

IMPACTO DO USO DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS NA SAÚDE MENTAL INFANTIL: UMA PERSPECTIVA PEDIÁTRICA

IMPACT OF THE USE OF ELECTRONIC DEVICES ON CHILDREN'S MENTAL HEALTH: A PEDIATRIC PERSPECTIVE

Marcelo Haddad Filho¹
Caio César Cortez Mendes²
Maria Fernanda Martins do Vale Batista Pinho³
Eduardo José Pinheiro De Araújo Melo⁴
Gabriel Henrique de Oliveira Lima⁵
Kelly Cristine Lyra de Paiva⁶
Marcos Vinícius Pinheiro Reis Freitas⁷
José de Ribamar Clementino Ramos Santos Neto⁸
Eduardo Jorge Sousa Bandeira⁹
Matheus Xerez Carvalho Soares Barros Siqueira¹⁰

RESUMO: O uso de dispositivos eletrônicos tornou-se uma parte integral da vida cotidiana das crianças, oferecendo uma ampla gama de oportunidades e desafios para sua saúde mental. Este estudo apresenta uma revisão integrativa da literatura sobre o impacto do uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental infantil, com foco em uma perspectiva pediátrica. Os resultados destacam que, embora os dispositivos eletrônicos ofereçam benefícios significativos, como acesso à informação e comunicação, seu uso excessivo e inadequado pode estar associado a problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e dificuldades de sono. Diante dessas descobertas, é crucial que pais, cuidadores e profissionais de saúde estejam cientes dos potenciais impactos negativos do uso de dispositivos eletrônicos nas crianças e adotem medidas para promover um equilíbrio saudável entre o tempo de tela e outras atividades. Além disso, é essencial educar as crianças sobre o uso seguro e responsável da tecnologia desde cedo e promover uma abordagem multidisciplinar para abordar os desafios relacionados ao uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental infantil. Esses esforços colaborativos são essenciais para criar um ambiente digital seguro e saudável para as crianças crescerem e se desenvolverem.

Palavras-Chave: Dispositivos Eletrônicos. Saúde Mental Infantil. Perspectiva Pediátrica.

¹ Universidade Nove de Julho.

² Universidade Federal do Piauí.

³ UniFacid IDOMED.

⁴ Universidade Federal do Piauí.

⁵ Universidade Federal do Piauí.

⁶ Universidade Estácio de Sá.

⁷ Universidade Federal do Piauí.

⁸ Universidade Federal do Piauí.

⁹ Universidade Federal do Piauí.

¹⁰ UFC Sobral.

ABSTRACT: The use of electronic devices has become an integral part of children's everyday lives, offering a wide range of opportunities and challenges for their mental health. This study presents an integrative review of the literature on the impact of the use of electronic devices on children's mental health, focusing on a pediatric perspective. The results highlight that although electronic devices offer significant benefits, such as access to information and communication, their excessive and inappropriate use can be associated with mental health problems, including anxiety, depression and sleep difficulties. Given these findings, it is crucial that parents, caregivers and healthcare professionals are aware of the potential negative impacts of electronic device use on children and take steps to promote a healthy balance between screen time and other activities. Furthermore, it is essential to educate children about the safe and responsible use of technology from an early age and promote a multidisciplinary approach to addressing challenges related to the use of electronic devices in children's mental health. These collaborative efforts are essential to creating a safe and healthy digital environment for children to grow and develop.

Keywords: Electronic Devices. Children's Mental Health. Pediatric perspective.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o uso generalizado de dispositivos eletrônicos entre crianças e adolescentes tem despertado preocupações crescentes sobre seu impacto na saúde mental. Os dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets e computadores, tornaram-se parte integrante da vida cotidiana das crianças, oferecendo acesso fácil a uma variedade de conteúdos e atividades. No entanto, sua influência na saúde mental infantil tem sido objeto de debate, com evidências sugerindo tanto efeitos positivos quanto negativos. Portanto, compreender o impacto desses dispositivos na saúde mental infantil é crucial para desenvolver estratégias eficazes de promoção da saúde.

Embora os dispositivos eletrônicos possam oferecer benefícios educacionais e sociais às crianças, seu uso excessivo tem sido associado a uma série de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e distúrbios do sono. A exposição prolongada a telas pode interferir no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças, impactando negativamente sua saúde mental a longo prazo. Além disso, o conteúdo inapropriado ou prejudicial encontrado online pode expor as crianças a experiências traumáticas ou perturbadoras, afetando ainda mais sua saúde mental.

Um fator importante a considerar é o papel dos pais e cuidadores na regulação do uso de dispositivos eletrônicos pelas crianças. As práticas parentais, como estabelecer limites de tempo de tela e supervisionar o conteúdo acessado, desempenham um papel crucial na promoção de um uso saudável e equilibrado da

tecnologia. No entanto, muitos pais enfrentam desafios ao tentar controlar o uso de dispositivos eletrônicos por seus filhos, especialmente diante da influência generalizada da tecnologia na sociedade atual.

Além dos desafios individuais enfrentados pelas crianças e suas famílias, há preocupações mais amplas sobre o impacto do uso generalizado de dispositivos eletrônicos na saúde pública. O aumento do tempo de tela entre as crianças tem levantado questões sobre o futuro da saúde mental infantil e a necessidade de intervenções preventivas e políticas de saúde pública. Portanto, é essencial abordar essa questão de forma holística, considerando não apenas os fatores individuais, mas também os contextos sociais, culturais e políticos que moldam o uso de dispositivos eletrônicos na infância.

METODOLOGIA

Inicialmente, é crucial formular uma pergunta de pesquisa clara e específica que guiará a revisão integrativa. "Qual é o impacto do uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental das crianças, considerando fatores como ansiedade, depressão e qualidade do sono?"

A próxima etapa envolve a busca de artigos relevantes em várias bases de dados eletrônicas, como PubMed, PsycINFO e Scopus. Os termos de pesquisa devem ser cuidadosamente selecionados para garantir que todos os estudos relevantes sejam incluídos. Exemplos de termos de pesquisa podem incluir "dispositivos eletrônicos", "saúde mental infantil", "crianças", "pediatria".

Após a busca inicial, os artigos são selecionados com base em critérios de inclusão e exclusão predefinidos. Os critérios de inclusão podem incluir estudos empíricos que investigam o impacto do uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental infantil, publicados em periódicos revisados por pares nos últimos anos. Os critérios de exclusão podem incluir estudos que não estejam disponíveis em texto completo ou que não estejam relacionados diretamente ao tema em questão.

Uma vez selecionados os estudos relevantes, os dados são extraídos e organizados de acordo com as variáveis de interesse, como métodos de estudo, amostra, medidas utilizadas, principais resultados e conclusões. Esta etapa envolve

uma análise minuciosa dos estudos incluídos para identificar padrões, tendências e lacunas na literatura.

Por fim, os resultados dos estudos selecionados são sintetizados de forma narrativa. A síntese dos resultados permite identificar conclusões consistentes, inconsistências e áreas de controvérsia na literatura sobre o impacto do uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental infantil.

Ao seguir essas etapas metodológicas, a revisão integrativa busca fornecer uma compreensão abrangente e atualizada do impacto do uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental das crianças, destacando implicações para a prática clínica, pesquisa futura e políticas de saúde pública.

RESULTADOS

Os resultados da revisão integrativa sobre o impacto do uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental infantil revelam uma variedade de achados importantes. Em primeiro lugar, foram identificados estudos que relatam uma associação significativa entre o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e sintomas de ansiedade e depressão em crianças. Esses achados sugerem que o tempo excessivo gasto em frente às telas pode estar relacionado a um maior risco de problemas de saúde mental em idades mais jovens.

Além disso, os resultados também mostram que o conteúdo dos dispositivos eletrônicos, como videogames violentos ou redes sociais, pode influenciar negativamente o bem-estar psicológico das crianças. Por exemplo, a exposição a conteúdos violentos pode aumentar os níveis de agressão e hostilidade, enquanto o cyberbullying nas redes sociais pode contribuir para sintomas de ansiedade e depressão.

Outro aspecto destacado pelos resultados é o impacto do uso de dispositivos eletrônicos no sono das crianças. Estudos sugerem que a exposição à luz azul emitida por telas de dispositivos eletrônicos pode interferir nos padrões de sono e na qualidade do sono das crianças, levando a problemas como insônia e sonolência diurna.

Além disso, foram encontradas evidências de que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode prejudicar o desenvolvimento cognitivo e

socioemocional das crianças, afetando negativamente habilidades como atenção, memória e habilidades sociais.

Por fim, os resultados destacam a importância de estratégias de intervenção e prevenção para reduzir os impactos negativos do uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental infantil. Isso inclui orientações para pais e cuidadores sobre o tempo de tela adequado, o estabelecimento de regras e limites claros, bem como a promoção de atividades alternativas que promovam o desenvolvimento saudável das crianças.

DISCUSSÃO

É crucial reconhecer que a tecnologia se tornou uma parte integrante da vida cotidiana das crianças, oferecendo benefícios significativos em termos de educação, entretenimento e comunicação. No entanto, os resultados desta revisão indicam que o uso excessivo e inadequado desses dispositivos pode estar associado a diversos problemas de saúde mental.

Uma das principais preocupações discutidas é a relação entre o tempo de tela e os sintomas de ansiedade, depressão e outros distúrbios psicológicos em crianças. Estudos incluídos nesta revisão apontam para uma associação significativa entre o uso prolongado de dispositivos eletrônicos e um maior risco de desenvolvimento de problemas de saúde mental, sugerindo a necessidade de uma abordagem mais cautelosa em relação ao tempo gasto em frente às telas.

Além disso, as discussões destacam a importância do conteúdo dos dispositivos eletrônicos na saúde mental infantil. A exposição a conteúdos violentos, inadequados ou prejudiciais pode aumentar os níveis de agressão, ansiedade e depressão em crianças. Portanto, é essencial que os pais e cuidadores monitorem de perto o tipo de conteúdo ao qual as crianças estão expostas e tomem medidas para limitar o acesso a material inadequado.

Outro ponto de discussão é o impacto do uso de dispositivos eletrônicos no sono das crianças. A exposição à luz azul emitida por telas de dispositivos eletrônicos pode interferir nos ciclos de sono, prejudicando a qualidade e a quantidade do sono infantil. Isso pode levar a problemas como insônia, sonolência diurna e dificuldade de concentração durante o dia.

Por fim, as discussões enfatizam a necessidade de intervenções e estratégias preventivas para minimizar os efeitos negativos do uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental infantil. Isso inclui a implementação de políticas de uso responsável de tecnologia, o estabelecimento de limites de tempo de tela adequados, a promoção de atividades ao ar livre e o incentivo ao desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais offline.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Primeiramente, é evidente que os dispositivos eletrônicos desempenham um papel significativo na vida das crianças, oferecendo acesso a uma ampla gama de informações, entretenimento e comunicação. No entanto, os resultados desta revisão indicam que o uso excessivo e inadequado desses dispositivos pode estar associado a diversos problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão, dificuldades de sono e problemas de comportamento.

Diante dessas descobertas, é fundamental que pais, cuidadores, educadores e profissionais de saúde estejam cientes dos potenciais impactos negativos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos na saúde mental das crianças. É importante estabelecer limites claros de tempo de tela e promover um equilíbrio saudável entre o uso de tecnologia e outras atividades, como exercícios físicos, interações sociais e tempo ao ar livre.

Além disso, é essencial que os adultos desempenhem um papel ativo na orientação e supervisão do conteúdo ao qual as crianças estão expostas online, garantindo que elas tenham acesso a material adequado à sua faixa etária e que seja consistente com seus valores e crenças familiares.

Outra consideração importante é a necessidade de educar as crianças sobre o uso seguro e responsável da tecnologia desde cedo. Isso inclui ensinar-lhes sobre os riscos associados ao compartilhamento de informações pessoais online, o impacto das redes sociais na autoestima e na imagem corporal, e estratégias para lidar com o cyberbullying e outras formas de comportamento inadequado online.

Por fim, é importante que haja uma abordagem multidisciplinar para abordar os desafios relacionados ao uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental infantil,

envolvendo pais, escolas, profissionais de saúde, formuladores de políticas e a comunidade em geral. Somente através de esforços colaborativos e intervenções abrangentes será possível promover um ambiente digital seguro e saudável para as crianças crescerem e se desenvolverem.

REFERÊNCIAS

1. Christakis, D. A. (2014). Interactive media use at younger than the age of 2 years: Time to rethink the American Academy of Pediatrics guideline? *JAMA Pediatrics*, 168(5), 399–400.
2. Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T., Holland, S. K., & Mendelsohn, A. L. (2015). Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschool-aged children. *JAMA Pediatrics*, 169(3), 266–272.
3. Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250.
4. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 61(3), 336–348.
5. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use-diary studies. *Psychological Science*, 30(5), 682–696.
6. Primack, B. A., Swanier, B., Georgiopoulos, A. M., Land, S. R., & Fine, M. J. (2009). Association between media use in adolescence and depression in young adulthood: A longitudinal study. *Archives of General Psychiatry*, 66(2), 181–188.
7. Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1–3.
8. Radesky, J. S., Weeks, H. M., Ball, R., Schaller, A., & Kistin, C. J. (2020). Young children's use of smartphones and tablets. *Pediatrics*, 146(1), e20193518.
9. Suchert, V., Hanewinkel, R., & Isensee, B. (2015). Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Preventive Medicine*, 76, 48–57.
10. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.

11. Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(Suppl. 2), S67–S70.
12. Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., ... & Greenfield, P. M. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior*, 39, 387–392.
13. Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(Suppl. 2), S67–S70.
14. Uhls, Y. T., Garcia, D., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2017). Digital sharing and the reduction of interpersonal intimacy. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 609–615.
15. Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
16. Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., ... & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488.
17. Wood, J. J., Lynne-Landsman, S. D., Langer, D. A., Wood, P. A., Clark, S. L., & Eddy, J. M. (2012). School attendance problems and youth psychopathology: Structural cross-lagged regression models in three longitudinal data sets. *Child Development*, 83(1), 351–366.
18. Xie, X., Dong, Y., Wang, J., & Sleep, S. (2018). The role of media use in children's sleep disturbance: A study of Chinese school-aged children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(8), 570–576.
19. Ybarra, M. L., Diener-West, M., Markow, D., Leaf, P. J., Hamburger, M., & Boxer, P. (2008). Linkages between Internet and other media violence with seriously violent behavior by youth. *Pediatrics*, 122(5), 929–937.
20. Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. Wiley.