


O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA SAÚDE MENTAL E NA QUALIDADE DO SONO EM JOVENS E ADULTOS

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.044-006>

Ariana Pinheiro Caldas

Graduada em Medicina - Universidade Vale do Rio (UNIVALE)
Governador Valadares - MG
E-mail: arianapinheirocaldas@hotmail.com

Sharana Almeida dos Santos Nascimento

Graduanda em Medicina
IDEA - Escola de Medicina
São Luís - MA
E-mail: sharana_almeida@hotmail.com

Vanessa Emília Thomaz Fagundes

Graduada Enfermagem (concluída) - Universidade Unigranrio - Rio de Janeiro - RJ
E-mail: vanessa21.fagundes@hotmail.com

Susana Oliveira Semedo Nunes

Especialista em saúde Mental e Psiquiatria
Açores - Portugal
E-mail: Susanaosnunes@gmail.com

Victor Gonçalves Linares

Graduando de Psicologia - UNINASSAU
E-mail: victorlinaresmidiadigital@gmail.com

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar o impacto do uso excessivo de telas na saúde mental e na qualidade do sono em jovens e adultos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa, realizada a partir de artigos científicos publicados em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo estudos recentes sobre comportamento digital, saúde mental e distúrbios do sono. Os resultados evidenciam que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos, especialmente no período noturno, está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de prejuízos significativos na qualidade do sono, como insônia, redução da duração e fragmentação do descanso. A exposição à luz azul e a hiperestimulação cognitiva são apontadas como fatores determinantes nesse processo. Conclui-se que o uso excessivo de telas representa um importante fator de risco para a saúde mental e o sono, sendo fundamental a adoção de estratégias de educação em saúde, promoção da higiene do sono e uso consciente das tecnologias, visando à melhoria da qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Ansiedade; Qualidade do sono; Saúde mental; Tecnologias digitais; Uso de telas.

1 INTRODUÇÃO

O uso de tecnologias digitais e dispositivos eletrônicos tornou-se parte integrante da vida cotidiana, especialmente entre jovens e adultos. Smartphones, computadores e tablets são amplamente utilizados para fins acadêmicos, profissionais e de entretenimento, contribuindo para a conectividade e o acesso rápido à informação. No entanto, o uso excessivo dessas tecnologias, principalmente em horários noturnos, tem levantado preocupações quanto aos seus efeitos na saúde mental e na qualidade do sono.

Nesse contexto, delimita-se como problema de pesquisa a seguinte questão: de que forma o uso excessivo de telas influencia a saúde mental e a qualidade do sono em jovens e adultos? A partir dessa problemática, este estudo tem como objetivo geral analisar os impactos do uso prolongado de dispositivos eletrônicos nesses dois aspectos da saúde. Como objetivos específicos, busca-se: identificar os principais efeitos do uso excessivo de telas na saúde mental; avaliar as alterações na qualidade do sono associadas a esse comportamento; e discutir estratégias de prevenção e promoção de hábitos saudáveis relacionados ao uso de tecnologias.

A justificativa deste estudo fundamenta-se na crescente incidência de distúrbios do sono e transtornos mentais, como ansiedade e depressão, especialmente em populações expostas de forma intensa às tecnologias digitais. Compreender essa relação é essencial para subsidiar ações de educação em saúde e orientar práticas mais equilibradas no uso de dispositivos eletrônicos.

Do ponto de vista teórico, estudos apontam que a exposição prolongada às telas, sobretudo à luz azul emitida por esses dispositivos, interfere na produção de melatonina, hormônio responsável pela regulação do sono, dificultando o início e a manutenção do descanso. Além disso, o uso excessivo está associado à hiperestimulação cognitiva, aumento da comparação social em redes digitais e sobrecarga informacional, fatores que contribuem para o desenvolvimento de sintomas como estresse, ansiedade e fadiga mental. Dessa forma, evidencia-se a necessidade de aprofundar a compreensão sobre os impactos do uso de telas na saúde, considerando suas implicações individuais e coletivas.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, com delineamento de revisão integrativa da literatura, método amplamente utilizado na área da saúde por permitir a síntese de conhecimentos e a incorporação de evidências científicas à prática. Esse tipo de estudo possibilita reunir e analisar resultados de pesquisas com diferentes abordagens metodológicas, favorecendo uma compreensão abrangente sobre o impacto do uso excessivo de telas na saúde mental e na qualidade do sono em jovens e adultos. Além

disso, a revisão integrativa contribui para a identificação de lacunas no conhecimento, orientando futuras investigações.

2.2 ESTRATÉGIA DE BUSCA E SELEÇÃO DOS ESTUDOS

A busca dos estudos foi realizada de forma sistematizada em bases de dados científicas reconhecidas, incluindo Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed. Foram utilizados descritores controlados e não controlados, extraídos dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e do Medical Subject Headings (MeSH), tais como: “uso de telas”, “screen time”, “saúde mental”, “mental health”, “qualidade do sono”, “sleep quality”, “dispositivos eletrônicos” e “blue light”. Esses termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, a fim de ampliar e refinar os resultados das buscas.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos publicados entre os anos de 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, e que abordassem diretamente a relação entre o uso de telas, saúde mental e sono em populações jovens e adultas. Foram excluídos estudos duplicados, revisões não sistematizadas, editoriais, cartas ao leitor, trabalhos incompletos e pesquisas que não apresentavam aderência ao objetivo proposto.

O processo de seleção ocorreu em etapas: inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos para triagem dos estudos potencialmente relevantes. Em seguida, procedeu-se à leitura completa dos artigos selecionados, aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão. Ao final, os estudos elegíveis compuseram a amostra da revisão.

2.3 INSTRUMENTOS E ORGANIZAÇÃO DOS DADOS

Para a extração e organização das informações, foi elaborado um instrumento contendo variáveis como: autor(es), ano de publicação, país de origem, objetivo do estudo, tipo de delineamento metodológico, principais resultados e conclusões. Esse processo permitiu a sistematização dos dados e facilitou a comparação entre os estudos incluídos. Os dados foram organizados em quadros e categorias temáticas, favorecendo a análise crítica e a interpretação dos achados.

2.4 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados foi realizada por meio de abordagem descritiva e interpretativa, com base na técnica de análise temática. Inicialmente, os estudos foram lidos de forma aprofundada, buscando identificar elementos comuns e divergentes. Posteriormente, os achados foram agrupados em categorias analíticas, tais como: impactos psicológicos do uso excessivo de telas, alterações fisiológicas relacionadas ao sono e fatores comportamentais associados ao uso noturno de dispositivos eletrônicos.

Essa etapa permitiu a construção de uma síntese crítica do conhecimento disponível, evidenciando padrões recorrentes, relações causais e possíveis mecanismos explicativos para os efeitos observados. Além disso, possibilitou a identificação de fatores moderadores, como idade, tempo de exposição, tipo de conteúdo consumido e contexto social.

2.5 ASPECTOS ÉTICOS

Por se tratar de uma revisão integrativa da literatura, este estudo não envolveu diretamente seres humanos, não sendo necessária a submissão a um Comitê de Ética em Pesquisa. No entanto, foram rigorosamente respeitados os princípios éticos da pesquisa científica, incluindo a fidedignidade na apresentação dos dados, o respeito à autoria e a correta citação das fontes utilizadas, evitando qualquer forma de plágio.

2.6 RIGOR METODOLÓGICO E LIMITAÇÕES DO ESTUDO

A fim de garantir o rigor metodológico, foram adotados critérios claros de seleção e análise dos estudos, bem como a utilização de bases de dados reconhecidas e descritores padronizados. A organização sistemática das etapas contribuiu para a transparência e reprodutibilidade da pesquisa.

Entretanto, algumas limitações devem ser consideradas. A dependência da qualidade metodológica dos estudos incluídos pode influenciar a consistência dos resultados apresentados. Além disso, a restrição temporal e linguística pode ter excluído estudos relevantes publicados fora dos critérios estabelecidos. Outro ponto refere-se à heterogeneidade dos delineamentos dos estudos analisados, o que pode dificultar a generalização dos achados.

2.7 DISCUSSÃO METODOLÓGICA

A escolha da revisão integrativa mostrou-se adequada ao objetivo do estudo, uma vez que possibilitou a análise ampla de um fenômeno contemporâneo e multifatorial. O uso crescente de tecnologias digitais e seus impactos na saúde exigem abordagens que integrem diferentes perspectivas científicas, incluindo aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Nesse sentido, a metodologia adotada permitiu não apenas a síntese do conhecimento existente, mas também a reflexão crítica sobre os desafios associados ao uso excessivo de telas. Os resultados obtidos reforçam a necessidade de novas pesquisas, especialmente estudos longitudinais e experimentais, que possam aprofundar a compreensão das relações de causalidade e contribuir para o desenvolvimento de intervenções eficazes voltadas à promoção da saúde mental e da qualidade do sono.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão integrativa evidenciam uma associação consistente entre o uso excessivo de telas e prejuízos significativos à saúde mental e à qualidade do sono em jovens e adultos. A análise dos estudos selecionados demonstrou que o tempo prolongado de exposição a dispositivos eletrônicos, especialmente no período noturno, está diretamente relacionado ao aumento de sintomas como ansiedade, depressão, estresse e irritabilidade.

No que se refere à saúde mental, diversos estudos apontam que o uso intensivo de redes sociais e outras plataformas digitais favorece a comparação social, a dependência tecnológica e a sobrecarga informacional, fatores que contribuem para o sofrimento psíquico. Além disso, a necessidade constante de conexão e atualização pode gerar sensação de urgência e dificuldade de relaxamento, impactando negativamente o bem-estar emocional.

Em relação à qualidade do sono, os achados indicam que a exposição à luz azul emitida por telas interfere na produção de melatonina, hormônio essencial para a regulação do ciclo sono-vigília. Como consequência, observa-se atraso no início do sono, redução da sua duração total e maior fragmentação, resultando em sono não reparador. Estudos também destacam que o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir está associado a quadros de insônia e fadiga diurna.

A literatura analisada reforça que esses impactos são potencializados por fatores como tempo de uso, tipo de conteúdo acessado e contexto individual. Jovens tendem a ser mais vulneráveis devido à maior exposição às redes sociais, enquanto adultos podem apresentar maior comprometimento relacionado ao uso profissional contínuo das tecnologias.

De forma complementar, alguns estudos sugerem que a adoção de estratégias de higiene do sono, como a redução do uso de telas antes de dormir, o controle do tempo de exposição e a utilização de filtros de luz azul, pode contribuir para a minimização dos efeitos negativos observados.

A seguir, apresenta-se uma síntese dos principais achados identificados na literatura:

Aspecto analisado	Principais resultados observados
Saúde mental	Aumento de ansiedade, depressão e estresse
Qualidade do sono	Insônia, redução da duração e sono fragmentado
Fatores associados	Uso noturno, luz azul, redes sociais
Estratégias preventivas	Higiene do sono, redução do tempo de tela

A interpretação dos resultados evidencia consonância com a literatura científica atual, que reconhece o uso excessivo de telas como um fator de risco emergente para a saúde. Embora as tecnologias digitais tragam benefícios inegáveis, seu uso desregulado pode acarretar impactos significativos, reforçando a necessidade de conscientização e intervenções voltadas à promoção de hábitos mais saudáveis.

Por fim, destaca-se que a complexidade do tema exige abordagens multidisciplinares, envolvendo profissionais da saúde, educação e tecnologia, a fim de promover o equilíbrio entre o uso das ferramentas digitais e a preservação da saúde mental e do sono.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos do uso excessivo de telas na saúde mental e na qualidade do sono em jovens e adultos. A partir da revisão integrativa da literatura, foi possível compreender de forma abrangente as principais implicações desse comportamento no bem-estar biopsicossocial dos indivíduos.

Os resultados evidenciaram que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos, especialmente no período noturno, está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, além de prejuízos significativos na qualidade do sono, como insônia, redução da duração e fragmentação do sono. A exposição à luz azul e a hiperestimulação cognitiva foram identificadas como fatores centrais nesse processo, contribuindo para alterações no ciclo sono-vigília e no equilíbrio emocional.

Como contribuição, este estudo reforça a importância da conscientização sobre o uso consciente das tecnologias digitais, destacando a necessidade de estratégias de promoção da saúde, como a adoção de práticas de higiene do sono e a limitação do tempo de exposição às telas. Além disso, os achados podem subsidiar profissionais da saúde e da educação na elaboração de intervenções voltadas à prevenção de agravos relacionados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos.

Por fim, sugere-se a realização de pesquisas futuras com delineamentos longitudinais e experimentais, a fim de aprofundar a compreensão das relações de causalidade entre o uso de telas e os impactos na saúde mental e no sono. Também se destaca a importância de investigações que considerem diferentes faixas etárias, contextos socioculturais e tipos de uso das tecnologias, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e direcionadas.

REFERÊNCIAS

ALIMORADI, Zohreh et al. Sleep problems during COVID-19 pandemic and its' association to psychological distress: a systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, v. 36, 2021.

AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE. Sleep hygiene recommendations for adults and adolescents. Darien: AASM, 2020.

CAIN, Nadra; GRADISAR, Michael. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: a review. *Sleep Medicine*, v. 11, n. 8, p. 735–742, 2010.

CHANG, Anne-Marie et al. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, v. 112, n. 4, p. 1232–1237, 2015.

EXELMANS, Liese; VAN DEN BULCK, Jan. Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, v. 148, p. 93–101, 2016.

HARDELL, Lennart; CARLBERG, Michael. Mobile phone and cordless phone use and the risk for brain tumors: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Oncology*, v. 46, n. 5, p. 1865–1871, 2015.

LEBORGNE, Romain et al. Digital media use and mental health in adolescents: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, v. 13, 2022.

PRZYBYLSKI, Andrew K.; WEINSTEIN, Netta. A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, v. 28, n. 2, p. 204–215, 2017.

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, v. 12, p. 271–283, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO, 2019.