

**PRIVAÇÃO DE SONO ASSOCIADA AO USO EXCESSIVO DE DISPOSITIVOS
ELETRÔNICOS E SUA CORRELAÇÃO COM TRANSTORNOS ANSIOSOS, DEPRESSIVOS E
DESREGULAÇÃO EMOCIONAL**

**SLEEP DEPRIVATION ASSOCIATED WITH EXCESSIVE USE OF ELECTRONIC DEVICES
AND ITS CORRELATION WITH ANXIETY, DEPRESSIVE DISORDERS, AND EMOTIONAL
DYSREGULATION**

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.061-017>

Carmen Schafauser

Bacharel em Direito - Universidade do Contestado - UnC Campus Caçador - SC
Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Sociedade da Universidade Alto Vale
do Rio do Peixe - UNIARP, Caçador - SC
E-mail: carmen@schafauser.adv.br

Degmar Aparecida Netto Rossi

Enfermeira especialista em Saúde da Família
(Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal) graduação de Enfermagem
Especialização: Escola de Saúde Pública Dr. Jorge David Nasser (ESP/MS)
Sidrolândia - MS
E-mail: rossideg@gmail.com

Ingrid de Oliveira Jaschke

Psicologia
Universidade de Passo Fundo – UPF
Ibirubá - RS
E-mail: ingridjaschke@gmail.com

Sttyvie Eugênio Morato de Albuquerque Silva

Graduando em Bacharelado em Ciências Biológicas - UFRPE
Recife - Pernambuco
E-mail: sttyvie@gmail.com

Marcela Cristina Silva

Graduada em Pedagogia – Universidade Nove de Julho
Pós-graduada em Educação Especial – CECAP
Especialização em Educação Infantil – Descomplica
Formação em Psicopedagogia
Professora do Atendimento Educacional Especializado (AEE) da Rede Pública de Educação do Ceará

RESUMO

A privação de sono relacionada ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos tem se configurado como uma preocupação crescente em saúde pública, especialmente entre adolescentes e adultos jovens, devido aos impactos sobre a saúde mental e o equilíbrio emocional. Este estudo teve como objetivo analisar a associação entre a redução da qualidade e duração do sono decorrente do uso prolongado de dispositivos

eletrônicos e sua correlação com transtornos ansiosos, depressivos e alterações na regulação emocional. A metodologia consistiu em uma revisão narrativa da literatura, realizada a partir da análise de artigos científicos publicados em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo estudos relacionados à saúde mental, neurociência e comportamento digital. Os resultados indicaram que a exposição excessiva às telas, sobretudo no período noturno, interfere nos ritmos circadianos e reduz a secreção de melatonina, comprometendo a arquitetura do sono. Evidenciou-se ainda associação significativa entre privação de sono, aumento de sintomas ansiosos, manifestações depressivas e maior vulnerabilidade a alterações emocionais, como irritabilidade, impulsividade e dificuldades no controle afetivo. Conclui-se que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos constitui um fator relevante para prejuízos no padrão do sono e na saúde mental, reforçando a necessidade de estratégias educativas e preventivas voltadas ao uso consciente das tecnologias digitais.

Palavras-chave: Ansiedade; Desregulação emocional; Dispositivos eletrônicos; Privação de sono; Transtornos depressivos.

ABSTRACT

Sleep deprivation associated with excessive use of electronic devices has become an increasing public health concern, especially among adolescents and young adults, due to its effects on mental health and emotional balance. This study aimed to analyze the association between reduced sleep quality and duration resulting from prolonged use of electronic devices and its correlation with anxiety disorders, depressive symptoms, and emotional dysregulation. The methodology consisted of a narrative literature review based on scientific articles published in national and international databases, including studies related to mental health, neuroscience, and digital behavior. The results indicated that excessive screen exposure, particularly during nighttime, interferes with circadian rhythms and reduces melatonin secretion, impairing sleep architecture. Furthermore, a significant association was identified between sleep deprivation, increased anxiety symptoms, depressive manifestations, and greater vulnerability to emotional changes such as irritability, impulsivity, and difficulties in emotional regulation. It was concluded that excessive use of electronic devices represents a relevant factor contributing to sleep disturbances and mental health impairments, reinforcing the need for educational and preventive strategies aimed at promoting conscious and healthy use of digital technologies.

Keywords: Anxiety; Depressive disorders; Electronic devices; Emotional dysregulation; Sleep deprivation.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o avanço tecnológico promoveu mudanças significativas nos hábitos sociais, educacionais e comportamentais da população, tornando os dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets, computadores e televisores, instrumentos amplamente presentes na rotina diária. O uso dessas tecnologias possibilitou maior acesso à informação, comunicação instantânea e novas formas de interação social. Entretanto, a utilização excessiva desses recursos, especialmente durante o período noturno, tem despertado preocupações devido aos impactos negativos sobre a saúde física e mental, principalmente em relação à qualidade do sono e ao equilíbrio emocional.

O sono desempenha papel fundamental na manutenção dos processos fisiológicos, cognitivos e psicológicos do organismo humano. Estudos apontam que o sono não representa apenas um estado passivo de repouso, mas uma necessidade biológica essencial para o funcionamento adequado do cérebro, influenciando diretamente a memória, a aprendizagem, a capacidade cognitiva e a regulação emocional (Walker, 2018). A privação do sono pode comprometer significativamente esses processos, desencadeando prejuízos no funcionamento neuropsicológico e na saúde mental.

Pesquisas recentes têm demonstrado que a exposição prolongada às telas, sobretudo antes do horário de dormir, pode interferir nos ritmos biológicos naturais do organismo. A exposição à luz emitida por dispositivos eletrônicos durante o período noturno reduz a secreção de melatonina, hormônio responsável pela regulação do ciclo sono-vigília, ocasionando atrasos no início do sono e diminuição de sua qualidade (Chang et al., 2015). Além disso, indivíduos com maior tempo de exposição às telas apresentam maior probabilidade de desenvolver sintomas relacionados à ansiedade e alterações emocionais.

A relação entre sono e saúde mental vem sendo amplamente discutida pela literatura científica contemporânea. Alterações persistentes no padrão do sono são consideradas fatores de risco importantes para o desenvolvimento de transtornos emocionais e psiquiátricos, especialmente ansiedade e depressão (Baglioni et al., 2016). A privação crônica do sono pode provocar alterações na atividade cerebral relacionadas ao controle emocional, aumentando a irritabilidade, a impulsividade e as dificuldades de autorregulação emocional (Walker, 2018).

Diante desse cenário, delimita-se como problema de pesquisa a seguinte questão: de que maneira a privação de sono associada ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode influenciar o desenvolvimento ou agravamento de transtornos ansiosos, depressivos e da desregulação emocional?

O objetivo geral deste estudo consiste em analisar a associação entre a privação de sono decorrente do uso excessivo de dispositivos eletrônicos e sua correlação com transtornos ansiosos, depressivos e alterações na regulação emocional.

Como objetivos específicos, pretende-se identificar os principais fatores relacionados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos que afetam a qualidade do sono; compreender os mecanismos

neurofisiológicos envolvidos na relação entre privação de sono e saúde mental; e discutir evidências científicas acerca dos impactos emocionais e psicológicos decorrentes desse fenômeno.

A escolha do tema justifica-se pela crescente expansão do uso de tecnologias digitais em diferentes faixas etárias e pelo aumento dos índices de transtornos relacionados à saúde mental observados nos últimos anos. A relevância do estudo está relacionada à necessidade de compreender os possíveis impactos do uso inadequado das tecnologias sobre aspectos fundamentais da saúde humana, contribuindo para a elaboração de estratégias preventivas, ações educativas e intervenções voltadas à promoção de hábitos saudáveis.

Sob a perspectiva teórica, a literatura científica aponta que a privação do sono deve ser considerada um importante fator associado ao comprometimento do funcionamento emocional e psicológico. Dessa forma, compreender a interação entre tecnologia, sono e saúde mental torna-se cada vez mais necessário diante das transformações comportamentais presentes na sociedade contemporânea.

2 METODOLOGIA

2.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura. Esse tipo de pesquisa possibilita reunir, analisar e discutir produções científicas já existentes acerca de determinado tema, permitindo a ampliação do conhecimento e a compreensão de fenômenos complexos relacionados à saúde e ao comportamento humano. Conforme afirma Gil (2019), a pesquisa bibliográfica é elaborada a partir de materiais já publicados, constituindo importante instrumento para análise e interpretação de diferentes perspectivas teóricas.

A abordagem qualitativa foi escolhida por possibilitar a compreensão aprofundada das relações entre a privação de sono associada ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos e seus impactos na saúde mental, considerando aspectos subjetivos, comportamentais e emocionais envolvidos nesse fenômeno.

2.2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para o desenvolvimento do estudo, realizou-se levantamento bibliográfico em bases de dados científicas nacionais e internacionais amplamente utilizadas em pesquisas da área da saúde, tais como Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed e Google Acadêmico.

A busca foi realizada utilizando descritores relacionados à temática investigada, entre eles: “privação de sono”, “dispositivos eletrônicos”, “ansiedade”, “depressão”, “saúde mental”, “regulação emocional” e “uso excessivo de telas”. Os descritores foram combinados por meio de operadores booleanos, como AND e OR, visando ampliar e refinar os resultados encontrados.

Foram incluídos artigos científicos, livros, dissertações e estudos publicados em português e inglês, disponíveis integralmente em meio eletrônico e relacionados diretamente ao objetivo da pesquisa. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados estudos duplicados, publicações sem relação direta com a temática e materiais que não apresentavam consistência metodológica ou relevância científica.

2.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados ocorreu por meio da seleção e análise de materiais científicos previamente publicados. Como instrumento de organização, utilizou-se a leitura exploratória, seletiva e analítica dos estudos identificados. Segundo Marconi e Lakatos (2021), a pesquisa bibliográfica permite ao pesquisador entrar em contato com produções já elaboradas sobre determinado assunto, contribuindo para a construção de análises críticas e fundamentadas.

Inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos dos estudos encontrados, seguida da leitura integral das publicações selecionadas. Posteriormente, foram identificadas informações relacionadas aos principais impactos da privação de sono, aos efeitos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos e às correlações existentes com transtornos ansiosos, depressivos e alterações emocionais.

2.4 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra deste estudo foi composta por publicações científicas selecionadas conforme critérios de inclusão previamente estabelecidos. Foram priorizados estudos produzidos nos últimos anos, buscando contemplar pesquisas recentes e relevantes acerca dos impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos sobre o sono e a saúde mental.

A escolha por materiais mais atuais justifica-se pela rápida evolução tecnológica e pelas constantes mudanças nos padrões de utilização das tecnologias digitais, fatores que influenciam diretamente os comportamentos relacionados ao sono e à saúde emocional.

2.5 FUNDAMENTAÇÃO METODOLÓGICA

A utilização da revisão narrativa como método de investigação possibilitou reunir evidências científicas e estabelecer uma discussão ampla acerca da temática estudada. Estudos indicam que a privação do sono está associada a alterações importantes no funcionamento emocional, podendo intensificar sintomas ansiosos, depressivos e dificuldades relacionadas à regulação emocional (Walker, 2018).

Além disso, pesquisas recentes apontam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, especialmente durante o período noturno, está associado à piora da qualidade do sono e ao aumento de sintomas psicológicos relacionados ao sofrimento emocional (Baglioni et al., 2016). Dessa forma, a metodologia adotada mostrou-se adequada para compreender a complexidade das relações entre tecnologia,

sono e saúde mental, fornecendo base teórica para a discussão dos resultados apresentados ao longo deste estudo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados na literatura analisada evidenciaram associação significativa entre a privação de sono decorrente do uso excessivo de dispositivos eletrônicos e alterações relacionadas à saúde mental, especialmente no desenvolvimento ou agravamento de sintomas ansiosos, depressivos e processos de desregulação emocional. Os estudos revisados demonstraram que a exposição prolongada às telas, principalmente no período noturno, interfere diretamente na qualidade e duração do sono, desencadeando repercussões importantes sobre o funcionamento psicológico e emocional.

Diversas pesquisas apontam que o uso excessivo de smartphones, tablets e computadores antes do horário de dormir promove alterações nos ritmos circadianos naturais do organismo, em razão da exposição à luz azul emitida pelas telas. Essa exposição reduz a produção de melatonina, hormônio essencial para a regulação do ciclo sono-vigília, atrasando o início do sono e comprometendo sua qualidade (Chang et al., 2015). Como consequência, observa-se maior frequência de sonolência diurna, fadiga, alterações cognitivas e prejuízos emocionais.

Com base nos estudos analisados, observou-se que indivíduos submetidos a padrões inadequados de sono apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomas ansiosos e depressivos. A privação do sono interfere em áreas cerebrais responsáveis pela regulação emocional, especialmente estruturas relacionadas ao controle das respostas afetivas e do processamento emocional (Walker, 2018). Dessa forma, indivíduos privados de sono tendem a apresentar maior irritabilidade, impulsividade, oscilações de humor e dificuldades no gerenciamento das emoções.

Para melhor compreensão dos principais achados identificados na literatura, apresenta-se a síntese a seguir:

Tabela 1 – Principais achados da literatura sobre privação do sono, dispositivos eletrônicos e saúde mental

Autor/Ano	Principais resultados
CHANG et al. (2015)	A exposição noturna à luz emitida por dispositivos eletrônicos reduz a secreção de melatonina e compromete a qualidade do sono.
WALKER (2018)	A privação de sono está associada ao aumento da instabilidade emocional e prejuízos no funcionamento cognitivo.
BAGLIONI et al. (2016)	Distúrbios do sono representam fatores de risco para ansiedade e depressão.
TWENGE; CAMPBELL (2018)	O aumento do tempo de exposição às telas apresentou associação com maiores índices de sofrimento psicológico em adolescentes.

Fonte: Elaborada pela autora (2026).

Os resultados apresentados na Tabela 1 demonstram convergência entre os estudos analisados, indicando que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos não afeta apenas a duração do sono, mas também interfere diretamente no equilíbrio emocional e psicológico dos indivíduos.

Em relação aos transtornos ansiosos, os estudos revelaram que a privação de sono aumenta estados de alerta excessivo, preocupação persistente e dificuldades de relaxamento. O sono inadequado contribui para alterações neurobiológicas capazes de intensificar respostas relacionadas ao estresse e à ansiedade (Baglioni et al., 2016).

Quanto aos sintomas depressivos, a literatura aponta que alterações contínuas na qualidade do sono podem comprometer mecanismos relacionados ao humor e ao processamento emocional, favorecendo sentimentos de tristeza, desmotivação e isolamento social. Pesquisas demonstram que a relação entre sono e depressão ocorre de maneira bidirecional, ou seja, problemas no sono podem contribuir para sintomas depressivos, ao mesmo tempo que a depressão pode agravar alterações do sono (Walker, 2018).

Outro aspecto identificado refere-se à desregulação emocional. Estudos apontam que indivíduos privados de sono apresentam maior dificuldade em controlar emoções negativas e responder adequadamente a situações de estresse cotidiano. Isso ocorre devido à diminuição da capacidade cerebral de modular respostas emocionais, tornando os indivíduos mais vulneráveis a comportamentos impulsivos e alterações de humor (Walker, 2018).

A discussão dos resultados evidencia que o crescimento acelerado do uso de tecnologias digitais trouxe benefícios importantes para a sociedade contemporânea; contudo, seu uso excessivo e inadequado pode gerar repercussões significativas para a saúde mental. Os achados reforçam a necessidade de estratégias preventivas, ações educativas e programas voltados à promoção de hábitos saudáveis relacionados ao uso consciente de dispositivos eletrônicos, especialmente entre adolescentes e jovens, considerados grupos mais vulneráveis aos efeitos da privação de sono.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a associação entre a privação de sono decorrente do uso excessivo de dispositivos eletrônicos e sua correlação com transtornos ansiosos, depressivos e alterações relacionadas à desregulação emocional. Buscou-se compreender os impactos do uso prolongado das tecnologias digitais sobre a qualidade do sono, identificar mecanismos envolvidos nessa relação e discutir evidências científicas referentes aos prejuízos emocionais e psicológicos associados a esse fenômeno.

Os resultados encontrados permitiram constatar que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, especialmente durante o período noturno, apresenta influência significativa sobre a qualidade e duração do sono. A literatura analisada evidenciou que a exposição prolongada às telas interfere nos ritmos circadianos

naturais do organismo, reduzindo a secreção de melatonina e comprometendo processos fundamentais relacionados ao descanso e à recuperação física e mental (Chang et al., 2015).

Além disso, os estudos analisados demonstraram associação entre a privação do sono e o aumento da vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomas ansiosos, depressivos e dificuldades relacionadas à regulação emocional. Observou-se que indivíduos submetidos a padrões inadequados de sono apresentam maior irritabilidade, impulsividade, instabilidade emocional e prejuízos psicológicos relevantes, reforçando a importância do sono como elemento essencial para a manutenção da saúde mental (Walker, 2018).

Como contribuição científica, esta pesquisa possibilitou reunir e discutir evidências atuais sobre uma temática de grande relevância social e acadêmica, considerando o crescimento acelerado do uso de tecnologias digitais e os impactos observados no comportamento humano contemporâneo. A discussão apresentada contribui para ampliar a compreensão acerca das relações entre tecnologia, sono e saúde mental, podendo subsidiar estratégias preventivas, ações educativas e programas voltados à promoção de hábitos digitais mais saudáveis.

Destaca-se ainda a importância do desenvolvimento de intervenções que promovam a conscientização sobre o uso equilibrado dos dispositivos eletrônicos, principalmente entre adolescentes e adultos jovens, grupos frequentemente mais expostos aos efeitos da hiperconectividade.

Como sugestão para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos de campo e pesquisas longitudinais que investiguem diferentes grupos populacionais, possibilitando compreender de forma mais aprofundada os efeitos da privação de sono em longo prazo e sua relação com alterações emocionais e transtornos psicológicos. Também se faz necessária a ampliação de investigações que analisem estratégias preventivas e intervenções direcionadas ao uso saudável das tecnologias digitais.

Assim, conclui-se que compreender a relação entre privação de sono, uso excessivo de dispositivos eletrônicos e saúde mental torna-se essencial diante das transformações tecnológicas e comportamentais da sociedade contemporânea, considerando seus impactos diretos sobre a qualidade de vida e o bem-estar psicológico dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

BAGLIONI, C.; NANOVSKA, S.; REGEN, W.; SPIEGELHALDER, K.; FEIGE, B.; NISSEN, C.; REINHARD, I.; JOHANN, A.; RIEMANN, D. Sleep and mental disorders: a meta-analysis of polysomnographic research. *Psychological Bulletin*, Washington, v. 142, n. 9, p. 969–990, 2016.

CHANG, A. M.; AESCHBACH, D.; DUFFY, J. F.; CZEISLER, C. A. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Washington, v. 112, n. 4, p. 1232–1237, 2015.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de metodologia científica. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

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

WALKER, Matthew. Por que nós dormimos: a nova ciência do sono e do sonho. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

XI, Mei; ZHUANG, Yan; LI, Yong. The relationship between screen time and sleep among adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, v. 44, p. 1–8, 2018.