

USO SAUDÁVEL DE SMARTPHONES POR ADOLESCENTES: ORIENTAÇÕES PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE E EDUCAÇÃO.

RAILMA RODRIGUES DOS SANTOS ROLIM



Uso saudável de Smartphones por Adolescentes: orientações para profissionais da saúde e educação

Produto Educacional vinculado à Dissertação de Mestrado: **Uso de Smartphones e Riscos à Saúde de Adolescentes: um estudo dos discursos de estudantes do IFPI - Campus Oeiras.**

Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT)
IFSertãoPE – Campus Salgueiro

AUTORA: Railma Rodrigues dos Santos Rolim

ORIENTADOR: Prof. Dr. Herlon Alves Bezerra

Diagramação e edição: Railma Rodrigues dos Santos Rolim
Capa e imagens elaboradas a partir da utilização dos recursos da plataforma de design Canva (<http://canva.com/>)

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	4
INTRODUÇÃO	5
CONHECENDO OS RISCOS À SAÚDE CAUSADOS PELOS SMARTPHONE	7
COMO SE APRESENTAM ESSES RISCOS?.....	8
RISCOS À SAÚDE MENTAL.....	10
DISCUTINDO O USO SAUDÁVEL DO SMARTPHONE COM OS ADOLESCENTES	12
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
REFERÊNCIAS.....	15

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha apresenta alguns dos riscos à saúde resultantes do uso problemático do smartphone bem como orientações para seu uso saudável. Oriunda do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT, consiste em um produto educacional vinculado à dissertação de mestrado: USO DE SMARTPHONES E RISCOS À SAÚDE DE ADOLESCENTES: UM ESTUDO DOS DISCURSOS DE ESTUDANTES DO IFPI - CAMPUS OEIRAS, requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica, elaborada pela discente Railma Rodrigues dos Santos Rolim sob orientação do professor Dr. Herlon Alves Bezerra.

Este material busca contribuir com a formação emancipadora dos cidadãos proposta pela EPT, sendo destinada aos profissionais da saúde e educação, como instrumento para nortear ações de direcionamento dos adolescentes para o uso saudável do smartphone, tanto do IFPI Oeiras, que tiveram uma enorme contribuição para realização dessa pesquisa, quanto ao público semelhante em outras instituições de ensino, através dos agentes educadores que tomarem esta cartilha como norte.



INTRODUÇÃO

O surgimento e desenvolvimento das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) trouxe uma mudança nas formas tradicionais de interações e relações sociais humanas, velozmente modificadas nas últimas décadas. Dentre os aparatos tecnológicos que emergiram e tiveram papel importante nessa nova configuração dos relacionamentos em nossa espécie certamente merecem destaque os smartphones (celulares inteligentes). Por serem portáteis, de fácil manuseio e desempenharem diversas funções, têm ganhado um papel preponderante no cotidiano das pessoas quando comparados a outros recursos tecnológicos de informação e comunicação (Silva, 2007).

Os indivíduos nascidos entre 1995 e 2010 são portanto, jovens apresentados à internet e aos smartphones desde suas chegadas ao mundo (Toledo; Albuquerque; Magalhães, 2012) e, mesmo diante dos enormes benefícios trazidos pelos smartphones não podemos deixar de mencionar que seus modos de uso podem ser prejudiciais à saúde desses adolescentes. Sobre essa dimensão da questão, Eisenstein & Silva (2015) elencaram alguns dos riscos à saúde associados ao uso excessivo desses equipamentos: riscos visuais, riscos auditivos, riscos posturais e osteoarticulares, riscos alimentares e psicológicos, dentre outros.



INTRODUÇÃO

A educação em saúde tem como propósito fornecer subsídios aos indivíduos para que eles possam desenvolver a autonomia, a responsabilidade no cuidado com a saúde individual e coletiva e o exercício da cidadania. Por meio dos conhecimentos e das reflexões por ela produzidos, possibilita a ampliação de horizontes e promove a autonomia dos sujeitos.

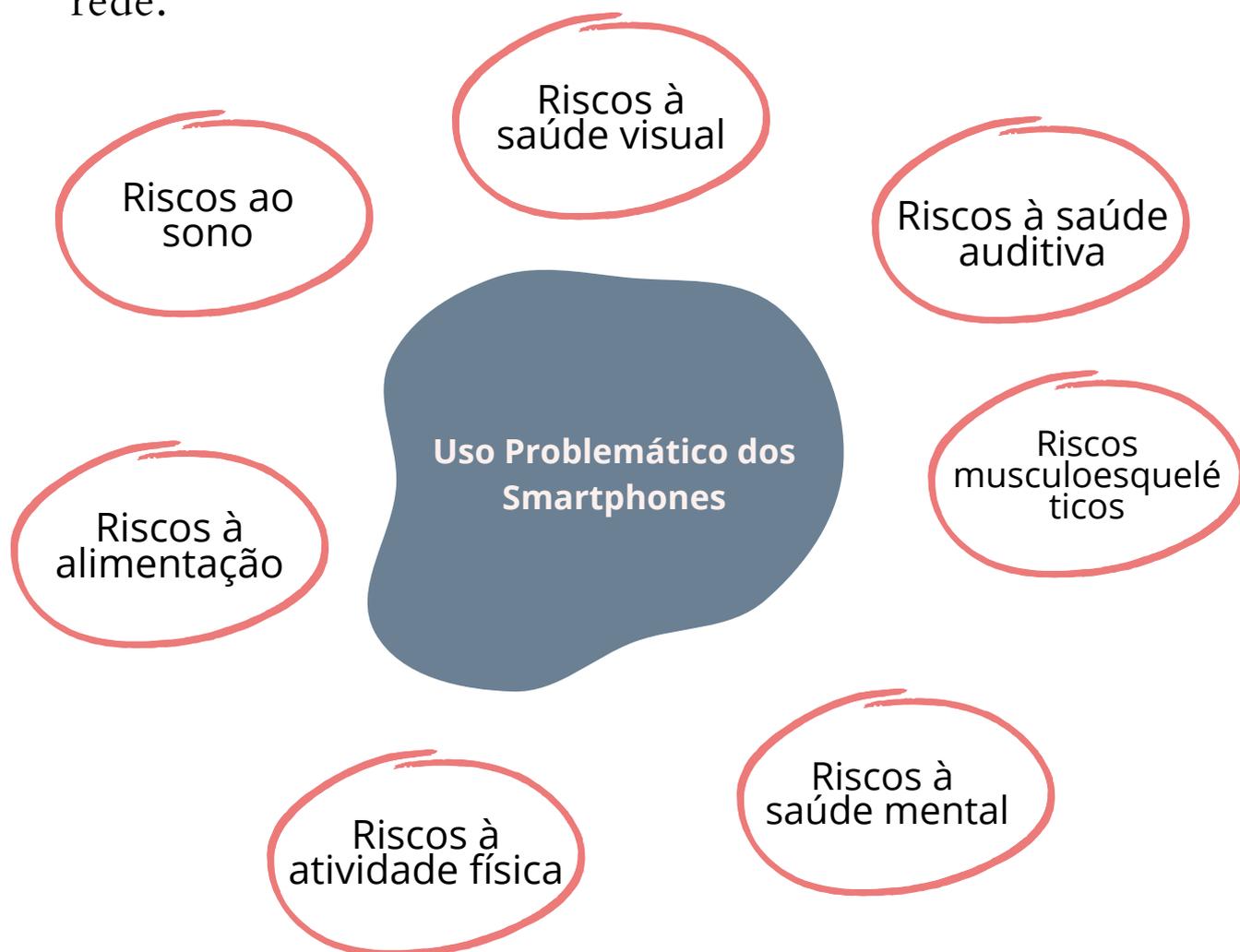
Nesse sentido, creio que a escola seja um ambiente favorável para o monitoramento de fatores de riscos, promoção da saúde e proteção de doenças, visto que na formação do adolescente, que se encontra em fase de desenvolvimento, essa prática educativa exerce importante influência nos campos cognitivo, social e emocional, incorporando ensinamentos que podem repercutir até a vida adulta (IBGE, 2015). Em mesma direção, Eisenstein & Silva (2015) afirmam que medidas de cuidado a essas tecnologias devem ser fortemente trabalhadas nesse período de crescimento e desenvolvimento.

Esta cartilha pretende nutrir os profissionais educadores com conhecimentos a cerca do uso saudável do smartphone e realizar no cotidiano escolar ações de diálogo através da educação em saúde, uma vez que identificamos um comprometimento da saúde dos adolescentes pesquisados, o que torna imprescindível a necessidade de uma abordagem sobre a temática com esse público.



CONHECENDO OS RISCOS À SAÚDE REALCIONADOS AO SMARTPHONE

A vasta utilidade das TIC's em nossas vidas cotidianas é praticamente infindável. No entanto, não se pode negligenciar seu impacto sobre nossa saúde e bem-estar integral. Nessa direção, Rosa *et al*, (2019), destaca que nosso corpo necessita de momentos de pausa e descanso, durante o uso exagerado dos aparelhos de comunicação, em especial os portáteis, pois nesse momento entramos em um estado de constante excitação do sistema nervoso central, tornando prejudiciais as várias horas conectadas na rede.



COMO SE APRESENTAM ESSES RISCOS?

Estender o horário de dormir à noite causa uma menor duração do sono após a exposição ao smartphone, o que pode ocasionar, conforme Chang et al, (2015) um retardamento na regulação do ciclo circadiano, diminuição do estado de alerta no dia seguinte. Além disso, Tambalis et al. (2018), considera esta prática responsável pela mudança em vários fatores de risco cardiometabólico em adolescentes, como a dislipidemia que contribui para a aterosclerose, o descontrole da glicose e o aumento da pressão arterial. Outro fator, é o aumento da ingestão de alimentos não saudáveis por quem tem uma duração do sono menor (Min et al., 2018).



Quanto à alimentação o uso do smartphone mostra sua interferência no comportamento quando se trata dos horários e quantidades na consumação de alimentos, uma vez que se apresenta como uma distração por meio da qual o adolescente não tem percepção sobre a sensação de fome e/ou de saciedade, e dependendo da situação a consequência é um déficit na ingestão de alimentos ou o excesso.



Um maior tempo de exposição às telas corroborando para um desconforto ocular, por meio do aparecimento ou exacerbação de sintomas de astenopia, (Skoblina et al, 2020) a sensação de fadiga visual, fraqueza ou tensão ocular, desconforto, devido à alta demanda de esforço do cristalino (Bezerra 2018), e/ou alterações na acomodação e/ou luminosidade insuficiente/inadequada. (Ichhpujani et al, 2019) Os sintomas desenvolvidos pela astenopia: ardor, olho seco, queimadura, prurido, irritação além do desconforto visual propriamente dito, a saber, visão enevoada, dificuldade em focar diferentes distâncias, cefaleias e diplopia (Sheppard & Wolffsohn (2018).

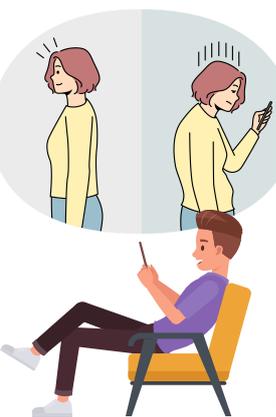


COMO SE APRESENTAM ESSES RISCOS?

Sousa et al. (2021) reforçam que o uso de equipamentos denominados estéreos pessoais (EP) promovem maior exposição sonora. É possível associar a perda auditiva provocada por uma exposição sonora constante e prolongada através dos fones de ouvido, zumbido (sensação de som na ausência de uma fonte sonora), tal como alterações no sistema vestibular, vertigem (tontura rotatória) (Guida, Sousa, Cardoso, 2012). O uso de fones de inserção por serem capazes de concentrar toda a energia sonora produzida dentro do conduto auditivo externo, acabam sendo considerados, os mais prejudiciais (Russo, First, Abut, 2009).



O uso do smartphone, de modo rotineiro e, muitas vezes, abusivo, pode levar dor e lesões musculoesqueléticas importantes, nas mãos, punhos e dedos, sobretudo os polegares e suas articulações e, os estilos de digitação, a orientação do aparelho e mão utilizada para digitar, atuam sobre a escolha da postura, a intensidade da força e da frequência de ativação muscular (Gold *et al*, 2015; Jonsson *et al*, (2011); Kim; Kim, (2015). Derevensky; Hayman; Lynette (2019), elencaram contratura na musculatura e dor na coluna cervical e lombar decorrentes do uso excessivo do smartphone. O uso do aparelho aplicando-se a conduta de uma má postura, pode acarretar um desgaste da coluna vertebral devido à sobrecarga exercida sobre ela conferindo a esse público lesões posturais. (Sauressig, *et al*, 2015; Silva, 2016).



Nos dias de hoje, dedicar tempo ao uso das telas representa relevante indicador de atividades sedentárias, uma vez que esse o tempo dispensado a essa prática poderia ser destinado à realização de atividades físicas (Martins, Torres, Oliveira, 2017). O uso do smartphone se enquadra em comportamento sedentário, uma vez que este engloba atividades realizadas com pouco gasto de energia (acordado sentado, reclinado ou deitado), sendo essas geralmente são realizadas em frente a telas de computador, televisão, celulares sendo é uma prática bastante comum e crescente entre os adolescentes. (Brasil, 2021)



RISCOS À SAÚDE MENTAL



Depressão

O uso excessivo de smartphones se apresenta como fator de risco determinante no desenvolvimento de sintomas depressivos em adolescentes (Twenge e Campbell (2018)). A depressão pelo uso do smartphone pode ser induzida pelas redes sociais, se não tiverem consciência de um uso moderado das mídias sociais (Maras et al., 2015) pois podem facilmente se fixarem em um padrão de ciúme, inveja, dúvida, baixa autoestima e negatividade influenciada pelo conteúdo acessado (Nakshine et al., 2022).



Ansiedade

Durante a adolescência ocorrem importantes mudanças no cérebro, e o investimento emocional que os adolescentes depositam nas redes sociais está associado com o aumento do surgimento de sintomas de depressão e ansiedade. (Rajamohan, Bennett & Tedone, 2019)



Nomofobia

A falta do smartphone gera desconforto em alguns adolescentes, tais reações podem estar ligadas à Nomofobia (non-mobile-phobia), distúrbio comportamental recente, descrito como o medo irracional dos indivíduos quando não conseguem obter os seus smartphones ou não podem comunicar através deles (King et al., 2013; Yildirim & Correia, 2015).



Dependência

Consiste em um comportamento impulsivo e incontrolável com necessidade constante de visualização de notificações, jogos e aplicativos, sendo comparado a outras dependências comportamentais. A dependência em smartphone não está inserida dentro do Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais (DSM-5), mas acredita-se que este comportamento gera consequências negativas nos aspectos biopsicossociais dos adolescentes (Gutierrez, Fonseca, Rubio, 2016).



FOMO

FOMO (Fear of Missing Out), que diz respeito ao medo de estar fora do que acontece no mundo virtual e em seu meio social, um sentimento de perda resultante da possibilidade do não compartilhamento de experiências prazerosas relacionadas ao outro; e o desejo persistente de manter uma conexão, com o outro, resultando em comportamentos compulsivos como a checagem constante das mídias sociais (Elhai, Yang & Montag, 2021).



Vício

O vício em telefone celular é considerado um distúrbio de controle de impulsos, que é definido como o uso inadequado ou excessivo de um telefone celular, resultando na perda de controle sobre o uso do aparelho (Liu & Lu, 2022), atrapalhando vida diária, e causando mudanças emocionais e reações físicas no indivíduo (Sert et al., 2019).

RISCOS À SAÚDE MENTAL



Solidão

Os adolescentes podem recorrer ao uso do smartphone para obter acesso ao mundo virtual através da internet o que pode amenizar as emoções negativas em consequência da solidão, no entanto, esta abordagem pode deixá-los mais vulneráveis ao risco de uso problemático do smartphones. (Kim, 2017; Zhen, et al 2019). O sentimento de solidão pode aumentar o uso das mídias sociais por compensação cognitiva, segundo Schmitt (2020). Os adolescentes que se sentem sozinhos, buscam com mais frequência o uso das mídias sociais como forma de sanar a necessidade de conexão e compensar a ausência de habilidades sociais. Isso, entretanto, possibilita maior tempo nas mídias diminuindo a criação de laços vindouros fora das redes sociais aumentando o sentimento de solidão (Rajamohan, Bennett & Tenode, 2019).



Cyberbullying

O cyberbullying é caracterizado por comportamentos agressivos, repetitivos e intencionais com objetivo principal de humilhar, excluir e causar dano a uma pessoa incapaz de se defender de forma apropriada (Chan & Wong, 2016). Para Santos et al., (2023) essa prática difere do bullying tradicional pela possibilidade do anonimato de quem pratica, e a publicidade dos atos. Além disso, há uma participação indireta de outras pessoas na agressão, o que prolonga a vitimização ainda que o agressor inicial tenha sua participação cessada.



Comprometimento Social

As implicações do uso problemático à saúde mental dos adolescentes, através do olhar psicopedagógico, possuem foco nas implicações afetivas, sociais. Nesse ínterim, há indicações de conflitos familiares resultantes do distanciamento e falta de diálogo, laços sociais rasos (Silva & Silva, 2017).



Déficit de Atenção

A saúde mental dos adolescentes, diante do uso problemáticos dos smartphones, leva a implicações cognitivas, resultando em dependência da internet que dificulta a aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção (Silva & Silva, 2017) e, quando há por parte do público infantojuvenil com TDAH um uso excessivo, a exposição constante pode agravar esse tipo de transtorno, sendo ainda mais prejudicial à concentração e o controle do comportamento. (Sousa e Carvalho, 2023).

DISCUTINDO O USO SAUDÁVEL DO SMARTPHONE COM OS ADOLESCENTES

- Conversar com os adolescentes sobre não ficarem isolados nos seus quartos ou ultrapassarem suas horas saudáveis de sono às noites (8-9 horas/noite/fases de crescimento e desenvolvimento cerebral e mental);
- Dialogar sobre a necessidade de horas de sono e alimentação balanceada saudável para o corpo crescer e se construir;
- Ensinar a bloquear mensagens ofensivas ou inapropriadas, redes de ódio, violência ou intolerância ou vídeos com conteúdos sexuais e como denunciar *cyberbullying* em *helplines* ou através da SAFERNET ou disque-denúncia tel. 100;
- Produzir com os próprios alunos materiais educativos e proativos sobre o uso adequado das tecnologias digitais em atividades culturais como teatro e artes ou ações de protagonismo juvenil e que sejam compartilhados com as redes dos pais ou com escolas vizinhas;
- Conversar sobre valores familiares e regras de proteção social para o uso saudável, crítico, construtivo e pró-social das tecnologias usando a ética de não postar qualquer mensagem de desrespeito, discriminação, intolerância ou ódio;
- Discutir com os adolescentes sobre os riscos proveniente do uso problemático do smartphones: obesidade, distúrbios do sono, lesões articulares, problemas posturais, alterações da visão, perda auditiva, transtornos comportamentais e mentais;
- Sugerir aos adolescentes e suas famílias, que concordem sobre o que seria mais conveniente em termos de tempo de exposição aos conteúdos como diversão ou distração, não se limitando apenas à quantidade de horas, mas balanceando a qualidade X quantidade com as outras tarefas diárias;
- Dialogar sobre ser respeitoso online e tratar os outros como gostaria de ser tratado e evitar repassar mensagens que possam humilhar, ofender, zombar ou prejudicar a pessoa que receber este seu recado;
- Organizar palestras/rodas de conversa nas escolas ou campanhas de prevenção enfatizando os direitos de todas as crianças e adolescentes de viverem com mais saúde e mais segurança, tanto online como offline, e, uma vez que , a prevenção de riscos é o melhor investimento para a proteção social da geração digital;
- Evitar a realização de outras atividades concomitante ao uso do smartphone, a fim de evitar declínio de atenção entre as atividades, tanto acadêmicas quanto da rotina diária;
- Evitar o uso do smartphone enquanto caminha, para evitar acidentes (tropeços, queda, abarolamento).

DISCUTINDO O USO SAUDÁVEL DO SMARTPHONE COM OS ADOLESCENTES

- Dialogar sobre evitar realizar as refeições com uso de equipamentos à mesa para não perder o controle da quantidade de ingestão alimentar, seja pra mais ou para menos;
- Planejar atividades de finais de semana ou férias fora e longe do wifi ou de computadores e celulares ou limitar o tempo de uso para 1-2 horas/dia para todos;
- Discutir com o adolescente que nas telas do mundo digital muitas coisas são produzidas como fantasia e imaginação para distrair ou afastar do mundo real – portanto, não se deixar enganar no mundo virtual;
- Conversar sobre hábitos de sono, alimentação, exercícios físicos comportamentos e condutas com os colegas na escola, além do rendimento escolar e da dinâmica familiar;
- Orientar a prática de atividades ao ar livre e em contato com a Natureza para promoção da saúde física e mental/comportamental de todos da família;
- Estimular atividade física diária por uma hora;
- Temas difíceis e complexos como sexualidade e exploração sexual online, comportamentos de violência, cyberbullying, uso de drogas, “brincadeiras e desafios perigosos” podem fazer parte do currículo escolar e da programação da escola em atividades ou palestras de promoção de saúde e prevenção de riscos. Se necessário, profissionais especialistas em adolescência;
- Orientar ao adolescente que ao se sentir cansado, sonolento, com fome ou sem apetite, ou com dor de cabeça, nas costas, nos olhos ou nos ouvidos, desligue o seu celular ou seu computador, orientar conversar com seus pais ou consultar seu médico;
- Orientar a manutenção de uma postura correta durante o uso do smartphone, evitando o pescoço fletido e postura da coluna incorreta por muito tempo;
- A intensa repetição dos movimentos do polegar ao deslizar a tela, digitar ou jogar a fim de evitar dores musculoesqueléticas;
- Observar a boa luminosidade do ambiente quando se utiliza o smartphone, bem como a intensidade do brilho da tela do aparelhos a fim de evitar desconforto ocular;
- Dar preferência aos fones de ouvido externos aos intrauriculares observando sempre o volume do som. Um exemplo é que o som dos acessórios não ultrapasse o ruído do ambiente externo.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Reunimos neste produto educacional algumas informações sobre o riscos à saúde que os adolescentes estão expostos quando fazem a utilização do smartphone de modo problemático. A partir disso, elencamos orientações que podem ser trabalhadas com esse público a fim de evitar ou minimizar esses riscos. Esperamos colaborar com a prática educativa em saúde e fortalecer o trabalho integrado e multidisciplinar ofertado pelos Institutos Federais. Mais informações pode ser consultadas na dissertação de mestrado: *USO DE SMARTPHONES E RISCOS À SAÚDE DE ADOLESCENTES: UM ESTUDO DOS DISCURSOS DE ESTUDANTES DO IFPI - CAMPUS OEIRAS*.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- CHAN, H. C., WONG, D. S. W. Traditional School Bullying and Cyberbullying Perpetration. *Youth & Society*, v. 51, n. 1, p. 1-27, 2016.
- CHANG, A. M. et al. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc Nat Acad Sci*. v. 112. p.1232-7. 2015.
- DEREVENSKY, J. L.; HAYMAN, V.; LYNETTE GILBEAU. Behavioral Addictions: Excessive Gambling, Gaming, Internet, and Smartphone Use Among Children and Adolescents. *Pediatr Clin North Am*, v. 66, n. 6, p. 1163-1182, 2019.
- DIAS, V. C et al. Adolescentes na Rede: Riscos ou Ritos de Passagem? *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 39, p. 1-15, 2019.
- EISENSTEIN, E.; SILVA, E. J. C. Crianças, adolescentes e o uso intensivo das tecnologias de informação e comunicação: desafios para a saúde. In. PESQUISA TIC KIDS ONLINE BRASIL 2015.
- ELHAI, J. D., YANG, H., MONTAG, C. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Braz J Psychiatry*. v. 43, n. 2, p. 203 -209, mar-abr, 2021.
- GOLD, J. E.; RAUSCHER, K. J.; ZHU, M. A validity study of self-reported daily texting frequency, cell phone characteristics, and texting styles among young adults. *BMC Research Notes*, v. 8, n. 120, p. 1-7, 2015.
- GUIDA, H. L., DE SOUSA, A. L., CARDOSO, A. C. V. Relação entre os achados da avaliação audiométrica e das emissões otoacústicas em policiais militares. *Int Arch Otorhinolaryngo*. v. 16, p. 67-73, 2012.
- GUTIÉRREZ, J. D. S, de FONSECA, F. R., RUBIO, G. Cell-phone addiction: A review. *Front Psychiatry*. v. 7, n. 175, p. 1- 15. 2016.

REFERÊNCIAS

- IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.
- ICHHPUJANI, P. et al. Visual implications of digital device usage in school children: a cross-sectional study. *BMC Ophthalmol.*, v. 19, p. 76, 2019.
- JONSSON, P. et al. Thumb joint movement and muscular activity during mobile phone texting – A methodological study. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, v. 21, n. 2, p. 363–370, abr. 2011.
- KIM, J. H. Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction: Two routes to social support and problematic use of smartphone. *Comput. Hum. Behav.*, v. 67, p. 282–291, 2017.
- KIM, H. J.; KIM, J. S. The relationship between smartphone use and subjective musculoskeletal symptoms and university students. *Journal of physical therapy science*, v. 27, n. 3, p. 575– 579, 2015.
- LIU, M.; LU, C. Mobile phone addiction and depressive symptoms among Chinese university students: the mediating role of sleep disturbances and the moderating role of gender. *Front. Public Health*, 2022.
- MARAS, D. et al. Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Prev Med.* v. 73, n. 133–138, 2015.
- MARTINS, J. S., TORRES, M. G. R., OLIVEIRA, R. A. Comportamento sedentário associado ao tempo de tela em acadêmicos de educação física. *Ciência em Movimento | Reabilitação e Saúde*, v. 19, n. 38, 2017.
- MIN, C. et al. The association between sleep duration, sleep quality, and food consumption in adolescents: A cross-sectional study using the Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey. *BMJ Open*, v. 8, 2018.
- NAKSHINE, V. S. Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. *Cureus.* v. 14, n. 10, 2022.
- RAJAMOHAN, S., B., E.; TEDONE, D. The hazards and benefits of social media use in adolescents. *Nursing*, v. 49, n. 11, p. 52–56, 2019.
- ROSA, N. F. et al. As emoções em modo avião: A depressão provocada pelas Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC's). *HumanÆ.* v. 13, n.1, 2019.
- RUSSO, I. C. P., FIRST, D., ABUT, N. D. B. El uso de stereo personal: el conocimiento y la conciencia de los adolescents. *Fonoaudiologica.* v. 55, p. 22–37, 2009.
- SANTOS, I. L. S. et al (org). Impactos Psicossociais das Redes Sociais (e como lidar com eles). Minas Gerais: VirtualBooks Editora, 2023, E-book Pará de Minas, E-book.
- SAUERESSIG, I. B., et al. Prevalência de dor musculoesquelética em adolescentes e sua associação com o uso de dispositivos eletrônicos. *Rev. dor*, v. 16, n. 2, p. 129-135, 2015.
- SCHMITT, M. O que leva a se viciar na internet? Relações entre solidão, depressão, ansiedade, estresse, adição à internet e uso de mídias sociais online. 2020. Acesso em: 16 de out. 2023. Disponível em: <http://www.repositorio.jesuita.org.br/handle/UNISINOS/9421?show=full>.
- SILVA, P. C. Alterações posturais em crianças frequentadoras de escolas municipais da cidade de Salvador – Bahia. *Diálogos & Ciências*, v. 16, n. 37, p. 16-30, 2016.

REFERÊNCIAS

- SILVA, S. R. "Eu Não Vivo Sem Celular": Sociabilidade, Consumo, Corporalidade e Novas Práticas nas Culturas Urbanas. Intexto. Porto Alegre, v. 2, n. 17, p.1-17, dez. 2007.
- SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados sobre as tecnologias digitais. Rev. Psicopedagogia. v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.
- SHEPPARD, A. L.; WOLFFSOHN, J. S. Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration. BMJ Open Ophthalmol., v. 3, p. e000146, 2018.
- SKOBLINA, N. et al. Eye health risks associated with the use of electronic devices and awareness of youth. Acta Ophthalmol Polonica. v. 122, n. 2, p. 60-65, 2020.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Adolescência. Manual de Orientação. Saúde de crianças e adolescentes na Era Digital. Rio de Janeiro: SBP, n. 1; 2016. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf. Acesso em: 08 maio 2023.
- SOUSA, L. L.; CARVALHO, J. B. M. Uso abusivo de telas na infância e suas consequências. Revista Eletrônica Acervo Saúde. v. 23, n.2, 2023.
- TAMBALIS, K. et al. Insufficient Sleep Duration Is Associated with Dietary Habits, Screen Time, and Obesity in Children. Journal of Clinical Sleep Medicine, v. 14, n.10, p. 1689-1696, 2018.
- TOLEDO, P. B. F.; ALBUQUERQUE, R. A. F.; MAGALHÃES, A. R. O comportamento da geração Z e a influência nas atitudes dos professores. In: SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA, 2012, Resende, RS. Anais. Resende: SEGeT, 2012. p. 1-15.
- TWENGE, J.M., CAMPBELL, K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports. n. 12: p. 271-283, 2018.