

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA DE BOM DESPACHO

CURSO DE ENFERMAGEM

ISABELA MARIA COSTA RODRIGUES

ISABELLA LUÍSA MARTINS MIRANDA

LARA FABIA MENEZES AFONSO

MIGUEL ZAVARESE

RENATA APARECIDA RIBEIRO

ATIVIDADE AVALIATIVA 3

**USO DE TEMPO DE TELA EXCESSIVO E DANOS À SAÚDE MENTAL EM
ADOLESCENTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Bom Despacho-MG

Dezembro 2023

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA DE BOM DESPACHO

CURSO DE ENFERMAGEM

AUTORES:

ISABELA MARIA COSTA RODRIGUES

ISABELLA LUÍSA MARTINS MIRANDA

LARA FABIA MENEZES AFONSO

MIGUEL ZAVARESE

RENATA APARECIDA RIBEIRO

ATIVIDADE AVALIATIVA 3

**USO DE TEMPO DE TELA EXCESSIVO E DANOS À SAÚDE MENTAL EM
ADOLESCENTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Atividade avaliativa 3 apresentada como requisito
de avaliação da unidade curricular Saúde Mental do
Centro Universitário UNA de Bom Despacho.

Professor: Eduardo Nogueira Cortez

Bom Despacho-MG

Dezembro 2023

Sumário

Introdução.....	3
Objetivo.....	3
Metodologia.....	3
Resultados.....	7
Conclusão.....	9
Referências.....	10
Anexo.....	11

Índice das figuras

Figura 1: Quatro passos para a elaboração do trabalho.....	5
Figura 2: Exemplo de um slide utilizado na apresentação.....	6
Figura 3: Fotos da apresentação educativa na Escola Estadual.....	8

Introdução

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019), em seu Manual de Orientação: menos telas mais saúde, alerta sobre a demanda aumentada no uso das tecnologias da informação e comunicação e seus efeitos em crianças e adolescentes. Apesar dos impactos positivos destas tecnologias, detectou-se também um impacto tóxico das mesmas (*ibid*).

O presente trabalho é um relato da preparação de uma atividade educativa, sua execução e análise sobre uso de tempo de tela excessivo e danos à saúde mental em adolescentes. A apresentação foi executada em uma escola municipal do estado de Minas Gerais, onde registrou-se a percepção de alguns alunos sobre este tema, assim como a percepção do grupo de estudantes de Enfermagem deste grupo.

Objetivo

O objetivo deste trabalho é apresentar um relato de experiência de ações educativas e orientações sobre o uso excessivo de tempo de tela por parte de estudantes adolescentes e danos associados a saúde mental, e também descrever a percepção dos alunos do curso de graduação de Enfermagem.

Metodologia

A decisão pelo tema foi feita após uma revisão do conteúdo da Unidade Curricular Saúde Mental, escolhendo três opções: tempo de tela, bullying, e valorização da vida. Uma votação foi feita entre os membros do grupo que decidiu unanimemente pelo tema “tempo de tela”. Este tema foi focado ainda mais na população estudantil adolescente do estado de Minas Gerais.

A atividade educativa foi realizada na Escola Estadual Miguel Gontijo, no bairro Vila Aurora (área urbana) em Bom Despacho-MG. Segundo o INEP (2022), a escola teve 290 alunos matriculados e 39 professores. As etapas de ensino oferecidas são de ensino fundamental e médio. A escola também oferece curso técnico integrado (*ibid*). Foi feita uma apresentação no auditório da escola contando com a presença de duas turmas do 6º ano, e uma turma do 9º ano, totalizando 128 alunos.

Para a realização da atividade foi procurado o diretor da Escola para a sua autorização, e, por seu intermédio, a autorização dos pais dos alunos para participarem da atividade educativa. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi assinado pelo diretor e pelos alunos do curso de Enfermagem pertencentes ao grupo do tema presente. Veja a cópia do TCLE no anexo.

No total, foram feitas 4 visitas à Escola. Uma primeira visita no dia 2 de outubro para agendar um encontro com o diretor da escola, ou supervisor de ensino. A segunda visita ocorreu no dia 5 de outubro, para introduzir 2 membros do grupo de estudantes de Enfermagem ao supervisor de ensino, e explicar a atividade educativa a ser realizada. Durante esta visita o supervisor sugeriu as três classes que mais se beneficiariam da apresentação proposta, assim como sugestões de tópicos de interesse para estes alunos. A terceira visita ocorreu no dia 17 de outubro para coletar o TCLE. A quarta e última visita ocorreu no dia 24 de outubro para a realização da apresentação da atividade educativa como proposta pelos estudantes de enfermagem e com a adição de temas propostos pelo supervisor de ensino.

O conteúdo do encontro foi planejado após consultar artigos científicos relevantes ao tema. Uma busca inicial por artigos em português, espanhol e inglês contendo as palavras chave “uso de tela”, “adolescente”, “saúde mental” e “Internet” resultou em 24 artigos. Destes foram excluídos 19, por fugir do foco de saúde mental, porém alguns destes foram mantidos pois tratavam de outros temas comuns ao uso excessivo de tela. Os 5 artigos escolhidos estão listados abaixo:

- Laura Marciano, Anne-Linda Camerini e Rosalba Morese. **The Developing Brain in the Digital Era: A Scoping Review of Structural and Functional Correlates of Screen Time in Adolescence.** In: Frontiers in Psychology: Ago. 2021. Vol 12, artigo 671817. Disponível em <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671817>>.
- Paulo Henrique Guerra; *et al.* **Tempo de tela e dor lombar em crianças e adolescentes: revisão sistemática de estudos brasileiros.** In: Rev. Paul. Pediatría. 2023; 41: e2021342. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2021342>>.
- Jean Carlos Parmigiane de Marco; *et al.* **Associação isolada e combinada do tempo de tela excessivo e da inatividade física com autopercepção de saúde negativa em**

adolescentes. *In:* Rev. Paul. Pediatria 2023; 41: e2022077. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2022077>>, acesso em 16 set. 2023.

- Sérgio Soares da Silva; *et al.* **Uso de telas digitais por adolescentes e associação com a qualidade do sono: uma revisão sistemática.** *In:* Cad. Saúde Pública 2022; 38(10): e00300721. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/0102-311XEN300721>>.
- Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola; *et al.* **Situação socioeconômica, tempo de tela e de permanência na escola e o consumo alimentar de crianças.** *In:* Ciência & Saúde Coletiva, 28(1): 257-267, 2023. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1413-81232023281.05772022>>, acesso em 16 set. 2023.

Após uma leitura aprofundada dos artigos, o grupo elaborou um mapa mental com a intenção de planejar a apresentação. A figura abaixo expõe os 4 passos da elaboração do trabalho:

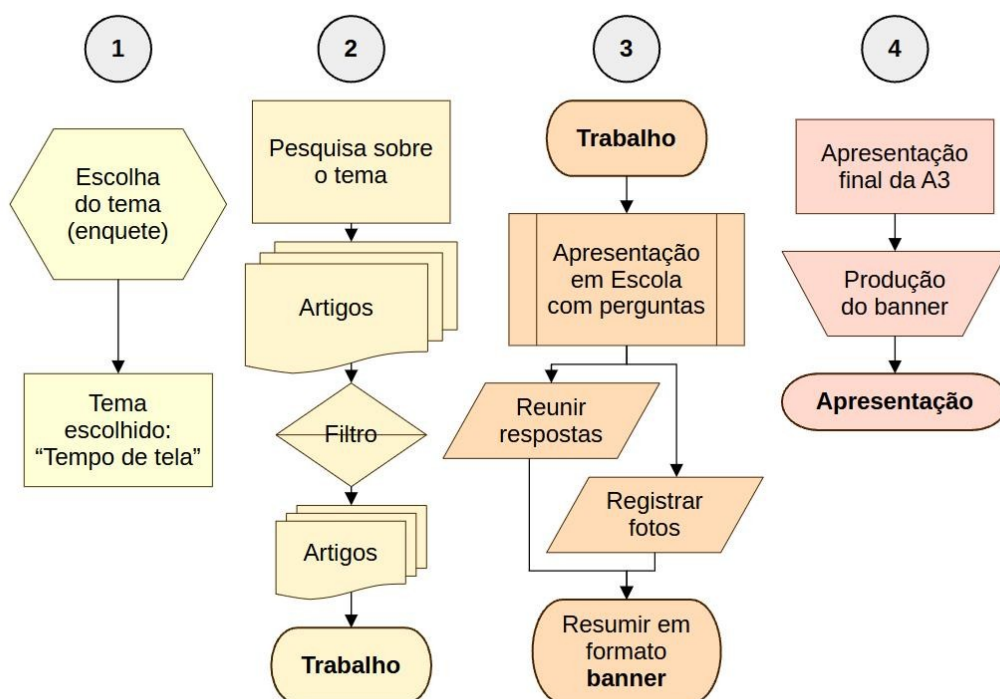


Figura 1: Quatro passos para a elaboração do trabalho.

Foi utilizado o software MicroSoft PowerPoint para preparar uma apresentação, com foco em alunos adolescentes. Quatro membros do grupo de estudantes de Enfermagem participaram da apresentação: três realizaram a apresentação, enquanto outro membro dirigia

a apresentação no computador. Durante a apresentação foram incluídas 3 perguntas para avaliar o entendimento dos alunos em relação ao tema apresentado. As respostas a estas perguntas foram anotadas para análise após o evento. A análise será discutida abaixo, nos resultados.

A apresentação contou com 7 partes principais, além da introdução, conclusão e referências:

1. Definição do problema
2. Demonstração da situação atual com gráficos lúdicos
3. Causas do aumento do uso de tempo de tela
4. Incentivos ao uso de tela
5. Problemas associados
6. Estratégias para mitigação do uso excessivo do tempo de tela
7. Perguntas para avaliar a compreensão

Imagem de um dos slides com a demonstração da situação atual:



(CommonSenseMedia.org, 2021)

Figura 2: Exemplo de um slide utilizado na apresentação.

Ao final da apresentação um panfleto foi entregue aos alunos com um resumo do conteúdo explicado.

Participaram da atividade educativa 3 discentes, sendo 2 professores do 6º ano e 1 professor do 9º ano. Antes da apresentação um dos professores apresentou o grupo de estudantes de Enfermagem, e este mesmo professor concluiu com agradecimentos. As duas seções de apresentação ocorreram no dia 23 de outubro.

Os requisitos de confidencialidade e sigilo das informações foram mantidos, de acordo com as determinações feitas pela Resolução 466/2012. Não foram coletados nomes de alunos, e, se algum aluno fosse fotografado, sua identidade foi mantida por ofuscação facial.

Resultados

Ao fim da apresentação foram feitas três perguntas:

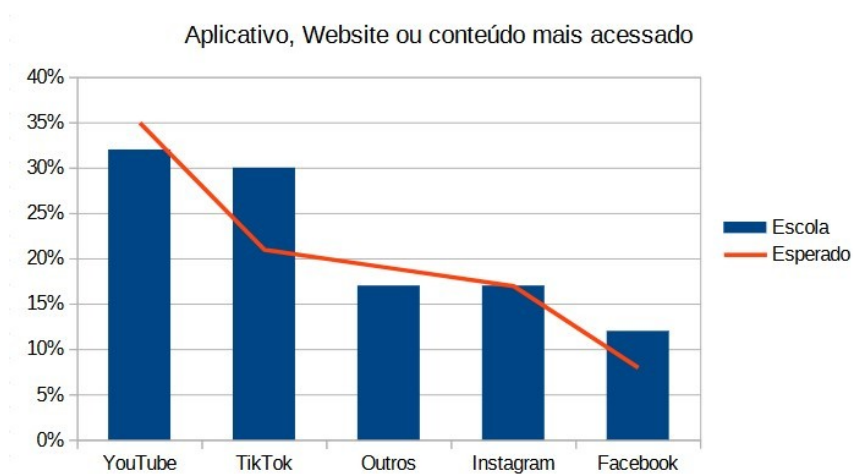
Pergunta 1: Qual dispositivo você mais usa para acessar conteúdo on-line? A motivação desta pergunta é confirmar se os alunos sofrem influência de tecnologias da informação e comunicação.

Resposta: (n=128)

Número de alunos	Percentual de alunos	Dispositivo utilizado
90	70%	Celular
27	21%	Computador
11	9%	Nenhum

Pergunta 2: Qual aplicativo, site ou conteúdo você mais acessa?

Resposta: (n=128)



Pergunta 3: Esta apresentação foi útil para você?

Resposta: (n=31)

Poucos alunos responderam a esta pergunta, porém a maioria destes disseram que a apresentação foi útil. Alguns alunos justificaram sua resposta dizendo:

Aluno 1: Não tinha consciência que usar o celular provoca tanto mal assim. ... Vou ver se melhora um pouco.

Aluno 2: Gosto muito do TikTok, tem muita coisa legal. Reconheço que passo bastante tempo assistindo, mas também faço esportes. Por enquanto estou bem equilibrado, eu acho.

Aluno 3: Vai ser difícil eu parar de usar o Instagram. Minhas amigas estão todas lá, e tem dias que posto várias vezes em um só dia. Tem muita informação que não quero perder.

Fotos do evento:



Figura 3: Fotos da apresentação educativa na Escola Estadual.

Os discentes expressaram que a atividade educativa foi válida para os alunos, como foi comprovado pelas respostas às perguntas. A maioria dos alunos entendeu que existe um problema emergente que precisa ser tratado antes de aumentar suas complicações. Eles mesmos propuseram estratégias para diminuir o tempo gasto em tela, em vez de deixar toda a responsabilidade com os pais.

Conclusão

Em conclusão, pode-se observar que a tecnologia de informação e comunicação tem contribuído para a educação dos adolescentes, porém há de reconhecer seu efeito tóxico, como preveniu a ABP (2019). A novidade do problema exige uma resposta rápida, um fato que os próprios alunos concluíram.

Para nós, como autores deste trabalho, a experiência com os alunos nos animou pois foram capazes de reconhecer o problema e propor soluções por si mesmos. Enfim, foi possível perceber que este problema também nos atinge, e que nós temos que estar alertas para utilizar nosso tempo da forma mais proveitosa possível, que eleve nossos potenciais ao invés de nos causar doenças.

Referências

- GUERRA, PAULO HENRIQUE; *et al.* **Tempo de tela e dor lombar em crianças e adolescentes: revisão sistemática de estudos brasileiros.** *In:* Rev. Paul. Pediatria. 2023; 41: e2021342. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2021342>>, acesso em 16 set. 2023.
- INEP. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Censo Escolar: Resultados.** Ministério da Educação: Brasília, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-escolar/resultados/2022>>, acesso em 16 set. 2023.
- MARCIANO, LAURA; CAMERINI, ANNE-LINDA; MORESE, ROSALBA. **The Developing Brain in the Digital Era: A Scoping Review of Structural and Functional Correlates of Screen Time in Adolescence.** *In:* Frontiers in Psychology: Ago. 2021. Vol 12, artigo 671817. Disponível em <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671817>>, acesso em 20 set. 2023.
- MARCO, JEAN CARLOS PARMIGIANE DE; *et al.* **Associação isolada e combinada do tempo de tela excessivo e da inatividade física com autopercepção de saúde negativa em adolescentes.** *In:* Rev. Paul. Pediatria 2023; 41: e2022077. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2022077>>, acesso em 16 set. 2023.
- SBP, Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de Orientação: menos telas, mais saúde.** SBP: 2019 [online] Disponível em <<https://www.sbp.com.br/>>, acesso em 16 set. 2023.
- SILVA, SÉRGIO SOARES DA; *et al.* **Uso de telas digitais por adolescentes e associação com a qualidade do sono: uma revisão sistemática.** *In:* Cad. Saúde Pública 2022; 38(10): e00300721. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/0102-311XEN300721>>, acesso em 15 set. 2023.
- VIOLA, POLIANA CRISTINA DE ALMEIDA FONSECA; *et al.* **Situação socioeconômica, tempo de tela e de permanência na escola e o consumo alimentar de crianças.** *In:* Ciência & Saúde Coletiva, 28(1): 257-267, 2023. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1413-81232023281.05772022>>, acesso em 16 set. 2023.

Anexo

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a), _____

Sr.(a) e sua instituição foi selecionado(a) e está sendo convidado(a) para participar da atividade educativa: “ _____ ”, que tem como objetivo: implementar uma ação educativa com o tema _____.

Nós somos do 9º período do curso de Enfermagem da UNA Bom Despacho e estamos cursando a Unidade Curricular Saúde Mental. E neste período temos que realizar uma ação/estratégia educativa para pessoas em vários tipos diferentes de instituições para colocar em prática o processo teórico discutido em sala de aula.

Portanto devemos realizar um trabalho sobre ações educativas e gostaríamos de contar com sua colaboração nesta ação. Caso aceite colocamos desde já, que o seu nome e nenhum participante da estratégia educativa não serão identificados e divulgados e, esta pesquisa/implementação da ação educativa respeitará os princípios éticos e legais em pesquisa, com seres humanos, de acordo com a resolução 466/2012.

As falas serão utilizadas para fins de apresentação do trabalho dentro de sala de aula. Sua participação e dos outros da estratégia educativa é voluntária, isto é, a qualquer momento vocês podem recusar-se a participar ou responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o aluno ou com a instituição, como também na que trabalha. Caso os participantes da atividade educativa sejam menores, solicitamos apoio para pedir autorização dos pais ou responsáveis para poderem participar desta atividade.

O Sr.(a) e os participantes da estratégia educativa não terão nenhum custo ou quaisquer compensações financeiras. Não haverá riscos de qualquer natureza relacionada as participações. O benefício relacionado à sua participação será de aumentar o conhecimento científico para os acadêmicos. E para os demais participantes da estratégia educativa é para contribuir na sensibilização da temática: _____

Sem mais para o momento, reitero votos de estima e consideração.

Atenciosamente,

Alunos:

Isabela Maria Costa Rodrigues

Isabella Luísa Martins Miranda

Lara Fabia Menezes Afonso

Miguel Zavarese

Renata Aparecida Ribeiro

Prof. Eduardo Nogueira Cortez

UC Saúde Mental

eduardocortez@prof.una.br