Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: IMPACTOS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL PELO USO DE SMARTPHONES

Relatoria: Rubens Daniel Sousa Ferreira
Rutielle Ferreira Silva
Anderson da Silva Rodrigues

Autores: Erinaldo Sousa da Silva
Liedson Gomes Pereira
Pedro Henrique de Sousa Queiroz

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Eixo 3: Inovação, tecnologia e empreendedorismo nos processos de trabalho da Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: Os smartphones se tornaram indispensáveis na vida contemporânea, proporcionando comunicação instantânea, acesso à informação e entretenimento. Contudo, seu uso excessivo levanta preocupações crescentes sobre os impactos na saúde física e mental. Objetivo: Analisar os impactos do uso excessivo de smartphones na saúde física e mental. Métodos: Realizou-se uma revisão integrativa da literatura em junho de 2024, nas bases de dados BIREME, PubMed e Scopus, com os descritores "Smartphones", "Saúde Mental" e "Distúrbios do Sono" selecionados do DeCS e do MESH. Foram incluídos estudos publicados nos últimos dez anos nos idiomas inglês, português e espanhol, enfatizando os efeitos físicos e mentais do uso de smartphones. Teses, dissertações, produções não gratuitas e duplicados foram excluídos, mantendo-se apenas a primeira versão. Após aplicação dos critérios de elegibilidade e análise inicial dos títulos e resumos compuseram a amostra do estudo nove artigos. Resultados: O uso excessivo de smartphones está associado a diversos problemas de saúde, incluindo problemas musculoesqueléticos devido à postura inadequada ao utilizá-lo, impactos negativos na saúde mental como ansiedade e depressão exacerbados pelo uso de redes sociais e mensagens, além de distúrbios do sono devido à exposição à luz azul antes de dormir, afetando a produção de melatonina e levando a dificuldades para dormir e/ou sono de má qualidade. Considerações finais: O estudo destaca que o uso excessivo de smartphones pode impactar negativamente a saúde física e mental da população. O enfermeiro poderá utilizar estratégias para mitigar esses efeitos, incluindo a promoção do uso consciente de smartphones, especialmente antes de dormir, e da manutenção de uma postura ereta no momento do uso desse dispositivo. Essas medidas são essenciais para melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos usuários de smartphones.