

# BOLETIM INFORMATIVO SAÚDE DOS ADOLESCENTES E USO DE TECNOLOGIAS

## Conectados à Saúde

A adolescência, período do ciclo de vida compreendido entre os 10 a 19 anos, segundo a Organização Mundial de Saúde, é um período de descobertas, desafios e transição marcado por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais.

A internet e as redes sociais se tornaram parte integrante da vida dos adolescentes, abrindo um universo de possibilidades, mas também exigindo cuidados. Por um lado oferta oportunidades de conexão, apoio social, aprendizado e expressão. No entanto, o uso excessivo e inadequado das tecnologias pode impactar negativamente na saúde e bem estar desta faixa etária.

Segundo dados do Ministério da Saúde, 95% dos adolescentes brasileiros entre 13 e 17 anos acessam a internet diariamente, o que demonstra a importância de estarmos atentos à forma de utilização e possíveis consequências.

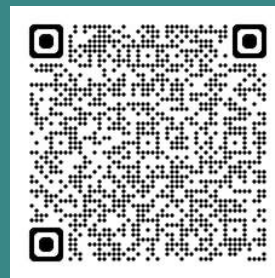
É essencial que os profissionais de saúde da atenção primária estejam preparados para identificar e abordar questões de saúde que envolvam o uso das tecnologias, oferecendo orientações e apoio aos adolescentes e suas famílias, atuando na promoção de saúde e prevenção de agravos.

O trabalho interdisciplinar se faz necessário para garantir o cuidado integral, envolvendo diferentes profissionais e a parceria com a família e sociedade.

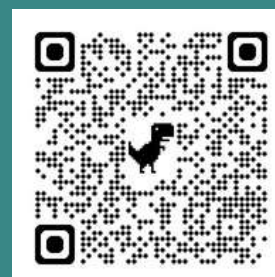
Este boletim aborda a relação entre a saúde dos adolescentes e o uso das tecnologias, oferecendo dicas para o uso saudável e orientações para os profissionais de saúde da atenção primária, escola e sociedade em geral.

## Para aprofundar :

- Guia: "Crianças, Adolescentes e Telas: Guia sobre Uso de Dispositivos Digitais": visa promover uso seguro, equilibrado e saudável das ferramentas digitais, com proteção aos direitos da infância e prevenção de riscos à saúde física e mental. Traz orientações para diferentes faixas etárias e recursos e ferramentas para o controle parental.



- Cartilha de Uso Inteligente de Tecnologia: Oferece orientações sobre o uso saudável de dispositivos tecnológicos por crianças e adolescentes.



# Como a tecnologia afeta a Saúde dos Adolescentes?

O uso excessivo e inadequado das telas pode gerar:

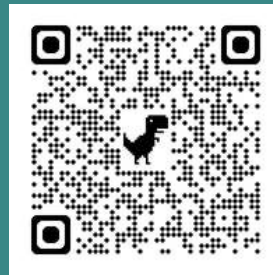
- **Isolamento social:** Substituir interações presenciais por virtuais pode levar ao isolamento e solidão, à dificuldades de interação e comunicação.
- **Baixa autoestima:** O consumo de conteúdo idealizado pode gerar comparações prejudiciais e insatisfação com a própria imagem.
- **Distúrbios do sono:** A luz emitida pelas telas pode interferir na produção de melatonina, hormônio que regula o sono, prejudicando o descanso e a saúde em geral.
- **Risco de sofrimento emocional e transtorno mental:** Estudos associam o excesso de tempo online a maiores taxas de ansiedade, depressão e ideação suicida.
- **Sedentarismo e obesidade:** O tempo gasto em frente às telas pode contribuir para o sedentarismo e a obesidade, aumentando o risco de doenças crônicas

## Dicas para Uso Saudável da Tecnologia:

- **Estabeleça Limites de Tempo:** Defina horários específicos para o uso de telas no geral, incluindo redes sociais e jogos eletrônicos, com limitação no tempo de uso.
- **Promova Atividades Offline:** Incentive a participação em atividades físicas, artísticas, musicais, leituras e interações sociais presenciais para equilibrar o tempo gasto online.
- **Educação Digital:** Oriente sobre o uso ético e seguro da internet, destacando a importância do respeito nas interações virtuais.
- **Fique atento ao conteúdo:** Incentive os adolescentes consumirem conteúdos de qualidade e evitar informações falsas ou prejudiciais.
- **Fomente o pensamento crítico:** Oriente o adolescente a questionar informações e evitar comparações nocivas.
- **Evite telas antes de dormir:** Não se exponha a telas pelo menos uma hora antes do sono.
- **Use a tecnologia de forma positiva:** Utilize a internet para aprender, se conectar com amigos e familiares, e para se expressar de forma criativa.
- **Denuncie conteúdos indevidos e situações de violência e facilite acesso a canais de denúncia.**

## Para aprofundar :

- **Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital:** Aborda os principais problemas ligados ao uso excessivo da tecnologia e oferece recomendações para profissionais de saúde. (sbp.com.br)



## Programa Saúde na Escola

O PSE é uma iniciativa que visa à integração entre saúde e educação para o desenvolvimento pleno dos estudantes. Parcerias com o PSE podem incluir:

- **Palestras Educativas e Rodas de Conversa** sobre o uso saudável da tecnologia.
- **Oficinas Temáticas** que promovam habilidades socioemocionais e conscientização digital.
- **Capacitação de Educadores:** Treinamento de professores para identificar sinais de problemas relacionados ao uso da tecnologia e encaminhar para suporte adequado.

# Intervenção dos Profissionais de Saúde da Atenção Primária

Profissionais de saúde da atenção primária desempenham um papel importante na prevenção e manejo de problemas relacionados ao uso da tecnologia entre adolescentes.

São ações indicadas:

- **Educação digital/emocional e Aconselhamento Preventivo:** Promova rodas de conversa sobre uso consciente e equilibrado das tecnologias, discutindo os riscos associados ao uso excessivo e fortalecendo a capacidade crítica e autoestima dos adolescentes, com o foco na prevenção.
- **Acolhimento:** Oferte apoio, escute sem julgamentos sobre os sentimentos e preocupações do adolescente e ofereça suporte adequado.
- **Triagem:** Converse sobre o uso de telas (tempo, redes utilizadas, como reage quando não pode utilizar, etc) para detectar sinais de alerta. Fique atento a relatos de mudanças comportamentais, como isolamento social, queda no desempenho escolar ou alterações no humor, sono ou apetite, que possam indicar uso excessivo de tecnologias.
- **Acompanhamento e encaminhamento:** Encaminhe casos de risco para serviços especializados em saúde mental.
- **Parcerias com escolas, famílias e comunidade:** Trabalhe em conjunto com educadores, pais/responsáveis e comunidade para criar ambientes seguros para os adolescentes.
- **Uso positivo de ferramentas digitais para ações de saúde:** Promova mensagens de educação em saúde, forneça suporte remoto e oriente nas redes sociais sobre práticas saudáveis.

## Auxílio dos Agentes Comunitários de Saúde

Agentes Comunitários de Saúde (ACS) podem:

- **Identificar Problemas:** Durante visitas domiciliares, observar sinais de uso excessivo de tecnologia ou comportamentos indicativos de impacto negativo na saúde mental dos adolescentes.
- **Realizar atividade educativa para Famílias:** Fornecer informações sobre os riscos associados ao uso inadequado da tecnologia e orientar sobre estratégias de supervisão e apoio.
- **Facilitar Acesso a Materiais Informativos e Recursos:** Auxiliar na conexão com serviços de saúde e programas de apoio disponíveis na comunidade.

## Importância da Família e da Sociedade

A família e a sociedade têm papéis fundamentais na proteção e no apoio aos adolescentes contra os riscos do uso da tecnologia:

- **Supervisão Ativa:** Pais e responsáveis devem monitorar o uso da internet, estabelecer regras claras e manter diálogo aberto sobre as atividades online dos adolescentes. Também devem orientar sobre a importância da empatia e do respeito no uso das redes sociais.
- **Participação Comunitária:** Comunidades podem promover atividades que incentivem interações sociais presenciais e que conscientizem sobre os riscos do uso excessivo da tecnologia.





## Considerações Finais

A saúde dos adolescentes na era digital é uma responsabilidade compartilhada entre profissionais de saúde, famílias, escolas e toda a sociedade. A atenção primária à saúde, como porta de entrada para o cuidado, tem um papel crucial na promoção do uso saudável das tecnologias e na prevenção de problemas de saúde .

Ainda há muito a ser feito para garantir que os adolescentes aproveitem os benefícios da tecnologia sem comprometer sua saúde e bem-estar. O trabalho interdisciplinar, a educação continuada dos profissionais de saúde e o fortalecimento do diálogo com os adolescentes e suas famílias são essenciais para construir um futuro digital mais seguro e saudável.

"Conectar para cuidar, educar para proteger: o futuro da saúde dos adolescentes está em nossas mãos."



## Referências Bibliográficas

- BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Crianças, Adolescentes e Telas: Guia sobre Uso de Dispositivos Digitais. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado integral de saúde de adolescentes: atenção primária. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 164 p.
- BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Cartilha de Uso Inteligente de Tecnologia. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes Nacionais para a Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens na Promoção, Proteção e Recuperação da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. Genebra, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>