

ANAIS DA V MOSTRA CIENTÍFICA DO PROGRAMA DE INTERAÇÃO COMUNITÁRIA DO CURSO DE MEDICINA

CEFALEIA, ALTERAÇÕES VISUAIS E NO SONO/VIGÍLIA DEVIDO AO EXCESSO DE EXPOSIÇÃO A TECNOLOGIAS

Victoria Luiza Ferreira Araújo Vieira^I; Vitória Silveira da Silva^I; Alana Cleide Duarte de Oliveira^I; Andreza Fernanda Matias Amaral^I; Maria Anthonia Dobri Teixeira^I; Paulo Luiz Batista Nogueira^{II}

I. Acadêmica de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)II. Acadêmica de Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG);

II. Professor Medicina do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

Introdução: Desde a introdução de novas tecnologias ao mundo moderno, a facilitação da vida cotidiana é notória em todas as áreas. Entretanto, o uso abusivo e dependente de telefones celulares, videogames e computadores, podem causar prejuízos extensos à saúde e resultar em abstinência quando se tenta reduzir o uso ou cessá-lo causando uma sensação de incapacidade nos afazeres cotidianos e escolares. Desse modo, muitos sintomas podem ser atribuídos ao excesso dessas tecnologias como o desenvolvimento de cefaleias, alterações visuais e no sono/vigília. Sabe-se que a cefaleia e alterações visuais são apontadas como um transtorno que afeta a maioria da população mundial, incluindo estudantes universitários, que gera diversos impactos nas atividades diárias, pois a exposição exacerba sintomas decorrentes da exaustão mental e física da alta demanda estudantil. Logo, a partir disso, determinamos a importância dos estudos sobre a cefaleia e alterações visuais no contexto universitário. **Objetivo.** Revisão não sistemática para verificar os impactos do excesso de exposição à tecnologia com o desenvolvimento de cefaleia, alterações visuais e no sono/vigília. **Métodos.** O presente estudo é uma revisão bibliográfica integrativa e retrospectiva de publicações científicas sobre cefaleias (primárias), alterações visuais (hipermetropia, miopia e astigmatismo, ptose palpebral) e modificações no ciclo do sono e vigília- desde que tenham sido referenciados à uso de celulares, videogames e computadores. A fonte de referências foram livros físicos e virtuais, artigos pesquisados nas bases de dados SciELO, BVS e revistas de universidades brasileiras, dos últimos dez anos, priorizando as publicações mais recentes tendo em vista o período da pandemia que houve o aumento do tempo de uso de tecnologias. Os idiomas aceitos foram para português e inglês. Após identificação do tema, pelo título, os artigos foram avaliados pelo resumo e pelo texto completo, observando os critérios de inclusão e exclusão. **Discussão/Resultados.** Nos últimos anos, os estudos acerca do prejuízo à saúde por uso excessivo da tecnologia vêm crescendo e consequentemente associados a danos para saúde, como exemplos do aumento da prevalência das cefaléias primárias. Existe uma prevalência de 87,8% de cefaleia nos adolescentes estudados e desencadeada pelo uso excessivo de computadores e telas com luz azul¹. Além disso, o uso excessivo de tecnologias principalmente atribuídas à luz azul, emitida por LED (diodo emissores de luz- presentes em grande parte dos monitores, tela de aparelhos de celular), está relacionado com fadiga ocular (astenopia), alterações de comportamento (“autismo virtual”), distúrbio do sono e modificações no ritmo circadiano. Além disso, a exposição intensificada pode aumentar o risco para alterações visuais, tais como a degeneração macular, catarata, por meio do mecanismo de danos

ANAIS DA V MOSTRA CIENTÍFICA DO PROGRAMA DE INTERAÇÃO COMUNITÁRIA DO CURSO DE MEDICINA

fotoquímicos por desencadear formação de radicais livres, produzindo danos oxidativos na retina e lesão dos fotorreceptores². Outro impacto é o transtorno no ciclo de sono e vigília em que a exposição a telas no período noturno, inibe a secreção da melatonina (hormônio responsável pela indução ao sono) e isso pode ser um fator precipitante da sonolência excessiva diurna. Além disso, está relacionado a privação crônica de sono, modificações nos padrões não fisiológicos do corpo e repercussões como diminuição de aprendizado, concentração, instabilidade de humor, e alteração na consolidação da memória³. **Conclusão.** Na literatura já existem estudos relacionando alterações visuais, cefaleias e transtornos do sono/vigília com o excesso de exposição à dependência de tecnologias. Uma das explicações desse prejuízo à saúde se deve à presença da luz azul que provoca impactos no sistema visual e sistema nervoso central, e que pode ser nociva ao corpo humano, porém, são necessários novos estudos para estabelecer os mecanismos envolvidos.

Palavras-chave: Cefaleia; Transtornos do Sono-Vigília; Dependência de Tecnologia.

Referências

1. Saueressig IB, Xavier MKA, Oliveira VMA, Pitangui ACR, Araújo RC de. Primary headaches among adolescents and their association with excessive computer use. Rev Dor. São Paulo, 2015.
2. Sonoda RT, Araújo A. Distúrbios neurovisuais causados por luz azul. Recima21. Revista Científica Multidisciplinar. Vol. 3, nº 3. São Paulo, 2022.
3. Azevedo DPGD, Gomes NA. A relação do sono-aprendizagem e as novas tecnologias de informação e comunicação: um desafio na educação dos adolescentes. Universidade Federal Fluminense. XIII EVIDOSOL e X CILTEC, 2016.