



SAÚDE MENTAL NA PERSPECTIVA DO USO EXACERBADO DOS APARELHOS ELETRÔNICOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Clara Freitas Monteiro ¹
Paula da Fonte Galvão ²
Josilene Maria dos Prazeres ³
Danielle Rodrigues da Silva⁴

RESUMO

Introdução: O Programa Saúde na Escola (PSE) contribui para a formação dos estudantes da rede pública de educação, e a saúde mental figurou como prioridade no ciclo 2023/2024. Durante a experiência no Programa de Residência em Saúde Coletiva da Universidade Federal Rural de Pernambuco, foi desenvolvida atividade para estudantes da Escola Municipal Jardim Primavera, em Camaragibe. **Objetivo:** Tratar da saúde mental, dentro do que propõe o PSE, na perspectiva do uso exacerbado dos aparelhos eletrônicos. **Método:** Ação formulada seguindo princípios da educação popular, incentivando a participação dos educandos no processo, guiada pela exibição de materiais gráficos. Foram produzidos cartazes que seguiam a lógica do semáforo, com tempos de uso de tela por dia, e alguns outros com malefícios do uso sem limites, que influenciam na saúde mental: insônia, dificuldades no desenvolvimento, problemas de visão, sedentarismo e acesso a conteúdo impróprio. **Resultados:** Contemplou aproximadamente 240 crianças, entre 1º e 5º ano, nos turnos manhã e tarde, sendo quatro turmas por turno. Quando pediu-se para que os estudantes levantassem as mãos nos horários de uso em que se enquadraram, pela votação por contraste, foi possível perceber que a maioria dos participantes faz uso de telas por um tempo igual ou superior a 2h por dia. Em se tratando dos malefícios, muitos relataram que já sofreram ou sofrem algum dos supracitados, sendo mais mencionados o sedentarismo e o acesso a conteúdo impróprio. **Conclusão e contribuições:** O relato divulga perspectiva diferenciada da saúde mental a ser abordada com crianças e aproxima o tema às suas rotinas. A metodologia consegue guiar ações dentro de outras temáticas, considerando-a como uma espécie de aprendizagem baseada em problemas, no sentido de ter possibilitado que as crianças compreendam a ligação entre o uso excessivo de telas e seus prejuízos, e passem a fomentar atividades *offline* para o bem-viver.

Palavras-chave: Sistema Único de Saúde, Educação em Saúde, Programa Saúde na Escola, Atenção Primária à Saúde, Residência.

¹ Residente em Saúde Coletiva da Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, clarafreitasmonteiro@gmail.com;

² Profissional em Equipe Multiprofissional na Atenção Primária de Camaragibe, paulafgalvao@gmail.com;

³ Profissional em Equipe Multiprofissional na Atenção Primária de Camaragibe, josileneprazeress@gmail.com;

⁴ Profissional em Equipe Multiprofissional na Atenção Primária de Camaragibe, danielle-nc@hotmail.com.

