



I Congresso Internacional de Saúde, Pesquisa e Emergências – CISIPE 2026

A exaustão emocional silenciosa na infância: relações entre estresse, sono e sobrecarga digital na saúde mental pediátrica

Silent Emotional Exhaustion in Childhood: Relationships Between Stress, Sleep, and Digital Overload in Pediatric Mental Health

¹Mylena Magalhães Massariol; ²Beatriz Santos Ferreira Bagano Campos; ³Maria Clara de Oliveira Costa

¹Médica, Universidade Anhanguera-UNIDERP

²Médica, UNIRG

³Médica, São Leopoldo Mandic

 <https://doi.org/10.5281/zenodo.22757393>

RESUMO SIMPLES

Introdução: Alterações emocionais durante a infância podem apresentar manifestações inespecíficas, frequentemente expressas por irritabilidade, alterações do sono, dificuldade de concentração, redução do desempenho escolar e mudanças comportamentais. Paralelamente, crianças estão cada vez mais expostas a estímulos digitais, alterações na rotina de sono e diferentes fontes de estresse psicossocial. A interação entre esses fatores pode produzir manifestações subclínicas de sofrimento emocional que permanecem pouco reconhecidas até ocorrer comprometimento funcional mais evidente.

Objetivo: Analisar as evidências sobre a interação entre estresse psicológico, sono e exposição excessiva a mídias digitais na saúde mental infantil, com ênfase em manifestações precoces de exaustão emocional e vulnerabilidade psicológica.

Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases PubMed, Scopus e Biblioteca Virtual em Saúde. Foram utilizados os descritores "Child Mental Health", "Psychological Stress", "Emotional Exhaustion", "Sleep", "Screen Time", "Digital Media", "Anxiety" e "Depression", combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2026, nos idiomas inglês, português ou espanhol, envolvendo crianças e adolescentes e abordando relações entre estresse, sono, exposição digital e desfechos de saúde mental. Foram excluídos relatos de caso, editoriais, cartas ao editor e estudos sem relação direta com a população pediátrica.

Resultados: As evidências sugerem que sono insuficiente ou de baixa qualidade, maior exposição a mídias digitais e estresse psicossocial podem apresentar associações independentes e inter-relacionadas com sintomas de ansiedade, depressão, irritabilidade, dificuldades de atenção e alterações comportamentais. A privação de sono pode potencializar alterações emocionais e reduzir a capacidade de enfrentamento diante de situações estressantes, enquanto a exposição digital prolongada pode interferir tanto na rotina de sono quanto na atividade física e nas interações sociais. A presença simultânea desses fatores pode representar um padrão de maior vulnerabilidade psicológica, especialmente quando acompanhada de mudanças persistentes no funcionamento escolar, familiar ou social.

Conclusões: A exaustão emocional infantil pode manifestar-se inicialmente por alterações discretas do sono, comportamento, atenção e desempenho cotidiano, antes da instalação de quadros psiquiátricos claramente definidos. A compreensão integrada da relação entre estresse, sono e sobrecarga digital pode ampliar o reconhecimento precoce de crianças vulneráveis e favorecer estratégias preventivas em saúde mental pediátrica.

Palavras-chave: Saúde Mental Infantil; Estresse Psicológico; Sono; Mídias Digitais; Ansiedade; Desenvolvimento Infantil.

Referências:

CARTER, B. *et al.* Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, v. 170, n. 12, p. 1202-1208, 2016. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2016.2341.

RACINE, N. *et al.* Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, v. 175, n. 11, p. 1142-1150, 2021. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2021.2482.