

REVISÃO NARRATIVA SOBRE OS IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA POSTURA E RESPIRAÇÃO: REPERCUSSÕES FONOAUDIOLÓGICAS DA INFÂNCIA À VIDA ADULTA

Vitória Margarida Camargo¹, Flavia Isabelle de Souza da Silva², Janaina Ferreira dos Santos³

1. Discente do curso de Fonoaudiologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina
2. Discente do curso de Fonoaudiologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina
3. Docente do curso de Fonoaudiologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina

Autor correspondente: Vitória Margarida Camargo, mcamargo.10@outlook.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O avanço tecnológico e a popularização de dispositivos como smartphones, tablets e computadores modificaram a rotina de crianças, adolescentes e adultos. O uso excessivo de telas está relacionado a impactos negativos na saúde física e funcional, afetando sistemas como o respiratório, musculoesquelético e nervoso, além de funções comunicativas essenciais. Alterações posturais, respiração bucal e diminuição da capacidade respiratória são problemas frequentes, podendo gerar repercussões da infância à vida adulta, com relevância para a prática fonoaudiológica. **Objetivo:** Analisar os impactos do uso excessivo de telas nos sistemas respiratório, musculoesquelético, e estruturas relacionadas à comunicação humana, identificando repercussões fonoaudiológicas e propondo estratégias preventivas e interventivas para minimizar esses efeitos. **Método:** O estudo foi desenvolvido por meio de revisão de literatura narrativa, com enfoque qualitativo, reunindo evidências científicas acerca dos impactos do uso excessivo de telas. Foram selecionados artigos, livros e publicações entre 2011 e 2025, obtidos em bases de dados como PubMed, SciELO, e Biblioteca Integrada da Unoesc Joaçaba. Os descritores incluíram: "uso de telas", "alterações posturais", "respiração bucal", "fonoaudiologia", "coluna vertebral" e "funções comunicativas". Critérios de inclusão consideraram materiais que abordassem repercussões físicas, respiratórias e comunicativas; foram excluídos estudos sem acesso integral ou fora do tema. Após triagem, os textos foram lidos e organizados conforme contribuição, permitindo discussão integrada e abordagem das implicações fonoaudiológicas. **Resultados:** O uso prolongado de telas provoca flexão cervical e torácica, desalinhamento vertebral e sobrecarga muscular, comprometendo a mecânica respiratória e a coordenação com a fala. Observa-se sobrecarga em articulações como a temporomandibular, ombros e punhos, agravando dores e disfunções. A respiração bucal, associada à má postura, interfere no crescimento facial, na articulação e na qualidade vocal. Estudos indicam aumento de cifose torácica, protrusão da cabeça e piora do equilíbrio corporal, especialmente em crianças. Estudos durante a pandemia, relataram agravamento de dores musculoesqueléticas e redução da qualidade de vida em professores e estudantes. O uso excessivo de dispositivos também se associa ao sedentarismo, menor interação social, problemas cognitivos e riscos de alterações crônicas da coluna vertebral. **Conclusão:** O uso excessivo de telas compromete a postura, respiração e comunicação, podendo gerar efeitos duradouros. É essencial estabelecer limites de tempo de tela, atividades físicas e interações presenciais, além de orientar posturas adequadas. A fonoaudiologia, juntamente com outras áreas da saúde, tem papel fundamental na prevenção e tratamento, contribuindo para a saúde física, respiratória e comunicativa. Podendo aproximar tecnologia e bem-estar, promovendo uma comunicação mais saudável na era digital.

Palavras-chave: Fonoaudiologia; Postura ; Respiração .