
EXPOSIÇÃO EXCESSIVA ÀS TELAS NA INFÂNCIA: UM OLHAR DA ENFERMAGEM SOBRE OS IMPACTOS À SAÚDE.

EXCESSIVE SCREEN EXPOSURE IN CHILDHOOD: A NURSING PERSPECTIVE ON HEALTH IMPACTS

Kétlen Eduarda Hanerthe Pimentel¹

Profa. Dra. Livia Perasol Bedin²

RESUMO: O avanço da tecnologia trouxe o uso crescente de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets, televisões e computadores, tornando-os parte do cotidiano das crianças desde os primeiros anos de vida, muitas vezes como entretenimento, distração ou substituição da presença de adultos. O uso excessivo de telas tem gerado preocupações quanto ao desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social, sendo associado a alterações comportamentais, dificuldades de socialização, distúrbios do sono, comprometimento da atenção e aprendizado, sedentarismo, fadiga ocular e impactos no desenvolvimento emocional e psicológico. Este estudo teve como objetivo analisar os impactos do uso abusivo de telas no desenvolvimento infantil, com base em pesquisa bibliográfica qualitativa exploratória, utilizando artigos científicos, dissertações e documentos oficiais publicados entre 2023 e 2025, voltados a crianças de 0 a 12 anos. A análise indicou que o uso prolongado de telas pode comprometer a atenção, a aprendizagem, a linguagem, a interação social e o desenvolvimento motor. Por outro lado, a prática de atividades físicas regulares e a diversidade de estímulos, como brincadeiras, leitura mediada e interações presenciais, contribuem para o crescimento equilibrado, fortalecendo habilidades cognitivas, motoras e relacionais. Estratégias de prevenção, incluindo limitação do tempo de tela, supervisão parental e incentivo a atividades diversificadas, são recomendadas para reduzir os impactos negativos. Os achados reforçam a necessidade de conscientização de famílias, educadores e profissionais da saúde, visando orientar o uso equilibrado da tecnologia e promover hábitos saudáveis que garantam o desenvolvimento integral das crianças, permitindo que usufruam dos benefícios digitais sem comprometer seu crescimento físico, cognitivo, emocional e social.

Palavras-chave: Telas na Infância; Saúde da criança; Educação em saúde.

ABSTRACT: The advancement of technology has led to the increasing use of electronic devices such as smartphones, tablets, televisions, and computers, making them part of children's daily routines from their earliest years, often serving as entertainment, distraction, or even a substitute for adult presence. Excessive screen use has raised concerns regarding physical, cognitive, emotional, and social development, being associated with behavioral changes, socialization difficulties,

¹UniSales. Vitória/ES, Brasil. Ketlen.Pimentel@SouUnisales.com.br.

²UniSales. Vitória/ ES, Brasil. lbedin@salesiano.br.

sleep disorders, impaired attention and learning, sedentary behavior, eye strain, and impacts on emotional and psychological development. This study aimed to analyze the impacts of excessive screen use on child development through an exploratory qualitative literature review using scientific articles, dissertations, and official documents published between 2023 and 2025, focusing on children aged 0 to 12 years. The analysis indicated that prolonged screen exposure may compromise attention, learning, language, social interaction, and motor development. Conversely, regular physical activity and a variety of stimuli - such as play, guided reading, and in-person interactions - contribute to balanced growth by strengthening cognitive, motor, and relational skills. Preventive strategies, including limiting screen time, parental supervision, and encouraging diverse activities, are recommended to reduce negative impacts. The findings highlight the need for greater awareness among families, educators, and healthcare professionals to guide balanced technology use and promote healthy habits that ensure children's holistic development, enabling them to benefit from digital resources without compromising their physical, cognitive, emotional, and social growth.

Keywords: Screens in Childhood; Child Health; Education and Health.

1 INTRODUÇÃO

Com o avanço da tecnologia, o uso de dispositivos eletrônicos como smartphones, tablets, televisões e computadores, vem aumentando e tornando parte do cotidiano da população, inclusive entre crianças. Grande parte da geração atual de crianças já fazem o uso de dispositivos eletrônicos desde os primeiros anos de vida, muitas vezes como forma de entretenimento, distração, e em alguns casos como substituição da presença de adultos (França, 2019).

No entanto, o uso excessivo de telas no âmbito infantil, vem despertando preocupações entre os profissionais da área da saúde. Diversos estudos apontam que a exposição prolongada às telas pode estar associada a problemas de desenvolvimento cognitivo, dificuldades de socialização, distúrbios do sono e alterações no comportamento (Brasil, 2025).

Dentre alguns problemas, destacam-se o aumento da irritabilidade, ansiedade, isolamento e dificuldade de lidar com frustrações que são aspectos essenciais para a formação emocional saudável na infância (Brasil, 2025).

Diante disso, quais os impactos do uso excessivo diante das telas, pode trazer a criança até 12 anos? Até quando o uso de telas é benéfico a saúde e bem estar das crianças?

A despeito da tecnologia ter revolucionado o acesso ao conhecimento e inovado a forma como as crianças aprendem, o uso extremo dessas inovações no público infantil pode afetar negativamente a saúde psíquica e emocional dos mesmos, levando a problemas como ansiedade, depressão, dependência digital e isolamento social, tornando necessário estabelecer limites.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SPB) informa que o uso excessivo e inadequado das crianças no mundo digital, vem acarretando diversos riscos à saúde como:

dependência digital, problemas de saúde mental, transtornos de hiperatividade, déficit de atenção, sono, problemas visuais, auditivos, bullying e cyberbullying, dentre outros problemas que podem agravar a saúde dos mesmos (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020).

Incentivar crianças a diminuïrem o uso de telas é justificada para proteger a saúde mental, física e emocional dos mesmos, orientando-os a respeito dos malefícios causados pelo excesso de telas, e orientando pais e responsáveis pelos males que causam o excesso do uso. Estudos mostram que o uso excessivo pode levar problemas de ansiedade, depressão, dentre outros. Além disso a diminuição do uso, pode trazer benefícios, como melhora da saúde mental, emocional, saúde física e melhor desempenho acadêmico.

A família da criança, principalmente pai e mãe, são os principais responsáveis pelo uso precoce de dispositivos eletrônicos. Os primeiros anos de vida da criança, não é recomendado o uso de telas, pois é quando se inicia o processo de constituição psíquica, privando-os da interação com outro ser humano, e comprometendo o crescimento cognitivo (Puccinelli, Marques, Lopes, 2023).

O objetivo do estudo foi analisar os impactos do uso abusivo de telas no desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social de crianças, visando subsidiar estratégias de prevenção e promoção de hábitos saudáveis nesse público.

Como objetivos específicos, identificar os principais impactos físicos, cognitivos, emocionais e sociais do uso abusivo de telas em crianças; mapear os efeitos do excesso de exposição a dispositivos digitais apresentados nas crianças; propor intervenções práticas para reduzir o tempo de tela e promover hábitos saudáveis.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Desde sempre, o homem sempre tomou força para inovar e inventar produtos e ferramentas para sua sobrevivência, dominando a natureza com todos os recursos possíveis. Com a revolução industrial, foi tornando possível o desenvolvimento de várias áreas de conhecimento, surgindo a tecnologia que abrangeu possibilidade de inovação (Oliveira, Cavalcante, 2016).

Contudo, a tecnologia sempre fez parte do homem, onde sempre procurou formas de se expressarem melhor, e sendo forma de facilitar a sobrevivência, aplicando ao mercado, meios de deslocamento e comunicação, simplificando a forma de comunicação e a distância entre pessoas (Oliveira, Cavalcante, 2016).

Visto que o avanço da tecnologia acarretou formas de aproximar as pessoas e comunicação, surgiram assim, os smarthphones, tablets, televisões, computadores, dentre outros avanços, houve crescimento do uso dos mesmos entre crianças (França, 2019).

O uso de dispositivos móveis permite que as pessoas tenham acesso a informações e mídias a qualquer momento, uma vez que esses aparelhos oferecem diversas funcionalidades, incluindo notícias e formas de entretenimento, como ouvir músicas, assistir a filmes ou acompanhar jogos, tudo de forma prática e imediata, diretamente ao alcance do usuário (França, 2019).

As crianças crescem no meio da tecnologia, sendo influenciadas e inseridas nesse mundo desde o nascimento, e utilizam-na como meio comunicação, aprendizado e brincadeiras. O uso exacerbado das telas e tecnologias, acabam gerando vícios, e chegam ao ponto de perderem a noção do tempo que estão conectados (Santos, Oliveira, 2023).

A primeira infância, é caracterizada como a etapa de crescimento em que se espera a maior nível de desenvolvimento, como amadurecimento do cérebro, aprendizado, movimentos corporais, e outros fatores emocionais que aprendem com o convívio social, efetivo e emocional. Sendo considerada essa fase de aprendizado e conhecimento até os 6 (seis) primeiros anos de vida da criança (Brasil, 2025).

Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente, a faixa etária considerada como criança é até aos 12 (doze) anos de idade incompletos e considerado adolescente a faixa etária entre 12 (doze) aos 18 (dezoito) anos de idade (Brasil, 2025).

As telas sendo utilizadas entre crianças, vem aumentando cada vez mais após a pandemia do Covid-19, e fez-se necessário o afastamento e isolamento de todos, inclusive crianças, tornando-os obrigados ao distanciamento e convívio social (Fundação Oswaldo Cruz, 2020).

O uso de tecnologia foi essencial e estratégico durante o isolamento da pandemia do Covid-19, onde crianças puderam contribuir virtualmente com encontros online podendo criar através da tecnologia laços e sociais e afetivos (Fundação Oswaldo Cruz, 2020).

De acordo com o Ministério da Saúde, estudos sugerem que a geração de crianças que crescem em contato com o mundo digital, demonstra déficit na aprendizagem e desenvolvimento. Ademais, o uso exacerbado das tecnologias acaba substituindo o tempo que seria dedicado a brincadeiras livres, visto que é importante para o desenvolvimento (Brasil, 2025).

A Sociedade Brasileira de Pediatria orienta tempo adequado de telas e videogames de acordo com a faixa etária, sendo: crianças com idade inferior a 2 (dois) anos não devem fazer o uso de telas, crianças entre 2 (dois) e 5 (cinco) anos o uso é limitado a 1 (uma) hora diária, crianças entre 6 (seis) a 10 (dez) anos varia de 1 (uma) a 2 (duas) horas diárias, e adolescentes entre 11 (onze) e 18 (dezoito) anos não devem ultrapassar de 3 (três) horas por dia (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2023).

Como citado anteriormente, o uso abusivo que o público infantil realiza com as telas, gera prejuízos no desenvolvimento, saúde mental e desempenho acadêmico, com isso, o governo implementou uma lei que restringe o uso de celulares nas escolas, visando preservar a saúde, promovendo entre eles a concentração em atividades e interação social com os colegas (Brasil, 2025).

Dentre as ações previstas pela lei, podem-se destacar a realização de treinamentos periódicos para educadores, a criação de espaços de escuta e acolhimento para alunos ou funcionários que apresentem sofrimento psíquico relacionado ao uso imoderado de dispositivos eletrônicos, bem como a implementação de ações educativas que orientem sobre o uso consciente das tecnologias digitais (Brasil, 2025).

Considerando o uso excessivo de telas pelas crianças e suas consequências no desenvolvimento, saúde mental e desempenho acadêmico, podemos observar que a Lei nº 15.100/2025 estabelece que as escolas e redes de ensino devem criar estratégias voltadas à prevenção e à promoção da saúde mental dos estudantes da educação básica (Brasil, 2025).

Do mesmo modo que o ambiente virtual geram prejuízos na cognição e desenvolvimento nas crianças e adolescentes, podem também, juntamente com a internet trazer espaço de vulnerabilidade para esse público (Superintendência Geral da Polícia Civil, 2023).

Os perigos da internet continuam da mesma forma que antigamente, quando pais ou responsáveis deixavam crianças na rua sem supervisão, do mesmo modo acontece com a internet, crianças e adolescentes que possuem acesso a jogos online redes sociais sem supervisão, acabam tornando alvo de fácil acesso com pessoas que possuem interesse em praticar diversos crimes (Superintendência Geral da Polícia Civil, 2023).

Desta maneira, o público infanto juvenil torna-se vulnerável a riscos da internet, onde é com facilidade de obter informações. Os riscos que as crianças e adolescentes possuem são: acesso a conteúdo com eixos de violência, sexual, drogas, cyberbullying, dentre outros riscos (Brasil, 2025).

Em 2024 O Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (CONANDA), elaborou a resolução Nº 245, de abril de 2024, que garante sobre os direitos das crianças e adolescentes frente o ambiente digital (Brasil, 2024).

A resolução trata dos direitos das crianças e adolescentes no ambiente digital, incluindo internet e tecnologias em geral. Ela destaca que garantir esses direitos é responsabilidade de todos: governo, família, sociedade e empresas de produtos e serviços digitais, sempre priorizando o interesse da criança e a proteção de seus dados (Brasil, 2024).

A diretriz também reforça que as empresas devem criar serviços seguros, acessíveis e inclusivos, evitando exclusão ou discriminação. Desde o desenvolvimento até a divulgação dos produtos digitais, é preciso pensar no cuidado com crianças e adolescentes, garantindo que a tecnologia seja usada de forma segura e positiva (Brasil, 2024).

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa e de caráter exploratório, cujo objetivo é compreender os malefícios que uso abusivo de telas pode causar no desenvolvimento das crianças, com base em estudos já realizados.

A pesquisa é do tipo bibliográfica, tendo como base artigos científicos, dissertações disponíveis em bases de dados acadêmicas como: Biblioteca Virtual em Saúde, Scielo, Revista Acadêmica Científica, Revista Interdisciplinar, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações publicações de organizações de saúde, documentos governamentais que abordam o tempo de uso de telas em crianças.

A abordagem qualitativa busca interpretar e compreender como a exposição excessiva na infância pode influenciar na saúde da criança, a partir de estudos já realizados por profissionais da área da saúde e por órgãos governamentais (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2023).

Foi utilizado como critério de inclusão artigos e materiais oficiais publicados entre os anos de 2023 a 2025, em português com foco na faixa etária de crianças de 0 a 12 anos, abordando temas como: uso de telas, uso abusivo de telas em crianças, uso excessivo de telas em crianças, impactos do uso de telas em crianças.

Como critérios de exclusão não serão utilizados artigos publicados anteriores a 2023 artigos que não abordem diretamente o uso de telas por crianças, artigos que fujam da faixa etária de 0 a 12 anos.

Foram utilizados Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) para orientar a busca dos materiais, com o objetivo de garantir padronização e relevância científica. Os principais descritores utilizados foram: crianças, uso de dispositivos eletrônicos, saúde infantil, mental, esses termos foram combinados por meio de operadores booleanos (AND e OR) na construção da estratégia de busca.

A análise de dados foi realizada por meio de categorização relacionando os dados levantados com os objetivos propostos.

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, não houve envolvimento direto com seres humanos, não sendo necessária submissão ao Comitê de Ética. No entanto, todos os materiais utilizados foram devidamente citados, respeitando os princípios éticos e acadêmicos de atribuição de autoria.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram levantados 13 estudos de 2023 a 2025 que descrevem pesquisas sobre o uso de telas por crianças até 12 anos.

O uso de telas entre crianças tem apresentado um crescimento significativo desde a pandemia da Covid-19. Pesquisas indicam que muitas delas permanecem expostas por mais de quatro horas diárias, o que caracteriza um uso excessivo e preocupante. A exposição prolongada às telas tem se mostrado prejudicial, podendo afetar a saúde física, emocional e o bem-estar geral das crianças (Khoury, 2021).

Dos estudos analisados, o tempo de tela foi o mais questionado pelos autores. Sendo a média geral do tempo das telas utilizado pelas crianças acima de 7 anos está acima de 2 horas por dia, chegando a médias de 4 a 6 horas em alguns estudos como, Arias e outros (2025); Furini e Milanezi (2025); Vieira e outros (2025); Vasconcelos e Viana (2024); Martins e Bacellar (2024); Paz-Cantos e outros (2024); Carneiro e outros (2023); Sacramento e outros (2023); Nobre e outros (2021).

Conforme os autores acima citados, o uso precoce de telas é evidenciado em crianças menores de 4 anos, e já ultrapassam 1 hora de uso diário, enquanto as em idade pré-escolar demonstram um uso excessivo, excedendo 5 horas por dia.

De acordo com as orientações da Sociedade Brasileira de Pediatria (2023), é importante que o tempo de exposição às telas seja cuidadosamente controlado desde a primeira infância. A instituição recomenda a cada faixa etária, desde pré-escolares e escolares, um determinado tempo do uso desses dispositivos eletrônicos por dia, sendo em crianças menores de dois anos de idade não possuem nenhum contato com telas e crianças maiores de onze anos com limite de até três horas diária.

Com o isolamento social imposto durante a pandemia, o convívio presencial e as interações infantis foram reduzidos, durante o isolamento social e afastamento das atividades presenciais, impactou diretamente o convívio e as interações infantis, tornando as tecnologias uma das principais formas de entretenimento e comunicação. (Fundação Oswaldo Cruz, 2020).

Entretanto, esse contexto trouxe prejuízos ao público infantil, refletindo-se no processo de aprendizagem, nas relações sociais e no desenvolvimento geral, além de favorecer o aumento do estresse, ansiedade e do uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como televisores, computadores, tablets e smartphones (Fundação Oswaldo Cruz, 2020).

Além das crianças utilizarem as telas para assistir vídeos e acessar redes sociais, um dos usos mais frequentes entre elas é o de jogos digitais, especialmente após a pandemia. Essa forma de entretenimento tem se mostrado cada vez mais popular e merece atenção pelos seus possíveis impactos e benefícios (Brasil, 2025).

Os jogos digitais, sejam online ou offline, quando possuem conteúdo violento e são utilizados de forma excessiva por crianças, podem acarretar efeitos negativos, contribuindo para o desenvolvimento de comportamentos agressivos (Brasil, 2025).

Das leituras realizadas foi possível observar e categorizar os estudos realizados entre 4 momentos, como: impactos físicos, impactos cognitivos, impactos emocionais e psicológicos, e por fim, estratégias para reduzir o tempo de telas e promover hábitos saudáveis.

Em relação aos impactos emocionais e psicológicos, observa-se, conforme apontam Arias e outros (2025); Furini e Milanezi (2025); Vieira e outros (2025); Vasconcelos e Viana (2024); e Resende e colaboradores (2024), que o uso excessivo de telas tem sido associado a alterações significativas no comportamento e na saúde mental infantil. Entre os efeitos mais recorrentes destacam-se ansiedade, tristeza, empatia reduzida, alterações de humor, baixa autoimagem e percepção corporal negativa, medo de perder, distúrbios comportamentais, dificuldade de socialização, comprometimento na expressão de sentimentos, sintomas depressivos, desatenção, irritabilidade e hiperatividade. Esses fatores refletem o impacto direto do tempo prolongado de exposição a dispositivos digitais na rotina e no desenvolvimento emocional das crianças.

A primeira infância é marcada pelo desenvolvimento e estruturação da personalidade e habilidades socioemocionais, trazendo assim, problemas externos e internos, que, se não observados e tratados com cuidado, podem acarretar e desencadear danos para as crianças, como problemas de saúde mental, uso ou abuso de substâncias, dificuldades acadêmicas, e dificuldade de socialização (Fava, Andretta, Marin, 2023).

No que se refere aos impactos cognitivos, autores como Vieira e outros (2025); Furini e Milanezi (2025); Nobre e outros (2021) destacam que o uso das mídias digitais, plataformas educacionais e jogos cooperativos podem, quando bem orientado, contribuir positivamente para o processo de aprendizagem. Nesses casos, observa-se aprimoramento das habilidades de leitura, alfabetização e criatividade, além de estímulo ao pensamento crítico e ao aprendizado autônomo. Contudo, o uso inadequado e sem controle resulta em consequências negativas, como citam os autores, Arias e outros (2025); Vieira e outros (2025); Paz-Cantos e outros (2024); Nobre e outros (2021); Brito e outros (2023). Entre os prejuízos cognitivos mais citados estão dificuldade de concentração, déficit nas funções executivas, baixo rendimento escolar, atraso na linguagem, dificuldades de interação social, sedentarismo, redução da criatividade e distúrbios do sono, especialmente devido à exposição à luz azul, que interfere na produção da melatonina e compromete a qualidade e duração do sono.

A National Sleep Foundation (2020), recomenda o tempo necessário para que cada faixa etária deve dormir, como, recém nascidos de 0 a 3 meses, precisam de 14 a 17 horas de sono, incluindo os cochilos diurnos, bebês de 4 a 11 meses precisam de 12 a 15 horas por dia, crianças de 12 meses a 2 anos, precisam de 11 a 14 horas por noite, crianças em idade escolar entre 3 e 5 anos devem dormir por 10 a 13 horas e crianças em idade escolar entre 6 a 13 anos devem tentar dormir de 9 a 11 horas por noite.

Tendo em vista que a National Sleep Foundation desenvolveu os horários de sono adequado para cada idade por base nas necessidades de desenvolvimento, funções restauradoras nas diferentes etapas do sono, conservação de energia, recuperação do sistema nervoso, consolidação e regulação da memória (Arias e outros, 2025).

Quando não é realizada a quantidade necessária recomendada, também pode acarretar muitos problemas de saúde físicos e mentais, como ganho de peso, redução da imunidade, problemas cardiovasculares, depressão, mudanças de humor e capacidade de concentração. Tudo isso pode ocorrer devido à escassez de um boa noite de sono (National Sleep Foundation, 2020).

Outras pesquisas também mostram que o uso de telas interfere diretamente no sono e, conseqüentemente, no desempenho escolar. O tempo gasto em videogames, por exemplo, tende a reduzir a duração do sono e aumentar a sonolência durante o dia. O mesmo ocorre com o uso de celulares e outros dispositivos móveis, que vem sendo relacionado a um desempenho acadêmico inferior. Isso acontece porque, quando a criança dorme menos, ela fica com mais dificuldade de se manter alerta e de processar as tarefas escolares, o que acaba impactando suas notas e sua participação nas atividades (Silva, Rocha, 2025).

Esses achados apontam que o uso excessivo de telas pode prejudicar o sono, e isso acaba aumentando a sonolência durante o dia. Como consequência, a criança tem mais dificuldade de manter a atenção, de aprender novos conteúdos e de acompanhar o ritmo escolar, o que se reflete em um desempenho acadêmico mais baixo (Silva, Rocha, 2025).

Outras evidências reforçam esse mesmo caminho. Um estudo mostrou que crianças que passam mais tempo usando celular, tanto durante a semana quanto nos finais de semana, além daquelas que jogam videogame com frequência, tendem a ter notas

mais baixas. Os pesquisadores observaram que a privação de sono funciona como um fator intermediário nessa relação: quanto mais tempo nas telas, pior a qualidade do sono, e quanto pior o sono, maior o impacto no aprendizado e no rendimento escolar (Silva, Rocha, 2025).

Para que a criança consiga regular seu sono, é fundamental manter uma rotina consistente, indo para a cama sempre no mesmo horário, permitindo que o corpo se adapte e estabeleça um ciclo regular de sono e vigília. Algumas estratégias que contribuem para um sono de qualidade incluem leituras relaxantes, banho quente, alimentação leve e saudável, manter a temperatura do quarto entre 16 e 19 °C e reduzir a exposição à luz e a ruídos (National Sleep Foundation, 2020).

Quando a criança passa tempo excessivo usando telas, o sono costuma ser um dos primeiros pontos a sofrer, e isso se reflete diretamente no aprendizado. Em um estudo transversal, foi identificado que crianças com menos de uma hora diária de tela apresentavam uma qualidade de sono muito melhor: dormiam de forma mais contínua, tinham menos despertares noturnos, ficavam menos sonolentas durante o dia e alcançavam notas mais altas. Já aquelas que passavam mais de três horas por dia diante das telas mostraram o oposto, com sono mais fragmentado, maior cansaço ao longo do dia e desempenho escolar inferior (Silva, Rocha, 2025).

O desenvolvimento cognitivo das crianças está muito ligado à linguagem. Quanto melhor elas conseguem se comunicar, mais fácil fica expressar pensamentos, sentimentos e ideias, e entender os dos outros. Nos primeiros anos de vida, que são fundamentais para o sucesso escolar, o cérebro vai se formando a partir das experiências, relações e estímulos que recebem. Por isso, quanto mais ricos e variados forem esses estímulos, especialmente os de linguagem, melhor será o desenvolvimento cognitivo (Sargiani, Maluf, 2018).

Os comportamentos que as crianças apresentam a utilizar telas, possuem danos à saúde, podendo tornar a criança sedentária. Podemos entender o comportamento sedentário quando ela apresenta atividades com baixo ou nenhum gasto energético, gerando os danos à saúde como morbidade cardiovascular, obesidade e contribuindo com a mortalidade (Rodrigues, Fróis, 2025).

No entanto, o hábito de utilizar dispositivos digitais de modo inadequado, acaba enfraquecendo a capacidade de manter o foco em áreas que crianças precisam manter o ritmo em períodos de estudos prolongado, prejudicando o desenvolvimento (Brasil, 2025).

Em relação aos impactos físicos, os estudos de Vieira e outros (2025); Loureiro e outros (2025); Vasconcelos e Viana (2024); Resende e outros (2024); Carneiro e outros (2023), apontam que o uso prolongado de telas podem ocasionar comprometimento do desenvolvimento sensório-motor, alterações de peso corporal, seletividade alimentar, perda de massa branca em áreas cerebrais relacionadas à linguagem em crianças pré-escolares, aumento do IMC, dores de cabeça, fadiga ocular, visão turva, tontura e desconforto visual. Tais alterações demonstram que o impacto do uso excessivo de telas ultrapassa a esfera comportamental, afetando também o desenvolvimento físico e neurológico infantil.

O uso precoce e prolongado de telas por crianças tem sido associado a danos à visão, principalmente devido à exposição à luz azul emitida por celulares, tablets e

computadores. Essa luz pode causar cansaço ocular, irritação e fadiga visual, além de exigir maior esforço da visão ao focar objetos próximos, o que, com o tempo, pode reduzir a acuidade visual e contribuir para problemas como olhos secos e desconforto visual constante (Arias e outros, 2025).

Quando a criança usa telas antes de dormir, a luz azul pode atrapalhar o relógio biológico e deixar o sono mais leve e interrompido. No dia seguinte, isso aumenta o cansaço, reduz a concentração e prejudica o aprendizado, já que a falta de descanso afeta diretamente a atenção e o desempenho escolar. Além disso, dormir mal com frequência pode deixar a criança mais irritada e menos disposta para as atividades do dia. Com o tempo, esses impactos vão se somando e comprometem tanto a rotina quanto o desenvolvimento (Silva, Rocha, 2025).

Tendo em vista que o excesso de telas gera danos, o uso de telas por mais de 2 horas diárias está associado positivamente a obesidade, que, frente a esse tempo inerte em frente a tela a torna sedentária, diminuindo assim, o tempo que poderia estar sendo gasto com atividade física. Durante o tempo frente a tela, a criança está mais suscetível a ingerir alimentos não saudáveis, visto que a internet os passa uma vasta quantidade de comidas prontas ou produtos industrializados (Arias *et al.*, 2025).

Crianças que utilizam telas durante as refeições apresentam maior risco de desenvolver seletividade alimentar, pois a atenção ao ato de se alimentar é reduzida, assim como o interesse pela comida. Além disso, o uso de dispositivos eletrônicos nesse momento compromete a interação familiar, os hábitos alimentares saudáveis e o aprendizado durante as refeições (Loureiro, 2025).

Os anúncios exibidos nas telas que fazem estímulo do consumo dos alimentos prontos ou industrializados, carregam baixa qualidade nutricional, grande quantidade de gorduras, açúcares adicionados e sódio. Além desses alimentos carregarem uma alta quantidade de ingredientes não saudáveis, carregam também risco de desenvolverem algumas comorbidades, como obesidade, sedentarismo e outras doenças crônicas não transmissíveis (Loureiro, 2025)

A prática constante de exercícios físicos na infância desempenha um papel essencial no crescimento e na formação de hábitos saudáveis. É fundamental que as crianças experimentem diferentes tipos de atividades, pois a diversidade contribui para o desenvolvimento motor, auxilia no controle do peso corporal, previne lesões precoces e aumenta a probabilidade de adesão à prática de exercícios físicos na vida adulta. (Brasil, 2022).

O jeito como a criança se movimenta e brinca é influenciado por vários fatores, como a família, a escola, o bairro e até a cidade onde vivem. Lugares com parques, playgrounds e ruas seguras ajudam as crianças a se mexerem mais, enquanto ambientes com pouco espaço para brincar, muito trânsito ou situações de violência podem fazer com que elas fiquem mais tempo sentadas e usando telas. Por isso, o lugar onde uma criança passa a maior parte do tempo pode influenciar bastante os seus hábitos e sua saúde (Dias, 2023).

A escola é um dos lugares mais importantes para a atividade física das crianças, porque oferece espaço e oportunidades para brincar e praticar esportes. Quando os pátios são grandes, bem planejados e existem políticas que incentivam a atividade,

as crianças acabam se movimentando mais e passando menos tempo sentadas (Dias, 2023).

Entender como o ambiente da escola e do bairro influencia a rotina de atividades e o tempo de tela ajuda a criar espaços que estimulem hábitos mais saudáveis desde cedo, já que as crianças ainda dependem bastante do que está ao redor para fazer escolhas (Dias, 2023).

Quanto aos impactos visuais, Arias e outros e outros (2025) destacam que mais de 50% das crianças avaliadas em seu estudo procuraram atendimento médico por sintomas relacionados à visão, como irritação ocular, lacrimejamento e visão embaçada, evidenciando a gravidade do problema e sua frequência crescente.

Diante desse cenário, diversos autores sugerem estratégias para reduzir o tempo de tela e promover hábitos mais saudáveis. De acordo com Arias e outros (2025); Furini e Milanezi (2025); Nobre e outros (2021), recomenda-se limitar o tempo diário de exposição, incentivar o consumo de narrativas emocionais por meio de livros físicos ou digitais e promover a presença ativa dos adultos durante a leitura ou o uso das mídias, de modo a favorecer o diálogo, a interpretação e o desenvolvimento da linguagem.

A aquisição da linguagem é um processo fortemente influenciado pelo ambiente em que a criança está inserida. As interações estabelecidas entre adultos e crianças exercem papel essencial nesse desenvolvimento, uma vez que certos estilos comunicativos favorecem mais a aprendizagem linguística do que outros. Assim, ambientes estimulantes e ricos em diálogo contribuem significativamente para o avanço da linguagem infantil, promovendo o desenvolvimento cognitivo e social da criança (Balog, 2024).

Entre as práticas mais eficazes para estimular a linguagem, destaca-se a leitura compartilhada de livros. Esse hábito possibilita o contato com novas palavras e estruturas linguísticas, ampliando o vocabulário e fortalecendo habilidades fundamentais, como o que é recomendado para a criança, a linguagem oral e o reconhecimento das letras. Tais competências são consideradas preditoras do sucesso posterior na leitura e na escrita, especialmente em crianças que estão na transição entre a educação infantil e o ensino fundamental (Balog, 2024).

A leitura compartilhada, além de promover o interesse pelas histórias, cria oportunidades de interação entre o adulto e a criança. Durante o momento da leitura, o diálogo, as perguntas e as explicações geram um aprendizado mais ativo e significativo. O contato com diferentes construções de frases e vocabulário menos comum no cotidiano contribui para o enriquecimento do repertório linguístico infantil. Dessa forma, a leitura mediada por um adulto constitui uma estratégia essencial para o desenvolvimento da linguagem e para a formação de leitores mais competentes no futuro (Balog, 2024).

Outros estudos, como os de Loureiro e outros (2025); Paz-Cantos e outros (2024); Brito e outros (2023), complementam essas recomendações, sugerindo a substituição de telas por interações presenciais, o uso de aplicativos educativos de controle parental, além da orientação e capacitação dos pais sobre os riscos e boas práticas no uso de dispositivos eletrônicos. Essas medidas visam prevenir danos ao

desenvolvimento cognitivo e cerebral e fortalecer a promoção de um uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais na infância.

O papel dos pais no controle do tempo de tela das crianças é fundamental para evitar impactos negativos do uso excessivo de tecnologias digitais. Definir limites claros, criar ambientes da casa livres de dispositivos e adotar hábitos responsáveis que sirvam de exemplo são estratégias que ajudam a orientar o uso mais equilibrado das telas (Silva, Rocha, 2025).

Também é importante que os pais participem da educação digital dos filhos, conversando sobre segurança online e acompanhando o que é consumido, para que a criança desenvolva hábitos mais saudáveis e conscientes no ambiente digital (Silva, Rocha, 2025).

Além disso, quando os pais se envolvem ativamente nessas conversas, tornam mais fácil identificar riscos, orientar escolhas e estabelecer combinações familiares sobre o uso das telas. Esse acompanhamento contínuo reforça a confiança da criança e fortalece a construção de uma relação mais equilibrada com a tecnologia (Silva, Rocha, 2025).

Pesquisas indicam que crianças cujos pais têm menos disponibilidade para acompanhar o uso de telas costumam apresentar um tempo de exposição maior. Além disso, a ausência de dispositivos eletrônicos no quarto e a presença dos pais na rotina do sono estão frequentemente associadas a um uso mais equilibrado (Silva, Rocha, 2025).

De forma geral, estabelecer limites consistentes, utilizar ferramentas de controle parental e agir como modelo são ações eficazes para orientar o uso de telas. Essas práticas ajudam a reduzir possíveis efeitos negativos e favorecem um melhor desempenho acadêmico e bem-estar geral das crianças (Silva, Rocha, 2025).

Sabemos que nem sempre é possível que crianças possam gastar tempo e energia brincando nas ruas, parques, locais esportivos ou parques por falta de infraestrutura urbana e falta de equipamentos para o lazer, pois as cidades não disponibilizam local adequado (Brasil, 2025).

A escassez e a sobrecarga da família, especialmente das mães ou responsáveis, por causa dos afazeres domésticos, acabam deixando suas crianças frequentemente dentro de casa, sem supervisão. A falta de segurança nas ruas é uma constante preocupação para os responsáveis, limitando a infância dentro das casas e em frente as telas (Brasil, 2025).

Em um documento escrito pelo Ministério da Saúde (2025), relata que em recentes pesquisas científicas sugere que as crianças invistam em atividades e brincadeiras ao ar livre para compensar o tempo em que as mesmas passam em frente as telas para aliviar ou compensar os prejuízos causados pelo tempo em frente as telas (Brasil, 2025).

Um dos processos mais importantes no mundo digital é a família estar presente, estando entre o meio digital. O adulto é de grande importância para a explicação do conteúdo a ser usado pela criança, para fazer sentido a ela. Assim, quando houver a necessidade de o adulto cuidar das atividades do lar, seja possível que as crianças recorram a conteúdos adequados conforme a Classificação Indicativa (Brasil, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso excessivo de telas na infância tem se mostrado um fator de risco significativo para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças. A partir da revisão bibliográfica realizada, observou-se que o tempo prolongado em frente a dispositivos digitais está associado a alterações no comportamento, comprometimento da atenção e aprendizado, distúrbios do sono, sedentarismo e impactos negativos no desenvolvimento emocional e social. Tais efeitos ressaltam a importância de estabelecer limites claros e orientações adequadas quanto ao uso de telas desde os primeiros anos de vida.

Além disso, os resultados apontam que o desenvolvimento cognitivo e linguístico das crianças depende fortemente das interações sociais e estímulos variados, muitas vezes substituídos pelo tempo excessivo em dispositivos eletrônicos. A presença ativa de pais e responsáveis, aliada à diversificação de atividades, como brincadeiras físicas, leitura mediada e experiências sociais, mostra-se essencial para promover um crescimento equilibrado e saudável. A prática de atividades físicas regulares contribui não apenas para o desenvolvimento físico, mas também fortalece aspectos emocionais e relacionais, prevenindo problemas.

Por fim, os achados desta pesquisa reforçam a necessidade de conscientização de famílias, educadores e profissionais da saúde sobre os riscos do uso abusivo de telas. A implementação de estratégias de prevenção, como limitação do tempo de exposição, supervisão parental e incentivo a atividades diversificadas, constitui um passo fundamental para minimizar os impactos negativos do mundo digital. A promoção de um uso equilibrado das tecnologias é essencial para garantir que as crianças possam usufruir dos benefícios da tecnologia sem comprometer seu desenvolvimento integral.

REFERENCIAS

ARIAS, D. *et al.*, Hábitos digitais: Tempo de tela e seus efeitos na saúde e bem-estar: um estudo descritivo em uma população em idade escolar em um município da Colômbia. **Arch. Pediatr.** Urug., Montevideu, v. 96, n. 1, e202, 2025. Disponível em: <http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492025000101202&lng=es&nrm=iso>. Acesso em: 25 set. 2025.

BALOG, L.G.C., *et al.*, Leitura compartilhada: interação entre pais e filhos em um ambiente natural. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 41, p. e210015, 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/xXPg4ztxPZ5BZstT44KXtNC/?lang=en>>. Acesso em: 03 nov. 2025.

BRASIL, Ministério da Educação. **Restrição ao uso do celular nas escolas já está valendo.** 2025. Disponível em: <<https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2025/fevereiro/restricao-ao-uso-do-celular-nas-escolas-ja-esta-valendo>>. Acesso em: 18 abr. 2025.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Primeira infância.** 2025. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/primeira-infancia>>. Acesso em: 11 abr. 2025.

BRASIL, Secretaria de Comunicação Social. **Conhecendo os riscos.** 2025. Disponível em: <<https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/capitulos/conhecendo-os-riscos#:~:text=Em%20rela%C3%A7%C3%A3o%20ao%20uso%20excessivo%20de%20m%C3%ADdias%20digitais%20por%20crian%C3%A7as,de%20ansiedade%2C%20depress%C3%A3o%20e%20agressividade>>. Acesso em: 12 abr. 2025.

BRASIL. **Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais.** Brasília: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf>. Acesso em: 03 nov. 2025.

BRASIL. Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025. **Dispõe sobre a utilização de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais por estudantes nos estabelecimentos de ensino da educação básica.** Diário Oficial da União: Brasília, DF, 13 jan. 2025. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2025/lei-15100-13-janeiro-2025-796892-publicacaooriginal-174094-pl.html?utm_source=chatgpt.com>. Acesso em: 31 out.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 13 jul. 1990. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm>. Acesso em: 23 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **A importância da atividade física infantil**. 2018, Atualizado em 31 jan. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2018/a-importancia-da-atividade-fisica-infantil>>. Acesso em: 27 out. 2025.

BRASIL. Resolução Nº 245, de abril de 2024. **Dispõe sobre os direitos das crianças e adolescentes em ambiente digital**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 5 abr. 2024. Disponível em: <<https://bibliotecadigital.mdh.gov.br/jspui/handle/192/12390?mode=full>>. Acesso em: 03 nov. 2025.

BRITO, P. K. H., *et al.*, Impact of the Covid-19 pandemic on the use of screens in early childhood. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 44, p. e20230012, 2023. PARAIBA, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/ydkyMkHNMcwQmftJRcCymCF/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 02 jun. 2025.

CARNEIRO, B.R., SKONIECZNY, N.E., SPINELLO, A.H. DE, BORTOLI, C.F.C., Impacto do uso de dispositivos eletrônicos na visão das crianças em idade escolar. **J. nurs. health**. v.13, n.11, p:e13122373. Paraná, 2023. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/22373/19000>>. Acesso em: 27 set. 2025.

DIAS, L. A., *et al.*, Ambiente do bairro e da escola e sua associação com atividade física diária e uso de telas. **Ver. Bras. Ativ. Fís. Saúde**. v.28, p:e0300. 2023DOI: 10.12820/rbafs.28e0300. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15051/11287>>. Acesso em: 31 out. 2025.

FAVA, D. C., ANDRETTA, I., MARIN, A. H., Problemas emocionais e de comportamento em crianças: fatores associados e preditivos. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 19, n. spe1, p. 61-69, 2023. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872023001000061&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 out. 2025.

FRANÇA, M. H. M., **Mídias de Telas e Testes de Atenção: Uso e Desempenho em Crianças de Seis a Oito anos**. 2019. 93f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2019. Disponível em: <<https://tede2.pucgoias.edu.br/bitstream/tede/4251/2/Murilo%20Henrique%20Mendes%20Fran%c3%a7a.pdf>>. Acesso em: 09 Abr. 2025.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **COVID-19 e Saúde da Criança e do Adolescente**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://www.iff.fiocruz.br/pdf/covid19_saude_crianca_adolescente.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2025.

FURINI, A. B., MILANEZI, R. M., **Empatia E Uso De Telas: Um Estudo Comparativo Entre O Público Infantojuvenil**. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Especialização em Psicologia da Saúde em Contexto Hospitalar - Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP/Escola de Saúde Pública de São Paulo - CEFOR/SES, Ribeirão Preto, 2025. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2025/03/1589360/monografia_da_especializacao_em_saude_mental1.pdf>. Acesso em: 25 set. 2025.

KHOURY, J. M., **Tempo de tela e seus impactos para a saúde de crianças e adolescentes**. Belo Horizonte: Espaço do Conhecimento UFMG – Museu de Ciências da Vida, Universidade Federal de Minas Gerais, 24 out. 2021. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/espacodoconhecimento/tempo-de-tela-e-seus-impactos-para-a-saude-de-criancas-e-adolescentes-e-o-tema-do-proximo-papo-em-pauta/>>. Acesso em: 11 abr. 2025.

LOUREIRO, G. P., *et al.*, Association between parental practices in child feeding, use of electronic devices and food selectivity in childhood. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 25, p. e20240089, 2025. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/mbDzZxL8MCK3hjTzRRnzZZS/?lang=pt>>. Acesso em: 26 set. 2025.

MARTINS, M. B., BACELLAR, A. M. L., Uso de telas por crianças e adolescentes hospitalizados: percepção dos cuidadores. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [S. l.], v. 32, p. e3411, 2024. DOI: 10.1590/2526-8910.ctoAO261334111. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/3411>. Acesso em: 10 nov. 2025. =pt>. Acesso em: 26 set. 2025.

NATIONAL SLEEP FOUNDATION. **How much sleep do you really need?**. 2020. Disponível em: <https://www-thensf-org.translate.google.com/translate/hw-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=tc>. Acesso em: 30 out. 2025.

NOBRE, J. N. P., *et al.*, Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 3, p. 1127–1136, mar. 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.org/pdf/csc/2021.v26n3/1127-1136/pt>>. Acesso em: 16 jun. 2025.

OLIVEIRA, J. P., CAVALCANTE, I. F., Tecnologia: surgimento, definição e concepção no Projeto Político-Pedagógico do IFRN. **Revista Ensino Interdisciplinar**, Mossoró, v. 2, n. 05, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.apps.uern.br/index.php/RECEI/article/view/847/756>>. Acesso em: 09 abr. 2025.

PAZ-CANTOS, S. DE, *et al.*, Smartphone and tablet use pattern in children up to 5 years old in Spain: a cross-sectional study. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 32, p. e4377, 2024. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rlae/a/GmkHHzrHG8txZLn3vQZCbc6G/?lang=pt>>. Acesso em: 27 set. 2025.

PUCCINELLI, M. F., MARQUES, F. M., LOPES, R. DE C. S., Telas na Infância: Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidadores no Facebook. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. e253741, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/SMRTnNDrkMHmdW8G3QBFtHt/?lang=pt>>. Acesso em: 19 jun. 2025.

RESENDE, M. A. A., *et al.*, Impacts caused by the use of screens during the COVID-19 pandemic in children and adolescents: an integrative review. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 42, p. e2022181, 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/NzLQ6gbmQXLyyRvNjF8FptQ/?format=pdf&lang=en>>. Acesso em: 26 set. 2025.

RODRIGUES, E. C., *et al.*, Has the pandemic exacerbated sedentary behavior in children? Factors associated with high screen time in schoolchildren during COVID-19. **BMC Public Health**, [S. l.], v. 25, n. 1, p. 2395, 5 jul. 2025. DOI: 10.1186/s12889-025-22773-6. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s12889-025-22773-6>>. Acesso em: 30 out. 2025.

SACRAMENTO, J. T., *et al.*, Association between time of exposure to screens and food consumption of children aged 2 to 9 years during the COVID-19 pandemic. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 41, p. e2021284, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/L88rtkHGdZVhzKrhdwzWRkb/?format=pdf&lang=en>>. Acesso em: 27 set. 2025.

SANTOS, A. B. D., OLIVEIRA, F. B. M., Tempo de tela e os seus impactos na saúde mental de crianças e adolescentes pré-escolares: uma revisão integrativa. **Revista Interdisciplinar**, Teresina, v. 14, n. 2, p. 1–11, 2023. Disponível em: <<https://uninovafapi.emnuvens.com.br/revinter/article/view/1897/1062>>. Acesso em: 09 abr. 2025.

SARGIANI, R. DE A., MALUF, M. R., Linguagem, Cognição e Educação Infantil: Contribuições da Psicologia Cognitiva e das Neurociências. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, n. 3, p. 477–484, set. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pee/a/RC9yqjQXGG9qVGzJScqYnvN/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 27 out. 2025.

SILVA, D. A., ROCHA, P. A., O impacto do uso excessivo de telas no desempenho acadêmico e aprendizagem de crianças: uma revisão da literatura. **Revista foco**, [S. l.], v. 18, n. 7, p. e9246, 2025. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n7-093. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/9246>. Acesso em: 3 nov. 2025.

SOCIADADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **SBP atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>>. Acesso em: 07 abr. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Pediatra, participe da consulta pública sobre uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes.** Rio de Janeiro, 2023. Disponível em:
<<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/pediatra-participe-da-consulta-publica-sobre-uso-de-dispositivos-digitais-por-criancas-e-adolescentes/>>. Acesso em: 12 abr. 2025.

SUPERINTENDÊNCIA GERAL DA POLÍCIA CIVIL. **Uso crescente da internet por crianças e adolescentes acende alerta para pedofilia e cyberbullying, alerta Segurança Pública.** Sergipe, 2023. Disponível em:
<<https://policiacivil.se.gov.br/uso-crescente-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-acende-alerta-para-pedofilia-e-cyberbullying-alerta-seguranca-publica/>>. Acesso em: 20 abr. 2025.

VASCONCELOS, B. A., VIANA, A. I. S., Influências do tempo de tela na qualidade de vida infantil. **RECIIS**, [S. l.], v. 18, n. 4, p. 803–819, 2024. DOI: 10.29397/reciis.v18i4.4088. Disponível em:
<<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2025/01/1586025/influencias-do-tempo-de-tela-na-qualidade-de-vida-infantil.pdf>>. Acesso em: 26 set. 2025.

VIEIRA, D. A., **O impacto do uso de telas na saúde mental das crianças e adolescentes nos últimos 10 anos.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Comissão de Residência Médica do Hospital Municipal Dr. Fernando Mauro Pires da Rocha, São Paulo, 2025. Disponível em:
<<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2025/04/1591701/diego-almeida-vieira-tcc-psiQUIATRIA-2025.pdf>>. Acesso em: 25 set. 2025.