

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA CAMPUS DE ITAQUI
CURSO DE BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIA E
TECNOLOGIA**

LAYNA VITORIA DE OLIVEIRA DA SILVA

**EXPOSIÇÃO ÀS TELAS E FATORES DE RISCOS PARA CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

ITAQUI-RS

2025

LAYNA VITORIA DE OLIVEIRA DA SILVA

EXPOSIÇÃO ÀS TELAS E FATORES DE RISCOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências e Tecnologias, da Universidade Federal do Pampa Campus de Itaqui, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Ciências e Tecnologias.

Orientadora: Profa. Dr^a. Sandra Regina Coracini

Itaqui-RS

2025

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

S586e SILVA, LAYNA VITORIA DE OLIVEIRA DA
EXPOSIÇÃO ÀS TELAS E FATORES DE RISCOS PARA CRIANÇAS E
ADOLESCENTES / LAYNA VITORIA DE OLIVEIRA DA SILVA.
28 p.

Tese (Doutorado)-- Universidade Federal do Pampa,
INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIA E TECNOLOGIA, 2025.
"Orientação: Sandra Regina Coracini".

1. Exposição às telas. 2. Fatores de risco. 3.
Adolescência. 4. Crianças. 5. Mídias sociais. I. Título.

LAYNA VITORIA DE OLIVEIRA DA SILVA

EXPOSIÇÃO ÀS TELAS E FATORES DE RISCOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências e Tecnologias, da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Ciências e Tecnologia.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em 02 de julho de 2025.

Banca examinadora:

Prof^a. Dr^a. Sandra Regina Coracini
Orientadora
(Unipampa)

Prof. Dr. Cesar Alberto Ranquetat Júnior
(Unipampa)

Prof. Dr. Leomar Hackbart da Silva
(Unipampa)

AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho primeiramente a Deus por me conceder sabedoria. A mim mesma, por não desistir, mesmo nos momentos de cansaço, segui firme. A minha família, que sempre foi meu alicerce. Em especial minha mãe, Catarina, mulher incansável e batalhadora, por estar presente em todas as etapas da minha vida, boas e ruins, enfrentando diversas tempestades sem nunca medir esforços para que este sonho se tornasse realidade. Ao meu Pai, Lorimar, por sempre me motivar a ter fé e crescer profissionalmente. Ao meu filho Luyan, luz que me resgatou do abismo, dando sentido à minha vida, à minha querida irmã Lavínia por sempre cuidar de mim, e sobrinha Beatriz, ao meu padasto Alan, que sempre acreditou em mim e se orgulhou da minha trajetória. Com carinho e saudades, agradeço ao meu irmão Lorimar Jr. (in memorian), que partiu cedo demais, deixando muitos sonhos por realizar, e a minha avó Deloir (in memorian), que me deixou valiosos ensinamentos, sei que mesmo ausentes em vida, continuam presentes em meu coração e vibram comigo por essa conquista. Não poderia deixar de expressar minha gratidão à minha orientadora Sandra Coracini, por sua dedicação, orientação atenciosa, incentivo durante todo o processo deste trabalho. Sem o apoio e a presença de cada um de vocês, este momento não seria possível. Essa conquista é de todos nós.

Muito obrigada. Amo vocês.

RESUMO

A revolução tecnológica, marcada pelos avanços das ciências e tecnologias, trouxe sérias mudanças sociais e comportamentais. Esses avanços não apenas facilitam o acesso à informações e meios de comunicação, mas também transformaram significativamente o modo como interagimos no cotidiano. No entanto, esse processo revolucionário é acompanhado de desafios, uma das principais questões diz respeito à exposição excessiva de eletrônicos que pode trazer diversos riscos à saúde mental e física, especialmente em crianças e adolescentes que ainda estão em fase de desenvolvimento. Assim, torna-se fundamental refletir sobre os benefícios e os riscos proporcionados por essas inovações. O presente trabalho, uma pesquisa de revisão sistemática de literatura tem como objetivo aprofundar conhecimentos para investigar a relação entre a exposição excessiva e sem controle às telas que pode afetar o desenvolvimento emocional, intelectual e físico da criança e do adolescente. As pesquisas nessa temática abordam, principalmente, consequências negativas relacionadas ao tempo de exposição a aparelhos eletrônicos, tais como: o desenvolvimento social, bem-estar psicológico, atrasos cognitivos e má qualidade de sono. Os resultados desse estudo indicam que crianças que com tempos de tela extremamente altos em comparação ao de uso recomendado apresentam prejuízos em seu desenvolvimento. Pesquisadores afirmam que o uso das telas com conteúdo e tempo adequado pode ser benéfico para o desenvolvimento do cérebro da criança, mas nota-se que, enquanto o uso das telas for utilizado de má forma, serão cada vez mais suscetíveis a má influência e a aquisição de maus hábitos. Por fim, estudiosos na área da saúde mental dizem que o uso de telas é inevitável nos dias atuais, porém deve ser utilizado com sabedoria, limitando o uso diário, e com supervisão dos pais.

Palavras Chave: Infância. Adolescência. Exposição a telas. Desenvolvimento cognitivo. Mídias sociais.

ABSTRACT

The technological revolution, marked by advances in science and technology, has brought about serious social and behavioral changes. These advances not only facilitate access to information and means of communication, but have also significantly transformed the way we interact in our daily lives. However, this revolutionary process is accompanied by challenges, one of the main issues being excessive exposure to electronic devices, which can pose several risks to mental and physical health, especially in children and adolescents who are still in the development phase. Therefore, it is essential to reflect on the benefits and risks posed by these innovations. This study, a systematic literature review, aims to deepen knowledge to investigate the relationship between excessive and uncontrolled exposure to screens, which can affect the emotional, intellectual and physical development of children and adolescents. Research on this topic mainly addresses negative consequences related to the time spent exposed to electronic devices, such as: social development, psychological well-being, cognitive delays and poor quality of sleep. The results of the study indicate that children who spend extremely long amounts of screen time compared to the recommended amount of time have impaired development. Researchers say that screen time and content can be beneficial for children's brain development, but it is noted that if screen time is used incorrectly, children will be increasingly susceptible to negative influences and the acquisition of bad habits. Finally, mental health experts say that screen time is inevitable these days, but it should be used wisely, with daily use limited and parental supervision.

Keywords: Childhood. Adolescence. Screen exposure. Cognitive development. Social media.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
2 METODOLOGIA	3
3 CRIANÇAS E ADOLESCENTES: A FORMAÇÃO E AS IMPLICÂNCIAS DO USO EXCESSIVO DE TELAS	4
3.1 Relação entre a exposição às telas e o desenvolvimento cognitivo	7
3.2 Relação entre a exposição às telas e problemas ópticos	9
3.3 Relação entre a exposição às telas e a qualidade do sono	10
3.4 Relação entre a exposição às telas e a saúde mental	11
3.5 Relação entre a exposição às telas e o comportamento social	12
4 RECOMENDAÇÕES PARA DIMINUIR FATORES NEGATIVOS	15
5 APRESENTAÇÃO DA PESQUISA E ANÁLISE DE DADOS	15
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	18

1 INTRODUÇÃO

O século XXI trouxe diversas inovações, principalmente na área da tecnologia que tornou-se um símbolo revolucionário, sendo inserida mundialmente na rotina de pessoas de diferentes meios sociais, incluindo crianças em idades cada vez mais precoces. Conforme Lima et al. (2023), a infância é um período importante para o desenvolvimento cerebral e o uso de telas nessa idade pode impactar negativamente a criança no futuro. O cérebro humano se desenvolve de forma extraordinária nos primeiros anos de vida, formando milhares de conexões neurais a cada segundo, é importante ressaltar que esse período é conhecido como a “janela de oportunidade”, diz Almeida (2023). Durante essa etapa, as crianças adquirem habilidades e desenvolvem recursos e competências com maior rapidez, o que pode favorecer o uso de ferramentas tecnológicas se forem oferecidas a elas por adultos.

Na sociedade moderna, os dispositivos tecnológicos, assim como o uso da internet, que antes eram limitados à televisão e aos computadores, evoluíram bastante com os avanços da ciência computacional e fazem parte do cotidiano de praticamente todas as pessoas no mundo, inclusive de crianças e adolescentes. O acesso precoce à internet e aos dispositivos eletrônicos preocupa não somente pais e professores, mas também pesquisadores pelo fato de que o público infantil atraído pelas telas, utiliza, com frequência, dispositivos eletrônicos, isso pode acarretar problemas psicológicos, má qualidade do sono e redução na interação social, especialmente entre crianças e adolescentes (Mota et al., 2021).

A partir da curiosidade sobre esses reveses, o tema deste estudo foi escolhido por sua relevância atual, assunto frequentemente discutido nas mídias sociais e divulgado por jornais e revistas, por psicólogos e especialistas na área do desenvolvimento infantil. Como usuária de dispositivos móveis, redes e telas, e mãe de uma criança em idade escolar, percebo, por meio da observação, o uso excessivo das telas entre crianças da mesma faixa etária e a repercussão das consequências no desenvolvimento infantil.

Em relação ao uso de dispositivos móveis por crianças e adolescentes e os impactos que podem gerar, é importante destacar aspectos positivos, por exemplo, a praticidade, a facilidade e o acesso facilitado a plataformas confiáveis que divulgam conhecimentos e notícias. Isso não apenas economiza tempo, mas também aumenta a autonomia no aprendizado e na interação. Quando utilizadas as mídias adequadamente, podem desenvolver aspectos importantes para o posicionamento crítico humano no contexto social em que está

inserido. Contudo, não podemos esquecer dos diversos pontos negativos, como o impacto no desenvolvimento cognitivo, no desempenho escolar, na qualidade do sono, humor e no comportamento social desses indivíduos. Portanto, o objetivo principal desta pesquisa é aprofundar conhecimentos para investigar a relação entre a exposição excessiva e sem controle às telas que pode afetar o desenvolvimento emocional, mental e físico de crianças e adolescentes.

Material e Métodos

Levando em consideração os aspectos negativos, o presente trabalho busca responder a seguinte pergunta: "Quais são os riscos do uso excessivo de telas para a saúde mental e física de crianças e adolescentes?" Para responder ao questionamento de pesquisa e cumprir com os objetivos de investigar os principais riscos relacionados à exposição excessiva a telas, além de sugerir meios estratégicos para diminuir os efeitos negativos, foi realizada uma revisão sistemática da literatura sobre o assunto na área da Psicologia. A pesquisa é ancorada na análise de artigos científicos atuais entre o ano de 2016 e 2025 sobre o uso de redes e telas, obtidos através de consultas nos bancos de dados como: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico entre outros, utilizando os descritores: Infância, Adolescência, Exposição a telas, Desenvolvimento infantil, Mídias sociais, Tempo de exposição e Fatores de risco.

O trabalho está organizado da seguinte forma: inicialmente, no Tópico 2 descreve a metodologia aplicada na pesquisa, no Tópico 3 será apresentado Crianças e adolescentes: a formação e as implicações do uso excessivo de telas abordando os principais conceitos do desenvolvimento infantil na primeira infância, em seguida o conteúdo será subdividido em tópicos que relatam especificamente da relação entre as exposições às telas, como: o desenvolvimento cognitivo (3.1), problemas ópticos, (3.2), a qualidade do sono (3.3), a saúde mental (3.4), e comportamento social (3.5). No Tópico 4, serão apresentadas as Recomendações para diminuir os fatores negativos relacionados ao uso de telas. No Tópico 5, ocorrerá a apresentação e análise de dados obtidos, trazendo reflexão sobre os resultados encontrados a partir da revisão da literatura. Por fim, o Tópico 6 apresentará as considerações finais, com a conclusão do trabalho, seguidas das referências bibliográficas utilizadas na pesquisa.

2 METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado a partir de uma revisão sistemática da literatura feita em bases de dados disponíveis na internet, tais como Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO). A pesquisa ocorreu por meio de descritores relacionados ao assunto em questão: ‘Infância’, ‘Adolescência’, ‘Exposição às telas’, ‘Desenvolvimento infantil’, ‘Mídias sociais’, ‘Tempo de exposição’ e ‘Fatores de risco’. Ao todo, foram selecionados 17 artigos científicos e Acadêmicos, 5 fontes eletrônicas incluindo sites e informações online, Também foram utilizados dois livros sendo eles *A Fábrica de Cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças (2021)* já citado anteriormente neste texto, que fala sobre o desenvolvimento cognitivo das crianças e a *Caderneta da criança (2022)* do Ministério da Saúde, que dará recomendações sobre o uso de telas. Para complementar foi feita uma análise da série ‘Adolescência’ da Netflix (2025) que aborda sobre um adolescente que enfrentou problemas no comportamento social devido ao uso excessivo de telas, a análise trouxe contribuições relevantes sobre o tema abordado.

Após a seleção das fontes, foi feita uma análise cautelosa, priorizando aqueles materiais que falassem diretamente sobre o impacto do uso excessivo de aparelhos eletrônicos na primeira infância e na adolescência. Outros textos relacionados ao desenvolvimento infantil e aos fatores de risco para que se pudesse responder a pergunta norteadora que delimitou o desenvolvimento da pesquisa: “Quais são os riscos do uso excessivo de telas para saúde mental e física de crianças e adolescentes? ”. A pesquisa foi realizada entre janeiro e junho de 2025, levando em consideração publicações dos últimos anos entre o ano de 2016 e 2025. Utilizados trabalhos de autores reconhecidos, independentemente do ano em que foram publicados.

3 CRIANÇAS E ADOLESCENTES: A FORMAÇÃO E AS IMPLICÂNCIAS DO USO EXCESSIVO DE TELAS

A infância é, em geral, entendida como o período que vai do nascimento até os 12 anos de idade, segundo especialistas. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)¹ considera criança a pessoa até 12 anos incompletos. Assim, a partir dos 12 anos completos, a pessoa é considerada adolescente. O desenvolvimento infantil é um processo constante e

¹ Ver em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm. Acesso em 25 de maio de 2025.

dinâmico, no qual a criança explora e compreende o ambiente ao seu redor e amplia as suas habilidades.

A primeira infância (0 a 6 anos) é uma fase essencial do desenvolvimento humano. Conforme Britto et al. (2017), os primeiros seis anos de vida, conhecidos como primeira infância, são essenciais para a saúde e o crescimento das crianças, com evidências científicas que demonstram como os eventos iniciais impactam na configuração das funções cerebrais e o desenvolvimento. Nesse sentido, Gatti (2019) destaca que a comunicação entre o bebê, e seus respectivos familiares é fundamental para a construção do repertório de ideias, pois define o bebê como um sujeito de fala, estabelecendo comunicação e interação, através dos movimentos corporais nos quais o bebê dirige seu olhar traduzindo a comunicação estabelecida entre o bebê e seu familiar.

Montoro (apud Vidigal, 2023, p. 2) afirma que “investir na primeira infância pode ser a chave para construir uma sociedade mais igualitária e uma das melhores estratégias para romper o ciclo intergeracional da pobreza”². A partir dessa perspectiva, pode-se depreender que essa visão reforça a importância da melhoria e qualidade educacional, até mesmo para crianças em situação vulnerável prezando um futuro justo a todas as classes sociais. A escola atravessa grande parte do desenvolvimento cognitivo e intelectual das crianças e adolescentes, promovendo o domínio da leitura, escrita, cálculo, desenvolvimento do pensamento crítico, compreensão do mundo e fortalecimento de valores.

O sistema educacional brasileiro, conforme estabelecido pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB)³. É estruturado em três etapas principais: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio. Essas fases formam, em conjunto, o que se denomina Educação Básica, base essencial para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional dos estudantes. A Educação Infantil compreende a primeira etapa da Educação Básica e abrange duas etapas: a creche (de 0 a 3 anos) e a pré-escola (de 4 a 5 anos), esta última obrigatória. Durante a Educação Infantil as crianças iniciam a fase do letramento⁴, ou seja, aprender a ler e escrever, conhecendo a literatura infantil e explorando diferentes formas de expressão, como música, imagens e movimentos. Essa fase é fundamental para construir conhecimentos que acompanharão as crianças ao longo de seu crescimento, tanto no aspecto cognitivo quanto

² A pobreza intergeracional, de acordo com Bird (2007), acontece quando faltam investimentos importantes, como recursos para educação, saúde e alimentação das pessoas. Ela também está relacionada à ausência de políticas públicas que ajudem a desenvolver o capital humano e social das comunidades.

³ Ver em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm. Acesso em 25 de maio de 2025.

⁴ Letramento são práticas de leitura e escrita, o autor expressa que: “Podemos definir hoje o letramento como um conjunto de práticas sociais que usam a escrita, enquanto sistema simbólico e enquanto tecnologia, em contextos específicos, para objetivos específicos”. (Kleiman p. 19, 1995).

emocional (Silva, 2017). O Ensino Fundamental abrange crianças de 6 a 14 anos e tem nove anos de duração, sendo os anos iniciais (do 1º ao 5º ano) e os anos finais (do 6º ao 9º ano). E, por fim da Educação Básica, o Ensino Médio (de 15 a 17 anos).

De acordo com Bick e Nelson (2016), as iniciativas que promovem o crescimento e o desenvolvimento saudável na primeira infância são muito importantes, pois proporcionam benefícios duradouros para a saúde, o aprendizado e a autonomia das crianças, enquanto experiências contrárias e precoces podem impactar negativamente no seu desenvolvimento. A infância e a adolescência de acordo com Desmurget (2021) correspondem a momentos essenciais para o desenvolvimento cerebral, cognitivo, emocional e social. Britto (2017) diz que as experiências nesse período são fundamentais para formular pensamentos e ideias futuras.

Em relação ao uso de dispositivos eletrônicos na vida da criança, Silva e Santos (2017) observam que os pais têm utilizado cada vez mais celulares e videogames, como recursos para manter seus filhos comportados e em situações que os favorecem, de maneira a excluir seus filhos de interações sociais, mantendo-os em frente às telas.

Silva e Santos (2017, apud Maragni, 2022, p.184) afirmam que:

As crianças estão sendo condicionadas a inibir comportamentos característicos dessa fase da vida, no caso, a interação e a socialização e estão ficando cada vez mais presas ao mundo tecnológico, deixando de viver a infância real para viver o mundo virtual.

Esse trecho fala sobre como as crianças estão esquecendo sua essência, deixando de lado experiências importantes da infância, como brincar, interagir e socializar com outras crianças. Estão preferindo, cada vez mais, as tecnologias conectadas com a internet por meio de celulares, vídeo games, fazendo com que troquem momentos de brincadeiras do mundo real por atividades no mundo virtual por causa do uso exagerado de novas tecnologias.

Viola (2022) afirma que nem toda experiência é ruim quando se trata dos smartphones. Eles trazem benefícios e fazem parte do cotidiano da maioria dos jovens hoje em dia. Entretanto, o uso em excesso pode prejudicar a saúde física e mental, alterando o comportamento, com efeitos colaterais nas duas primeiras décadas de vida. Santos, Pires e Lima (2024), indicam que as preocupações, em especial está entre as novas gerações conhecidas como geração Z⁵ (1995-2009) e a geração Alpha⁶, que surgiu a partir de 2010.

⁵ A Geração Z nasceu com os adventos da tecnologia já criados e introduzida em suas vidas, com os quais seus pais tiveram que se acostumar. Nasceram depois dos anos 2000.

⁶ A Geração Alpha é a geração mais atual do mundo, crescendo já no mundo digital e tecnológico, ou seja, nativos digitais (nascidos entre 2010 a 2025).

Essas crianças e adolescentes que já nasceram em um ambiente digital estão cada vez mais imersos na internet, com aumento do tempo de tela e o uso prolongado de dispositivos eletrônicos. Isso tem gerado, além da preocupação entre pais e educadores, os profissionais de saúde que buscam a melhor compreensão dos efeitos desse hábito nocivo ao desenvolvimento social e cognitivo.

Diante disso, Viola (2022) reforça a importância de se observar os riscos do uso excessivo de tecnologias, mesmo que as mídias possam contribuir para o uso de materiais pedagógicos, ou como meio de comunicação, devem ser usadas com acompanhamento e a finalidade de desenvolver a aprendizagem infantil adequada. Na escola, o ideal seria que essas ferramentas fossem direcionadas para que as crianças sejam estimuladas em outros aspectos, como o desenvolvimento do senso crítico e a criatividade de escolher sites que possam ser confiáveis e possibilitem algum benefício. Acredita-se que trazer a inclusão dos métodos tecnológicos no ambiente escolar é pertinente, tanto para os professores, quanto para os alunos e se usados corretamente contribuem efetivamente ao desenvolvimento do aluno melhorando a qualidade do ensino e aprendizagem, conforme Souza (2019).

De acordo com o Comitê Gestor da Internet no Brasil (2019), aproximadamente 89% dos jovens brasileiros de 9 a 17 anos acessam plataformas digitais, considerando que um total de 95% utiliza o celular como principal meio de comunicação e conexão. Alguns jovens e crianças parecem ter dificuldades para controlar o tempo de uso, permanecendo conectados nas mídias sociais por períodos prolongados. Já está comprovado que períodos prolongados nas telas e nas redes durante a noite fazem mal à saúde. O uso de aparelhos e o tempo de tela também tem sido observado no público infantil. É por isso que pesquisadores têm se preocupado com a crescente onda de crianças e adolescentes ficarem expostos ao uso de mídias sociais e ao tempo de tela nos aparelhos eletrônicos e os fatores de risco. Para investigar os principais riscos relacionados à exposição excessiva às telas, foram escolhidos cinco tópicos destacados como fatores de risco por pesquisadores e apresentados na sequência deste texto: o desenvolvimento cognitivo, problemas ópticos, qualidade do sono, saúde mental e comportamento social.

3.1 Relação entre a exposição às telas e o desenvolvimento cognitivo

As novas gerações, a partir dos anos 2000, já nascem no ambiente de tecnologia eletrônica, são nativos digitais. Para as crianças pequenas, o acesso a dispositivos eletrônicos, divulgados através da mídia, pode facilitar o contato de conteúdo como histórias, contos e fábulas, mesmo antes da escolarização. Os pais, de maneira já natural, despertam o interesse de contato com o mundo tecnológico fantasiado da internet, através das mídias do celular ou de outros dispositivos. Essa nova geração se destaca pelo consumo excessivo de conteúdo online, como o uso de vídeos no Youtube, TikTok, jogos online, sendo formas de entretenimento durante o dia e a noite, entre outros meios tecnológicos que proporcionam a experiência individual, com maior interação (Schwalckardt, Correia e Cruz, 2021).

A exposição às telas está ligada ao tempo gasto em frente aos dispositivos eletrônicos, especialmente por crianças e adolescentes que vêm utilizando essas ferramentas como meio de entretenimento e comunicação. As crianças estão fazendo uso das tecnologias em idade cada vez mais precoce e com a internet, elas têm acesso rápido à informações e mídias sociais. Segundo pesquisadores como Mota et al (2021), esse hábito está agindo de maneira negativa para a realização das atividades escolares, comportamento social e interatividade dos alunos e no desenvolvimento cognitivo das crianças.

A maioria dos riscos associados ao desenvolvimento infantil revela aspectos negativos em relação ao uso excessivo de telas. Estudos recentes destacam a inclusão e a introdução de telas no desenvolvimento infantil. A duração do uso de smartphones e tablets pode estar vinculada a problemas de desenvolvimento inicial das crianças (Chaibal, 2022). O autor se refere também às dificuldades e atrasos na linguagem, limitando aspectos interacionais, que podem gerar dificuldade na socialização das crianças. Zauche et al (2016) diz que o desenvolvimento cognitivo está relacionado intimamente ao desenvolvimento da linguagem, sendo assim, quanto mais avançada for a linguagem das crianças, mais habilidades elas terão em expressar suas intenções, emoções, idealizações, seus pensamentos e compreender as ideias e pensamentos dos outros.

Além disso, o excesso pode resultar em noites de sono ruins, memória confusa, incapacidade de leitura, baixa concentração e aumento da ansiedade, quando as crianças estão longe de seus celulares Oliveira et al (2021). A introdução de aparelhos eletrônicos precocemente age de maneira negativa no desenvolvimento da criança, afetando o aprendizado na escola, atrapalhando os educadores no processo de ensino e aprendizagem. O aumento do tempo de tela tem evoluído para diversos fatores de risco especialmente na área da saúde e podem causar problemas como: ansiedade, alteração no humor, sono, fadiga, entre outros, explicam Oliveira et al (2021).

Desmurget (2021) em sua obra “A Fábrica de Cretinos Digitais”, faz um alerta devido aos perigos do excesso precoce ao tempo exposto em dispositivos eletrônicos, ligando os maus hábitos à atrasos na cognição de crianças e adolescentes. O autor relata que o uso excessivo pode causar dificuldades na aprendizagem e no comportamento social. Pesquisadores como Mougharbel e Goldfield (2020) também relacionaram o tempo excessivo de telas a problemas de saúde que causam sintomas como ansiedade, estresse e depressão. Hinkley et al. (2018) relataram em suas pesquisas que os jovens por eles pesquisados tiveram dificuldade na interação social e no desenvolvimento de habilidades de pensar e agir, alertando para um aumento no sedentarismo causado pelo uso de telas.

Diante disso, Viola (2022) também reforça a importância de observar os riscos do uso excessivo de tecnologias, mesmo que as mídias possam contribuir para materiais pedagógicos, ou de meios de comunicação, deve ser usado com acompanhamento e a finalidade de desenvolver a aprendizagem infantil adequada. Na escola, o ideal seria que essas ferramentas fossem direcionadas para que as crianças sejam estimuladas em outros aspectos, como o desenvolvimento do senso crítico e a criatividade de escolher sites que possam ser confiáveis e possibilitem algum benefício. Acredita-se que trazer a inclusão dos métodos tecnológicos no ambiente escolar é pertinente, tanto para os professores, quanto para os alunos e se usados corretamente contribuem efetivamente no desenvolvimento do aluno melhorando a qualidade do ensino e aprendizagem, conforme Souza (2019).

Problemas relacionados ao desenvolvimento cognitivo podem surgir a partir do tempo imoderado em frente às telas, impedindo o desenvolvimento de funções básicas cognitivas como a capacidade de aprender. Segundo o autor, quanto mais tempo uma criança passa diante das telas, menos ela lê, menos ela conversa, menos ela interage, menos ela brinca e menos ela dorme e isso custa caro ao desenvolvimento.

(Desmurget, 2021, p. 189).

Nobre et al. (2021) observam que o uso das telas pode fazer com que as crianças percam oportunidades importantes de aprender e desenvolver habilidades pessoais, principalmente habilidades motoras e de comunicação. O estudo indica uma associação negativa entre processos proximais⁷ da linguagem e o tempo exposto à tela, com resultados obtidos a partir do inventário de Recursos do Ambiente Familiar (RAF⁸).

⁷ Os processos proximais são definidos como interações sociais, mais complexas, entre um organismo humano e as pessoas do ambiente imediato, em que ambas as partes se mantêm ativas e se estimulam reciprocamente (Bronfenbrenner, 1979).

⁸ RAF abrange os recursos do meio familiar que sejam capazes para a colaboração da aprendizagem nos primeiros anos de ensino primordial (Oliveira et al., 2016).

Os achados de uma pesquisa de Hinkley et al. (2018), mostram que as atividades em tela são mais frequentes em comparação ao entretenimento ao ar livre, e esses resultados estão relacionados a um conhecimento frágil, especialmente na capacidade de demonstrar afeto a outra pessoa. Em contraste ambientes educacionais e sociais em contato com áreas naturais e ambientes verdes podem estar associados à redução do estresse, ao aprimoramento da linguagem e do comportamento, desenvolvendo melhor o intelecto e reações emocionais Oswald et al. (2020).

3.2 Relação entre a exposição às telas e problemas ópticos

Santos, Pires e Lima (2024) apontam que o desenvolvimento da visão na infância e na adolescência enfrenta um processo difícil, iniciado ainda no útero dando continuidade até o final da adolescência, envolvendo a evolução dos olhos e ligações cerebrais responsáveis pelo processo visual. De acordo com os autores, dentre as preocupações do uso excessivo de telas, está a saúde óptica, a qualidade da função ocular, principalmente na nova geração que está cada vez mais propícios a estarem conectados nas mídias sociais focando no mundo digital, ou seja, o aumento do tempo de tela e o uso excessivo dos dispositivos eletrônicos despertam o interesse de crianças e adolescentes no mundo virtual. Olhar para uma tela por muito tempo pode causar alguns desconfortos, como olhos secos ou lacrimejantes, visão embaçada, dores de cabeça. Jovens e crianças, durante o uso prolongado de computadores e outros aparelhos eletrônicos, evoluem a uma série de problemas visuais e oculares, como dores de cabeça, dor no pescoço, dificuldades para focar em objetos a diferentes distâncias, o que podemos chamar de espasmo da visão, podendo causar uma piora na qualidade do sono. Além da aflição dos pais e docentes, profissionais de saúde procuram melhorar a compreensão dos efeitos desse hábito prejudicial à visão ocular. Pois, como destacam Santos e Ferreira (2019), estudos sugerem que o foco constante em telas próximas pode causar tensão ocular e contribuir para a progressão da miopia, essa reação pode estar associada ao tempo excessivo de tela, quando combinado com a falta de luz natural.

Estudos indicam que a luz azul emitida pelas lâmpadas de LED pode prejudicar as células responsáveis pela visão na retina. Além disso, pode-se dizer que a exposição contínua à luz azul pode ocasionar no aumento de desenvolver degeneração macular⁹, uma doença que

⁹ Veja aqui:

<https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-oftalmol%C3%B3gicos/doen%C3%A7as-da-retina/degenera%C3%A7%C3%A3o-macular-relacionada-%C3%A0-idade-dmri>

provoca perda no centro do campo de visão, afetando a área da retina, chamada mácula, que é essencial para a visão. Santos e Ferreira (2019) revelam que as redes sociais e aplicativos de celular estimulam a liberação de dopamina¹⁰, um neurotransmissor ligado ao prazer e desejo, fazendo com que as pessoas busquem sempre por momentos de satisfação. Crianças e adolescentes, ao usarem seus aparelhos eletrônicos, recebem diversos estímulos no cérebro ao mesmo tempo, sendo difícil encontrar outras atividades que substituam o entretenimento digital que as telas inibe. Isso pode gerar um ciclo de frustração, ansiedade, irritabilidade e dificuldade de concentração, principalmente na hora de dormir quando esses estímulos estão presentes.

3.3 Relação entre a exposição às telas e a qualidade do sono

Correia et al. (2020) relatam que o uso de aparelhos eletrônicos, principalmente antes de dormir, afeta a eficácia do sono, diminuindo a produção de melatonina, hormônio natural que é produzido pela glândula pineal, localizada no cérebro humano, que tem como função principalmente a regularização do ciclo de sono, interferindo de modo direto no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças e adolescentes, causando insônia. O sono é uma medida importante para a saúde e o bem-estar, principalmente no desenvolvimento da primeira infância. Na saúde da criança, o sono apresenta um papel significativo para as capacidades emocionais, especialmente na possibilidade de lidar com o estresse, regularizar as emoções e a interação social na maturação cognitiva. A privação do sono pode comprometer funções importantes do cérebro, envolvendo o processamento de habilidades essenciais do desenvolvimento humano, relata Henrique et al. (2022).

A relação do uso das telas e uma noite de sono ruim está cada vez mais presente em crianças que usam dispositivos eletrônicos durante a noite, crianças que, ao invés de dormir, ficam ligadas a jogos, ou outros aplicativos, não dormem o necessário e, normalmente, apresentam insônia após o uso, Correia et al. (2020). Períodos prolongados nas telas e nas redes durante a noite fazem mal à saúde de crianças e adolescentes e têm um tempo reduzido de descanso, diz Schwallwe (2025). As crianças habitualmente vão dormir com o celular em mãos, caracterizando um uso exagerado da tela se expondo à luz. Muitas vezes, basta uma notificação para despertar quem já havia adormecido. Portanto, a melhor maneira de lidar com

¹⁰ Veja

aqui: <https://essentia.com.br/conteudos/dopamina/#:~:text=A%20dopamina%20%C3%A9%20um%20neurotransmissor,satisfa%C3%A7%C3%A3o%20e%20aumenta%20a%20motiva%C3%A7%C3%A3o.>

isso, é antes de dormir conferir se o aparelho móvel está no modo silencioso, ou desligado, o obstáculo do uso de telas está no uso excessivo e no controle inadequado, complementa Viola (2022).

3.4 Relação entre a exposição às telas e a saúde mental

Segundo a reportagem publicada pelo Jornal o Globo¹¹ (2025), com base em um relatório internacional que foi divulgado recentemente por grupos de pesquisa de direitos das crianças, *Kids Rights*, a instabilidade na saúde mental entre crianças e adolescentes chegou a um ponto crítico. O estudo mostra que 1 em cada 7 pessoas entre as idades 10 e 19 anos enfrenta algum tipo de problema de saúde, uma pesquisa feita juntamente com a Universidade Erasmus de Roterdã mostra uma relação perturbadora entre o aumento desses problemas e o uso excessivo de telas. O relatório de pesquisa revela que o uso ‘problemático’ das plataformas digitais, caracterizado por um consumo imoderado, pode atrapalhar a rotina dos jovens e estar ligado a tentativas contra a própria vida.

Mougharbel e Goldfield (2020) constatam que a alta exposição, a pelo menos um tipo de tela, foi repetidamente associada com sintomas de depressão severa, ou ansiedade. Nos estudos, todos os tipos de tela demonstraram uma ligação significativa com sintomas de depressão na maioria dos jovens investigados, enquanto que, as crianças que limitavam o tempo de tela a uma hora por dia apresentaram maior bem-estar psicológico mais favorável em comparação àquelas com uso excessivo.

À medida que os problemas de saúde mental se intensificam, vícios comportamentais, como: frustrações, angústias e decepções aumentam, é mais provável que os indivíduos se tornem dependentes do ambiente digital. Adolescentes podem confundir a vida real com o que vivem no mundo virtual, interpretando algumas mensagens como perseguições, o uso contínuo do computador, vícios em jogos, compras online pode contribuir para o agravamento de transtornos de ansiedade, transtornos obsessivo-compulsivos (TOC)¹² (Mougharbel, Goldfield, 2020).

Além das pesquisas científicas e estudos anteriormente citados sobre o impacto das telas na saúde mental de crianças e adolescentes, é importante destacar casos recentes que

¹¹ Ver em: <https://www.instagram.com/p/DKxpCeUN5UR/?igsh=cG1oNHAXZTZjN2hn>. Acesso em 11 de junho de 2025.

¹² TOC: Distúrbio mental relacionado a pensamentos e medos irracionais que levam a comportamentos compulsivos.

repercutiram na mídia, salientando os efeitos da dependência emocional de aparelhos eletrônicos. Um exemplo disso é o caso da influenciadora digital e dançarina brasileira Vanessa Lopes conhecida pelas suas danças no tik tok onde possui mais de 30,5 milhões de seguidores, participou do elenco Big Brother Brasil 24, após passar 11 dias em confinamento apresentar sinais de desequilíbrio emocional e distorção da realidade por decorrência da falta de suas redes sociais, solicitou a saída do programa de televisão. De acordo com a publicação feita pelo G1¹³ (2024), a jovem após se desconectar da realidade então afirmou “é como se eu já não entendesse mais o que é imaginação e o que é real” diz Vanessa após ser diagnosticada com um quadro psicótico agudo. O episódio levantou debates sobre o quanto o uso excessivo de telas pode impactar a estabilidade psicológica de jovens nativos digitais, desenvolvendo ansiedade e crises emocionais quando privados das tecnologias digitais.

Tal circunstância nos faz refletir sobre a importância de controlar o uso de tela e a necessidade de preparação emocional para lidarmos com equilíbrio e a restrição das tecnologias.

3.5 Relação entre a exposição às telas e o comportamento social

Muitos jovens e crianças parecem ter dificuldade em perceber, ou não são alertadas e mediadas por um responsável maior quando estão conversando com alguém real ou perfis falsos para assustá-los e isso faz com que comecem a viver uma realidade fictícia, se afastando cada vez mais do contato social presencial. Muitas vezes, conversam com estranhos, desenvolvem relacionamentos ou compartilham segredos sem limites, criando uma falsa sensação de segurança na distância virtual. Além disso, a compulsão e dependência pelo mundo online, são especialmente preocupantes em crianças e adolescentes. Quanto a isso, Martins e Gomes (2019) argumentam que a exposição a pessoas não identificadas e conteúdos violentos ou inadequados pode progredir à agressividade e reduzir a empatia em crianças e adolescentes. Um exemplo atual sobre isso é a série “Adolescência”, que provocou vários debates e interpretações na sociedade.

A minissérie “Adolescência” criada por Jack Thorne e Stephen Graham (2025) destaca-se desde a semana de seu lançamento entre as produções mais assistidas na Netflix, provocando uma reflexão importante relacionado ao tema desta pesquisa, direcionada

¹³ Veja em:

<https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2024/02/19/vanessa-lopes-fala-sobre-a-desistencia-do-bbb-criei-varias-fanfics-na-minha-cabeca.ghtml>. Acesso em: 24 jun. 2025.

especialmente para os pais e autoridades, sobre os desafios dos jovens na fase da adolescência atualmente.

Habituada na Inglaterra, a série tem como protagonista Jamie, um adolescente de 13 anos, que frequenta uma escola privada, de classe média, aparentemente um menino comum como qualquer outro. No entanto é importante considerar inicialmente o contexto do país, onde existem normas morais extremamente rígidas na formação dos jovens, as escolas mesmo sendo religiosas não realizam atividades para fins espirituais aos alunos. A moralidade da nova geração inglesa está relacionada à empatia e ao acolhimento, enquanto conceitos como o dever em relação ao próximo, missão e auto sacrifício não estão sendo incentivados aos alunos.

Durante uma aula de educação sexual, o jovem inglês aprende como se proteger de doenças sexualmente transmissíveis (DST) e estabelecer o tratamento em relação às pessoas LGBTQIAP+ com respeito e empatia . Mas não recebe orientações sobre a diferença entre os generos do sexo feminino e masculino, e sobre a regulamentação emocional e entendimento psicológico da puberdade. Essa responsabilidade recai sobre os pais, afinal, mesmo tendo professores e psicólogos na escola, os profissionais não estão preparados e qualificados para abordar esse tema.

A família de Jamie, sem preparação religiosa, tenta motivá-lo a prática de atividades físicas, mas com o desinteresse ele acabou desistindo. Jamie nunca apresentou problemas de comportamento, ou mostrou ser um garoto agressivo, sempre apresentou ser uma criança normal. No entanto, sua vida mudou repentinamente, com a chegada de seu novo amigo, um computador com internet, onde não há limitações de tempo e conteúdo. A partir desse momento, começa o ponto central da problemática da série, nem a família, os professores e a polícia têm conhecimento sobre o que Jamie está compartilhando em suas redes sociais.

A escola, interessada somente em passar conteúdos acadêmicos, ignora completamente ao que está acontecendo com seus alunos, que vem sofrendo situações como bullying, vazamentos de fotos íntimas de algumas meninas, agressões físicas, alunos sendo cuspidos, a escola não se posiciona em nenhum momento, não havendo consequências para os agressores. Essa negligência cria um espaço que permite violência, onde a família não consegue notar essa agressividade nascer.

No primeiro episódio da série, Jamie decide seguir Katie, colega que fazia bullying com ele na escola, expressando interesse em sair com ela. Após ser rejeitado, ele segue ela pelas ruas, ataca Katie num estacionamento e tira sua vida com facadas. A série é perfeitamente fascinante, deixando claro aos telespectadores que o mundo virtual influencia a

realidade, e adolescentes imaturos não deveriam estar nas redes sociais, uma vez que situações que parecem inofensivas, como as brincadeiras, podem ocasionar consequências graves, os pais, apesar disso, precisam conversar e familiarizar-se com seus filhos, ficarem atentos aos comportamentos dentro e fora de casa.

Segundo Pelegrino (2025), adolescentes mais quietos que passam muito tempo em aparelhos eletrônicos podem ser mais preocupantes do que aqueles adolescentes barulhentos que se divertem em ambientes saudáveis. A mensagem implícita da série, conforme Prange (2025), é que atualmente qualquer garoto poderia ser como Jamie. A verdadeira ameaça, não está nos lugares obscuros frequentados pelo jovem ou na companhia de más influências, mas em momentos de solidão como quando Jamie chegava da escola, ele simplesmente fechava a porta de seu quarto, e ficava horas em seu computador. Foi nesse contexto que Jamie se deixou levar por ideologias como incel¹⁴ e misoginia¹⁵.

4 RECOMENDAÇÕES PARA DIMINUIR FATORES NEGATIVOS

Diversas instituições brasileiras, tanto públicas quanto privadas, têm alertado sobre os riscos do uso excessivo de telas e recomendando moderação. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2025) recomenda que crianças com menos de 2 anos de idade não devem ser expostas a aparelhos eletrônicos. Para aquelas entre 2 e 5 anos, recomenda-se no máximo 1 hora diária de uso. Crianças de 6 e 10 anos devem limitar o uso de telas por até uma a duas horas por dia. Já adolescentes, dos 11 aos 18 anos, não devem ultrapassar o tempo limite recomendado de até três horas por dia, incluindo o tempo dedicado ao uso de videogames.

A Caderneta da Criança (2022) orienta que menores de 10 anos evitem ter aparelhos eletrônicos em seus quartos e que smartphones sejam introduzidos somente após os 12 anos de idade. É sugerido a se fazer intervalos para o descanso ocular, comer algo, ajudar a mãe com tarefas domésticas básicas, lavar louça, tirar o pó, ou até mesmo adiantar as atividades avaliativas da escola, procurar fazer algum esporte principalmente ao ar livre.

Cabe aos pais evitar a prática do uso de tecnologias e incentivar a realização de atividades recreativas, a criança precisa brincar e fazer atividade física e isso tudo pode ser agradável. Por isso, é necessário que separem um momento do dia para interagir com a

¹⁴ Ideologia Incel conforme um estudo de Haenfler (2018) que relata que homens acreditam que o valor pessoal é definido pela atração e sucesso no desempenho sexual com as mulheres, o que pode gerar uma certa vitimização masculina.

¹⁵ Misoginia de acordo com Manne (2017) pode ser interpretada não apenas como ódio às mulheres mas um sistema social que pune mulheres que incitam as normas patriarcais.

criança e fazer com que fiquem longe de dispositivos eletrônicos por algumas horas. Afastá-los das telas, criará um vínculo afetivo melhor entre pais e filhos, incluindo brincadeiras ao ar livre, esportes, leitura de histórias, livros, brinquedos motivacionais e educativos, atividades na natureza.

De certa forma, deve ser feita uma diminuição da utilização de dispositivos eletroeletrônicos, tendo em vista que a criança precisa entender que tal uso pode ser prejudicial. Sugere-se para redução do tempo de tela que sejam implementadas estratégias desde a infância, envolvendo toda a família, cabe aos pais aconselhar desde cedo sobre a privacidade na internet e seus riscos, que podem afetar a saúde mental e física, dentre outros fatores abordados na pesquisa, e por fim estabelecer uma rotina de horários para o uso de telas, limitando principalmente à noite antes de dormir (Souza, 2020).

5 APRESENTAÇÃO DA PESQUISA E ANÁLISE DE DADOS

Com base na literatura explorada para a realização desta pesquisa, pode-se dizer que as pesquisas de Silva (2017) demonstraram que se os pais ou responsáveis introduzirem telas as crianças já na primeira infância, antes mesmo da escolarização, fazendo com que de alguma forma utilizem aparelhos eletrônicos de modo precoce, de maneira contínua e incorreta, em algum momento da vida essas crianças sofrerão riscos que podem afetar o desenvolvimento no aspecto emocional, intelectual, mental e físico.

As pesquisas de Britto (2017) sobre o desenvolvimento cognitivo mostraram que o tempo excessivo de telas é prejudicial, principalmente nas crianças em idade escolar até 6 anos, dificultando a capacidade de aprendizagem, ao ler e escrever. O autor Desmurget (2021) observou em suas pesquisas que crianças e adolescentes podem perder suas habilidades motoras e sociais devido ao uso de aparelhos tecnológicos, correspondendo a resultados preocupantes aos pais, educadores e pesquisadores em relação às dificuldades na linguagem, interação social, memorização e concentração.

Gatti (2019) destacou que a comunicação entre pais e filhos é fundamental para a construção do processo de ideias, embora o acesso às mídias sociais possam facilitar o contato de conteúdo, as atividades de entretenimento em ambientes com a natureza obtêm resultados de melhor eficácia e são mais positivas. O uso excessivo de telas, segundo Mougharbel e Goldfield (2020), também está relacionado a sintomas depressivos, ansiedade, Toc entre outros transtornos, a maioria dos jovens pode desenvolver também dependência emocional,

confundindo vida real com vida virtual. O uso indevido de telas têm levado jovens a se isolarem, não ter empatia pelo próximo, evoluir relacionamentos com desconhecidos, acesso a conteúdos impróprios e violentos, perdendo a essência da juventude e adquirindo frustrações, angústias e decepções.

Foi apresentado pelos pesquisadores Santos e Ferreira (2019) que a exposição prolongada à aparelhos digitais afeta a visão das crianças de maneira que evolui no aumento da miopia infantil, a falta de luz natural e o foco apenas em telas causam tensão ocular. Com isso, surgem dores de cabeça, tontura e irritação, enquanto que as crianças que limitam o tempo de tela a uma hora por dia, como é recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria, apresentam resultados favoráveis.

Essa geração Alpha segundo Viola (2022) se evidencia pelo consumo excessivo de conteúdo online, como o uso do Youtube, TikTok, jogos online, foi entendido que o uso de aparelhos eletrônicos utilizados principalmente durante a noite afetam a qualidade do sono, crianças e jovens ao invés de dormir ficam até tarde nas telas, assim jovens e crianças acabam não dormindo o necessário. A privação do sono pode comprometer funções importantes do cérebro, causando insônia, fadiga, estresse, visto que, a luz azul que sai das telas interfere na melatonina (hormônio do sono).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De forma geral, as pesquisas reforçam a importância de refletirmos sobre o uso excessivo de telas por crianças e adolescentes, destacando que o mau hábito pode gerar impactos negativos no desenvolvimento cognitivo, mental e físico. A revisão da literatura sobre o tema apontou que o tempo gasto diante às telas está associado a fatores de risco como: dificuldade na aprendizagem, atenção, alteração na interação social, ansiedade, sono, comprometimento da visão etc.

Por fim, apesar de que os resultados preliminares mostraram desvantagem do uso precoce de telas na infância, o estudo demonstrou que o uso controlado de tecnologias pode ser benéfico, especialmente para fins educacionais, contribuindo para o desenvolvimento infantil, desde que haja limites e o acompanhamento dos pais. O tempo de exposição deve ser de acordo com a idade da criança, com a finalidade de oferecer um uso consciente e com melhor qualidade de telas conforme Oliveira (2021) relata em sua pesquisa. Diante disso, torna-se essencial que os pais e educadores estejam atentos ao uso excessivo de telas e quais

conteúdos estão sendo acessados pelas crianças e adolescentes. A compreensão e acompanhamento da família na orientação nessa fase moderna e digital é essencial para garantir o desenvolvimento seguro e saudável para as novas gerações, incentivando a prática de atividades físicas ao ar livre e outras atividades recreativas, que é fundamental para a boa saúde mental e física e interfere positivamente para diminuir o uso excessivo de aparelhos eletrônicos.

Com base no que foi apresentado, sugere-se que em futuras pesquisas possam investigar como a exposição às telas afeta outros grupos sociais e econômicos. Seria interessante analisar como aplicativos digitais podem ajudar no apoio à educação, levando em consideração o uso constante de tecnologias utilizadas.

REFERÊNCIAS

- ADOLESCÊNCIA. Criada por Jack Thorne e Stephen Graham. Direção: Phillip Barantini. Elenco: Owen Cooper, Stephen Graham, Ashley Walters, Erin Doherty. Reino Unido: Netflix, 2025. Minissérie (4 episódios). Disponível em: <https://www.netflix.com/title/81756069>. Acesso em: 12 abril 2025.
- ALMEIDA, J. S. **Desenvolvimento cerebral e janela de oportunidades na infância**. Revista Brasileira de Desenvolvimento Humano, v. 9, n. 2, p. 55-67, 2023.
- BECKER, D.; DONELLI, M. S. “**Nem sempre funciona, mas ajuda**”: Percepções parentais sobre exposição do bebê às telas. Psicologia em estudo, v. 29, p. e 54957, 2024.
- BICK, J.; NELSON, C. A. **Early adverse experiences and the developing brain**. Neuropsychopharmacology. v. 41, n. 1, p. 177-196, 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta da Criança**. 5. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, p. 60, 2022.
- BRITTO, P. R. et al. **Nurturing care**: promoting early childhood development. The Lancet, v. 389, n. 10064, p. 91-102, 2017.
- CHAIBAL, M. P. **Tempo de exposição a telas e desenvolvimento infantil**. Revista Multidisciplinar em Educação e Saúde, v. 5, n. 1, p. 88-101, 2022.
- CORREIA, L. et al. **O uso de dispositivos eletrônicos e a qualidade do sono infantil**. Revista Brasileira de Pediatria, v. 7, n. 3, p. 102-113, 2022.
- DESMURGET, M. **A fábrica de Cretinos digitais**: os perigos das telas para nossas crianças. 1. ed. São Paulo: Vestígios, 2021.
- GATTI, B. M. **Interações familiares e o desenvolvimento infantil**. Revista Educação Infantil em Foco, v. 13, n. 2, p. 199-212, 2019.
- HENRIQUE, J. A. et al. **Sono, desenvolvimento infantil e uso de telas**. Revista Brasileira de Desenvolvimento Humano, v. 8, n. 2, p. 101-114, 2022.
- HINKLEY, T. et. al. **Associations of parental rules and socioeconomic position with preschool children’s sedentary behaviour and screen time**. JAMA Pediatrics, v. 172, n. 5, p. 515-523, 2018.
- LIMA, F. R. et al. **Impactos do uso precoce de telas no desenvolvimento infantil**. Cadernos de Psicologia e Educação, v. 14, n. 1, p. 33-46, 2023.

MARAGNI, C. V. **Exposição excessiva às telas e suas consequências para o desenvolvimento infantil.** Trabalho de Conclusão de curso (Graduação em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde, São Paulo, 2022.

MOTA, C. et al. Influência da tecnologia no desenvolvimento infantil. *Revista Científica Multidisciplinar*, v. 8, n. 1, p. 42-55, 2021.

MOUGHARBEL, F. A.; GOLDFIELD, G. S. Screen time and mental health in children and adolescents: a systematic review. *Journal of Adolescents Health*, v. 66, n. 2, p. 69-70, 2020.

NOBRE, J. N. P. Fatores determinados no tempo de tela de crianças da primeira infância. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 1127-1136, 2021.

O GLOBO. Redes Sociais ‘alimentam’ problemas de saúde mental em 70% dos jovens, alerta relatório internacional. Instagram, 11 jun. 2025. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DKxpCeUN5UR/?igsh=cG1oNHAXZTZjN2hn>. Acesso em: 14 jun. 2025.

OLIVEIRA, A. L. S. et al. **Os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil.** *Revista Educação em Saúde*, p. 103–117, 2021.

OSWALD, T. K. et al. Natural environments and child health: Evidence from systematic reviews. *Pediatrics*, v. 145, n. 3, p. e2019521, 2020.

PELLEGRINO, J. Silêncio Perigoso: Adolescentes e o uso excessivo de telas. UOL Notícias/ Deutsche Welle, Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/deutschewelle/2025/04/01/adolescencia-serie-da-netflix-aborda-masculinidade-em-crise.htm>. Acesso em: 1 abr. 2025.

PRANGE, G. Adolescência na era digital: perigo e desafios. *Revista Brasileira de Psicologia Digital*, v. 5, n. 2, p. 77-89, 2025.

SANTOS, D. L.; PIRES, J. M.; LIMA, R. M. **Saúde ocular e telas digitais:** um alerta para a geração Z e Alpha. *Revista Brasileira de Pediatria Digital*, v. 4, n. 1, p. 28-36, 2024.

SANTOS, F. M.; FERREIRA, R. S. Miopia infantil e o uso excessivo de telas. *Revista Brasileira de Oftalmologia*, v. 78, n. 4, p. 315-322, 2019.

SCHWALLWE, A. et al. **Uso de telas e impacto no sono em adolescentes.** *Revista de Neurociência do Comportamento*, v. 5, n. 1, p. 55-61, 2025.

SCHWALCKARDT, M.; CORREIA, L.; CRUZ, A. **A Influência da tecnologia no cotidiano infantil.** *Revista Multidisciplinar em Educação*, v. 13, n. 2, p. 199-210, 2021.

SILVA, A. C. S. et al. Estratégias educacionais para a redução dos efeitos nocivos na saúde ocular devido ao uso excessivo do uso de dispositivos eletrônicos em crianças. *Revista Ibero-americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 11, n. 2, p. 497-513, 2025.

SILVA, J. P. Educação infantil e desenvolvimento integral: desafios e perspectivas. *Revista Brasileira de Educação Infantil*, v. 11, n. 1, p. 25-37, 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de Orientação - Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital: #Menos telas #Mais saúde. Dez. 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em: 12 abr. 2025.

SOUZA, R. M. **Inclusão tecnológica e desenvolvimento na infância**: desafios e possibilidades. Revista Brasileira de Educação e Tecnologia, v. 15, n. 3, p. 97-109, 2020.

VIDIGAL, T. A. **Investimentos na primeira infância como estratégia de equidade**. Revista Brasileira de Políticas Públicas, v. 5, n. 2, p. 31-40, 2023.

VIOLA, T. **Como o uso excessivo de celular impacta o cérebro da criança**. BBC, News Brasil, 24 mar. 2022. Disponível em: <https://www.bbc.com>. Acesso em: 20 abr. 2025.

ZAUCHE, L. H. et al. **Language and cognitive development: Cognitive advantages of early childhood literacy**. Journal of Early Childhood Literacy, v. 16, n. 3, p. 354-381, 2016.