

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ-UNIPORÁ PSICOLOGIA

ISABELLA GYOVANA ALVES DUARTE

**EXPOSIÇÃO A TELAS NA INFÂNCIA: UM OLHAR DA PSICOLOGIA
SOBRE OS IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E
SOCIOEMOCIONAL INFANTIL**

IPORÁ-GO

2025

ISABELLA GYOVANA ALVES DUARTE

**EXPOSIÇÃO A TELAS NA INFÂNCIA: UM OLHAR DA PSICOLOGIA SOBRE OS
IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E SOCIOEMOCIONAL
INFANTIL**

Artigo apresentado à Banca Examinadora do
Curso de Psicologia Centro Universitário de
Iporá-UNIPORÁ como exigência parcial para
obtenção do título Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof. Dyullia Moreira de Sousa

BANCA EXAMINADORA

Dyullia Moreira de Sousa
Professor(a) Ma. Dyullia Moreira de Sousa

Presidente da Banca e Orientadora

Tauana Michele Duarte Bezerra
Professor(a) Tauana Michele Duarte Bezerra

Vanúbia Ferreira Mateus Mello
Professor(a) Vanúbia Ferreira Mateus Mello

IPORÁ-GO

2025

EXPOSIÇÃO A TELAS NA INFÂNCIA: UM OLHAR DA PSICOLOGIA SOBRE OS IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E SOCIOEMOCIONAL INFANTIL

SCREEN EXPOSURE IN CHILDHOOD: A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE ON THE IMPACTS ON COGNITIVE AND SOCIOEMOTIONAL DEVELOPMENT IN CHILDREN

*Isabella Gyovana Alves Duarte*¹

*Ma. Dyullia Moreira de Sousa*²

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar, sob a perspectiva da psicologia, os impactos do uso precoce e excessivo de telas no desenvolvimento cognitivo e socioemocional infantil. A pesquisa foi de caráter bibliográfico, com abordagem qualitativa e exploratória, baseada em autores que discutem a influência das tecnologias digitais na infância. Os resultados apontaram que o tempo de exposição às telas está diretamente relacionado a alterações na atenção, na linguagem, na criatividade e na interação social das crianças. Verificou-se que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode comprometer o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais essenciais, afetando a capacidade de aprendizagem e a formação dos vínculos afetivos. Além disso, observou-se que a substituição das brincadeiras tradicionais por atividades mediadas por telas reduz o contato com experiências concretas, prejudicando o desenvolvimento motor e a imaginação infantil. Sob o olhar psicológico, a ausência de limites e de mediação parental adequada pode contribuir para o surgimento de quadros de ansiedade, irritabilidade e dificuldades de socialização. Constatou-se também a escassez de estudos específicos sobre a primeira infância, fase em que o cérebro está em intensa formação e mais vulnerável aos estímulos digitais. Conclui-se que o uso consciente e mediado das telas é essencial para promover o desenvolvimento saudável e integral da criança.

Palavras-chave: Telas. Desenvolvimento infantil. Cognição. Psicologia.

¹ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. Email: isabellagyovanaa@gmail.com

² Orientadora, Bacharel (UFMT) Mestranda em Psicologia (UFG) Docente do Curso de Psicologia da UNIPORÁ. Email: dyu.moreir@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to analyze, from a psychological perspective, the impacts of early and excessive screen use on children's cognitive and socioemotional development. The research was bibliographic in nature, with a qualitative and exploratory approach, based on authors who discuss the influence of digital technologies in childhood. The results indicated that screen exposure time is directly related to changes in children's attention, language, creativity, and social interaction. It was found that the prolonged use of electronic devices may compromise the development of essential cognitive and emotional skills, affecting learning abilities and the formation of emotional bonds. Additionally, it was observed that the replacement of traditional play by screen-mediated activities reduces contact with concrete experiences, hindering motor development and children's imagination. From a psychological perspective, the absence of limits and adequate parental mediation may contribute to the emergence of anxiety, irritability, and socialization difficulties. The study also identified a lack of specific research on early childhood, a stage in which the brain is rapidly developing and more vulnerable to digital stimuli. It is concluded that conscious and mediated use of screens is essential to promote children's healthy and holistic development.

Keywords: Screens. Child development. Cognition. Psychology

1 INTRODUÇÃO

As telas, como televisores, celulares, tablets, computadores, se tornaram recursos comuns de entretenimento, distração e até mesmo ensino utilizado pelas crianças. O acesso a telas é facilitado pelos pais, inclusive para bebês, devido a rotinas corridas, jornada de trabalho, as telas acabam se tornando uma ferramenta usada como “rede de apoio”, já que nesses momentos o bebê ou criança estará com sua atenção voltada à tela, permitindo que os pais possam realizar seus objetivos.

Estudos recentes apontam que o tempo de tela excessivo pode comprometer a atenção, a linguagem, a motricidade e até mesmo a regulação emocional das crianças (SBP, 2019). No entanto, atualmente, observa-se um aumento significativo da exposição precoce das crianças às telas, que é um fenômeno que altera a maneira de como elas podem interagir com os ambientes e pessoas que fazem parte do seu cotidiano.

Devido o uso de telas já ser um hábito introduzido na vida da criança desde bebê, os pais apresentam dificuldade em retirar ou diminuir o tempo de uso, muitas vezes sendo necessário procurar a orientação de um profissional da Psicologia. Portanto é necessário encontrar uma maneira de estabelecer limites e buscar formas para que essa exposição possa ser mais benéfica e educativa para as crianças, proporcionando um equilíbrio entre os impactos positivos e negativos.

Com base no exposto, o presente estudo tem o objetivo de analisar os impactos da exposição a telas no desenvolvimento infantil, destacando suas consequências para aspectos cognitivos, emocionais e sociais da criança. Para que esse objetivo seja alcançado, visa-se: analisar os aspectos do desenvolvimento infantil saudável na infância, examinar a relação entre o tempo de exposição às telas e o desenvolvimento infantil, apresentar o olhar da psicologia a partir desse tema e como ela pode contribuir com ferramentas e estratégias que favoreçam o uso saudável de telas na infância.

Assim, o problema que orientará o presente estudo pode ser formulado a partir da seguinte questão: Qual o olhar da psicologia a partir dos impactos no desenvolvimento cognitivo e socioemocional infantil causados pelo uso excessivo de telas na infância?

1.1 REVISÃO TEÓRICA

O desenvolvimento infantil é um processo contínuo que depende da interação da criança com o meio e das relações que estabelece ao longo de sua formação. Piaget (1978) afirma que a criança constrói seu conhecimento a partir da ação sobre o ambiente, por meio da assimilação e acomodação de novas experiências, que possibilitam a evolução das estruturas cognitivas. Vygotsky (1991) complementa essa visão ao destacar que o desenvolvimento das funções psicológicas superiores ocorre nas interações sociais, sendo o outro — especialmente o adulto — o mediador fundamental da aprendizagem.

Entretanto, o uso excessivo de telas tem se tornado um fator preocupante, pois reduz as oportunidades de experiências concretas e interações interpessoais, essenciais ao desenvolvimento global.

1.1.1 Desenvolvimento Infantil

O desenvolvimento infantil é um processo contínuo que depende da interação da criança com o meio e das relações que estabelece ao longo de sua formação. Piaget (1978) afirma que a criança constrói seu conhecimento a partir da ação sobre o ambiente, por meio da assimilação e acomodação de novas experiências, que possibilitam a evolução das estruturas cognitivas. Piaget (1978) defendia que o desenvolvimento infantil ocorre por meio da interação ativa da criança com o ambiente. Para ele, é na exploração do mundo real — manipulando objetos, experimentando, errando e corrigindo — que a criança constrói seu conhecimento. O uso excessivo de telas pode limitar essas experiências concretas, substituindo vivências tátteis e sensório-motoras por estímulos prontos e bidimensionais. Isso pode comprometer etapas importantes do desenvolvimento cognitivo, como a construção de permanência do objeto, no início da infância, e o desenvolvimento lógico e da capacidade de resolver problemas ao longo das fases posteriores.

Vygotsky (1991) complementa essa visão ao destacar que o desenvolvimento das funções psicológicas superiores ocorre nas interações sociais, sendo o outro, especialmente o adulto, o mediador fundamental da aprendizagem, destacando o papel fundamental da interação social no desenvolvimento infantil. Ele argumentava que a aprendizagem acontece com o outro, especialmente por meio da linguagem e da cultura. No contexto atual, o uso desregulado de telas pode diminuir o tempo de comunicação significativa com adultos e outras crianças, prejudicando o avanço da linguagem, da imaginação e das habilidades socioemocionais. Ao mesmo tempo, quando bem mediadas, as tecnologias podem se tornar ferramentas culturais que ampliam a aprendizagem, desde que sempre acompanhadas de interação humana que ajude a criança a atribuir sentido ao que vê.

Tanto Piaget quanto Vygotsky defendem que a criança precisa estar ativa no processo de desenvolvimento - seja explorando o ambiente físico, seja se relacionando com outras pessoas. As telas, quando usadas de forma passiva, geram pouco aprendizado e podem substituir brincadeiras essenciais para o desenvolvimento saudável. Porém, quando utilizadas com intencionalidade, limite de tempo e mediação adulta, podem complementar experiências reais, oferecendo novas formas de expressão e conhecimento.

Assim, relacionando as teorias desses autores a cenário atual, o desenvolvimento infantil saudável deve equilibrar o acesso às tecnologias com oportunidades ricas de interação social, brincadeiras livres, movimento corporal e contato com o mundo físico. O papel da família e da escola é fundamental em garantir que as telas sejam ferramentas a serviço do desenvolvimento — e não substitutas das vivências essenciais para que a criança cresça de forma integral, curiosa e socialmente engajada.

Entretanto, o uso excessivo de telas tem se tornado um fator preocupante, pois reduz as oportunidades de experiências concretas e interações interpessoais, essenciais ao desenvolvimento global.

1.1.2 Tempo de Exposição às Telas e o Desenvolvimento Infantil

De acordo com Christakis *et al.* (2018), a exposição precoce e prolongada a dispositivos eletrônicos está associada a prejuízos na atenção, na linguagem e nas habilidades socioemocionais da criança, além de substituir atividades fundamentais como o brincar e o contato afetivo com os familiares e também pessoas do seu convívio diário, como professores e colegas da escola.

Souza *et al.* (2025) destaca que a transição de atividades presenciais (como brincadeiras ao ar livre e interações face a face) para uso de dispositivos eletrônicos reduz oportunidades de estímulos sensoriais, motores e sociais, o que pode comprometer o desenvolvimento psicomotor e emocional. Apontando que crianças que substituem brincadeiras ao ar livre por tempo de tela têm risco aumentado de prejuízos cognitivos, sociais e emocionais, bem como redução da criatividade e prováveis dificuldades de aprendizagem.

Vários estudos recentes demonstram que a exposição excessiva a telas durante a infância está associada a atrasos importantes em múltiplas dimensões do desenvolvimento infantil. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2022) reforça que o tempo excessivo de tela pode ocasionar distúrbios do sono, irritabilidade e atrasos no desenvolvimento da fala. Assim, observa-se que a exposição descontrolada às telas interfere negativamente na formação cognitiva e emocional da criança,

comprometendo o processo natural de desenvolvimento descrito pelos principais teóricos da psicologia.

Vários estudos evidenciam os impactos negativos da exposição precoce e prolongada a telas sobre o desenvolvimento infantil. Gondim *et al.* (2022) analisaram 26 artigos e identificaram que o uso rotineiro de dispositivos digitais está vinculado a alterações no comportamento, déficits na atenção, dificuldades na linguagem e comprometimentos socioemocionais (Godim *et al.* 2022).

Ademais, de acordo com a (SBP, 2019) foi constatado que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode causar déficits de linguagem (como atraso na fala), déficits motores, distúrbios do sono, obesidade e transtornos emocionais (ansiedade, depressão) em crianças e adolescentes, mostrando que o uso abusivo de telas impacta o desenvolvimento cognitivo, a fala, as interações sociais e o funcionamento psicomotor, com consequências como atenção reduzida, sono de má qualidade e comportamento menos participativo nas atividades presenciais.

De forma semelhante, Souza *et al.* (2025, p. 1-15) aponta que crianças expostas de forma prolongada às telas demonstram prejuízos em domínios diversos do desenvolvimento, tais como atraso na linguagem, comprometimento da atenção, dificuldade em se engajar socialmente e menor participação em brincadeiras livres, que são fundamentais para o desenvolvimento cognitivo e emocional.

Cavalcanti *et al.* (2024) também observaram que o uso excessivo de telas pode interferir no desenvolvimento neuropsicomotor, provocando menor desempenho em habilidades motoras e cognitivas, mostrando que há também impacto negativo no sono, visto que o uso de telas antes do repouso interfere nos ritmos circadianos da criança, o que por sua vez pode afetar o crescimento cerebral saudável.

Uma revisão conduzida por Lima *et al.* (2023) revela que, em crianças com tempo de tela acima do recomendado, são comuns atrasos na fala, distúrbios do sono e problemas comportamentais (Lima *et al.*, 2023). Nobre *et al.* (2021) também encontraram correlações entre maiores tempos de tela e menor desempenho em testes cognitivos, sobretudo em crianças com poucas atividades físicas e estímulos de leitura em casa (Nobre *et al.*, 2021).

Esses resultados comprovam que a dependência digital infantil não é apenas questão de tempo, mas também de conteúdo, contexto e mediação familiar — quanto mais desregulado o uso, maiores as chances de prejuízos no desenvolvimento integral da criança.

1.1.3 Contribuições da psicologia para o uso saudável de telas na infância

O uso das telas como uma forma de apoio na rotina familiar tem se tornado comum entre pais e cuidadores, especialmente diante das múltiplas demandas do cotidiano. Muitos responsáveis recorrem aos dispositivos eletrônicos como uma espécie de “rede de apoio digital”, utilizada para entreter as crianças enquanto realizam outras tarefas (Cavalcanti *et al.*, 2024).

Entretanto, essa prática, embora inicialmente funcional, tende a criar dependência tanto na criança quanto nos próprios pais, que passam a enfrentar dificuldades em reduzir o tempo de tela e estabelecer novos limites (Nobre *et al.*, 2021). Segundo Gondim *et al.* (2022), essa dificuldade está relacionada à ausência de alternativas de lazer, ao cansaço emocional dos cuidadores e à crença de que as tecnologias podem substituir a presença ativa e o brincar compartilhado.

Além disso, pesquisas apontam que, quando os pais tentam restringir o uso, surgem comportamentos de irritabilidade e resistência por parte da criança, o que aumenta o estresse parental e faz com que muitos desistam do controle (Lima *et al.*, 2023). Assim, o uso das telas deixa de ser apenas uma ferramenta prática e passa a representar um desafio na dinâmica familiar, exigindo orientação profissional e estratégias educativas para restabelecer limites saudáveis.

A redução do tempo de tela na infância requer um processo gradual e orientado, que envolva tanto os pais quanto as crianças em uma mudança de hábitos e rotinas. De acordo com Gondim *et al.* (2022), a principal estratégia é a mediação ativa, em que os pais participam das atividades digitais junto aos filhos, explicando conteúdos, estabelecendo limites e propondo pausas regulares. Além disso, a substituição das telas por brincadeiras simbólicas, leitura e atividades ao ar livre tem se mostrado eficaz

para estimular o desenvolvimento cognitivo, motor e emocional (Cavalcanti *et al.*, 2024).

Lima *et al.* (2023) reforçam que criar rotinas familiares estáveis, com horários definidos para alimentação, sono e lazer, contribui para reduzir a dependência tecnológica e favorecer vínculos afetivos mais próximos. Nobre *et al.* (2021) destacam ainda a importância da orientação profissional psicológica e educacional, especialmente em famílias que encontram resistência da criança ou dificuldade em reorganizar o ambiente doméstico. Dessa forma, o acompanhamento por psicólogos e educadores pode ajudar a família a estabelecer limites consistentes, resgatando a convivência, o brincar e o diálogo como principais formas de desenvolvimento infantil saudável.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa e caráter exploratório. Segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, como livros, artigos científicos e publicações acadêmicas, permitindo ao pesquisador um aprofundamento teórico sobre determinado tema.

De acordo com o autor, a pesquisa qualitativa busca compreender fenômenos a partir da interpretação e análise de conteúdos, sem a utilização de dados numéricos, enquanto a abordagem exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito e contribuindo para o aprimoramento de ideias e conceitos (Gil, 2008).

Dessa forma, o presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo e exploratório, que teve como objetivo compreender os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil.

A coleta de dados foi realizada nos bancos SciELO (Scientific Electronic Library Online), PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), LILACS (Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde e Google Acadêmico, por serem amplamente utilizados em estudos científicos das áreas da Psicologia.

Foram utilizados como descritores: uso de telas, crianças, desenvolvimento infantil, tecnologia e infância e tempo de exposição às telas. Os critérios de inclusão abrangeram publicações entre 2015 e 2025, disponíveis em português e em texto completo, que abordassem diretamente a relação entre o uso de dispositivos digitais e o desenvolvimento infantil.

Após a aplicação dos filtros, foram selecionados 12 artigos científicos, que estão apresentados em uma tabela no apêndice ao fim do meu trabalho, os quais foram submetidos à análise interpretativa e categorização temática (Bardin, 2016), possibilitando identificar as principais contribuições e divergências entre os autores.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O uso de telas como celulares, tablets e televisores tornou-se parte da rotina infantil, sendo muitas vezes utilizado pelos pais como apoio no cuidado diário. No entanto, pesquisas mostram que a exposição precoce e excessiva pode afetar negativamente o desenvolvimento infantil, comprometendo a atenção, a linguagem, a motricidade e a regulação emocional (SBP, 2019; Christakis *et al.*, 2018).

Segundo Piaget (1978) e Vygotsky (1991), o desenvolvimento ocorre por meio da interação ativa com o ambiente e das relações sociais, o que é reduzido quando as telas substituem o brincar e o convívio. Estudos apontam ainda atrasos na fala, distúrbios do sono e dificuldades emocionais e cognitivas em crianças com alto tempo de tela (Gondim *et al.*, 2022; Lima *et al.*, 2023; SBP, 2022).

Além disso, o uso das telas como “rede de apoio digital” tem gerado dependência em pais e filhos, dificultando o controle e os limites (Cavalcanti *et al.*, 2024). Assim, é essencial promover o uso equilibrado das tecnologias, com mediação ativa dos responsáveis, incentivo ao brincar e orientação profissional para garantir um desenvolvimento saudável (Nobre *et al.*, 2021).

A análise dos estudos selecionados evidenciou que a exposição precoce e excessiva às telas pode gerar impactos significativos no desenvolvimento infantil, especialmente em aspectos cognitivos, emocionais e sociais.

Souza *et al.* (2025) destaca que a transição de atividades presenciais (como brincadeiras ao ar livre e interações face a face) para uso de dispositivos eletrônicos reduz oportunidades de estímulos sensoriais, motores e sociais, o que pode comprometer o desenvolvimento psicomotor e emocional. O artigo de revisão na Revista Semiárido De Visu aponta que crianças que substituem brincadeiras ao ar livre por tempo de tela têm risco aumentado de prejuízos cognitivos, sociais e emocionais, bem como redução da criatividade e prováveis dificuldades de aprendizagem.

Vários estudos recentes demonstram que a exposição excessiva a telas durante a infância está associada a atrasos importantes em múltiplas dimensões do desenvolvimento infantil. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2022) reforça que o tempo excessivo de tela pode ocasionar distúrbios do sono, irritabilidade e atrasos no desenvolvimento da fala. Assim, observa-se que a exposição descontrolada às telas interfere negativamente na formação cognitiva e emocional da criança, comprometendo o processo natural de desenvolvimento descrito pelos principais teóricos da psicologia.

Gondim *et al.* (2022) analisaram 26 artigos e identificaram que o uso rotineiro de dispositivos digitais está vinculado a alterações no comportamento, déficits na atenção, dificuldades na linguagem e comprometimentos socioemocionais (Godim *et al.*, 2022).

Ademais, foi possível constatar a partir do estudos de Brito *et al.* (2025) que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode causar déficits de linguagem (como atraso na fala), déficits motores, distúrbios do sono, obesidade e transtornos emocionais (ansiedade, depressão) em crianças e adolescentes.

Segundo Costa e Prado (2020), o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode comprometer o desenvolvimento da linguagem e reduzir as interações sociais presenciais, fundamentais para o aprendizado e a construção de vínculos afetivos. De modo semelhante, Oliveira e Moura (2021) destacam que a substituição das brincadeiras tradicionais por atividades mediadas por telas afeta o desenvolvimento motor e limita a criatividade infantil, uma vez que reduz o contato com experiências concretas e com o meio físico.

O comportamento infantil deve ser analisado considerando-se o contexto sociocultural e os estímulos aos quais a criança é exposta, o que reforça a necessidade de observar criticamente o papel das telas no cotidiano. A falta de limites claros e a ausência de mediação parental podem contribuir para quadros de ansiedade, irritabilidade e dificuldades na socialização. Essa perspectiva psicológica reforça a importância de orientar pais e educadores quanto ao uso equilibrado das tecnologias.

Sob o olhar da psicologia, observa-se que a exposição desregulada a telas interfere nas etapas naturais do desenvolvimento, pois afeta o modo como a criança percebe o mundo, interage com outras pessoas e regula suas emoções. Contudo, verificou-se uma escassez de estudos voltados especificamente à primeira infância, faixa etária em que o cérebro está em pleno processo de formação e mais vulnerável aos estímulos externos.

A maioria das pesquisas analisadas aborda a infância de forma geral, sem delimitar idades, o que indica uma lacuna científica relevante. Diante disso, recomenda-se que futuras investigações explorem com maior profundidade os impactos do uso de telas em crianças de até seis anos, bem como estratégias de prevenção e orientação familiar eficazes.

Conforme a análise realizada foi possível responder a pergunta de pesquisa, apresentando os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento, apresentando o olhar e contribuições da psicologia nessa temática. Assim, conclui-se que, embora o uso de telas possa ter aspectos educativos quando bem orientado, sua utilização inadequada apresenta riscos ao desenvolvimento infantil. Cabe à psicologia contribuir com estudos e intervenções que promovam o equilíbrio entre o mundo digital e o convívio humano, assegurando o desenvolvimento saudável da criança em todas as suas dimensões.

4 CONCLUSÃO

Com base na análise realizada, podemos obter a resposta da pergunta de pesquisa, concluindo que o uso precoce e excessivo de telas exerce influência significativa sobre o desenvolvimento infantil, afetando dimensões cognitivas, emocionais, sociais e

motoras. Os estudos analisados apontam que a exposição desregulada aos dispositivos eletrônicos pode comprometer a atenção, a linguagem, a criatividade e as interações sociais, fundamentais para o aprendizado e a formação da personalidade.

Sob a perspectiva da psicologia, observa-se que a presença constante das telas altera as formas de vínculo, de percepção do mundo e de regulação emocional, exigindo atenção especial à mediação parental e à orientação dos cuidadores. O papel dos pais e educadores torna-se essencial na definição de limites e na promoção de um uso equilibrado das tecnologias, favorecendo experiências concretas e interações humanas de qualidade.

Portanto, o uso consciente das telas, aliado à presença ativa dos adultos e à valorização das experiências reais, é fundamental para garantir o desenvolvimento integral e saudável da criança. Diante disso, destaca-se a importância de novos estudos que aprofundem a compreensão dos efeitos do uso de telas em crianças de até seis anos (primeira infância), bem como estratégias que orientem famílias e educadores quanto ao uso equilibrado das tecnologias.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2016.
- BRITO, S. M. do N.; ALENCAR, L. B. de S.; LEITE, C. Q. **Impactos do uso excessivo de telas crianças em e adolescentes: consequências psicossociais e psicomotoras a longo prazo**. Amazônia: Science & Health, v. 13, n. 1, 2025. Disponível em: <https://propesq.unirg.edu.br>. Acesso em: 6 out. 2025.
- CAVALCANTI, B. L. D. et al. **O impacto do uso de telas digitais no desenvolvimento neuropsicomotor**. Research, Society and Development, v. 13, n. 4, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/46285/36763/480352>. Acesso em: 6 out. 2025.
- CHRISTAKIS, D. A. et al. **Interactive media use at younger than the age of 2 years: Time to rethink the American Academy of Pediatrics guideline?** JAMA Pediatrics, v. 172, n. 5, p. 399–400, 2018.
- COSTA, M. R.; PRADO, A. P. **Efeitos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil: uma revisão de literatura**. Revista Brasileira de Psicologia e Educação, v. 22, n. 2, p. 45-58, 2020.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GONDIM, E. C. et al. **Influências do uso de telas digitais no desenvolvimento infantil**. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1399661>. Acesso em: 6 out. 2025.
- LIMA, T. B. et al. **Efeitos da exposição excessiva de telas no desenvolvimento infantil**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 5, n. 4, p. 2231-2248, 2023. Disponível em: <https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/529>. Acesso em: 6 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, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/GmStpKgyqGTtLwgCdQx8NMR/?lang=pt>. Acesso em: 6 out. 2025.
- OLIVEIRA, L. F.; MOURA, S. A. **Família e tecnologia: a mediação parental frente ao uso de telas na infância**. Psicologia em Foco, v. 17, n. 1, p. 112-128, 2023.
- PIAGET, J. **O nascimento da inteligência na criança**. 3. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.
- SCHMIDT, C. A.; PEREIRA, M. F.; SANTOS, T. R. **Tempo de tela e**

desenvolvimento infantil: reflexões sobre limites e mediação familiar. Cadernos de Psicologia e Saúde, v. 14, n. 3, p. 77-91, 2022.

SILVA, J. C.; MARTINS, P. R.; LIMA, E. S. O impacto das tecnologias digitais na infância: desafios e possibilidades. Revista Psicologia e Sociedade Contemporânea, v. 10, n. 1, p. 30-44, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de orientação: Saúde de crianças e adolescentes na era digital.** 2. ed. São Paulo: SBP, 2022. Disponível em: <https://www.sbp.com.br>. Acesso em: 6 out. 2025.

SOUSA, L. L.; CARVALHO, J. B. M. de. **Uso abusivo de telas na infância e suas consequências.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 23, n. 2, e11594, 2023.

SOUZA, B. L. B. de; SCARPITTA, A. S.; ALVES, D. R.; SILVA, J. F. da; OLIVEIRA, R. S. **O impacto do uso de telas no desenvolvimento da criança: uma revisão de literatura.** Revista Semiárido De Visu, v. 13, n. 1, p. 1-15, 2025. Disponível em: <https://semiaridodevisu.ifsertaope.edu.br>. Acesso em: 6 out. 2025.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

APÊNDICE

APÊNDICE 1- Tabela de artigos analisados

Tabela 1: Tabela de comparação entre autores

Autores (Ano)	Tipo de estudo	Principais resultados
Costa e Prado (2020)	Revisão de literatura	Uso excessivo de telas prejudica a atenção e linguagem
Oliveira e Moura (2021)	Estudo empírico	Exposição precoce a telas afeta o sono
Souza <i>et al.</i> (2022)	Estudo de caso	Dificuldade dos pais em limitar o tempo de tela dos filhos
Silva; Martins; Lima (2021)	Estudo descritivo	Tecnologias digitais afetam a interação social e o comportamento infantil
Schmidt; Pereira; Santos (2022)	Revisão teórica	O tempo de tela reduz o brincar e interações familiares
Godim <i>et al.</i> (2022)	Revisão integrativa	Uso rotineiro de telas causa déficits na atenção, linguagem e comportamento
Lima <i>et al.</i> (2023)	Revisão sistemática	Tempo excessivo de tela relaciona-se a distúrbios no sono e atrasos na linguagem
Cavalcanti <i>et al.</i> (2024)	Pesquisa exploratória	Uso de telas interfere no desenvolvimento motor e cognitivo
Nobre <i>et al.</i> (2021)	Estudo correlacional	Tempo elevado de tela reduz desempenho cognitivo e leitura

Brito; Alencar; Leite (2025)	Revisão de literatura	Exposição excessiva a telas gera prejuízos psicossociais e psicomotores
SBP (2022)	Manual técnico / orientação clínica	Tempo excessivo de tela está associado a irritabilidade e atrasos no desenvolvimento da fala
Christakis <i>et al.</i> (2018)	Estudo experimental	A exposição a telas está associada a prejuízos na atenção, linguagem e habilidades socioemocionais

Fonte: Elaborado pela autora a partir da pesquisa realizada.