



Impactos do Uso Excessivo de Telas na Primeira Infância

Impacts of Excessive Screen Use in Early Childhood

Luciana Pereira da Silva

Gracilene Luz Santana

Resumo: Este estudo tem como objetivo refletir, por meio de uma revisão narrativa, sobre as principais consequências da exposição excessiva a telas na primeira infância, considerando aspectos como atenção, cognição e socialização. Para isso, realizou-se um levantamento bibliográfico baseado na seleção de fontes relevantes, sem a aplicação de critérios sistemáticos rígidos. A pesquisa abrangeu livros, artigos científicos e publicações acadêmicas dos últimos cinco anos (2019-2024), possibilitando uma análise exploratória sobre o tema. Os achados desta revisão indicam que o uso prolongado de dispositivos digitais pode estar associado a dificuldades de concentração, atrasos na aquisição da linguagem, prejuízos na interação social e alterações emocionais, como maior irritabilidade e dependência de estímulos tecnológicos. A relevância deste estudo reside na necessidade de compreender os impactos da tecnologia na infância, fornecendo subsídios para pais, educadores e profissionais da área educacional na orientação sobre um uso equilibrado das telas. Dessa forma, destaca-se a importância de diretrizes e estratégias que promovam uma relação saudável com a tecnologia, garantindo que seu uso contribua para o desenvolvimento infantil sem comprometer aspectos essenciais como socialização, criatividade e bem-estar emocional.

Palavras-chave: primeira infância; exposição a telas; comportamento infantil.

Abstract: This study aims to reflect, through a narrative review, on the main consequences of excessive exposure to screens in early childhood, considering aspects such as attention, cognition and socialization. To this end, a bibliographic survey was carried out based on the selection of relevant sources, without the application of strict systematic criteria. The research covered books, scientific articles and academic publications from the last five years (2019-2024), enabling an exploratory analysis on the topic. The findings of this review indicate that prolonged use of digital devices may be associated with difficulties in concentration, delays in language acquisition, impairments in social interaction and emotional changes, such as increased irritability and dependence on technological stimuli. The relevance of this study lies in the need to understand the impacts of technology on childhood, providing support for parents, educators and professionals in the educational field in guiding the balanced use of screens. Thus, the importance of guidelines and strategies that promote a healthy relationship with technology is highlighted, ensuring that its use contributes to child development without compromising essential aspects such as socialization, creativity and emotional well-being.

Keywords: early childhood; screen exposure; child behavior.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o avanço tecnológico tem modificado significativamente a forma como as crianças interagem com o mundo ao seu redor. O acesso a dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets e televisores, tornou-se cada

vez mais precoce e frequente, levantando preocupações sobre os possíveis impactos dessa exposição no desenvolvimento infantil. Diversos especialistas das áreas de Educação, Psicologia e Psicologia da Educação alertam para os riscos e benefícios do uso da tecnologia na infância, enfatizando a necessidade de um uso equilibrado e supervisionado.

O Marco Legal da Primeira Infância (Lei nº 13.257/2016), relata que a primeira infância, compreendida do nascimento até os seis anos de idade, é uma fase essencial do desenvolvimento infantil, marcada por intensas transformações neurológicas, cognitivas, emocionais e sociais. Durante esse período, estímulos ambientais desempenham um papel fundamental no aprendizado e na construção das habilidades socioemocionais da criança. Entende-se que o uso excessivo de telas pode comprometer aspectos essenciais desse desenvolvimento, afetando a aquisição da linguagem, as interações sociais e o desenvolvimento motor.

A exposição prolongada a telas está associada à redução do tempo dedicado a atividades fundamentais para um crescimento saudável, como brincadeiras ao ar livre, interações presenciais e atividades lúdicas que estimulam a criatividade e a coordenação motora. Estudos analisados nesta revisão narrativa apresentam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode estar vinculado a atrasos no desenvolvimento da linguagem, dificuldades na regulação emocional e distúrbios do sono, os quais impactam diretamente a cognição e o comportamento infantil.

Por outro lado, quando utilizadas de forma controlada e com conteúdos adequados, às tecnologias digitais podem contribuir para a aprendizagem e o desenvolvimento cognitivo. Aplicativos educativos e programas interativos podem auxiliar na construção do conhecimento e no estímulo à curiosidade infantil. No entanto, é essencial que pais e educadores estabeleçam limites e promovam um equilíbrio entre o uso de telas e outras atividades essenciais para o desenvolvimento infantil.

Além dos impactos cognitivos e comportamentais, a influência das telas na saúde mental das crianças tem sido amplamente discutida. O uso excessivo pode estar associado a sintomas de ansiedade, dificuldades de atenção e comportamentos impulsivos. A exposição a conteúdos inadequados também pode gerar impactos emocionais negativos, reforçando a importância da supervisão e da seleção criteriosa dos materiais acessados pelas crianças.

Diante desse cenário, este estudo busca responder à seguinte pergunta-problema: quais são os impactos do uso excessivo de telas na primeira infância? Compreender os efeitos dessa exposição no desenvolvimento infantil é um desafio contemporâneo que exige uma reflexão crítica e a participação ativa de diversos setores da sociedade na promoção de diretrizes que favoreçam um uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais.

Políticas Públicas e iniciativas educacionais têm buscado orientar famílias e escolas sobre o uso responsável da tecnologia. Campanhas de conscientização e recomendações de órgãos de saúde enfatizam a necessidade de estabelecer diretrizes claras para o tempo de tela e incentivar práticas que favoreçam o

desenvolvimento integral da criança. Regular o uso das telas e promover atividades que estimulem a socialização e a aprendizagem ativa são estratégias para minimizar os riscos da exposição excessiva.

O objetivo geral deste trabalho é refletir, por meio de uma revisão narrativa, sobre as principais consequências da exposição excessiva a telas na primeira infância, considerando aspectos como atenção, cognição e socialização decorrentes da exposição prolongada a dispositivos eletrônicos, como celulares, tablets e televisões. E como objetivos específicos pontuamos explorar estratégias para minimizar os impactos do uso excessivo de telas, considerando diferentes perspectivas no âmbito educacional, social e familiar e promover uma relação saudável com a tecnologia. Para alcançar esse objetivo, adotou-se uma revisão narrativa, caracterizada por um levantamento bibliográfico não sistemático, abrangendo livros, artigos científicos e publicações acadêmicas dos últimos cinco anos (2019-2024). Essa abordagem possibilita uma compreensão ampla e exploratória sobre as consequências do uso excessivo de telas, além de discutir possíveis intervenções que podem ser adotadas por pais, educadores e demais agentes sociais.

A PRIMEIRA INFÂNCIA E O PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO

A primeira infância, que compreende do nascimento até os seis anos de idade, é uma fase essencial para o desenvolvimento humano. Durante esse período, ocorrem intensas transformações cognitivas, emocionais, motoras e sociais, que são influenciadas tanto por fatores biológicos quanto ambientais. O desenvolvimento infantil é um processo dinâmico e contínuo, sendo amplamente influenciado pela qualidade das interações sociais e pelos estímulos oferecidos no ambiente em que a criança está inserida (Brasil, 2020).

Do ponto de vista da Psicologia do Desenvolvimento, autores como Vygotsky (1991) e Piaget (1976) enfatizam a importância da interação social e das experiências concretas para a construção do conhecimento. Para Vygotsky (1991), o desenvolvimento infantil ocorre por meio da mediação de adultos e pares mais experientes, possibilitando a ampliação das funções psicológicas superiores. Já Piaget (1976) destaca que, na primeira infância, a criança encontra-se na fase sensório-motora e pré-operatória, caracterizadas pelo desenvolvimento da linguagem, da imitação e da capacidade simbólica (Carvalho, 2017).

Além do aspecto cognitivo, o desenvolvimento socioemocional da criança também é fundamental. Segundo Fonseca, Souza e Machado (2019), vínculos afetivos seguros, especialmente com cuidadores, são essenciais para a formação da autoestima e da regulação emocional. Crianças que vivenciam relações familiares positivas tendem a demonstrar maior segurança emocional e habilidades sociais mais desenvolvidas, o que impacta diretamente sua adaptação escolar e interação com outras crianças.

A qualidade das interações afetivas estabelecidas nos primeiros anos de vida influencia diretamente o desenvolvimento emocional, social e cognitivo da criança, sendo a base para a construção da autoestima, da segurança emocional e das habilidades interpessoais (Fonseca; Souza; Machado, 2019, p. 125).

A educação infantil, nesse contexto, desempenha um papel crucial na promoção do desenvolvimento integral da criança. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) enfatiza que a aprendizagem na primeira infância deve ocorrer por meio de experiências lúdicas, que estimulem a criatividade, a socialização e a construção do conhecimento de maneira significativa (Brasil, 2018). Dessa forma, a escola e a família devem atuar em parceria para garantir um ambiente estimulante e seguro para a criança.

Diante da importância da primeira infância para o desenvolvimento humano, torna-se fundamental a adoção de políticas públicas que garantam o direito da criança a um ambiente saudável e estimulante.

O Marco Legal da Primeira Infância (Lei nº 13.257/2016) reforça a necessidade de investimentos em saúde, educação e assistência social para garantir o pleno desenvolvimento infantil (Brasil, 2016). Assim, compreender essa fase a partir de uma perspectiva interdisciplinar possibilita intervenções mais eficazes e um olhar mais amplo sobre os fatores que influenciam a formação da identidade e do potencial humano.

Efeitos do uso Excessivo de Telas no Comportamento e Desenvolvimento Infantil

A crescente presença de dispositivos eletrônicos na rotina infantil tem sido um tema amplamente discutido por especialistas da área da saúde e da educação. Na primeira infância, período que abrange do nascimento aos seis anos, o cérebro da criança passa por intensas transformações neurológicas, sendo moldado pelas experiências e interações com o ambiente (Brasil, 2020a). O uso excessivo de telas nessa fase pode afetar negativamente o desenvolvimento infantil, comprometendo habilidades cognitivas, socioemocionais e motoras, além de impactar aspectos como o sono e a atenção (Silva; Souza, 2021).

Estudos apontam que o uso excessivo de aparelhos eletrônicos tem substituído brincadeiras tradicionais essenciais para o desenvolvimento infantil, como pique-esconde, amarelinha, pega-pega, andar de bicicleta e brincar de boneca. Essas atividades promovem o desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional, além de fortalecerem a criatividade e as habilidades de socialização da criança (Silva; Souza, 2021).

Sob a perspectiva do desenvolvimento cognitivo, as telas podem ser prejudiciais ao desenvolvimento linguístico e atencional, especificamente, as crianças expostas a grandes quantidades de dispositivos digitais têm um menor tempo de atenção e dificuldade para adquirir a linguagem oral, especialmente quando o uso

dos eletrônicos é um substituto para as relações interpessoais (Mendonça, Almeida e Silva, 2020). O aprendizado nas primeiras fases da vida ocorre de maneira ativa, por contato social e exploração ambiental, sendo essencial que a criança tenha experiências concretas e diversificadas para ajudar no fortalecimento de suas conexões neurais.

No aspecto socioemocional, a exposição prolongada às telas pode comprometer o desenvolvimento das habilidades de interação e regulação emocional. Segundo Fonseca, Souza e Machado (2019), o estabelecimento de vínculos afetivos saudáveis na primeira infância é essencial para a construção da autoestima e da empatia. No entanto, o tempo excessivo diante de dispositivos eletrônicos pode reduzir a quantidade e a qualidade das interações familiares e sociais, dificultando a aprendizagem de habilidades como cooperação e resolução de conflitos.

Outro impacto significativo do uso inadequado de telas na primeira infância está relacionado à saúde física da criança. O sedentarismo provocado pelo tempo excessivo de exposição a dispositivos eletrônicos tem sido associado ao aumento da obesidade infantil e ao desenvolvimento de problemas posturais (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2024). Além disso, a luz azul emitida por telas pode interferir na qualidade do sono, levando a dificuldades para dormir e menor tempo de descanso, fatores que afetam diretamente o humor e a capacidade de aprendizagem da criança (Carvalho, 2018).

Diante desses desafios, é recomendado que o uso de telas na primeira infância seja cuidadosamente monitorado. Além disso, recomenda-se que as telas não substituam atividades essenciais para o desenvolvimento infantil, como brincadeiras ao ar livre, interações sociais e momentos de leitura compartilhada. (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2024). A mediação ativa dos pais e educadores é fundamental para garantir um uso equilibrado da tecnologia, o acompanhamento do conteúdo acessado pelas crianças, bem como a participação dos adultos na experiência digital, pode transformar o uso das telas em uma ferramenta de aprendizado e desenvolvimento (Silva; Souza, 2021). Dessa forma, a tecnologia pode ser utilizada de maneira positiva, desde que integrada a um contexto de interações significativas e alinhada às necessidades da criança.

Portanto, compreender os impactos do uso de telas na primeira infância é essencial para a construção de práticas mais saudáveis e equilibradas.

A regulação do tempo de exposição, a escolha de conteúdos adequados e a priorização de interações presenciais são medidas fundamentais para garantir que a tecnologia não prejudique o desenvolvimento infantil. Assim, cabe aos pais, educadores e profissionais da saúde estabelecer diretrizes e incentivar hábitos que promovam o crescimento saudável das crianças em um mundo cada vez mais digital.

Estratégias para um uso Equilibrado de Telas na Infância

Sabe-se que o avanço tecnológico trouxe inúmeras facilidades e oportunidades para a sociedade, impactando diretamente a forma como as crianças interagem com o mundo ao seu redor. Entretanto, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos na infância tem gerado preocupações entre especialistas da saúde e da educação, devido aos possíveis impactos no desenvolvimento cognitivo, social e emocional. Diante desse cenário, é essencial refletir sobre estratégias que garantam um uso equilibrado e saudável das telas, promovendo benefícios sem comprometer o desenvolvimento infantil.

Uma das principais recomendações para minimizar os impactos negativos das telas é o controle do tempo de exposição. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2024) sugere que crianças menores de dois anos devem evitar completamente o uso de dispositivos eletrônicos, enquanto aquelas entre dois e cinco anos devem ter um limite de até uma hora por dia, sempre com supervisão. Para crianças mais velhas, é fundamental estabelecer períodos controlados, com pausas regulares para evitar o uso excessivo. Esse controle permite que a tecnologia seja utilizada de maneira produtiva, sem substituir atividades essenciais para o desenvolvimento infantil.

Além da limitação do tempo, a qualidade do conteúdo consumido desempenha um papel fundamental no impacto das telas sobre as crianças. Programas e aplicativos interativos que estimulam o aprendizado podem ser aliados no desenvolvimento infantil (Brasil, 2021).

Optar por jogos, programas e aplicativos educativos pode estimular o desenvolvimento cognitivo e social, proporcionando um aprendizado mais significativo. O incentivo ao uso da tecnologia para atividades criativas, como desenho digital e produção de histórias interativas, também contribui para um desenvolvimento mais dinâmico e enriquecedor. Dessa forma, a tecnologia pode ser uma aliada no processo de aprendizagem, desde que utilizada de maneira criteriosa.

Outra estratégia essencial é o equilíbrio entre o uso das telas e atividades offline, como brincadeiras ao ar livre, leitura e interações sociais presenciais. Estudos indicam que a redução do tempo de exposição a telas favorece o desenvolvimento motor, criativo e emocional das crianças. O incentivo a atividades que estimulem a imaginação, como jogos de tabuleiro e brinquedos educativos, ajuda a reduzir a dependência da tecnologia para entretenimento. Além disso, estabelecer momentos livres de telas na rotina familiar, como durante as refeições e antes de dormir, contribui para uma melhor qualidade do sono e fortalece os laços afetivos (Brasil, 2021).

A participação ativa dos pais e responsáveis também é um fator determinante no uso equilibrado das telas. Segundo Vygotsky (1991), o aprendizado ocorre de forma mais eficaz quando há interação e mediação de um adulto ou de pares. Monitorar os conteúdos acessados pelas crianças e manter um diálogo aberto sobre o que veem e aprendem são medidas essenciais para prevenir riscos, como

a exposição a conteúdos inadequados e o contato com estranhos na internet. Além disso, educar as crianças sobre segurança digital e o uso responsável da tecnologia contribui para a formação de uma relação mais consciente com o mundo digital.

Outro aspecto relevante é a influência do comportamento dos adultos. As crianças tendem a imitar hábitos e atitudes dos pais, e, por isso, é essencial que os responsáveis também adotem práticas saudáveis no uso das telas, segundo a Teoria do Aprendizado Social de Bandura (1977). Reduzir o tempo de exposição a dispositivos eletrônicos em momentos de convívio familiar e realizar atividades offline em conjunto são atitudes que incentivam um relacionamento mais equilibrado com a tecnologia. Dessa forma, os adultos tornam-se modelos positivos, demonstrando que o uso responsável das telas é possível e benéfico.

Por fim, a tecnologia não deve ser encarada apenas como um desafio, mas como uma ferramenta que pode ser utilizada de maneira produtiva e educativa. Em vez de restringir completamente o tempo de tela, os pais e educadores podem participar ativamente das atividades tecnológicas das crianças, como assistir a vídeos educativos, jogar juntos e discutir o que foi aprendido. Essa abordagem torna o uso das telas mais interativo e favorece a construção de um pensamento crítico em relação ao conteúdo consumido.

O uso consciente da tecnologia na infância requer um esforço conjunto entre família, escola e sociedade. Ao adotar estratégias que conciliem o uso de telas com atividades essenciais para o desenvolvimento infantil, é possível aproveitar os benefícios do mundo digital sem comprometer o crescimento saudável das crianças. Portanto, a chave para um equilíbrio eficaz está na mediação responsável e no incentivo a práticas que favoreçam um desenvolvimento integral e harmonioso na infância.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão narrativa, fundamentada na análise de livros, artigos científicos, dissertações e teses publicadas nos últimos cinco anos (2019-2024). Segundo Rother (2007), a revisão narrativa é um tipo de estudo em que a análise da literatura disponível é feita de forma mais livre, sem critérios sistematizados para busca e seleção dos estudos incluídos.

Diferentemente da revisão sistemática, que segue um protocolo estruturado e reprodutível para a coleta e análise de dados, a revisão narrativa permite maior flexibilidade na escolha dos materiais, possibilitando uma abordagem ampla e interpretativa do tema estudado. Esse tipo de revisão é frequentemente utilizado em estudos exploratórios, pois possibilita uma compreensão abrangente e contextualizada sobre um determinado fenômeno.

A seleção das referências considerou materiais disponíveis em periódicos indexados tais como Google Acadêmico, Scielo, PePsic e repositórios institucionais e bibliotecas digitais, sites de revistas científicas e de Órgãos Oficiais do Governo com enfoque nos impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil.

Os critérios de escolha foram baseados na pertinência do conteúdo em relação ao problema investigado, incluindo publicações das áreas de Educação e Saúde, Psicologia e Psicologia da Educação, a fim de reunir diferentes abordagens sobre a relação entre o uso de dispositivos digitais e o desenvolvimento infantil. Além disso, foram consultados diretrizes e recomendações de organizações especializadas no tema, ampliando a compreensão sobre o uso equilibrado das telas na primeira infância.

A revisão narrativa permitiu construir um embasamento teórico consistente, possibilitando a análise crítica de estudos que investigam tanto os benefícios quanto os desafios do uso de telas na primeira infância. Silva e Oliveira (2020) enfatizam a flexibilidade das revisões narrativas, permitindo que pesquisadores de diversas áreas explorem temas complexos de maneira mais abrangente. Dessa forma, este estudo busca oferecer uma visão abrangente sobre os efeitos da exposição precoce e excessiva às telas, bem como estratégias para mitigar possíveis impactos negativos.

REFLEXÕES SOBRE O USO EXCESSIVO DE TELAS NA INFÂNCIA

O uso de dispositivos digitais por crianças tem sido amplamente investigado por especialistas das áreas da Educação, Saúde, Psicologia e Psicologia da Educação. Enquanto determinados estudos reconhecem benefícios associados ao uso moderado e supervisionado da tecnologia, outros apontam riscos significativos decorrentes do uso excessivo e desregulado desses dispositivos.

A análise comparativa entre essas abordagens permite construir uma perspectiva mais equilibrada sobre os impactos do ambiente digital na infância, reconhecendo tanto seus aspectos positivos quanto os desafios implicados em sua presença cada vez mais constante no cotidiano infantil.

Os estudos consultados para a elaboração deste trabalho alertam para os efeitos adversos do uso excessivo e sem supervisão das telas. Dentre os prejuízos identificados, destacam-se dificuldades de atenção, atrasos na aquisição da linguagem e comprometimento das habilidades sociais. O tempo prolongado diante de dispositivos eletrônicos contribui ainda para o sedentarismo, elevando o risco de obesidade infantil e reduzindo o tempo dedicado a atividades lúdicas e físicas, fundamentais para um crescimento saudável. De acordo com Santos *et al.* (2020), na ausência de uma mediação ativa por parte dos responsáveis, os aparelhos digitais acabam assumindo, indevidamente, papel de agentes formadores, transmitindo valores e ideais nem sempre condizentes com um desenvolvimento ético e equilibrado.

Desse modo, torna-se evidente que o uso moderado e orientado pode, sim, oferecer benefícios educacionais e cognitivos; contudo, o uso irrestrito tende a gerar impactos negativos relevantes. A compreensão crítica das vantagens e desvantagens relacionadas ao uso de dispositivos digitais é, portanto, imprescindível

para a construção de uma abordagem pedagógica e familiar que favoreça o desenvolvimento saudável das crianças.

Nesse cenário, o desafio contemporâneo não reside na eliminação do uso das telas, mas na formulação de estratégias que promovam um uso consciente, produtivo e equilibrado. Incentivar atividades fora do ambiente digital — como brincadeiras ao ar livre, leitura e interações sociais presenciais — deve ser prioridade na formação de hábitos que contribuam para um crescimento integral.

As pesquisas sobre o tema reforçam a necessidade de uma mediação qualificada e constante. Quando utilizada de forma apropriada, a tecnologia pode estimular o aprendizado, fomentar a criatividade e ampliar o acesso à informação. Conforme observa Kenski (2012), o uso bem direcionado da tecnologia favorece a aprendizagem ao proporcionar acesso diversificado ao conhecimento e estimular a curiosidade. Em contrapartida, seu uso descontrolado compromete a atenção, a socialização e o bem-estar físico e emocional das crianças.

A implementação de limites claros, a presença ativa dos adultos no processo de mediação e a diversificação das atividades cotidianas são medidas fundamentais para garantir um desenvolvimento pleno e saudável. O consumo passivo de conteúdo digital, sem orientação, pode reduzir a criatividade e prejudicar a autonomia na resolução de problemas (Bogdan; Kenski, 2019).

Nesse contexto, a chave está no equilíbrio: é preciso aproveitar as contribuições positivas das tecnologias sem negligenciar experiências fundamentais ao desenvolvimento infantil. Castro e Oliveira (2019) destacam que a mediação ativa por parte dos adultos é essencial para promover um uso mais reflexivo e crítico da tecnologia, ajudando a construir uma relação mais saudável com os meios digitais. Assim, pais, educadores e profissionais da saúde devem atuar de forma articulada, promovendo práticas que integrem a tecnologia de maneira complementar às interações humanas, às brincadeiras e às atividades físicas.

Além das ações no âmbito familiar e escolar, é fundamental o fortalecimento de políticas públicas voltadas à orientação sobre o uso das telas na infância. Campanhas educativas, diretrizes para o consumo responsável de conteúdos digitais e regulamentações específicas podem contribuir significativamente para a construção de um ambiente digital mais seguro. Iniciativas que promovam o uso equilibrado da tecnologia podem auxiliar famílias e crianças a adotarem hábitos mais saudáveis e conscientes.

Diante do exposto, verifica-se que o desafio atual não consiste em proibir o uso das tecnologias, mas em estabelecer formas de convivência harmoniosa entre o mundo digital e as necessidades essenciais ao desenvolvimento infantil. Somente por meio de ações integradas entre família, escola e sociedade será possível garantir que as crianças se beneficiem dos avanços tecnológicos sem que sua saúde, bem-estar e relações interpessoais sejam comprometidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso excessivo de telas na infância configura-se como uma questão complexa que demanda atenção e reflexão, considerando os impactos relevantes sobre o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças. A exposição prolongada a dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets e televisores, tem como impactos, o aumento do sedentarismo, distúrbios no sono e dificuldades de concentração. O tempo excessivo diante das telas também compromete as interações sociais, prejudicando a construção de habilidades interpessoais fundamentais para um desenvolvimento pleno e saudável.

Diante desse cenário, é imperativo que pais, educadores e responsáveis adotem estratégias que favoreçam o equilíbrio no uso das tecnologias digitais. Estabelecer limites claros para o tempo de exposição, selecionar conteúdos adequados à faixa etária e diversificar as atividades cotidianas são medidas essenciais para mitigar os efeitos adversos do uso prolongado das telas. Nesse contexto, a educação digital consciente deve ocupar um lugar central, permitindo que as crianças desenvolvam competências críticas para interagir com o meio tecnológico de forma segura, ética e responsável.

Contudo, essa responsabilidade não deve recair exclusivamente sobre as famílias. É necessário que escolas, comunidades e o poder público assumam um papel ativo na criação de ambientes que incentivem experiências alternativas ao consumo passivo de tecnologia, como brincadeiras ao ar livre, leitura e convivência social presencial. Tais iniciativas são decisivas para a promoção de um desenvolvimento integral, que una os benefícios do mundo digital às vivências essenciais da infância.

Assim, torna-se evidente que a conscientização coletiva e a ação conjunta são indispensáveis para enfrentar os desafios impostos pelo uso excessivo de telas. Ao promover uma abordagem equilibrada, baseada em evidências e respaldada por diferentes setores da sociedade, é possível assegurar que as crianças usufruam das potencialidades da tecnologia sem comprometer sua saúde física, emocional e social. Desse modo, constrói-se um caminho mais sustentável para as futuras gerações, no qual o uso das telas seja integrado de forma positiva, consciente e saudável à rotina infantil.

REFERÊNCIAS

- BANDURA, A. **Teoria da aprendizagem social**. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
- BOGDAN, Maria Inês; KENSKI, Vani Moreira. **Educação e tecnologia: o novo ritmo da informação**. São Paulo: Cortez Editora, 2019.
- BRASIL. **Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016**. Dispõe sobre as políticas públicas para a primeira infância e altera a Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990

(Estatuto da Criança e do Adolescente), o Decreto-Lei nº 3.689, de 3 de outubro de 1941 (Código de Processo Penal), a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, a Lei nº 11.770, de 9 de setembro de 2008, e a Lei nº 12.662, de 5 de junho de 2012. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 9 mar. 2016. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13257.htm. Acesso em: 10 mar. 2025.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018.

BRASIL. **Marco Legal da Primeira Infância: impactos e desafios**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia sobre o uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

CARVALHO, A. M. **Desenvolvimento infantil: perspectivas teóricas e aplicações na educação**. São Paulo: Cortez, 2017.

CARVALHO, A. M. **Infância e tecnologia: desafios e possibilidades**. São Paulo: Cortez, 2018.

CASTRO, José Ferreira; OLIVEIRA, Roseli Brito de. **Infância e tecnologias digitais: desafios e possibilidades na educação infantil**. São Paulo: Editora Appris, 2019.

FONSECA, R. P.; SOUZA, C. F.; MACHADO, T. H. **Vínculos afetivos e o desenvolvimento infantil: uma análise neuropsicológica**. Psicologia & Sociedade, [S.l.], v. 31, n. 1, p. 123-140, 2019.

KENSKI, Vani Moreira. **Educação e tecnologias: o novo ritmo da informação**. São Paulo: Papyrus Editora, 2012.

MENDONÇA, R. A.; ALMEIDA, P. C.; SILVA, T. R. Impactos do uso de telas no desenvolvimento infantil: uma abordagem interdisciplinar. **Revista Brasileira de Educação**, [S.l.], v. 25, n. 4, p. 567-583, 2020.

PIAGET, J. **A formação do símbolo na criança**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

ROTHER, E. T. **Revisão sistemática x revisão narrativa**. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/>. Acesso em: 10 mar.2025.

SANTOS, Thaís A. S.; REZENDE, Kátia Terezinha Alves; SANTOS, Ione Ferreira; TONHOM, Sílvia Franco da Rocha. O acesso a tecnologias pelas crianças: necessidade de monitoramento. **Revista Risti**, Porto, n. 38, set. 2020. DOI: 10.17013/risti.38.48-63. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/rist/n38/n38a05.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2025.

SILVA, A.; SOUZA, B. A mediação ativa no uso da tecnologia: o papel de pais e educadores no desenvolvimento infantil. **Revista de Psicologia e Educação**, [S.l.], v. 10, n. 2, p. 45-60, 2021.

SILVA, J. P.; SOUZA, L. M. Uso de telas na infância: desafios para o desenvolvimento socioemocional. *Psicologia e Saúde*, [S.l.], v. 14, n. 2, p. 200-218, 2021.

SILVA, T. A.; OLIVEIRA, L. C. A importância das revisões narrativas na pesquisa acadêmica. **Revista de Metodologia Científica**, [S.l.], v. 15, n. 1, p. 45-58, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de orientação: o impacto das telas na infância e adolescência**. 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO_MenosTelas_MaisSaude-Atualizacao.pdf. Acesso em: 8 mar.2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação: Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital**. 2016. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/publicacoes/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf. Acesso em: 8 mar. 2025.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.