



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS

Escola de Ciências Sociais e da Saúde

Coordenação de Psicologia

**Uso de Telas e Alterações Comportamentais na Infância:
Uma Revisão Sistemática**

Júlia Borges Vieira

Luiza Lemes do Vale Garcia

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Daniela Cristina Campos

Goiânia, novembro de 2025



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS

Escola de Ciências Sociais e da Saúde

Coordenação de Psicologia

Uso de Telas e Alterações Comportamentais na Infância:

Uma Revisão Sistemática

Júlia Borges Vieira

Luiza Lemes do Vale Garcia

Estudo apresentado como requisito para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão Curso II do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

Professora: Dra. Daniela Cristina Campos.

Goiânia, novembro de 2025



Escola de
**Ciências Sociais
e da Saúde**

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
Av. Universitária, 1069 | Setor
Universitário - Caixa Postal 861
CEP 74605-010 - Goiânia
Goiás | Brasil
www.pucgoias.edu.br

Pró-Reitoria de Graduação – PROGRAD

Curso de Psicologia

Eixo: Integração e Prática

Disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso II

Professor(a): Daniela Cristina Loupa

**ATA DE SESSÃO PÚBLICA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO
DE CONCLUSÃO DE CURSO**

No dia 01/12/25, às 9:00 horas, o (a)(s) estudante(s)

Julia Borges Zheira
Luiza Lemes da Zelle Garcia

do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, expôs, em Sessão Pública de Apresentação de Trabalho de Conclusão de Curso, o trabalho intitulado

Uso de Telas e Alterações Comportamentais
na Infância: Uma revisão sistêmica.

para a Banca de Avaliação composta pelos (as) docentes:

Daniela Cristina Loupa; Katya Alexandrina
Matos Boneto Mota; Thaynara Elmano Rodrigues

O trabalho da Banca de Avaliação foi conduzido pelo (a) docente Presidente que, inicialmente, após apresentar os docentes integrantes da Comissão, concedeu 20 minutos ao (a) estudante (a) para que este (a) expusesse o trabalho. Após a exposição, o (a) docente Presidente concedeu a palavra a cada membro convidado da Comissão para que estes arguissem o (a) estudante. Após o encerramento das arguições, a Banca de Avaliação, reunida isoladamente, avaliou o trabalho desenvolvido e o desempenho do (a) estudante na exposição, considerada a trajetória deste (a) no desenvolvimento do TCC. Como resultado da avaliação, a Banca de Avaliação deliberou pela:

☒ Aprovação;

() Aprovação, condicionado às correções recomendadas pelos membros da banca;

() Reprovação.



Escola de
**Ciências Sociais
e da Saúde**

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
Av. Universitária, 1069 | Setor
Universitário | Caixa Postal 861
CEP 74605-010 | Goiânia
Goiás | Brasil
www.pucgoias.edu.br

Aprovação, condicionada às correções recomendadas pelos membros da banca:

A Banca de Avaliação conclui que o(a) estudante está **APROVADO(A) condicionado às correções** de forma e/ou conteúdo **recomendados**. As correções deverão ser indicadas no formulário de Avaliação Final de Trabalho de Conclusão de Curso. O(A) estudante terá o prazo de 07 dias para os ajustes e entrega da versão final ao professor (a) orientador (a), contado a partir da data da sessão de apresentação pública do TCC.

Daniela Cristina Loupes

Professor(a) Orientador (a) - Presidente

Kelyc Wolt

Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)

Thayara Korman Rodrigues

Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)

Dedicatória

Dedicamos este trabalho aos nossos pais, que foram nossa base, nosso alicerce e nossa maior inspiração ao longo de toda a caminhada acadêmica. É a eles que oferecemos esta conquista, fruto de esforço, perseverança e fé, reconhecendo cada gesto de apoio, cada palavra de incentivo e cada demonstração de amor que nos sustentou nos momentos mais desafiadores. Agradecemos por acreditarem em nós mesmo quando duvidamos de nossas próprias forças, por nos ensinarem a valorizar o estudo e por nos guiarem com sabedoria e cuidado. Esta dedicatória é a expressão de nossa gratidão profunda e do respeito que temos por tudo que fizeram e continuam fazendo por nós.

Agradecimentos – Júlia

Gostaria de agradecer, em primeiro lugar, a Deus, que conduziu cada passo desta caminhada, iluminou minhas escolhas e me amparou em todos os momentos. Sua presença constante foi a base da força e da esperança que me trouxeram até aqui.

Expresso minha profunda gratidão aos meus pais, Karenn e Gustavo, que nunca mediram esforços para que eu concluísse a minha formação. Obrigada por cada incentivo, cada gesto de amor e cada renúncia silenciosa que tornaram possível esta conquista. Esta vitória também é de vocês.

Às minhas irmãs, Vitória e Sofia, agradeço por tornarem meu percurso mais leve, por me apoiarem incondicionalmente e por estarem sempre ao meu lado. A presença de vocês trouxe alegria, conforto e força para que eu seguisse em frente.

Estendo minha gratidão às crianças da minha família, que foram a minha primeira inspiração para estudar Psicologia e para escolher o tema deste trabalho. Cada sorriso, cada curiosidade e cada vivência compartilhada com eles reacenderam, ao longo dos anos, o desejo de compreender, acolher e contribuir para um desenvolvimento mais pleno e saudável na infância. Esta escolha nasceu deles e por eles. A todos que, de alguma forma, contribuíram para a construção desta trajetória, deixo registrado meu sincero agradecimento.

Agradecimentos – Luiza

Agradeço primeiramente a Deus, por iluminar meus passos e me fortalecer em todos os momentos desta caminhada. À minha família, aqueles que estiveram presentes comigo até os dias de hoje, acompanhando minha trajetória com carinho e constância e, em especial, aos meus pais, Ricardo e Elizena, que são meu alicerce, registro minha mais profunda e eterna gratidão. Sempre percebi e senti, em cada gesto, em cada detalhe, em cada cuidado, toda a atenção, o carinho e a sensibilidade que dedicam a mim. Sei do esforço diário, do suor e de tudo o que vocês fazem, muitas vezes em silêncio, para que eu tivesse as oportunidades que tive. E eu reconheço que tudo o que sou e tudo o que conquistei é fruto do amor e do trabalho de vocês.

O apoio de vocês em cada etapa da minha vida, das situações mais simples aos momentos mais difíceis que enfrentei, junto ao incentivo constante, foi o que me sustentou e me trouxe até aqui. Sem vocês, eu afirmo com toda certeza: nada disso seria possível. Papai e mamãe, eu amo vocês de forma imensurável. Esta conquista não é apenas minha; é nossa. Construída com o amor, o cuidado e a força que sempre encontrei em vocês. Sou e serei eternamente grata por tudo o que vocês são e por tudo o que fazem por mim. Vocês são minha base, força e o maior presente que a vida me deu.

Estendo minha gratidão ao meu namorado, Matheus, que caminhou ao meu lado desde o início desta jornada acadêmica. Sou também grata à sua família, que sempre me recebeu com atenção e carinho. Nesse ambiente de acolhimento, você se fez presente de um jeito único: seu amor, sua presença verdadeira e sua escuta atenta tornaram cada etapa desta trajetória mais leve. Sou grata por todas as vezes em que acolheu minhas dúvidas e inseguranças com paciência e carinho. Agradeço também por ajudar nas questões da faculdade, mesmo com sua rotina agitada. Viver este processo com você torna tudo ainda mais significativo: eu concluindo agora, e você, em breve, alcançando mais uma conquista que terei alegria em presenciar. E, acima de tudo, sou grata pelo caminho que seguimos juntos. Concluir este trabalho é um passo entre tantos que ainda daremos lado a lado,

fortalecendo nossos sonhos que já começam a tomar forma. Aguardo com carinho o dia em que nossos planos se transformarão no nosso “sim”.

Agradeço também às minhas primas, Pópó e Luana e também meu Dim e Dinda, por todo o amor, paciência, atenção e ajuda que sempre me ofereceram desde a infância. Vocês estiveram presentes nos meus primeiros passos, no meu desenvolvimento, nos momentos de descoberta e também nos períodos de dúvida e insegurança. Sou profundamente grata por cada gesto de apoio, especialmente nos dias em precisei e vocês prontamente estenderam a mão, oferecendo acolhimento, orientação e força para que eu não desistisse. Obrigada por acompanharem meu crescimento de perto, por celebrarem minhas pequenas e grandes conquistas e por nunca medirem esforços para me ajudar sempre que precisei. Tudo o que vivemos e compartilhamos faz parte de quem me tornei, e levo cada uma de vocês comigo nesta conquista.

Resumo

Este estudo investigou a relação entre o uso precoce e excessivo de telas na infância e a ocorrência de alterações comportamentais em crianças. Considerando o aumento da digitalização do cotidiano e o impacto da pandemia de COVID-19 nas rotinas familiares, buscou-se identificar se a exposição prolongada a dispositivos eletrônicos se associa a desfechos comportamentais adversos. Realizou-se uma revisão sistemática na Base de Periódicos CAPES, utilizando descritores combinados e o fluxo PRISMA para triagem. Dos 10 estudos inicialmente identificados, cinco atenderam aos critérios de inclusão (0–10 anos; foco em alterações comportamentais; disponibilidade de texto completo) e foram analisados qualitativamente. Os achados indicam associação consistente entre maior tempo de tela e efeitos negativos, como irritabilidade, dificuldades de autorregulação, prejuízos atencionais, alterações do sono, redução da socialização e aumento do sedentarismo. A pandemia emergiu como fator relevante para a intensificação da exposição às telas. Observou-se também que práticas de orientação parental, uso de conteúdos educativos, rotinas estruturadas e limites temporais configuram fatores protetores. Conclui-se que, embora exista associação entre tempo de tela e prejuízos comportamentais, ainda são necessárias pesquisas longitudinais e investigações em contextos pós-pandêmicos para esclarecer causalidade, mecanismos envolvidos e a efetividade de intervenções preventivas.

Palavras-chave: telas; desenvolvimento infantil; alterações comportamentais; orientação parental.

Abstract

This study investigated the relationship between early and excessive screen use in childhood and the emergence of behavioral changes in children. Considering the increasing digitalization of daily life and the impact of the COVID-19 pandemic on family routines, the aim was to examine whether prolonged exposure to electronic devices is associated with adverse behavioral outcomes. A systematic review was conducted using the CAPES Journal Portal, applying combined descriptors and the PRISMA flow for screening. From the initial set of ten records, five studies met the inclusion criteria (ages 0–10; focus on behavioral changes; full-text availability) and were qualitatively analyzed. Findings consistently indicated an association between increased screen time and negative outcomes, such as irritability, emotional dysregulation, attentional difficulties, sleep disturbances, reduced social interaction, and higher sedentary behavior. The pandemic was identified as a factor that intensified early and frequent exposure to screens. Protective factors included parental guidance, the use of educational content, structured routines, and time limits for device use. Overall, the review suggests that, although evidence points to a strong association between screen exposure and behavioral impairments, methodological gaps remain—particularly the scarcity of longitudinal studies and investigations in post-pandemic contexts. Future research is needed to clarify causal pathways, underlying mechanisms, and the effectiveness of preventive interventions.

Keywords: screens; child development; behavioral changes; parental guidance.

Sumário

Introdução	10
Método	13
Resultados e Discussão	15
Considerações Finais	17
Referências	20

Introdução

A primeira infância é um período muito importante, visto que o que acontece nos primeiros anos de vida é fundamental para o desenvolvimento integral de meninas e meninos. Desse modo, é necessário que haja investimentos nessa fase para que os impactos sejam positivos para toda a sociedade (UNICEF Brasil, s.d.). Diante disso, é fundamental estimular a criança desde o nascimento (Ministério da Saúde, s.d.) para que esse desenvolvimento ocorra de forma plena, desse modo, é essencial que a criança receba atenção em suas diversas necessidades, como acesso à saúde, nutrição adequada, estímulos, afeto e proteção contra o estresse e a violência. Entretanto, quando a criança não recebe atenção em todas as suas dimensões, pode ter o seu desenvolvimento comprometido (UNICEF Brasil, s.d.).

A atenção às necessidades da criança é ainda mais desafiadora em um contexto de rápidas transformações sociais, em que as interações presenciais e o tempo de qualidade em família têm se tornado cada vez mais escassos. Essa complexidade se aprofundou com a pandemia de COVID-19, um período de intenso isolamento social que forçou mudanças abruptas na rotina familiar. Um estudo de 2022, realizado com pais e responsáveis de crianças em idade escolar, mostrou que o confinamento resultou em alterações emocionais e comportamentais significativas, como irritabilidade e ansiedade, diretamente ligadas à interrupção das interações sociais e à mudança de rotina. Esses achados reforçam como a qualidade e a frequência das interações face a face são cruciais para o desenvolvimento pleno da criança (Martins, 2022).

Além disso, a estrutura familiar, tem se transformado, com famílias nucleares muitas vezes isoladas e com tempo reduzido para a interação de qualidade com as crianças. A vida moderna, marcada por ritmos acelerados, impacta diretamente a disponibilidade dos pais para o convívio, tornando as interações sociais mais esporádicas. Estudos indicam que a qualidade das interações presenciais, como brincar e conversar, são cruciais para o desenvolvimento cerebral e a formação de vínculos seguros (Shonkoff et al., 2011). Nesse cenário de pouca atenção, as

crianças podem ter seu desenvolvimento emocional, social e cognitivo afetado, tornando-as mais vulneráveis a problemas futuros.

Historicamente, a experiência humana foi construída em torno de interações presenciais, aprendizado por imitação e convívio comunitário. Esse período analógico, que perdurou por milênios, era caracterizado por relações humanas vividas no "aqui e agora", ou como Zygmunt Bauman (2001) descreveria, em uma era de "sólidos". Entretanto, as últimas décadas trouxeram uma transformação radical com o surgimento e a popularização de tecnologias digitais como tablets e smartphones. Essa transição para o mundo digital se intensificou e acelerou de forma drástica com a pandemia de COVID-19, um evento que forçou o isolamento social e, conseqüentemente, impulsionou o uso de telas por indivíduos de todas as idades. Neste novo cenário, a presença digital tornou-se central na rotina de adultos e crianças, criando um ser humano "híbrido" que vive tanto no mundo físico quanto no virtual.

O avanço da tecnologia e a popularização de celulares, tablets, computadores e televisores modificaram profundamente a maneira como as crianças se relacionam com o mundo e alguns aspectos relativos ao desenvolvimento infantil. Esses dispositivos, que antes eram vistos apenas como meios de lazer, passaram a ocupar um espaço central na rotina familiar, social e escolar. Estudos apontam que mídias digitais de alta qualidade têm potencial para promover habilidades como pensamento crítico e criatividade, quando seu uso é bem estruturado e mediado por adultos (Canadian Pediatric Society, 2022).

Esse processo trouxe benefícios importantes, como a praticidade no acesso à informação e à comunicação, a facilidade de aprender conteúdos diversos em tempo real e a possibilidade de interação com diferentes culturas e contextos. Recursos digitais educativos, jogos interativos e plataformas de aprendizagem passaram a apoiar atividades escolares e familiares, ampliando as oportunidades de desenvolvimento cognitivo e social das crianças. Entretanto, o acesso a telas ocorre de forma cada vez mais precoce e intensa, dados do Comitê Gestor da Internet no Brasil (2025) indicam que cerca de 95% das crianças e adolescentes brasileiros utilizam a internet, o que corresponde a aproximadamente 25 milhões de indivíduos.

Essa ampla presença digital, apesar de seus potenciais benefícios, levanta uma discussão urgente sobre seus riscos. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2016) alertou para os efeitos negativos do tempo de tela excessivo, recomendando limites claros para a exposição digital na infância. A exposição excessiva também impacta a saúde física, com evidências ligando o tempo de tela ao aumento do risco de obesidade infantil e problemas de visão, como a miopia devido à falta de exposição à luz natural e ao foco prolongado em distâncias curtas (Souza et al., 2025).

Estudos recentes demonstram que o uso excessivo de telas pode estar relacionado a diversas dificuldades nos aspectos emocionais e psicológicos, como irritabilidade, problemas no sono, atrasos na fala e dificuldades de socialização. Para Souza et al., (2025) crianças com maior exposição a telas tendem a apresentar resultados ruins em testes de desenvolvimento, com associações negativas entre o tempo de tela e habilidades como comunicação e resolução de problemas. Adicionalmente, os dados mostram que o tempo prolongado em frente às telas pode levar a distúrbios de sono em crianças, afetando a sua duração e qualidade, um fator crítico para a saúde e o desenvolvimento.

Essa relação se estende ao desenvolvimento comportamental, o uso de dispositivos móveis para acalmar crianças de 3 a 5 anos tem sido associado a uma maior dificuldade no controle de emoções e na capacidade de lidar com frustrações (Radesky et al., 2023). Essa realidade se conecta diretamente com o funcionamento do sistema de recompensa cerebral. Quando estimulado de forma intensa e frequente por meio de jogos e vídeos, esse sistema pode levar a uma necessidade cada vez maior de estímulos para gerar satisfação (Bueno et al., 2020), o que contribui para a irritabilidade e dificuldades de socialização quando a criança é desconectada.

Nesse cenário, a promulgação da Lei nº 15.100/2025, que restringe o uso de celulares nas instituições de ensino, emerge como uma resposta normativa fundamentada no princípio da proteção integral previsto no artigo 227 da Constituição Federal e reafirmado pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, Lei nº 15.100/2025). Ao reconhecer os efeitos prejudiciais do uso indiscriminado de dispositivos digitais sobre o desenvolvimento infantil, a

lei estabelece diretrizes para mitigar tais impactos no ambiente escolar, reforçando o dever jurídico do Estado e das instituições de ensino de promover condições adequadas ao pleno desenvolvimento físico, psíquico e socioemocional das crianças e adolescentes.

Diante do crescente cenário do uso de telas por crianças e os potenciais impactos negativos ao seu desenvolvimento, a presente pesquisa busca compreender de que forma esse contato precoce e prolongado com dispositivos digitais pode contribuir para alterações comportamentais em crianças. Investigar esse tema é fundamental não apenas para a produção de conhecimento científico, mas também para fornecer informações práticas que auxiliem pais, educadores e profissionais de saúde na compreensão e no manejo da exposição infantil às telas.

Método

A etapa inicial da revisão sistemática consistiu na identificação dos artigos no Portal de Periódicos CAPES, base de dados escolhida para a pesquisa. Foram utilizados descritores em português combinados por operadores booleanos (AND e NOT) na seguinte expressão: crianças AND telas AND alterações comportamentais NOT adolescentes NOT jovens. Foram aplicados filtros para o período de 2020 a 2025, para artigos publicados no Brasil e disponíveis na íntegra. Embora a janela temporal contemplasse 2020–2025, os registros localizados atenderam aos critérios apenas a partir de 2021; isso não decorre de exclusão manual, mas do fato de que, com os filtros aplicados, não foram encontrados artigos de 2020.

O rastreamento inicial, a partir da expressão de busca e dos filtros aplicados, resultou na identificação de 10 artigos disponíveis na íntegra. Em seguida, esses documentos foram submetidos à primeira etapa de triagem, que consistiu na avaliação rigorosa dos seus títulos e resumos para verificar a pertinência e a aderência ao tema da revisão.

Após a triagem inicial, apenas 1 artigo foi excluído, restando 9 para a leitura na íntegra e análise detalhada. O artigo foi descartado por não abordar diretamente a temática de interesse da pesquisa.

A etapa de elegibilidade envolveu a leitura completa dos 9 artigos previamente selecionados, com o objetivo de verificar o atendimento aos critérios de inclusão e exclusão

estabelecidos no protocolo da revisão. Um dos critérios de inclusão determinava que a faixa etária das amostras contemplasse crianças de 0 a 10 anos, conforme o parâmetro adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que define essa faixa etária como o período correspondente à infância. Com base nesse critério, 4 artigos foram excluídos, pois abordavam participantes de até 12 anos ou incluíam adolescentes e jovens, não atendendo à delimitação proposta pela pesquisa.

Os resultados referentes à aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estão sintetizados no fluxograma apresentado na Figura 1, que descreve detalhadamente as etapas do processo de triagem e seleção dos estudos.

Tabela 1

Fluxograma Prisma 2020 que incluem pesquisa do banco de dados Portal de Periódicos CAPES.

Identificação
Registros identificados em base de dados (n = 10)
Registros após remoção de duplicatas (n = 0)
Triagem
Registros triados (títulos e resumos) (n= 10)
Registros excluídos com justificativa (n= 1)
Elegibilidade
Textos completos avaliados (n = 9)
Textos completos excluídos, com justificativas (n = 4)
Inclusão
Estudos incluídos na síntese (n = 5)

Nota: Fluxograma Prisma da pesquisa realizada.

No que se refere aos critérios de inclusão, permaneceram 5 artigos (descritos na tabela 2) que atenderam integralmente aos parâmetros definidos — faixa etária de 0 a 10 anos, foco em alterações comportamentais associadas ao uso de telas e disponibilidade do texto completo. Esses estudos constituíram o corpus final da revisão sistemática, servindo de base para a análise qualitativa e discussão dos resultados apresentados nas etapas seguintes do trabalho.

Tabela 2

Artigos Selecionados para a Revisão Sistemática

Título do Artigo	Autores	Ano
Impactos da pandemia para o desenvolvimento infantil: Uma revisão bibliográfica	Maldonado, A. K. da S., Granja, E. R. de S., Pfeilsticker, F. J., C Amâncio, N. de F. G.	2023
Influência do contexto de pandemia da COVID-19 na saúde da criança	Prado, M. B., Duarte, N. R., Silva, F. A. da, Santos, J. S., Maia, M. A. C., Santos, W. M. S., Machado, G. A. B., Nunes, W. L., C Andrade, R. D.	2023
O impacto do isolamento social no desenvolvimento cognitivo e comportamental infantil	Santos, A. D. dos, C Silva, J. K. da	2021
Consequências do tempo de tela precoce no desenvolvimento infantil	Moreira, L. H., Luna, R. C. C., Braga, A. de V., Constante, F. C., Constante, F. C., Maia, L. C. de O., Landim, R. M. O. A., C Rodrigues, R. F. da M.	2021
Distúrbios neurovisuais causados por luz azul	Sonoda, R. T., C Araújo, A.	2022

Nota: A figura 2 apresenta os artigos selecionados.

Resultados

Os estudos analisados nesta revisão bibliográfica abordaram de forma ampla os impactos do uso de telas e das mudanças de rotina impostas pela pandemia da COVID- 19 sobre o desenvolvimento infantil. De modo geral, as pesquisas convergem ao apontar prejuízos

cognitivos, emocionais e físicos decorrentes do isolamento social e do aumento expressivo da exposição a dispositivos eletrônicos. Em sua maioria, as pesquisas destacam que a infância é um período especialmente sensível a essas mudanças, exigindo atenção à qualidade das interações, ao equilíbrio entre atividades digitais e experiências presenciais e ao papel mediador da família e da escola. O conjunto dos trabalhos reforça a necessidade de compreender o uso das telas e as alterações nas rotinas infantis não apenas como fenômenos tecnológicos, mas também como fatores que influenciam diretamente o desenvolvimento global da criança.

A pandemia de COVID-19 e as mudanças nas rotinas das crianças

Os trabalhos de Maldonado et al., (2023) e Prado et al., (2023) convergem ao evidenciar que o período pandêmico intensificou o uso de telas e agravou alterações comportamentais e emocionais nas crianças. O isolamento social, o fechamento das escolas e a redução das atividades ao ar livre provocaram sedentarismo, irritabilidade, ansiedade e distúrbios do sono. Segundo Maldonado et al., cerca de 20 milhões de crianças foram afetadas pelo fechamento das instituições de ensino no Brasil, passando a vivenciar interações essencialmente mediadas por telas e com pouca estimulação social. O estudo de Prado et al., (2023), desenvolvido com cuidadores de crianças de 2 a 6 anos, revelou que 70% relataram aumento no uso de telas e 60% perceberam mudanças comportamentais — como agitação, nervosismo e afastamento de amigos.

Uso de telas e impactos negativos no desenvolvimento infantil

Os estudos analisados apontam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos na primeira infância pode gerar alterações cognitivas, emocionais e físicas significativas.

Segundo Moreira et al., (2021), o uso precoce e prolongado de telas interfere diretamente na formação de circuitos cerebrais e na aquisição de habilidades socioemocionais, impactando o sono, a atenção e o comportamento das crianças. De modo semelhante, Sonoda e Araújo (2022) identificaram que a exposição à luz azul emitida por telas de LED provoca distúrbios neurovisuais, irritabilidade, alterações do sono e prejuízo na interação interpessoal, além de efeitos comparáveis aos sintomas do transtorno do espectro autista (TEA), sobretudo em crianças de 1 a 3 anos.

De acordo com Sonoda e Araújo (2022), o contato prolongado com telas nos primeiros anos de vida pode comprometer o desenvolvimento da comunicação e o vínculo afetivo com os cuidadores. No mesmo sentido, Santos e Silva (2021) observaram que o isolamento social potencializou o uso das telas como estratégia de distração, contribuindo para o surgimento de irritabilidade e inquietação nas crianças. Além disso, Maldonado et al., (2023) identificaram prejuízos cognitivos e de desempenho escolar, reforçando que o aprendizado significativo depende da interação social e da experimentação concreta.

Durante o período de isolamento social, a tecnologia passou a exercer um papel multifuncional na rotina das famílias. Conforme Santos e Silva (2021), os dispositivos eletrônicos foram utilizados tanto para atividades de ensino e momentos de alta estimulação quanto para distração e repouso das crianças, servindo ainda como recurso para que os pais pudessem trabalhar ou realizar tarefas domésticas. Essa ampliação do uso das telas, embora tenha sido uma estratégia de adaptação, resultou em uma exposição prolongada que reduziu o tempo de convivência presencial e empobreceu as experiências simbólicas essenciais para o desenvolvimento infantil.

Além disso, observou-se que muitas crianças não sabiam lidar adequadamente com emoções negativas, apresentando sinais de ansiedade e irritabilidade quando contrariadas ou privadas do acesso aos dispositivos. Segundo os autores, a irritação diante da retirada das telas tornou-se mais frequente após a pandemia, revelando uma dependência emocional associada ao uso prolongado da tecnologia. Dessa forma, a literatura reforça que, ao substituir interações presenciais e brincadeiras por estímulos digitais, as crianças passam a apresentar dificuldades crescentes de controle emocional, autorregulação e desenvolvimento da linguagem.

Existe uma exposição saudável de crianças às telas?

Apesar dos impactos negativos apontados, alguns estudos reconhecem que o uso moderado e supervisionado das telas pode ser positivo quando associado a conteúdos educativos e interações mediadas por adultos. Segundo Moreira et al., (2021), o uso tecnológico pode favorecer o aprendizado quando integrado a estratégias pedagógicas e limitado em tempo e

tipo de conteúdo. As recomendações convergem com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), que indica evitar o uso de telas em crianças menores de 2 anos e limitar a exposição entre 2 e 5 anos a no máximo 1 hora por dia, com supervisão e conteúdo apropriado. O uso saudável das telas, portanto, exige equilíbrio, mediação parental e propósito educativo.

Considerações Finais

O presente estudo teve como objetivo compreender se existe relação entre o uso precoce e excessivo de telas na infância e o surgimento de alterações comportamentais nas crianças. Com base na análise dos artigos e pesquisas revisadas, foi possível constatar que esse objetivo foi alcançado. As evidências apontam que a exposição prolongada às telas, especialmente na primeira infância, está associada a mudanças significativas no comportamento infantil, como irritabilidade, agitação, dependência tecnológica e dificuldades de autorregulação emocional. Além disso, observou-se que o uso excessivo desses dispositivos tende a interferir na socialização, no sono e na atenção, reforçando a importância de limites e da mediação parental no uso das tecnologias.

Os dados analisados demonstram que a pandemia da COVID-19 atuou como catalisadora do aumento da exposição infantil às telas, ampliando os riscos já identificados antes do contexto pandêmico. Entre os principais impactos negativos estão: alterações do sono, irritabilidade, sedentarismo, ansiedade, déficits cognitivos e dificuldade de socialização. Em contrapartida, práticas de uso mediado e educativo das telas, combinadas com rotinas equilibradas, atividades físicas e interação familiar, configuram-se como estratégias protetoras do desenvolvimento infantil.

Nesse cenário, dentre as estratégias recomendadas, destaca-se o estabelecimento de horários definidos para o uso de dispositivos eletrônicos, de modo a evitar a utilização excessiva e favorecer o equilíbrio entre atividades digitais e interações presenciais. O controle parental, disponível em aplicativos, televisores e tablets, também se apresenta como recurso importante para limitar acessos inadequados e monitorar o tempo de tela. Além disso, a

seleção criteriosa dos conteúdos é fundamental, priorizando materiais de qualidade, que contribuam para o desenvolvimento cognitivo, linguístico e socioemocional da criança, evitando conteúdos de alta estimulação que possam sobrecarregar o sistema sensorial. Por fim, práticas que fortaleçam a interação presencial entre pais e filhos — como brincadeiras, conversas, leituras conjuntas e participação ativa nas rotinas — configuram ações indispensáveis para promover vínculos afetivos, desenvolver habilidades sociais e reduzir a dependência dos dispositivos digitais como fonte principal de entretenimento e regulação emocional.

Durante a realização desta revisão bibliográfica, uma das principais dificuldades encontradas foi a escassez de estudos que abordassem de forma direta a relação entre o uso excessivo de telas e alterações comportamentais infantis. A maioria das publicações disponíveis relacionava o uso das telas a outros prejuízos, como distúrbios do sono, déficits cognitivos e problemas visuais, e concentrava-se no período de isolamento social. Diante dessas lacunas, recomenda-se que pesquisas futuras explorem com maior profundidade o impacto do uso cotidiano de dispositivos eletrônicos no comportamento infantil em diferentes contextos sociais e culturais, de modo a ampliar a compreensão sobre os efeitos a longo prazo da tecnologia no desenvolvimento das crianças.

Referências

- Bauman, Z. (2001). *Modernidade líquida*. Zahar.
- Brasil. Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025. Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. Diário Oficial da União. Disponível em https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/15100.htm
- Bueno, I. R. M. C. (2025). O Uso Excessivo de Telas Por Crianças: Uma Análise Fisiológica, Social, Comportamental e Respectivas Consequências dos Ambientes Digitais. *Revista Jurídica-direito, Justiça, Fraternidade & Sociedade*, 1(5), 93-106.
- Canadian Paediatric Society. (2022). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health*, 28(3), 184–192. <https://cps.ca/en/documents/position/screen-time-and-preschool-children>
- Comitê Gestor da Internet no Brasil. (2025). *TIC Kids Online Brasil 2023: Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes*. <https://cetic.br>
- Maldonado, A. K. S., Granja, E. R. S., Pfeilsticker, F. J. S., Amâncio, N. f. G. (2023). *Impactos da pandemia no desenvolvimento infantil: uma revisão da literatura. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 12 (2), e2412239804. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i2.39804>
- Martins, A. D. F., & Gessoli, J. B. (2022). Impactos do isolamento social nas crianças em idade escolar. *Revista Horizontes*, 40(1), e022077. <https://revistahorizontes.usf.edu.br/horizontes/article/view/1422>
- Ministério da Saúde. (s.d.). Desenvolvimento infantil. *Governo Federal*. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/primeira-infancia/desenvolvimento-infantil>
- Moreira, L. H., Luna, R. C. C., Braga, A. de V., Constante, F. C., Constante, F. C., Maia, L. C. de O., Landim, R. M. O. A., & Rodrigues, R. F. da M. (2021). *Consequências do tempo de tela precoce no desenvolvimento*

- infantil* / Consequences of early screen time on child development. *Brazilian Journal of Development*, 7(10), 97125–97133. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n10-156>
- Prado, M. B., Duarte, N. R., Silva, F. A. da, Santos, J. S., Maia, M. A. C., Santos, W. M. S., Machado, G. A. B., Nunes, W. L., & Andrade, R. D. (2023). Influência do contexto de pandemia da COVID-19 na saúde da criança. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(11), e14041. <https://doi.org/10.25248/reas.e14041.2023>
- Radesky, J. S., Kaciroti, N., Weeks, H. M., Schaller, A., & Miller, A. L. (2023). Associações longitudinais entre o uso de dispositivos móveis para acalmar e reatividade emocional e o funcionamento executivo em crianças de 3 a 5 anos. *JAMA Pediatrics*, 177(1), 62–70. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4793>
- Santos, A. D. dos, & Silva, J. K. (2021). *O impacto do isolamento social no desenvolvimento cognitivo e comportamental infantil*. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 10(9), e36110918218. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.18218>
- Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo. (2016). *Saúde da criança na APS*. Atenção Primária. <https://atencaprimaria.es.gov.br/saude-da-crianca>
- Shonkoff, J. P., Boyce, W. T., & McEwen, B. S. (2011). Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention. *Journal of the American Medical Association*, 306(21), 2252–2259. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1467>
- Sociedade Brasileira de Pediatria. (2016). *Manual de orientação: Saúde de crianças e adolescentes na era digital*. SBP.
- Sonoda, R. T., & Araújo, A. (2022). *Distúrbios neurovisuais causados por luz azul*. *RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar*, 3(3), e331247. <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i3.1247>
- Souza, N. L. N., Velasco, M. S., Santos, A. M. dos, Rodrigues, A. V. R. M., Barros, T. F. de, Amorim, L. F. da S., Mestrinier, G. O., Fonseca, B. L. da, Carneiro, R. dos S., & Correia, L. R. N. F. (2025). *Impacto do uso prolongado de telas na saúde ocular*

infantil. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, 7(1), 622–634.

<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n1p622-634>

UNICEF Brasil. (s.d.). Desenvolvimento infantil. *UNICEF*.

<https://www.unicef.org/brazil/desenvolvimento-infantil>