

TELAS NA INFÂNCIA: COMO A EXPOSIÇÃO ABUSIVA PREJUDICA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Ananda Cardoso de Castro Santos ¹

RESUMO

O avanço tecnológico e a popularização de dispositivos digitais transformaram a infância, tornando o uso de telas uma prática recorrente no cotidiano das crianças. No entanto, o uso excessivo desses dispositivos tem sido associado a impactos negativos no desenvolvimento cognitivo, socioemocional e motor infantil. Este estudo fundamenta-se em referenciais como DESMURGET (2021, 2024), YOUNG (2019), BNCC (2017), LDB (1996), DCNEI (2009) e busca analisar as consequências do uso abusivo de telas na primeira infância, com foco nos prejuízos à atenção, aprendizado, habilidades sociais e saúde mental. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, baseada em revisão bibliográfica de estudos recentes sobre o tema. Os principais achados apontam que a exposição prolongada a telas pode resultar em atrasos na aquisição da linguagem, dificuldades de socialização, transtornos do sono, sedentarismo e problemas emocionais, como ansiedade e depressão. Além disso, observa-se um impacto na capacidade de autorregulação e no desenvolvimento da criatividade, comprometendo aspectos essenciais do crescimento infantil. Conclui-se que a mediação parental e a definição de limites saudáveis para o uso de telas são fundamentais para minimizar os efeitos adversos e promover um desenvolvimento equilibrado. Ademais, se faz necessário a implementação de políticas públicas voltadas para a conscientização dos adultos sobre as consequências do uso excessivo de telas na infância. A colaboração entre famílias, educadores e gestores públicos é essencial para promover um desenvolvimento infantil equilibrado, mitigando os impactos negativos dessa prática na saúde mental, nas habilidades sociais e no aprendizado das crianças.

Palavras-chave: Infância, Aprendizagem, Uso de Telas, Desenvolvimento Infantil, Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

Durante a pandemia da Covid-19, tornou-se necessário utilizar a tecnologia para realizar inúmeras atividades que foram suspensas devido à obrigatoriedade do isolamento social. Com a educação não foi diferente: o Estado buscou garantir o direito básico do cidadão brasileiro assegurado pela Constituição Federal de 1988, que garante a educação para todos.

A pandemia, aliada ao isolamento social, trouxe consequências significativas relacionadas ao uso desenfreado das tecnologias. Com a adoção do ensino remoto, o uso de dispositivos digitais, especialmente o celular, foi naturalizado entre crianças pequenas,

¹ Licenciada em Pedagogia pela Universidade Federal do Piauí - UFPI, .ananda.santos096@gmail.com;



criando a falsa impressão de que elas já nasceram com habilidades tecnológicas inatas. Em espaços públicos como restaurantes, shoppings e clínicas, é comum observar crianças totalmente imersas nas telas, e até mesmo nas escolas da Educação Infantil, a televisão passou a ser utilizada como forma de entretenimento. Dessa forma, pode-se afirmar que, durante e após a pandemia, a infância foi ressignificada a partir do frenesi digital.

Com o advento dessa revolução tecnológica, surgiram inúmeros problemas de ordem comportamental e emocional na população infantil. Atualmente, observa-se um número crescente de crianças ansiosas, deprimidas, obesas e com dificuldades de interação social, além de problemas de linguagem, déficit de atenção, distúrbios do sono e dificuldades de concentração. Tais fatores têm despertado a preocupação de profissionais da educação, da saúde e da psicologia, evidenciando a necessidade de estudos que investiguem os impactos desse fenômeno.

A escolha deste tema se justifica pela crescente exposição de crianças pequenas às telas digitais e pelos impactos negativos observados em seu desenvolvimento físico, emocional e cognitivo. O uso abusivo de dispositivos eletrônicos tem se mostrado um desafio tanto para as famílias quanto para as instituições escolares, exigindo novas reflexões sobre o papel educativo da tecnologia na primeira infância. Assim, compreender as consequências desse fenômeno é fundamental para promover práticas pedagógicas e familiares mais conscientes, que favoreçam o desenvolvimento integral da criança.

Diante desse cenário, a presente pesquisa busca responder ao seguinte problema: como a exposição abusiva a dispositivos digitais prejudica o desenvolvimento e o desempenho escolar das crianças na primeira infância? O objetivo geral deste estudo é investigar os impactos da exposição abusiva a dispositivos digitais no desenvolvimento infantil e no desempenho escolar de crianças na primeira infância. Especificamente, pretende-se analisar como a exposição prolongada às telas prejudica a atenção, a capacidade de concentração e a linguagem das crianças, compreender os efeitos da exposição excessiva de aparelhos digitais no desenvolvimento emocional e cognitivo infantil, e refletir sobre o papel da escola e da família na mediação do uso consciente das tecnologias digitais.

O presente artigo está estruturado de forma a facilitar a compreensão do tema proposto. Inicialmente, apresentam-se os tópicos “Educação Infantil e Desenvolvimento



da Criança” e “O Mito dos Nativos Digitais”, que contextualizam o assunto e fornecem a base teórica necessária para a reflexão. Em seguida, é apresentada a metodologia, na qual são descritos os procedimentos utilizados para a construção da pesquisa. Posteriormente, os resultados e discussões são organizados em três eixos principais: “Prejuízos no Desenvolvimento Infantil”, “Prejuízos no Desempenho Escolar” e “Papel da Família na Mediação do Uso Consciente das Telas”. Por fim, são expostas as considerações finais, que sintetizam as análises e propõem caminhos para novas reflexões e estudos sobre o tema.

EDUCAÇÃO INFANTIL E DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Para compreender a importância da Educação Infantil, é necessário, primeiramente, conhecer sua fundamentação teórica e legal, bem como sua função no desenvolvimento integral da criança. A Educação Infantil constitui a primeira etapa da Educação Básica no Brasil, conforme estabelece a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB nº 9.394/1996). De acordo com o artigo 29 da referida lei, essa etapa tem como finalidade “o desenvolvimento integral da criança até seis anos de idade, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade”. Ainda conforme a LDB, a matrícula é obrigatória para crianças de 4 e 5 anos, cabendo ao Estado garantir esse direito constitucional previsto no artigo 208 da Constituição Federal de 1988.

A Educação Infantil tem como principal objetivo assegurar o desenvolvimento integral da criança na primeira infância, que compreende o período de zero a seis anos de idade. Esse desenvolvimento integral envolve as dimensões cognitiva, física, emocional, social e simbólica, as quais devem ser estimuladas de forma integrada. De acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil (DCNEI, 2009), as práticas pedagógicas nessa etapa devem articular as experiências e os saberes das crianças com os conhecimentos culturais, artísticos, científicos e tecnológicos da sociedade, garantindo o direito de aprender e se desenvolver plenamente.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017) define que a Educação Infantil deve assegurar seis direitos de aprendizagem e desenvolvimento: conviver, brincar, participar, explorar, expressar e conhecer-se. Esses direitos são fundamentais



para a construção de competências e habilidades socioemocionais, como a criatividade, a imaginação, o respeito, a empatia, o pensamento crítico e a capacidade de interação. A BNCC também reconhece o brincar como eixo estruturante das práticas pedagógicas, pois é por meio das interações e das brincadeiras que as crianças constroem sentidos, elaboram emoções, se expressam e aprendem sobre o mundo.

Nessa perspectiva, o processo de avaliação na Educação Infantil deve ter caráter formativo, contínuo e qualitativo, conforme orienta a DCNEI (2009). Ele se realiza por meio da observação e do registro das conquistas e desafios das crianças, utilizando instrumentos como relatórios, portfólios e registros descritivos. Esse acompanhamento permite ao professor compreender o percurso de desenvolvimento de cada criança e oferecer devolutivas significativas às famílias. É também nessa fase que o educador pode identificar dificuldades, atrasos no desenvolvimento ou comportamentos atípicos, aspectos essenciais para garantir uma intervenção pedagógica adequada e inclusiva, sempre mediada pelo lúdico e pelas interações sociais.

O MITO DOS “NATIVOS DIGITAIS”

Quando falamos sobre “telas”, estamos nos referindo a todos os dispositivos digitais que fazem parte da vida cotidiana: celulares, tablets, computadores, notebooks, videogames e televisores, entre outros. Esses aparelhos estão cada vez mais presentes nos lares, no ambiente escolar, nos espaços públicos e até nos momentos de lazer, tornando-se praticamente impossíveis de serem evitados, especialmente pelas crianças.

Com a forte presença desses dispositivos na rotina familiar, tornou-se inevitável que as novas gerações crescessem imersas no mundo digital. O neurocientista francês Michel Desmurget, em sua obra *A Fábrica de Cretinos Digitais*, denomina essas crianças de “nativos digitais”, por nascerem e se desenvolverem em meio à tecnologia. No entanto, o autor questiona criticamente esse conceito, argumentando que a exposição precoce e excessiva às telas não as torna mais inteligentes ou aptas, mas, ao contrário, pode comprometer funções cognitivas, emocionais e sociais essenciais ao desenvolvimento infantil.

Nossos nativos digitais podem ser capazes de flertar com o facebook e twitter enquanto, ao mesmo tempo, sobem um selfie no instagram e mandam uma mensagem de texto para um amigo, mas quando se trata de avaliar informações que desfilam pelos canais de mídia social, eles logo ficam perdidos. [...] De



todo modo, e em todos os níveis ficamos perplexos com o despreparo dos estudantes. [...] Muitas pessoas supõem que, pelo fato de os jovens terem fluência em mídia social, eles sejam igualmente perspicazes no que diz respeito a tudo que encontram nesse ambiente (DESMURGET, 2021, p.25).

É comum observarmos crianças de dois a cinco anos utilizando o celular com aparente destreza, deslizando os dedos rapidamente até encontrar vídeos coloridos, jogos ou aplicativos como o YouTube e o TikTok — plataformas que, com seu excesso de estímulos visuais e sonoros, provocam uma hiperativação cerebral. Esse comportamento costuma ser interpretado pelos adultos como um sinal de inteligência avançada, quando, na realidade, reflete apenas a familiaridade com um ambiente digital projetado para ser intuitivo e acessível a qualquer pessoa.

Na obra citada, Desmurget (2021) explica que os dispositivos móveis foram desenvolvidos com interfaces simples e interativas, capazes de serem utilizadas por indivíduos de diferentes idades, níveis de escolaridade e condições cognitivas. Assim, a facilidade com que as crianças manuseiam esses aparelhos não é resultado de uma capacidade intelectual superior, mas da própria engenharia do design digital, pensada para captar a atenção e promover o uso contínuo.

METODOLOGIA

A presente pesquisa enquadra-se no tipo bibliográfica, uma vez que se fundamenta em um amplo levantamento de produções acadêmicas e científicas já publicadas. Durante o processo investigativo, foram selecionados, analisados e interpretados livros, artigos científicos, periódicos, revistas especializadas e recortes de reportagens que contribuíram de maneira significativa para a construção teórica deste estudo. Essa base literária possibilitou uma compreensão aprofundada do fenômeno investigado, oferecendo subsídios sólidos e coerentes para responder ao problema de pesquisa e alcançar os objetivos geral e específicos delineados.

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Essa vantagem torna-se particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. Por exemplo, seria impossível a um pesquisador percorrer todo o território brasileiro em busca de dados sobre população ou renda per capita; todavia, se tem a sua disposição uma bibliografia adequada, não terá maiores obstáculos para contar com as informações requeridas. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados se não com base em dados bibliográficos (GIL, 2002, p. 44).



Durante o processo de construção teórica, realizou-se uma leitura crítica e minuciosa de obras de autores que tratam da temática da exposição digital na infância, entre eles Desmurget (2021; 2024), Abreu (2019), , BNCC (2017), LDB (1996) e DCNEI (2009) cujas contribuições foram essenciais para compreender os impactos do uso abusivo das telas no desenvolvimento infantil. Além dessas referências centrais, foram analisados diversos artigos científicos e publicações acadêmicas recentes, que contribuíram para o aprofundamento do debate e para a sustentação teórica deste trabalho.

A seguir, são apresentados os resultados e as discussões deste estudo, organizados em três eixos principais que buscam responder ao problema de pesquisa e alcançar os objetivos propostos: “Prejuízos no Desenvolvimento Infantil”, “Prejuízos no Desempenho Escolar” e “Papel da Família na Mediação do Uso Consciente das Telas”.

PREJUÍZOS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Ao passo que estamos imersos na nova era tecnológica e globalizada, especialistas têm realizado diversos estudos para compreender os efeitos da exposição abusiva às telas por crianças e adolescentes. Mas por que chamamos de “exposição abusiva”? Porque, em grande parte, são os próprios pais e/ou responsáveis que expõem as crianças, uma vez que elas não possuem consciência nem maturidade para compreender que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode prejudicar seu desenvolvimento.

Um estudo publicado em 2016 pelo King’s College, de Londres, concluiu que o uso do celular antes de dormir afeta o sono, os hormônios e o desenvolvimento infantil. Constatou-se que a luminosidade emitida pelas telas — especialmente a luz azul — confunde o relógio biológico, interferindo na produção de melatonina, o hormônio responsável por preparar o corpo para o sono. Esse desequilíbrio faz com que o cérebro confunda o dia com a noite, resultando em insônia ou sono fragmentado, em que a criança acorda várias vezes durante a noite, comprometendo diretamente seu desenvolvimento.

Para compreender melhor esses impactos, é preciso reconhecer o papel essencial do sono no desenvolvimento infantojuvenil. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2021) recomenda de 10 a 13 horas de sono por noite para crianças de 3 a 5 anos de idade, pois é durante o sono que ocorrem processos bioquímicos fundamentais, responsáveis pela produção de diversos hormônios que atuam no crescimento e na regulação emocional. De acordo com o neurocientista francês Michel Desmurget, durante o sono:



As memórias são processadas e arquivadas, os aprendizados assimilados, o crescimento estimulado, as infecções e doenças combatidas, etc. Ao final da noite, pronto, a máquina está pronta para funcionar e enfrentar o ardor do dia que nasce. As portas se abrem e o sono cessa (DESMURGET, 2021, p.195).

Vale ressaltar que não dormimos apenas para descansar, dormimos porque existem atividades cerebrais que só podem ocorrer durante o estado de sono profundo. É nesse período que o cérebro consolida memórias, reorganiza conexões neurais e promove o equilíbrio necessário ao desenvolvimento cognitivo e emocional da criança. No quadro abaixo foi separado os principais hormônios produzidos durante o sono profundo de uma criança, a importância e as consequências dos mesmos.

Hormônio	Melatonina	Leptina	Hormônio do crescimento (GH)	Cortisol
Função Principal	Reguladora do ciclo circadiano (sono e vigília). Produzida pela glândula pineal, começa a ser liberada ao anoitecer, induzindo o sono.	Responsável pela sensação de saciedade, inibindo o apetite. Produzida pelas células de gordura.	Produzido pela hipófise, é liberado principalmente durante o sono profundo.	Conhecido como “hormônio do estresse”, regula a resposta do corpo a situações de tensão e ajuda no controle de inflamações.
Importância no desenvolvimento infantil	Favorece o ritmo biológico saudável, o equilíbrio emocional e a consolidação da memória. O sono adequado melhora a atenção, o humor e o aprendizado.	Contribui para o controle do peso corporal e para o equilíbrio energético. Crianças com sono adequado regulam melhor a fome e o gasto energético.	Estimula o crescimento ósseo, o aumento da massa muscular e o desenvolvimento celular e tecidual. É essencial para o crescimento físico saudável.	Em níveis equilibrados, contribui para a estabilidade emocional, atenção e resistência imunológica.
Consequências	Redução da qualidade e duração do sono, irritabilidade, dificuldades de concentração e risco de distúrbios do sono.	Sono insuficiente reduz a leptina e aumenta a grelina (hormônio da fome), favorecendo o aumento de peso e o risco de obesidade infantil.	Diminuição da liberação do GH, podendo afetar o crescimento, a imunidade e o metabolismo da criança.	A privação do sono eleva o cortisol, gerando ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração e enfraquecimento do sistema imunológico.

Quadro1 - Elaborado pela autora (2025).

Quando esse processo é interrompido de forma contínua, diversas consequências começam a se manifestar no organismo infantil. O déficit de melatonina está diretamente associado à irritabilidade, ao estresse, à ansiedade e até a comportamentos agressivos, refletindo-se na falta de atenção, na impaciência para realizar atividades e em episódios de sonolência durante as aulas. A redução dos níveis de leptina, por sua vez, estimula a



fome excessiva como uma tentativa de compensar a ansiedade, o que, a longo prazo, pode levar ao ganho de peso e à obesidade infantil.

Já o déficit do hormônio do crescimento (GH) enfraquece o sistema imunológico, tornando a criança mais suscetível a infecções e doenças recorrentes, além de prejudicar o crescimento físico e o desenvolvimento celular. Por fim, a alteração nos níveis de cortisol, hormônio relacionado à estabilidade emocional e ao controle das inflamações, provoca desequilíbrios emocionais, dificuldade de concentração e maior vulnerabilidade ao estresse. Esses desequilíbrios hormonais não afetam apenas o corpo, mas repercutem profundamente no campo emocional e comportamental, influenciando a forma como a criança se relaciona, aprende e reage às situações cotidianas.

PREJUÍZOS NO DESEMPENHO ESCOLAR

Com base nos achados durante a seleção do material de pesquisa, ficou evidente que as telas domésticas e o bom desempenho escolar não combinam. Muitos ainda argumentam: “Ah, mas existem os jogos educativos.” De fato, existem, porém, quando uma criança passa o tempo rolando a tela, ela é exposta a uma enxurrada de estímulos visuais e sonoros que a afastam de qualquer aprendizado significativo. Esses superestímulos ativam mecanismos de prazer e distração que dificultam o uso consciente e produtivo da tecnologia. É importante lembrar que as crianças ainda não possuem discernimento nem controle sobre seus impulsos — elas estão em pleno processo de descoberta do mundo, aprendendo a observar, explorar e compreender a realidade ao seu redor.

A primeira infância é uma fase marcada por descobertas fundamentais: o contato com o mundo material, a natureza, os adultos e os pares. No entanto, temos testemunhado o desaparecimento gradual da infância na era digital. Os chamados “nativos digitais” brincam cada vez menos, e ao deixarem de brincar, perdem a interação com o outro, deixam de correr, imaginar, cair, levantar e falar espontaneamente. Essa ausência de experiências concretas afeta diretamente o desenvolvimento motor, social e cognitivo das crianças. O psicólogo norte-americano Jonathan Haidt denomina esse fenômeno de “reprogramação da infância”, segundo ele:

O que aconteceu é o que eu chamo de ‘grande reprogramação da infância’. Em 2010, os adolescentes tinham um telefone apenas para fazer ligações, se



encontravam mais com outras crianças e se divertiam mais. Mas em 2015, tudo mudou. Eles trocaram o telefone celular comum por um smartphone com câmera e internet. E as crianças passaram a ter uma infância no celular com efeitos na vida social e no desenvolvimento cognitivo.

Um estudo conduzido pelo Hospital para Crianças Doentes da Universidade de Toronto, no Canadá, evidenciou uma forte correlação entre o tempo de exposição às telas e o atraso no desenvolvimento da fala em bebês. Os resultados indicaram que, a cada 30 minutos adicionais de tempo de tela por dia, o risco de a criança apresentar algum tipo de atraso na linguagem aumentava em até 49%. A pesquisa, realizada ao longo de quatro anos, acompanhou aproximadamente 900 crianças com idade média de 18 meses, revelando que o uso precoce e excessivo de dispositivos eletrônicos pode comprometer habilidades fundamentais de comunicação e interação social durante a primeira infância. Segundo Desmurget:

Em média, ao longo de um dia, as crianças ouviam 925 palavras por hora. Quando a televisão estava presente, esse número caía para 155 palavras, ou seja, uma queda de 85%. Da mesma maneira o tempo de vocalização diário das crianças alcançava 22 minutos. Cada hora de televisão retirava cinco unidades desse total, isto é, praticamente um quarto (DESMURGET, 2021, p.149).

Diante desses estudos, podemos obter uma visão ampliada das diversas dificuldades de aprendizagem que estão emergindo em consequência do uso excessivo de telas, como o aumento de diagnósticos de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e até de “Autismo Virtual”. O atraso na fala repercute diretamente no desenvolvimento da linguagem da criança, o que acarreta desafios no processo de alfabetização. Além disso, a cada hora adicional em frente às telas diminui a interação social — a criança passa a se isolar e a evitar brincadeiras e trocas com os pares. De acordo com a reportagem da BBC News Brasil, especialistas alertam que o uso prolongado de dispositivos digitais pode gerar sintomas semelhantes aos do autismo, tais como dificuldades de socialização e comportamentos repetitivos, motivo pelo qual alguns profissionais já falam em “autismo virtual”.

O psicólogo brasileiro Cristiano Nabuco de Abreu, em sua obra *Dependências de Internet em Crianças e Adolescentes*, evidencia que a exposição excessiva às telas compromete significativamente as funções cognitivas, como a atenção, a concentração e o raciocínio lógico de crianças e adolescentes. Segundo o autor, os estímulos rápidos e contínuos — característicos de vídeos curtos, jogos eletrônicos e redes sociais —



provocam uma liberação desordenada de dopamina, neurotransmissor associado à sensação de prazer. Esse processo leva o cérebro a buscar constantemente estímulos imediatos, criando um padrão de comportamento viciante. Em uma entrevista ao portal G1, Nabuco destacou “Quando você dá para esses jovens que passam muito tempo em frente às telas um material que envolve um raciocínio mais denso e mais profundo, eles não conseguem fazer”.

Além disso, o uso excessivo de telas tem sido apontado como um dos principais fatores relacionados ao aumento de ansiedade, depressão e comportamentos autodestrutivos em crianças e adolescentes. As pesquisas indicam que a hiperexposição digital afeta o equilíbrio emocional, reduz o convívio social e estimula a liberação desordenada de dopamina, levando o cérebro a buscar constantemente recompensas rápidas. Com isso, as crianças tornam-se mais irritadiças, ansiosas, tristes e dependentes dos estímulos visuais e sonoros das telas, o que prejudica o sono, a concentração e o bem-estar. Em casos mais severos, esse ciclo de estímulo e frustração pode desencadear sintomas depressivos e até ideação suicida, evidenciando a urgência de limites e da mediação familiar no uso das tecnologias digitais.

PAPEL DA FAMÍLIA NA MEDIAÇÃO DO USO CONSCIENTE DAS TELAS

É fundamental que as famílias compreendam a necessidade de monitorar e controlar o uso de telas pelas crianças. Celulares, televisões e tablets não devem ser tratados como brinquedos ou substitutos das interações familiares e sociais. Os adultos precisam entender que nós devemos dominar a tecnologia, e não permitir que ela nos domine, comprometendo o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças, além de deteriorar a saúde mental de toda a família.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que crianças de até 2 anos não tenham contato com telas, e que, entre 2 e 5 anos, o tempo seja limitado a no máximo uma hora por dia, sempre com supervisão de um adulto. Já entre 6 e 10 anos, o uso não deve ultrapassar duas horas diárias, também sob acompanhamento. Assim, estabelecer regras de convívio digital dentro de casa, como horários sem telas durante as refeições e antes de dormir, é essencial para garantir uma relação mais saudável com a tecnologia e preservar o equilíbrio emocional das crianças.



Um método eficaz para reduzir o tempo de tela das crianças é introduzir a leitura como instrumento de construção cognitiva e afetiva entre pais e filhos. A leitura exerce papel fundamental no desenvolvimento intelectual, emocional e linguístico das crianças, constituindo-se como uma prática insubstituível diante da crescente exposição às tecnologias digitais. O neurocientista francês Michel Desmurget, em seu livro *Faça-os ler!* (2024), enfatiza que o hábito da leitura fortalece as conexões neurais relacionadas à atenção, à memória e ao raciocínio, além de ampliar o vocabulário e estimular a empatia e a imaginação. Assim, enquanto as telas tendem a dispersar e isolar, a leitura aproxima, conecta e humaniza, sendo essencial que as famílias promovam momentos diários de leitura compartilhada, criando ambientes significativos e acolhedores que protejam o desenvolvimento saudável das crianças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise evidencia que o uso excessivo de telas na infância configura-se como um desafio crescente para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças. A exposição prolongada aos dispositivos digitais tem sido associada a prejuízos significativos, como déficit de atenção, dificuldades de aprendizagem, ansiedade e isolamento social. Nesse contexto, conclui-se que a mediação parental e a definição de limites saudáveis para o uso de telas são medidas fundamentais para minimizar esses efeitos e garantir um desenvolvimento mais equilibrado.

Além disso, torna-se imprescindível que políticas públicas sejam implementadas com o objetivo de conscientizar pais, educadores e a sociedade sobre as consequências do uso excessivo de telas, orientando sobre práticas educativas mais saudáveis. A colaboração entre famílias, escola e gestores públicos deve ser contínua e estratégica, de modo a construir ambientes que priorizem a leitura, o brincar e o convívio social.

Vale ressaltar e alertar que os prejuízos não estão apenas na exposição excessiva às telas, mas também nos conteúdos consumidos por crianças e adolescentes. Muitos desses conteúdos, disponíveis de forma livre e sem filtros adequados, apresentam valores distorcidos, estímulos inadequados e comportamentos que comprometem a formação moral, emocional e social de crianças e adolescentes. A influência de vídeos, jogos e redes sociais pode moldar de maneira negativa a visão de mundo, promovendo a banalização



da violência, o consumo exagerado, a erotização precoce e a perda de referências éticas e afetivas.

Diante desse cenário, é essencial que as famílias acompanhem ativamente o que seus filhos assistem e acessam, estabelecendo regras claras, supervisionando o uso e promovendo diálogos constantes sobre o que veem e sentem. A orientação familiar é uma ferramenta indispensável para que a tecnologia seja utilizada de forma consciente e construtiva, contribuindo para o desenvolvimento integral e saudável das novas gerações.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: educação infantil e ensino fundamental**. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br>

BBC News Brasil. *Excesso de telas em crianças pode causar sintomas que se confundem com autismo?* 8 maio 2025. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/cd758lwrrwdo>.

BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil**. Brasília: MEC, 2009. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br>

DESMURGET, Michel. *A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças*. Tradução Mauro Pinheiro. 1. ed. São Paulo: Vestígio, 2021. ISBN 978-65 86551 525.

DESMURGET, Michel. *Faça-os ler!: Para não criar cretinos digitais*. 1. ed. São Paulo: Vestígio, 2023. ISBN 978-85-5412-683-4.

GIL, Antônio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

‘Geração ansiosa’: transtornos mentais em crianças que vivem grudadas no celular aumentam no mundo todo . Fantástico (G1), 20 maio 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2024/05/19/geracao-ansiosa-transtornos-mentais-em-criancas-que-vivem-grudadas-no-celular-aumentam-no-mundo-todo.ghtml>

LDB (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – Lei n. 9.394/1996):

BRASIL. **Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm

MADIGAN, Sheri; BROWNE, Dillon; RACINE, Nicole; MORGAN, Kelly; RAYAR, Meagan; TOUGH, Suzanne. **Association between screen time and children’s performance on a developmental screening test**. *JAMA Pediatrics*, v. 173, n. 3, p. 244–250, 2019. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2018.5056

PAGNO, Marina. *Crianças e adolescentes no celular: uso exagerado afeta o cérebro e a concentração; veja o que fazer*. G1, Saúde, 14 fev. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/14/criancas-e-adolescentes-no-celular-uso-exagerado-afeta-o-cerebro-e-a-concentracao-veja-o-que-fazer.ghtml>



YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de. Entendendo o impacto cognitivo da dependência de internet em adolescentes. In: **Dependência de Internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento.** Porto Alegre: Artmed, 2019. p. 103-122. ISBN 978-85-82715-31-4.

