

IMPACTOS DO USO ABUSIVO DE TELAS NA INFÂNCIA E O POTENCIAL DO BRINCAR COMO ESTRATÉGIA COMPARTILHADA ENTRE ESCOLA, FAMÍLIA E PSICÓLOGO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.

Rodrigo Victor da Silva¹
Camila Torres Vale²
Elder Batista de Araujo³
Diana Rodrigues Saldanha⁴
Carla Lúcio Alves⁵

RESUMO

Nas últimas décadas, profissionais de saúde e educação ao redor do mundo têm debatido acerca das repercussões do uso excessivo de aparelhos eletrônicos durante o crescimento e desenvolvimento das crianças, bem como os impactos causados no processo de ensino-aprendizagem nos anos iniciais do ensino fundamental e na ausência, cada vez mais significativa, de atividades lúdicas na infância. Este artigo tem como objetivo refletir sobre os efeitos da exposição prolongada às telas e levantar, com base na literatura recente, estratégias que vêm sendo discutidas para a redução dos danos do uso abusivo dessas tecnologias, especialmente por meio da valorização do brincar na escola, na clínica psicológica e no ambiente familiar. O método adotado consiste em uma revisão integrativa de 9 estudos, abordando não apenas os prejuízos causados pela cultura digital na infância, mas também as práticas e técnicas propostas para resgatar o brincar como recurso protetivo. Os dados analisados indicam que os infantes crescem cada vez mais inseridos em ambientes mediados por tecnologias como computadores, internet, videogames e celulares, distanciando-se das experiências corporais e sociais promovidas pelas brincadeiras. Essa imersão precoce e prolongada nas telas pode alterar padrões de pensamento e comportamento, impactando negativamente o desenvolvimento infantil. Diante disso, torna-se fundamental estabelecer uma aliança entre família e escola para mediar o uso das tecnologias e aplicar estratégias capazes de substituir gradualmente o tempo de tela por vivências significativas. Nesse processo, o psicólogo pode atuar como mediador entre os dois contextos, auxiliando na construção de práticas voltadas para a melhoria do comportamento infantil e das relações familiares e escolares. As evidências reforçam que o brincar é essencial para o desenvolvimento integral da criança, sendo uma ferramenta potente para minimizar os riscos associados à exposição excessiva às telas, e fortalecer os vínculos afetivos e sociais.

Palavras-chave: Desenvolvimento Infantil; Infância; Brincar; Família; Escola.

¹ Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Teresinha - FCST, silvarodrigov2@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Teresinha - FCST, camilatorresvale@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Teresinha - FCST, elderbatista72@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Teresinha - FCST, mpsdianasaldanha@gmail.com;

⁵ Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Neurociência da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, carla.lucio.alves@gmail.com;



INTRODUÇÃO

A infância é um período do desenvolvimento humano, perpassado por uma série de estágios fundamentais, onde o indivíduo se depara com diversos desafios e crises para as quais precisa desenvolver estratégias de enfrentamento e adaptação (ERIKSON, 1998). Sendo esse movimento de enfrentamento e resolução de problemas essencial para a formação de sua personalidade, desenvolvimento cognitivo, afetivo e aquisição de habilidades. É na infância que residem as primeiras experiências, os primeiros traumas, os primeiros aprendizados, um solo fértil no qual erguem-se as paredes da maturidade.

Essa construção é compreendida a partir da interação e desenvolvimento da criança através de uma “área intermediária de experiência”, onde o indivíduo pode experimentar uma relação entre sua realidade interna e a externa, e que através dessa relação, surge o sentimento de “ser” (WINNICOTT, 1975). Essa relação inicial se amplia gradualmente para outros vínculos sociais, como com professores, colegas e demais figuras de cuidado.

No entanto, desde o advento da internet, dos computadores e, especialmente, dos smartphones, o modo de vivenciar a infância vem sendo radicalmente transformado, o que segundo Haidt (2024) tem elevado os índices de sofrimento e transtornos mentais em todo o mundo. Ele enfatiza que essa crise é resultado de duas tendências prejudiciais: a superproteção no mundo real, e uma subproteção no mundo virtual. Segundo o autor, o excesso de proteção na vida real tem prejudicado o brincar livre e espontâneo, impedindo assim que as crianças vivenciem toda uma gama de experiências que antes eram comuns na infância. Quanto à negligência dos pais com relação ao meio virtual, o autor enfatiza que tal omissão pode gerar diversos malefícios à criança no meio digital, como o acesso irrestrito a conteúdos inadequados.

Haidt ainda identifica quatro prejuízos que são centrais na “infância baseada no celular”: a privação social, privação do sono, atenção fragmentada e o vício, e segundo Tiveron; Kaspary; Carolina (2024) outros fatores também podem ser relacionados, como: atrasos no desenvolvimento neuropsicomotor, linguagem e cognição que juntos causam danos ao desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. Outros fatores também podem prejudicar o desenvolvimento cognitivo, como a ausência do brincar.

Em essência, a imersão nos ambientes virtuais tem criado uma escassez de experiências no mundo real, substituindo o tempo que antes era dedicado à atividade lúdica não-estruturada. De acordo com autores que defendem essa perspectiva (GRAY, 2011), o brincar é um dos aspectos mais comprometidos na infância contemporânea. Pois quando



compreende-se que é através do brincar que o indivíduo se desenvolve e constrói sua própria subjetividade, a infância que não mais se baseia na brincadeira, mostra-se pobre e estéril, não proporcionando um ambiente favorável ao desenvolvimento, negando a criança, qualquer interação social que enriqueça e exercite a criatividade.

Diante disso, torna-se recorrente na literatura o entendimento de que a solução para tais problemáticas seja a moderação do uso de telas com objetivo meramente recreativo, o incentivo ao brincar livre e em grupo, além de definir uma idade adequada e segura para que esses aparelhos sejam oferecidos às crianças.

No entanto, a transformação do brincar, cada vez mais deslocado para o ambiente digital, encontra-se em um estágio de naturalização tão acentuado e preocupante que iniciativas individuais mostram-se ineficazes e geram sofrimento. Logo, percebe-se que é preciso desenvolver e pôr em prática estratégias grupais, que envolvam família, escola e profissionais de psicologia para assim chegar a uma solução eficaz.

Dessa forma, compreender como diferentes agentes, família, escola e psicólogos, podem atuar de maneira sinérgica torna-se essencial para promover um uso equilibrado da tecnologia e resgatar o brincar como prática de desenvolvimento integral.

Diante das problemáticas apresentadas e da necessidade de estratégias eficazes para a redução do uso excessivo de telas, este artigo objetiva identificar e analisar evidências da literatura recente que propõem formas de atuação conjunta entre pais, escolas e psicólogos. O foco é na diminuição do tempo de exposição às telas e no incentivo ao brincar livre como caminho para uma infância mais saudável e equilibrada, considerando as nuances da sociedade atual.

REFERENCIAL TEÓRICO

Entre questões etimológicas e considerações biológicas, sociais e culturais, ser criança nunca foi algo fácil ou simples. Por isso, faz-se necessária uma revisão histórica, ainda que breve, resgatando estudos que revelam como a infância foi compreendida pelas sociedades ao longo do tempo, permitindo uma reflexão no que concerne à maneira como pensamos e nos relacionamos com a criança nos dias hodiernos.

A infância como a conhecemos, é uma invenção moderna, algo relativamente recente quando levamos em consideração a história da humanidade. Ariès (1986) e Heywood (2004), a entendem como um conceito historicamente construído, e a criança como um ser que,



Até não mais que séculos atrás, os primeiros anos de vida eram um período incerto, por isso não havia muitos motivos para apegar-se a um ser que provavelmente morreria mais cedo ou mais tarde. Heywood (2004) destaca que por volta do século XII, ainda que as crianças sobrevivessem aos primeiros anos de vida, elas só passariam a ter algum valor quando se tornassem capazes de desempenhar atividades semelhantes às realizadas pelos adultos. Isto expõe o quanto a criança era desvalorizada e a infância nada mais do que um curto período de transição, que logo deixava-se para trás. De acordo com Ariès (1986) a descoberta da infância inicia-se por volta do século XIII, porém apresenta um desenvolvimento mais significativo durante o século XVII quando, a partir de uma cristianização dos costumes, a criança também passa a ser considerada um ser de alma imortal.

Dentre os direitos fundamentais defendidos pelo ECA está uma das características mais marcantes associadas à infância: o brincar. Referenciada e postulada por diversos autores, a brincadeira é consagrada como prática essencial para o desenvolvimento infantil, uma forma particular de expressão e pensamento que incentiva a interação entre as crianças, além de estimular a criatividade, a resolução de conflitos e a formação do senso crítico.

No contexto educacional, que enxerga o brincar voltado para a promoção de um ensino eficiente e que leva em consideração as características comuns a infância, Piaget (1975) conceitua a prática do brincar como uma atividade fundamental para a construção ativa do conhecimento, refletindo diretamente os estágios do desenvolvimento cognitivo da criança. Ele destaca que por meio desta prática a criança se apropria da realidade, assimilando e acomodando concepções do ambiente, reorganizando seus esquemas mentais que estão em constante transformação, reforçando assim a relevância do brincar para o desenvolvimento cognitivo do sujeito.

Para além do olhar dirigido ao desenvolvimento cognitivo e educacional defendido por Piaget, Winnicott (1975) nos oferece uma nova concepção do brincar, não voltado apenas para o desenvolvimento cognitivo ou como atividade útil ao aprendizado, mas afirmando que é através do brincar criativo que o indivíduo constrói-se. É no brincar que as bases da personalidade são formadas e as habilidades cognitivas, motoras, afetivas e sociais necessárias para um desenvolvimento saudável são desenvolvidas.

Segundo Winnicott, “é no brincar, e talvez apenas no brincar, que a criança ou o adulto fruem na sua liberdade de criação”, e continua: “é no brincar, e somente no brincar, que o indivíduo, criança ou adulto, pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral: e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o eu (self)” (1975, p.88-89). O brincar é visto pelo autor como uma forma básica e contínua de viver, devendo estar presente em toda a infância, para que a criança consiga elaborar e vivenciar seus afetos através de uma atividade lúdica e que a permita se imaginar e reimaginar durante o seu processo de amadurecimento.

Outro aspecto a ser destacado é o quão profundo o brincar é moldado pelo contexto cultural no qual ele está inserido, refletindo valores e tradições estimados por cada sociedade, características que influenciam diretamente nos aspectos cognitivos e sociais dessa atividade (Papalia, Olds e Feldman, 2006). Partindo dessa perspectiva, desde o advento da TV até a ascensão dos smartphones, as telas provocaram mudanças culturais nas sociedades e tornaram-se parte da infância, viraram brinquedo nas mãos de crianças e adultos, uma nova maneira de brincar. As discussões a respeito do seu uso excessivo e as consequências dele não são tão atuais quanto parecem, na década de 90 Howes e Matheson (1992, apud Papalia, Olds e Feldman, 2006) já alertavam que as crianças que assistiam muita televisão brincavam de forma menos imaginativa por estarem acostumadas a receberem passivamente imagens ao em vez de criarem as suas próprias.

Hoje o tempo despendido na frente de telas chegou a níveis alarmantes e os resultados dessa realidade na vida de crianças e adolescentes é uma infância com menos experiências no



Já Haidt (2024) destaca o paradoxo contemporâneo da privação do brincar ao ar livre sob a justificativa dos riscos atrelados a esta atividade e a permissividade da exploração da internet sem supervisão adequada, partindo do princípio que, enquanto as crianças estão sendo super protegidas offline, elas estão desprotegidas online. Para o autor é inexorável a relação entre essa privação e o sofrimento psíquico decorrente da propagação dos dispositivos digitais e da exposição ao ecossistema das redes sociais. Esta é uma realidade que não pode ser negada, com a qual faz-se necessário conviver e que traz diversos desafios não só para a escola, mas também para as famílias e psicólogos que, juntos, necessitam estar munidos de estratégias para que as telas sejam usadas de maneira responsável e as crianças possam se desenvolver de forma saudável.

METODOLOGIA

Foram definidos os seguintes critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos que apresentassem estratégias interventivas para a redução do uso de telas em crianças desde a primeira infância até os doze anos de idade, cujo público-alvo das intervenções envolvesse crianças, pais ou profissionais da saúde e da educação; disponíveis na íntegra em português ou

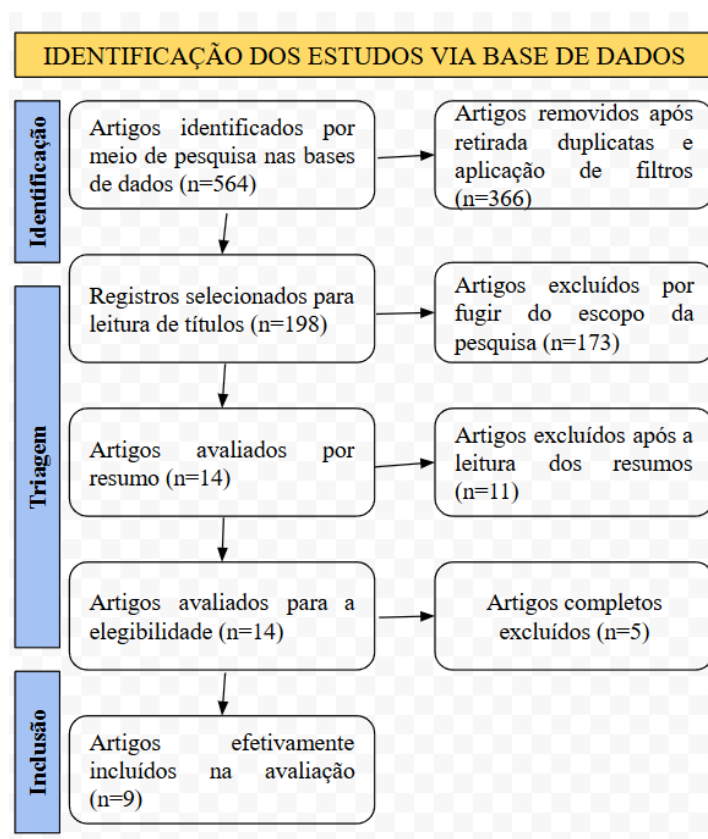


inglês. Foram excluídos os artigos que embora tratassem sobre o tema, não propusessem uma estratégia de intervenção, também foram excluídos artigos que fugissem da população alvo proposta pela pesquisa.

A pesquisa foi realizada entre julho e setembro de 2025, com consulta às bases de dados PubMed, MEDLINE e Pepsic. Para a busca, foram utilizados os descritores (DeCS/MeSH) e palavras-chave, combinados com os operadores booleanos (AND, OR). Os descritores utilizados foram: “Screen time”, “Parents”, “School”, “Children” e “Play”.

A busca inicial nas bases de dados resultou em 564 artigos, que após a aplicação de filtros e remoção de duplicatas, restaram 198 artigos para a análise de títulos. Após a leitura de títulos mais 173 artigos foram descartados por fugir do escopo de pesquisa. Os 25 artigos restantes foram submetidos a leitura de resumos, o que resultou na exclusão de 11 estudos. Ao final, 14 artigos foram selecionados para a leitura na íntegra, onde 9 artigos foram selecionados para compor a amostra final da revisão integrativa.

Diagrama 01 - fluxo de seleção de artigos para pesquisa.



Fonte: Própria, 2025.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da metodologia utilizada, foi possível selecionar nove estudos que após análise dos artigos selecionados, foi possível extrair dados importantes como: as modalidades dos estudos, métodos interventivos, públicos-alvo, duração e eficácia, além de embasar discussões e críticas. Inicialmente, o Quadro 01 apresenta dados referentes a autoria, local, agentes, público-alvo e duração.

Quadro 01 - Informações importantes sobre os estudos selecionados.

Autoria	Local	Agentes	Público	Duração
Almeida et al., 2022	UFRGS, Porto Alegre - RS.	Profissionais de psicologia.	Pais, profissionais da saúde e educadores.	1 mês.
Jago et al., 2013	Centros comunitários, Bristol - UK	Membros da equipe de pesquisa da School of policy studies.	Pais e crianças de 6 a 8 anos).	16 semanas.
Kaur et al., 2024	Intervenção residencial em Chandigarh - IN.	Profissionais de medicina, pediatria e psiquiatria.	Famílias com crianças de 2 a 5 anos.	8 meses.
Pearson et al., 2020	Escolas de East Midlands - UK.	Pesquisadores e acadêmicos de áreas de medicina.	Pais e crianças de 9 a 11 anos.	13 semanas.
Poonia et al., 2024	Hospital Guru Teg Bahadur, Delhi - IN.	Pesquisadores do departamento de pediatria da University College of Medical Sciences	Pais e crianças de 9 a 10 meses.	6 meses.
Raj et al., 2023	Escolas em Petaling, Selangor - MY.	Profissionais de medicina.	Diades mãe-criança com crianças de 3 a 4 anos.	4 meses.
Sanders, Parent, Forehand, 2018	Comunidade rural no norte dos EUA.	Profissional de psicologia assistentes pós-graduandos	Pais e crianças de 5 a 12 anos.	6 semanas.
Sorensen et al., 2024	Escolas em 3 municípios da Dinamarca.	Pesquisadores, cientistas e acadêmicos na área da saúde pública.	Pais e crianças de 9 a 11 anos, professores e representantes da sociedade.	8 meses.



Ylmaz, Demirli, Karacan, 2014	Atenção básica de saúde, Dr. Sami Ulus Children's Hospital, Ankara - TR	Profissionais de medicina, ênfase na pediatria.	Pais e crianças de 2 a 6 anos.	25 meses.
-------------------------------	---	---	--------------------------------	-----------

Fonte: Própria, 2025.

Boa parte dos estudos utilizou delineamentos de ensaio controlado randomizado (RCT), o que foi descrito pelos autores, como sendo uma estratégia robusta para a aquisição de dados concretos. Alguns estudos (YILMAZ, DEMIRLI, KARACAN, 2014; KAUR et al., 2024; POONIA et al., 2024; RAJ et al., 2023; PEARSON et al., 2020) utilizaram o delineamento por RCT. Em contraste a isso, outros achados (JAGO et al., 2013; SANDERS, PARENT, FOREHAND, 2018; SORENSEN et al., 2024; ALMEIDA et al., 2022) configuram-se como estudos piloto e de viabilidade, visando a realização de intervenções maiores.

Todos os artigos visam a redução do uso de telas e também a conscientização e participação dos pais e cuidadores, como estratégia para reduzir o tempo de tela das crianças através da parentalidade e de uma mudança comportamental promovida por estes. Também é importante pontuar a existência de artigos que trazem o brincar como estratégia para reduzir o tempo de tela, indicando que para que essa redução seja eficaz, é necessário criar novos hábitos e ocupar o tempo que antes era preenchido pelo uso de telas (YILMAZ, DEMIRLI, KARACAN, 2014; KAUR et al., 2024; RAJ et al., 2023; JAGO et al., 2013).

Dentre os resultados mais promissores relacionados à diminuição do uso de telas, destacam-se os estudos de Yilmaz, Demirli e Karacan (2014), nos quais, após o 9º mês de intervenção, observou-se uma diferença significativa entre o tempo de tela de 91,96 minutos/dia no grupo controle e 21,15 minutos/dia no grupo de intervenção. Kaur et al. (2023) também apresentam resultados relevantes, indicando uma redução de 27,7 minutos no tempo de tela em comparação ao grupo controle. Outro estudo, de Raj et al. (2023), mostra resultados ainda mais expressivos, com uma diminuição de 202,29 minutos/dia em relação ao grupo controle.

Existem algumas discussões importantes a serem elencadas, como, por exemplo, a distinção entre uso indesejado e uso educacional de aparelhos eletrônicos, descrita por Kaur et al. (2024). Esses autores afirmam que é preciso não somente reduzir o tempo de tela, mas também distinguir a qualidade do conteúdo consumido; destacam, ainda, a importância da tecnologia no aprendizado infantil, aspecto que deve ser mantido por proporcionar maior



acessibilidade a conteúdos relevantes para o desenvolvimento e aprendizagem das crianças. Outros dois artigos (Jago et al., 2013; Raj et al., 2023) trazem termos como “jogo autodirigido” e “brincadeira ativa”.

A ideia de jogo autodirigido, parte da ideia de que as mães devem incentivar uma brincadeira livre de mediações, em um ambiente seguro e que utilize de materiais recicláveis, atividades artísticas e brincadeiras de faz de conta para incentivar o brincar livre e permitir que os cuidadores não necessitem sempre intervir nas atividades das crianças. Já a brincadeira ativa visa o aumento da atividade física, e que essa estratégia deve ser utilizada pelos pais, para incentivar seus filhos a cultivarem uma vida saudável baseada em brincadeiras que envolvam o movimento e a introdução de atividades físicas apropriadas para crianças.

Com relação a críticas que podem ser elencadas sobre os estudos, o principal ponto a ser destacado é o fato de que muitos dos estudos utilizaram o relato pessoal para obter informações sobre o tempo de tela, o que foi reconhecido por Yilmaz, Demerili, Karacan (2014) como uma limitação metodológica o que pode acarretar em uma imprecisão dos dados. Outro artigo (JAGO et al., 2013) aponta para a dificuldade em manter os resultados obtidos a partir da intervenção no longo prazo.

Logo, é importante pontuar que tais críticas observadas durante o desenvolvimento das intervenções precisam ser levadas em consideração para que o desenvolvimento de novas intervenções superem as dificuldades referentes aos métodos de medição de tempo de tela, o que poderia ter sido resolvido a partir da utilização de aplicativos de monitoramento de tempo de tela. E sobre a duração dos efeitos positivos, intervenções mais duradouras e com foco no aprendizado e fixação dos conhecimentos e hábitos aprendidos, seriam úteis para minimizar a dificuldade em manter os conhecimentos obtidos a partir das intervenções.

Os achados respondem à questão proposta, evidenciando que a articulação entre família, escola e psicologia constitui o eixo central para estratégias sustentáveis de redução do tempo de tela.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluí-se através do estudo realizado, que embora não haja uma homogeneidade no tocante ao ambiente, público alvo ou nas metodologias utilizadas para a realização das intervenções, é importante que elas contemplem tanto pais, profissionais da saúde, educação e população em geral, quanto o público infantil. A realização de uma ação composta por dois braços interventivos é essencial para a construção e implementação de uma estratégia que seja compartilhada entre família, escola e profissionais tanto da educação quanto da psicologia.



O primeiro braço interventivo se estruturaria por meio da realização de minicursos, rodas de conversas e palestras sediadas em ambientes escolares, tendo como mediadores educadores e profissionais da psicologia, com o intuito de alertar os pais e a sociedade em geral sobre o uso indevido de telas e as consequências do seu excesso, bem como ensinar métodos práticos para uma redução desse uso. O incentivo do brincar despontaria como estratégia principal para essa redução, com ênfase na sua importância para o desenvolvimento, social, cognitivo, afetivo e cultural das crianças.

Já o segundo braço interventivo aconteceria a partir de salas temáticas e oficinas mediadas tanto por profissionais da psicologia, quanto por educadores, com o intuito de resgatar e ensinar a prática de brincadeiras tradicionais e/ou que gerem a socialização. Por meio dessas atividades busca-se o desenvolvimento de afetos, aumento da consciência corporal e também uma identificação com os elementos culturais presentes nas brincadeiras.

Por fim, a escola surge como um ambiente propício à confluência de saberes teóricos e práticos, onde o profissional da psicologia, pela sua atuação plural em ambientes diversos, pode intermediar a relação família-escola, ajudando as instituições de ensino no desenvolvimento e realização de atividades, criando pontes de diálogo e uma parceria efetiva em prol de uma infância rica em vivências significativas. A escola é onde crianças e adolescentes desenvolvem a maior parte de sua socialização, o que reitera a necessidade de uma atuação conjunta que una pais, educadores e profissionais da psicologia sob a necessidade de proporcionar às famílias, tanto uma conscientização, quanto a adesão de práticas já consagradas na literatura que pode ser utilizadas no dia a dia, para assim, reduzir os efeitos nocivos do uso indevido e excessivo de telas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Máira Lopes et al. Intervenção educativa sobre uso de mídias digitais na primeira infância. **Rev. SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 1, p. 103-116, jun. 2022.

ARIÈS, Philippe. **História social da criança e da família**. 2. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2014.

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 16 jul. 1990.

BRITES, Luciana. **Brincar é fundamental: como entender o neurodesenvolvimento e resgatar a importância do brincar durante a primeira infância**. São Paulo: Editora Gente, 2020.

ERIKSON, Erik H. **O ciclo de vida completo: versão ampliada com novos capítulos sobre o nono estágio do desenvolvimento** por Joan M. Erikson. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.



Gray, Peter. The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents. **American Journal of Play**, v.3, p. 443-463, 2011.

HAIDT, J. **A geração ansiosa**. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

HEYWOOD, C. **Uma história da infância**: da idade média à época contemporânea no Ocidente. Porto Alegre: Artmed, 2004.

JAGO, R. et al. Feasibility trial evaluation of a physical activity and screen-viewing course for parents of 6 to 8 year-old children: Teamplay. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 10, p. 31, mar. 2013.

KAUR, N. et al. Effectiveness of a program to lower unwanted media screens among 2–5-year-old children: a randomized controlled trial. **Frontiers in Public Health**, v. 12, 18 jun. 2024.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PEARSON, N. et al. Reducing screen-time and unhealthy snacking in 9–11 year old children: the Kids FIRST pilot randomised controlled trial. **BMC Public Health**, v. 20, jan. 2020.

PIAGET, Jean. **O nascimento da inteligência da criança**. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

POONIA, Y. et al. Parental Education for Limiting Screen Time in Early Childhood: A Randomized Controlled Trial. **Indian Pediatrics**, v. 61, n. 1, p. 32–38, 1 jan. 2024.

RAJ, D. et al. Stop and play digital health education intervention in reducing excessive screen time among preschoolers from low socioeconomic families in Malaysia: A Cluster Randomized Control Trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, mai. 2023.

SANDERS, W.; PARENT, J.; FOREHAND, R. Parenting to Reduce Child Screen Time. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, v. 39, n. 1, p. 46–54, jan. 2018.

SØRENSEN, S. et al. Study protocol for the Screen-Free Time with Friends Feasibility Trial. **Pilot and feasibility studies**, v. 10, fev. 2024.

TIVERON, E; KASPARY, B; CAROLINA, A. Uso excessivo de telas na infância e seus prejuízos. **Research Society and Development**, v.13, nov. 2024.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

YILMAZ, G.; DEMIRLI, N.; KARACAN, C. D. An intervention to preschool children for reducing screen time: a randomized controlled trial. **Child: Care, Health and Development**, v. 41, n. 3, p. 443–449, 26 fev. 2014.

ZELIZER, Viviana A. Rotman. **Pricing the priceless child**. New York: Basic Books, Inc., Publishers, 1985.

