

# O IMPACTO DAS TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTO-JUVENIL

THE IMPACT OF SCREENS ON CHILD AND ADOLESCENT DEVELOPMENT

Ciências Exatas e da Terra, Ciências Humanas · 01/05/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/777153948](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/777153948)

Douglas Almeida da Silva<sup>1</sup>

João Victor Ferreira Ferraz<sup>2</sup>

Marcus Vinicius Ferreira Ferraz<sup>3</sup>

Lucas Lourenço Silva dos Reis<sup>4</sup>

Victor Hugo Sampaio Borges<sup>5</sup>

Victória Balady Reis de Souza<sup>6</sup>

## **RESUMO**

O avanço exponencial das tecnologias digitais nas últimas décadas redefiniu a paisagem social e, conseqüentemente, a forma como crianças e adolescentes interagem com o mundo. A presença constante de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets e computadores, transformou as telas em um componente intrínseco do cotidiano infantojuvenil. Contudo, a utilização excessiva e desregulada desses dispositivos tem gerado crescentes preocupações entre especialistas das áreas da saúde, educação e desenvolvimento infantil. Este artigo propõe uma análise aprofundada dos impactos do uso prolongado de telas no desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental de crianças e adolescentes, e quanto a metodologia utiliza-se como base para a revisão bibliográfica abrangente de estudos científicos, relatórios de organizações de saúde e publicações acadêmicas recentes. Os resultados apresentados nessa base bibliográfica indicam que, a falta de mediação ativa e orientadora de pais, responsáveis e educadores no consumo de conteúdo digital constante e frequente pode acarretar prejuízos significativos à capacidade de atenção, aos processos de aprendizado, à saúde mental, à qualidade do sono e ao desenvolvimento de habilidades sociais.

**Palavras-chave:** telas digitais; desenvolvimento infantil; saúde mental; tecnologia; comportamento; neurodesenvolvimento.

## **ABSTRACT**

The exponential advancement of digital technologies in recent decades has profoundly reshaped the social landscape and, consequently, how children and adolescents interact with the world. The omnipresence of electronic devices, such as smartphones, tablets, and computers, has transformed screens into an intrinsic

component of daily child and adolescent life. However, the excessive and unregulated use of these devices has raised growing concerns among specialists in health, education, and child development. This article proposes an in-depth analysis of the impacts of prolonged screen use on the cognitive, emotional, and behavioral development of children and adolescents, Regarding the methodology, the review of scientific studies, health organization reports, and recent academic publications. The compiled results indicate that excessive digital content consumption can lead to significant impairments in attention capacity, learning processes, mental health, sleep quality, and the development of social skills. It is concluded that promoting a conscious balance in technology use, coupled with active and guiding mediation from parents, guardians, and educators, is imperative to safeguard and foster healthy and holistic development for new generations.

**Keywords:** digital screens; child development; mental health; technology; behavior; neurodevelopment.

## 1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a revolução tecnológica impulsionou uma transformação sem precedentes na sociedade global. Dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets, computadores e televisores, transcenderam a categoria de meras ferramentas para se tornarem elementos ubíquos na rotina diária de bilhões de indivíduos. No universo infanto-juvenil, essa penetração tecnológica é ainda mais acentuada, com crianças e adolescentes estabelecendo contato com telas em idades cada vez mais precoces (Brasil; Secom, 2025). Este fenômeno, embora traga consigo inegáveis benefícios em termos de acesso à informação e novas modalidades de

aprendizado, também suscita um debate crescente sobre seus potenciais efeitos adversos no desenvolvimento humano.

Organizações internacionais de saúde e educação têm emitido alertas incisivos sobre os riscos associados ao tempo excessivo de exposição a telas em idades precoces. A Organização Mundial da Saúde (OMS), por exemplo, publicou diretrizes em 2019 que estabelecem recomendações específicas para o tempo de tela em crianças pequenas, visando mitigar impactos negativos no neurodesenvolvimento (Organização Mundial da Saúde, 2019). Mais recentemente, em 2025, o Governo Federal do Brasil, com foco em conscientizar pais e educadores, lançou um guia abrangente, “Crianças, Adolescentes e Telas: Guia sobre Uso de Dispositivos Digitais”, que oferece recomendações sobre o uso saudável de dispositivos digitais, com foco na proteção da saúde mental, física e psíquica de crianças e adolescentes (Brasil; Secom, 2025).

Nesse contexto, o presente artigo aprofunda a discussão sobre os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infanto-juvenil. A análise será estruturada em três dimensões cruciais: o desenvolvimento cognitivo, o desenvolvimento emocional e o desenvolvimento comportamental, buscando oferecer uma compreensão holística dos desafios e oportunidades que a era digital apresenta para as gerações atuais e futuras. O objetivo é fornecer uma base sólida para a formulação de estratégias de mediação e educação digital que promovam um desenvolvimento saudável e equilibrado.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA**

A onipresença das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) no cotidiano atual reconfigurou as dinâmicas sociais de todas as faixas etárias, fazendo com que crianças e adolescentes se encontrem imersos em uma forte cultura digital que define posturas e condutas (Pimentel et al., 2018). No âmbito da infância, especialmente na faixa de 0 a 6 anos, as telas assumem uma função predominantemente lúdica, onde o ato de estar frequentemente frente a uma tela, para crianças, é ressignificado como uma expressão de liberdade e brincadeira.

Para os adolescentes, o ambiente virtual deixa de ser apenas distração para se tornar o epicentro da conexão social e construção de identidade, praticando o uso excessivo e colocando tal uso como pretexto para experimentações fundamentais do convívio social e do pertencimento a grupos. Contudo, a representação literária da saúde e da psicologia dada pela Sociedade Brasileira de Pediatria aponta que o uso problemático dessas tecnologias impacta diretamente a saúde, gerando transtornos de sono, ansiedade e isolamento social (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2016).

As crianças e adolescentes nascidos nas gerações atuais, são considerados os “nativos digitais”, que ao nascerem, já estão imersos e conseqüentemente habituados com a grande quantidade de artefatos tecnológicos a sua volta, normalizando a proximidade e uso constante, “falando” a “língua digital” naturalmente, desde a infância (Prensky, 2001). Culturalmente, o "mito do nativo digital" é questionado por Nejm (2016), ao sugerir que a facilidade no manuseio técnico não garante a habilidade de manejar riscos, privacidade ou o impacto de "pegadas digitais" permanentes que afetarão a trajetória futura desses indivíduos, seja no âmbito

emocional, cognitivo ou mesmo profissional (Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, 2017).

Sob o olhar do desenvolvimento cognitivo infanto-juvenil, o uso intensivo de telas tem implicações diretas sobre habilidades técnicas e comportamentais como atenção e foco, aprendizagem e linguagem, bem como criatividade na resolução de problemas. A exposição contínua a estímulos rápidos e fragmentados, característicos do ambiente digital, tende a reproduzir padrões atencionais direcionados a determinado grupo da coletividade, dificultando o entendimento e adaptação do indivíduo diante da manutenção do foco em tarefas prolongadas e exigentes, busca por soluções inovadoras diante obstáculos não controláveis e resiliência quanto a dificuldade e tempo para atingir a um determinado objetivo. Tal condição pode impactar negativamente os processos de aprendizagem, uma vez que a construção do conhecimento demanda concentração, memória e capacidade de estabelecer conexões significativas.

### **3. METODOLOGIA**

A metodologia deste trabalho fundamenta-se na pesquisa bibliográfica, que consiste na investigação e análise de materiais já publicados, como artigos científicos, revistas e livros. Esse método entra em contato direto com a produção teórica existente sobre o impacto das telas, servindo como base essencial para atualizar o conhecimento e sustentar as discussões propostas.

A coleta de dados foi realizada em bases de dados eletrônicas reconhecidas, como SciELO, PubMed, Google Acadêmico e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), utilizando uma combinação de

descritores e palavras-chave em português e inglês, tais como: “telas digitais”, “desenvolvimento infantil”, “saúde mental”, “tecnologia”, “comportamento”, “neurodesenvolvimento”, “screen time”, “child development”, “mental health”, “technology”, “behavior”, e “neurodevelopment”. Foram priorizados estudos publicados nos últimos cinco anos (2021-2026) para garantir a atualidade das informações, embora referências clássicas e marcos regulatórios anteriores também tenham sido incluídos quando considerados fundamentais para a compreensão do tema.

O referencial teórico foi construído a partir de publicações de órgãos de saúde, como a OMS e a Sociedade Brasileira de Pediatria, e artigos de revistas acadêmicas de destaque, como *Adolescência & Saúde*, *Revista Foco* e *Ciência & Saúde Coletiva*. Todo o material selecionado passou por uma leitura crítica e seletiva para identificar os principais danos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos no desenvolvimento infanto-juvenil.

## **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES OU ANÁLISE DOS DADOS**

### **4.1. Impactos no Desenvolvimento Cognitivo**

O desenvolvimento cognitivo na infância e adolescência é um processo complexo que envolve a aquisição de habilidades como atenção, memória, raciocínio lógico, linguagem e capacidade de resolução de problemas. A exposição a telas, especialmente quando excessiva e desprovida de mediação, pode influenciar negativamente diversas facetas desse desenvolvimento (Sachdeva et al., 2025).

Considerando as demandas da sociedade contemporânea, marcada pela complexidade, pela inovação e pela constante transformação, o

desenvolvimento dessas habilidades cognitivas torna-se essencial para o sucesso acadêmico, profissional e social dos indivíduos.

#### **4.1.1. Atenção e Foco**

A capacidade de manter a atenção e o foco é um pilar fundamental para o aprendizado eficaz e o desempenho acadêmico em todas as fases do desenvolvimento (Diamond, 2013). No entanto, a natureza intrínseca dos ambientes digitais, caracterizada por estímulos visuais e auditivos rápidos, interrupções constantes (notificações, anúncios) e a demanda por alternância rápida entre diferentes aplicativos e conteúdos, pode comprometer severamente o desenvolvimento e a manutenção da atenção sustentada.

A exposição contínua a esses ambientes digitais dinâmicos têm sido associada a uma fragmentação da atenção, um fenômeno onde a capacidade de focar em uma única tarefa por períodos prolongados é reduzida, comprometendo o engajamento em atividades que exigem maior esforço cognitivo, principalmente em crianças e adolescentes nascidos imersos em um mundo digital e altamente dinâmico, tornando tarefas como a leitura aprofundada de textos acadêmicos, a resolução de problemas complexos e a dedicação a projetos de longo prazo, em desafios cada vez maiores para superar.

Essa fragmentação da atenção não se limita apenas ao contexto acadêmico. No dia a dia, pode-se observar uma dificuldade crescente em manter o foco em conversas, em seguir instruções detalhadas ou em completar tarefas domésticas sem interrupções. A constante busca por novidades e a gratificação instantânea, oferecida pelas plataformas digitais, podem reconfigurar os circuitos de recompensa do cérebro, tornando atividades que exigem

paciência e persistência menos atraentes. A literatura científica sugere que essa adaptação cerebral, impulsionada pelo uso excessivo de telas, pode ter implicações duradouras na arquitetura neural do córtex pré-frontal, região associada às funções executivas, incluindo a atenção e o controle inibitório (Sachdeva et al., 2025).

Em um estudo recente de 2026, pesquisadores observaram que adolescentes que passam um terço do horário letivo no celular apresentam prejuízos significativos na atenção. O ato de checar o celular repetidamente, em particular, mostrou-se mais prejudicial ao controle cognitivo do que o tempo total de tela (Associação Paulista de Medicina, 2025).

Essa constante alternância de foco pode impactar a formação de circuitos neurais relacionados à atenção, potencialmente resultando em dificuldades de concentração a longo prazo. A neuroplasticidade cerebral, que é a capacidade do cérebro de se adaptar e mudar, pode ser moldada por essas experiências digitais, favorecendo um estilo de processamento de informações mais superficial e rápido em detrimento de um processamento mais profundo e reflexivo (American Academy of Pediatrics, 2016).

#### **4.1.2. Aprendizado e Linguagem**

O desenvolvimento da linguagem, tanto expressiva quanto receptiva, é um marco fundamental na primeira infância, sendo fortemente influenciado pela qualidade e quantidade das interações verbais e sociais. O excesso de tempo diante das telas, particularmente em crianças pequenas, pode reduzir drasticamente as oportunidades de interação face a face com pais, cuidadores e na relação social com outras crianças. Essa diminuição da interação

verbal direta é um fator crítico que pode atrasar o desenvolvimento da fala, a expansão do vocabulário, a compreensão de estruturas gramaticais complexas e a capacidade de expressar pensamentos e sentimentos de forma articulada (Zhang et al., 2025).

A American Academy of Pediatrics (AAP) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) têm emitido recomendações claras, sugerindo evitar o uso de telas para crianças menores de 18 a 24 meses, exceto para videochamadas supervisionadas, e limitar o tempo de tela para crianças de 2 a 5 anos a um máximo de uma hora por dia de programação de alta qualidade, sempre acompanhada por um adulto que possa mediar e contextualizar o conteúdo (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2016).

Para além da aquisição da linguagem, o aprendizado em geral também pode ser afetado. A exposição passiva a conteúdos digitais, que muitas vezes não exige a mesma profundidade de processamento cognitivo que a leitura de um livro ou a participação em uma brincadeira interativa, pode limitar o desenvolvimento do pensamento crítico e do raciocínio lógico. A facilidade de acesso a informações superficiais e a predominância de conteúdos visuais e auditivos em detrimento da leitura e escrita podem comprometer a profundidade do aprendizado e a capacidade de processamento de informações complexas (Pereira et al., 2025). A multitarefa digital, comum entre adolescentes, tem sido associada a uma menor capacidade de reter informações e a um desempenho inferior em tarefas de aprendizado (Nobre et al., 2021).

### **4.1.3. Criatividade e Resolução de Problemas**

O desenvolvimento da criatividade e da capacidade de resolução de problemas está intrinsecamente ligado a exploração do ambiente, a experimentação e a interação com o mundo físico e social. O tempo excessivo dedicado às telas pode subtrair horas valiosas que seriam empregadas em brincadeiras não estruturadas, jogos imaginativos e atividades que estimulam a curiosidade e a inovação. A natureza muitas vezes passiva do consumo de mídia digital pode inibir o desenvolvimento da capacidade de gerar ideias originais e de encontrar soluções criativas para desafios cotidianos (Povoas et al., 2025).

Além disso, a gratificação instantânea e a facilidade de acesso às respostas prontas no ambiente digital podem reduzir a persistência e a tolerância às frustrações necessárias para a resolução de problemas complexos. Crianças e adolescentes podem se tornar menos propensos a se engajar em processos de tentativa e erro, que são essenciais para o aprendizado e o desenvolvimento de estratégias eficazes de resolução de problemas. A superestimulação constante e a oferta ilimitada de conteúdo podem, paradoxalmente, levar a um empobrecimento da imaginação, uma vez que as narrativas e os cenários são frequentemente pré-determinados, deixando pouco espaço para a construção interna e a fantasia (Tiveron et al., 2024).

## **4.2. IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL**

O desenvolvimento emocional é um pilar fundamental para a formação de indivíduos resilientes e socialmente adaptados. A era digital, com sua constante conectividade e exposição a uma vasta gama de conteúdos e interações, apresenta desafios significativos

para a saúde mental e a regulação emocional de crianças e adolescentes (Pereira et al., 2025).

#### **4.2.1. Saúde Mental**

A relação entre o uso excessivo de telas e a saúde mental de crianças e adolescentes tem sido objeto de crescente preocupação e investigação científica. Diversos estudos têm estabelecido uma correlação significativa entre o tempo prolongado de tela e o aumento da prevalência de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, baixa autoestima, transtornos alimentares e até mesmo ideação suicida em casos mais graves (Carvalho, 2025). A natureza onipresente das redes sociais, em particular, expõe os jovens a um fluxo constante de conteúdos idealizados, que frequentemente retratam vidas perfeitas, corpos inatingíveis e sucessos irrealistas. Essa exposição contínua pode gerar comparações sociais negativas, levando a sentimentos de inadequação, inveja e insatisfação com a própria vida e imagem corporal. Essa dinâmica é particularmente prejudicial durante a adolescência, um período de intensa formação da identidade, vulnerabilidade emocional e busca por aceitação social (Brasil; Secom, 2025).

Além das comparações sociais, o cyberbullying representa uma ameaça significativa à saúde mental dos jovens. A facilidade de anonimato e a distância físicas proporcionadas pelo ambiente online podem encorajar comportamentos agressivos e humilhantes, com consequências devastadoras para as vítimas, que podem desenvolver quadros de ansiedade severa, depressão e isolamento social. A pressão para estar constantemente conectado e disponível online, o chamado FOMO (Fear of Missing Out), também contribui

para o estresse e para a ansiedade, pois os jovens sentem a necessidade de monitorar constantemente as atividades de seus pares para não se sentirem excluídos (Silva, et al., 2025).

Um estudo britânico de 2025 revelou que adolescentes com transtornos mentais passam, em média, quase uma hora a mais por dia nas redes sociais em comparação com seus pares sem esses transtornos. Este achado sugere uma possível relação bidirecional, onde o uso excessivo de redes sociais pode tanto agravar quadros de saúde mental preexistentes quanto contribuir para o seu desenvolvimento (G1, 2026). A dependência de validação social online, manifestada pela busca incessante por curtidas, comentários e seguidores, pode criar um ciclo vicioso de busca por aprovação externa, impactando negativamente a autoestima e a percepção de valor próprio. Quando essa validação não é obtida, ou quando há uma percepção de rejeição, os impactos emocionais podem ser profundos (Santos et al., 2025).

Outro aspecto relevante é a qualidade do conteúdo consumido. A exposição a notícias falsas (fake news), conteúdos violentos, sexualmente explícitos ou que promovam comportamentos de risco pode ter um impacto negativo na saúde mental dos jovens, gerando medo, confusão e dessensibilização. A falta de filtros adequados e a dificuldade em discernir informações confiáveis de desinformação tornam os jovens particularmente vulneráveis a esses riscos (Brasil; Secom, 2025).

#### **4.2.2. Regulação das Emoções**

A capacidade de identificar, compreender e gerenciar as próprias emoções, conhecida como regulação emocional, é uma habilidade

essencial para o bem-estar psicológico e para o desenvolvimento de resiliência. O uso de dispositivos digitais como uma forma constante de entretenimento ou distração pode, paradoxalmente, dificultar o desenvolvimento dessa habilidade crucial. Quando as telas são utilizadas como um mecanismo de fuga para evitar o tédio, a frustração, a tristeza ou outros sentimentos negativos, crianças e adolescentes podem perder oportunidades cruciais de aprender a lidar com essas emoções de forma construtiva e autônoma (Gariglio et al., 2025).

Essa dependência de estímulos digitais para a regulação emocional pode comprometer o desenvolvimento da autonomia emocional, tornando os jovens menos aptos a enfrentar desafios e adversidades no mundo real. A falta de prática em lidar com o desconforto e a espera pode levar a uma menor tolerância à frustração, impulsividade e dificuldades em desenvolver mecanismos de enfrentamento saudáveis. A interação face a face, que é rica em sinais não verbais e nuances emocionais, é fundamental para o aprendizado da empatia e da compreensão das emoções alheias, aspectos que podem ser prejudicados pela predominância de interações mediadas por telas (NCPI, 2025). A capacidade de interpretar e responder adequadamente a essas pistas sociais é vital para a construção de relacionamentos saudáveis e para a adaptação em diferentes contextos sociais. Quando essa capacidade é subdesenvolvida, os jovens podem ter dificuldades em estabelecer e manter amizades, resolver conflitos e navegar em situações sociais complexas (Gariglio et al., 2025).

### **4.2.3. Dependência Digital**

Um dos impactos emocionais mais preocupantes do uso excessivo de telas é o risco de desenvolvimento de dependência digital, também conhecida como vício em internet ou transtorno do jogo pela internet (Internet Gaming Disorder - IGD), que já é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma condição de saúde mental (Gariglio et al., 2025). A dependência digital caracteriza-se por um padrão de uso problemático da internet, jogos eletrônicos ou redes sociais, que leva a prejuízos significativos em diversas áreas da vida do indivíduo, como desempenho acadêmico, relacionamentos sociais, saúde física e bem-estar emocional (Silva, et al., 2025).

Os mecanismos neurobiológicos subjacentes à dependência digital envolvem o sistema de recompensa do cérebro, onde a liberação de dopamina, associada ao prazer e à motivação, é ativada por estímulos digitais. Essa ativação constante pode levar a uma dessensibilização do sistema, exigindo cada vez mais tempo de tela para alcançar o mesmo nível de satisfação. Os sintomas incluem preocupação excessiva com atividades online, dificuldade em controlar o tempo de uso, negligência de outras atividades importantes, mentiras sobre o tempo gasto online e irritabilidade ou ansiedade quando o acesso é restrito (Sachdeva et al., 2025). A vulnerabilidade a essa dependência é maior em adolescentes, devido à imaturidade do córtex pré-frontal, que é responsável pelo controle de impulsos e tomada de decisões (Chen et al., 2022).

#### **4.2.4. Impactos no Desenvolvimento Comportamental**

O comportamento de crianças e adolescentes é moldado por uma complexa interação de fatores genéticos, ambientais e sociais. O uso de telas, ao alterar o ambiente e as oportunidades de interação,

pode ter implicações significativas no sono, na saúde física e nas habilidades sociais (Tiveron et al., 2024).

#### **4.2.5. Sono e Saúde Física**

A qualidade e a quantidade de sono são fatores cruciais para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional de crianças e adolescentes. O sono adequado é essencial para a consolidação da memória, a regulação hormonal, o fortalecimento do sistema imunológico e a manutenção do bem-estar geral. No entanto, a exposição à luz azul emitida pelas telas, especialmente durante as horas noturnas, tem um impacto significativo na produção de melatonina, o hormônio responsável pela regulação do ciclo sono-vigília. Essa interferência pode resultar em dificuldades para iniciar o sono, redução da duração total do sono e diminuição da sua qualidade, levando a um sono fragmentado e não reparador. As consequências de um sono inadequado incluem irritabilidade, dificuldades de concentração, sonolência diurna, baixo desempenho acadêmico e um aumento do risco de problemas de saúde mental (Silva, et al., 2025).

Além dos distúrbios do sono, o uso prolongado e excessivo de dispositivos digitais está intrinsecamente ligado ao aumento do sedentarismo. O tempo gasto em frente às telas frequentemente substitui atividades físicas, brincadeiras ao ar livre, esportes e outras formas de movimento que são essenciais para o desenvolvimento motor, a saúde cardiovascular e a manutenção de um peso saudável. Essa inatividade física contribui para o aumento do risco de obesidade infantil e juvenil, problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2 e outras condições de saúde relacionadas ao estilo de vida sedentário (Agência Senado, 2025).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e outras entidades de saúde pública enfatizam a importância da atividade física regular e a limitação do tempo de tela para todas as faixas etárias, com recomendações específicas para crianças menores de 5 anos, visando promover um desenvolvimento saudável e prevenir doenças crônicas na vida adulta (Organização Mundial da Saúde, 2019). A postura inadequada durante o uso de dispositivos, o esforço visual prolongado e os movimentos repetitivos também podem levar a problemas musculoesqueléticos, dores de cabeça e fadiga ocular (Agência Senado, 2025).

#### **4.2.6. Interação Social**

O desenvolvimento de habilidades sociais, como empatia, comunicação eficaz, negociação, colaboração e resolução de conflitos, ocorre primariamente através da interação direta e face a face com outras pessoas. Essas interações permitem que crianças e adolescentes pratiquem a leitura de sinais não verbais, desenvolvam a capacidade de tomar a perspectiva do outro e aprendam a navegar pelas complexidades das relações humanas. Quando uma parte significativa do tempo de crianças e adolescentes é dedicada ao uso de dispositivos eletrônicos, as oportunidades para essas interações presenciais podem ser drasticamente reduzidas (Tiveron et al., 2024).

Essa diminuição das interações face a face pode afetar a capacidade dos jovens de ler e responder a sinais sociais, compreender perspectivas alheias e desenvolver laços interpessoais profundos e significativos. O ambiente online, embora ofereça novas formas de conexão e socialização, muitas vezes carece da riqueza, da profundidade e da complexidade das interações do mundo real. A

comunicação mediada por telas pode levar a mal-entendidos, à superficialidade nas relações e a um empobrecimento das habilidades sociais, resultando em maior isolamento e dificuldades de adaptação em contextos sociais reais, apesar da aparente conectividade digital (Gariglio et al., 2025). Além disso, a exposição a modelos de comportamento online, muitas vezes idealizados ou irrealistas, pode gerar expectativas distorcidas sobre as relações sociais e dificultar a construção de uma identidade social autêntica (Tiveron et al., 2024).

#### **4.2.7. Desempenho Acadêmico**

O desempenho acadêmico é um indicador crucial do desenvolvimento global de crianças e adolescentes. O uso excessivo de telas pode impactar negativamente o rendimento escolar de diversas maneiras. A fragmentação da atenção, discutida anteriormente, dificulta a concentração em sala de aula e durante os estudos, levando a uma menor absorção de conteúdo e a um desempenho inferior em avaliações (G1, 2026). A privação de sono, resultante da exposição noturna às telas, afeta diretamente a capacidade de memória, o raciocínio lógico e a criatividade, componentes essenciais para o sucesso acadêmico (Tiveron et al., 2024).

Adicionalmente, o tempo dedicado a jogos eletrônicos e redes sociais frequentemente compete com o tempo que deveria ser alocado para tarefas escolares, leitura e outras atividades educativas. Essa substituição de atividades pode levar a um acúmulo de tarefas, estresse e uma diminuição do interesse pelo aprendizado formal. A pesquisa tem demonstrado uma correlação inversa entre o tempo de tela recreativo e o desempenho acadêmico, com estudantes que

passam mais tempo em dispositivos digitais apresentando notas mais baixas e menor engajamento com as atividades escolares (Silva, et al., 2024). A distração constante proporcionada pelos smartphones em ambientes de estudo também é um fator relevante, mesmo quando o uso é breve e intermitente (G1, 2026).

## **5. CONCLUSÃO / CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As análises apresentadas neste artigo evidenciam que o uso excessivo de telas pode acarretar uma série de impactos negativos no desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental de crianças e adolescentes. Desde a fragmentação da atenção e o atraso no desenvolvimento da linguagem até o aumento de problemas de saúde mental e o comprometimento das habilidades sociais, os desafios impostos pela era digital são multifacetados e exigem atenção contínua.

No entanto, é crucial reconhecer que a tecnologia, por si só, não é inerentemente prejudicial. Quando utilizada de forma equilibrada, consciente e mediada, ela pode ser uma ferramenta poderosa para o aprendizado, a criatividade e o acesso à informação. O cerne da questão reside no equilíbrio e na mediação.

Nesse sentido, o papel dos pais, responsáveis e educadores é fundamental. Estabelecer limites claros de tempo de tela, incentivar a participação em atividades físicas e brincadeiras ao ar livre, promover interações sociais significativas e estimular momentos de desconexão digital são estratégias essenciais para garantir um desenvolvimento saudável e integral. A educação digital, que ensina as crianças e adolescentes a usar a tecnologia de forma crítica e responsável, é igualmente importante.

Em suma, o desafio contemporâneo não é banir as telas, mas sim integrá-las de maneira saudável e produtiva na vida das novas gerações. O equilíbrio entre o mundo digital e as experiências reais, a mediação ativa e a educação para o uso consciente da tecnologia são os pilares para que crianças e adolescentes possam colher os benefícios da era digital, minimizando seus riscos e florescendo plenamente em um mundo cada vez mais conectado.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Media and young minds. *Pediatrics*, v. 138, n. 5, e20162591, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>. Acesso em: 18 mar. 2026.

AGÊNCIA SENADO. Excesso de telas afeta o cérebro e prejudica a cognição. *Senado Notícias*, 17 jun. 2025. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/radio/1/noticia/2025/06/17/excesso-de-telas-afeta-o-cerebro-e-prejudica-a-cognicao>. Acesso em: 15 mar. 2026.

ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA. Crianças com uso excessivo de telas apresentam problemas de fala e linguagem, segundo estudo. *APM Notícias*, 20 fev. 2025. Disponível em: <https://www.apm.org.br/>. Acesso em: 15 mar. 2026.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília: SECOM, 2025. Disponível em: [https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas\\_sobre-usos-de-dispositivos-digitais\\_versaoweb.pdf](https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf). Acesso em: 8 abr. 2026.

CANAAN, Mahara; RIBEIRO, Luciana; PAOLLA, Yuki. Tecnologias digitais e influências no desenvolvimento das crianças. Belo Horizonte: UFMG, 2017. Disponível em: [https://livros.poisson.com.br/Educa\\_Contemporanea/volume29/Educaacao\\_Contemporanea\\_vol29.pdf](https://livros.poisson.com.br/Educa_Contemporanea/volume29/Educaacao_Contemporanea_vol29.pdf). Acesso em: 15 mar. 2026.

CNN BRASIL. Uso excessivo de redes sociais agrava a saúde mental de adolescentes. CNN Brasil, 2 set. 2025. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/uso-excessivo-de-redes-sociais-agrava-saude-mental-de-adolescentes/>. Acesso em: 15 mar. 2026.

DIAMOND, Adele. Executive functions. *Annual Review of Psychology*, v. 64, p. 135–168, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>. Acesso em: 18 mar. 2026.

GARIGLIO, Adriana de S. A. et al. Uso abusivo de telas e os possíveis impactos no desenvolvimento cognitivo, social e emocional de adolescentes. *Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, v. 10, n. 16, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.24281/rremecs2025.10.16.290>. Acesso em: 18 mar. 2026.

G1. Adolescentes passam um terço do horário letivo no celular e têm prejuízos na atenção, revela estudo. G1 Educação, 9 mar. 2026. Disponível em: <https://g1.globo.com/educacao/noticia/2026/03/09/adolescentes-passam-um-terco-do-horario-letivo-no-celular-e-tem-prejuizos-na-atencao-revela-estudo.ghtml>. Acesso em: 15 mar. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING. Refletindo sobre a saúde mental e o uso excessivo de redes sociais. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/ibc/pt-br/assuntos/noticias/refletindo-sobre-a->

saude-mental-e-o-uso-excessivo-de-redes-sociais. Acesso em: 9 abr. 2026.

NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA. Proteção à primeira infância entre telas e mídias digitais. São Paulo: NCPI, 2025. Disponível em: <https://ncpi.org.br/wp-content/uploads/2025/12/protecao-a-primeira-infancia-entre-telas-e-midias-digitais1.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2026.

NOBRE, Juliana N. P. et al. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 3, p. 1127–1136, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/GmStpKgyqGTtLwgCdQx8NMR/?lang=pt>. Acesso em: 15 mar. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Gaming disorder. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/gaming-disorder>. Acesso em: 15 mar. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO, 2019. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/60a1cbaa-2bef-4251-9557-e52ce22112b3/content>. Acesso em: 17 mar. 2026.

PEREIRA, Ana Carolina et al. Impactos do uso de tecnologias digitais na saúde mental de crianças e adolescentes. *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 17, n. 2, p. 1–15, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/XXXXX>. Acesso em: 14 abr. 2026.

PIMENTEL, Fernando S. C. et al. A cultura digital no cotidiano das crianças: apropriação, reflexos e descompassos na educação formal.

Interfaces Científicas – Educação, v. 6, n. 3, p. 135–146, 2018.

PRENSKY, Marc. Nativos digitais, imigrantes digitais. Tradução de Roberta de M. J. Souza. Disponível em: <https://mundonativodigital.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/06/texto1nativosdigitaisimigrantesdigitais1-110926184838phpapp01.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2026.

SACHDEVA, Amit; AHMED, Nasim; SACHDEVA, Anju. The digital generation: unraveling the impact of screen time on adolescent development, health risks and well-being. *Adolescência & Saúde*, v. 20, n. 3, p. 13–27, 2025. Disponível em: [https://adolescenciaesaude.com/audiencia\\_pdf/2025/3/the-digital-generation-unraveling-the-impact-of-screen-time-on-adolescent-development-health-risks-and-well-being.pdf](https://adolescenciaesaude.com/audiencia_pdf/2025/3/the-digital-generation-unraveling-the-impact-of-screen-time-on-adolescent-development-health-risks-and-well-being.pdf). Acesso em: 15 mar. 2026.

SANTOS, A. C. et al. Impacto das mídias sociais na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, v. 18, n. 5, p. e9610, 2025. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/9610>. Acesso em: 15 mar. 2026.

SILVA, A. C. et al. Efeitos do tempo de tela na cognição de crianças e adolescentes. *Asclepius International Journal of Scientific and Health Sciences*, v. 2, n. 1, p. 1–10, 2025.

POVOAS, Cassio Henrique Alves et al. Impacto do tempo de tela na cognição de adolescentes. *Brazilian Journal of One Health*, v. 2, n. 2, p. 671-677, 2025.

SILVA, D. S. C. et al. Impactos da internet e das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 17, n. 9, p. e11837, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/21183/12929/5892>. Acesso em: 15 mar. 2026.

SILVA, L. C. et al. Tempo de tela e nível de atividade física de crianças e adolescentes brasileiros: uma revisão integrativa. 2024. Monografia. Repositório UNISC. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/4058>. Acesso em: 15 mar. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Saúde de crianças e adolescentes na era digital: manual de orientação. São Paulo: SBP, 2016. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/publicacoes/19166d-MOrient-SaudeCrianc-e-Adolesc.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/publicacoes/19166d-MOrient-SaudeCrianc-e-Adolesc.pdf). Acesso em: 15 mar. 2026.

TIVERON, Eduardo M.; KASPARY, Bruna; LACERDA, Ana C. de. Uso excessivo de telas na infância e seus prejuízos. Research, Society and Development, v. 13, n. 11, e05131147225, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i11.47225>. Acesso em: 15 mar. 2026.

ZHANG, L. et al. The effects of screen time and selective attention on individuals: a systematic review. SHS Web of Conferences, v. 224, 08009, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202522408009>. Acesso em: 17 mar. 2026.

---

<sup>1</sup> Discente do Curso Superior em Gestão Tecnológica da Informação da Faculdade Tecnológica Prof. João Mod - Unidade Guaratinguetá.

E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>2</sup> Discente do Curso Superior em Gestão Tecnológica da Informação da Faculdade Tecnológica Prof. João Mod - Unidade Guaratinguetá.

E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>3</sup> Discente do Curso Superior em Gestão Tecnológica da Informação da Faculdade Tecnológica Prof. João Mod - Unidade Guaratinguetá.

E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>4</sup> Discente do Curso Superior em Gestão Tecnológica da Informação da Faculdade Tecnológica Prof. João Mod - Unidade Guaratinguetá.

E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>5</sup> Discente do Curso Superior em Gestão Tecnológica da Informação da Faculdade Tecnológica Prof. João Mod - Unidade Guaratinguetá.

E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>6</sup> Discente do Curso Superior em Gestão Tecnológica da Informação da Faculdade Tecnológica Prof. João Mod - Unidade Guaratinguetá.

E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)