

INFÂNCIA HIPERCONECTADA: UMA ANÁLISE PSICOLÓGICA SOBRE O USO DE TELAS E SUAS IMPLICAÇÕES NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

A HYPERCONNECTED CHILDHOOD: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF
SCREEN USE AND ITS IMPLICATIONS FOR CHILD DEVELOPMENT

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 01/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/780168852](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/780168852)

Márcia Queiroz de Magalhães Resende¹

Maria Clara Melo Sakagami²

Regiany Fernandes Martins³

Neire Abreu Mota Porfiro⁴

RESUMO

O uso de telas tornou-se uma experiência cotidiana na infância contemporânea, atravessando práticas familiares, escolares, recreativas e culturais. Diante desse cenário, o presente artigo tem como objetivo analisar, à luz da literatura científica, as implicações do uso de telas no desenvolvimento infantil, com ênfase nos aspectos cognitivos, linguísticos, socioemocionais, escolares e familiares. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de natureza bibliográfica, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura. Foram considerados artigos científicos nacionais e internacionais, documentos institucionais e recomendações de entidades como a Sociedade Brasileira de Pediatria, a Organização Mundial da Saúde, o Comitê Gestor da Internet no Brasil, o Governo Federal brasileiro e periódicos científicos indexados. A análise foi organizada em eixos temáticos: infância e cultura digital; linguagem, atenção e funções executivas; sono e autorregulação emocional; mediação familiar e escolar; e recomendações institucionais. Os estudos analisados indicam que o uso precoce, prolongado, passivo e pouco mediado de telas pode estar associado a prejuízos em domínios específicos do desenvolvimento, especialmente quando substitui experiências fundamentais, como brincadeira livre, sono adequado, leitura, movimento corporal, interação familiar e convivência social. Entretanto, a literatura também aponta que os efeitos das telas não podem ser compreendidos de forma linear ou generalizante, pois dependem da idade da criança, do conteúdo acessado, do tempo de exposição, do contexto familiar e da presença de mediação adulta. Conclui-se que a Psicologia pode contribuir para uma compreensão crítica e equilibrada do fenômeno, evitando tanto a demonização da tecnologia quanto a naturalização do uso precoce e excessivo, e defendendo práticas de cuidado, orientação e proteção do desenvolvimento infantil.

Palavras-chave: Uso de telas; Desenvolvimento infantil; Psicologia do Desenvolvimento; Infância; mediação familiar.

ABSTRACT

Screen use has become a daily experience in contemporary childhood, crossing family, school, recreational, and cultural practices. In this context, this article aims to analyze, based on scientific literature, the implications of screen use for child development, emphasizing cognitive, linguistic, socioemotional, school, and family aspects. This is a qualitative bibliographic study, developed through a narrative literature review. National and international scientific articles, institutional documents, and recommendations from organizations such as the Brazilian Society of Pediatrics, the World Health Organization, the Brazilian Internet Steering Committee, the Brazilian Federal Government, and indexed scientific journals were considered. The analysis was organized into thematic axes: childhood and digital culture; language, attention, and executive functions; sleep and emotional self-regulation; family and school mediation; and institutional recommendations. The analyzed studies indicate that early, prolonged, passive, and poorly mediated screen use may be associated with impairments in specific domains of development, especially when it replaces fundamental experiences such as free play, adequate sleep, reading, body movement, family interaction, and social coexistence. However, the literature also shows that the effects of screens cannot be understood in a linear or generalizing way, as they depend on the child's age, the content accessed, ex0ation of technology and the naturalization of early and excessive use, while supporting care, guidance, and protection practices for child development.

Keywords: Screen use; Child development; Developmental Psychology; Childhood; Family mediation.

1. INTRODUÇÃO

A presença das telas na vida infantil deixou de constituir uma ocorrência esporádica para tornar-se um elemento estruturante da experiência cotidiana de muitas crianças. Televisores, celulares, tablets, computadores, videogames, plataformas digitais, aplicativos e redes sociais passaram a integrar os ambientes doméstico, escolar e cultural desde idades cada vez mais precoces. Essa transformação não se restringe à substituição de brinquedos tradicionais por dispositivos digitais, mas modifica ritmos de interação, formas de entretenimento, modos de aprendizagem, práticas familiares e experiências de socialização.

No Brasil, esse fenômeno assume relevância particular diante da expansão do acesso à internet entre crianças e adolescentes. A pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024, realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), apontou que o telefone celular constituiu o principal dispositivo utilizado por crianças e adolescentes de 9 a 17 anos para acesso à rede, sendo, em muitos casos, o único recurso digital disponível entre usuários pertencentes às classes socioeconômicas mais vulneráveis. A mesma pesquisa indicou que 81% dos usuários de internet de 9 a 17 anos possuíam aparelho celular próprio, com variações conforme faixa etária e condição socioeconômica (CGI.br, 2025). Esses dados evidenciam que o debate sobre telas ultrapassa o campo tecnológico, envolvendo desigualdades sociais, formas de cuidado, condições de acesso, educação, saúde e desenvolvimento humano.

O uso de telas na infância, entretanto, não deve ser analisado a partir de perspectivas reducionistas. A indagação “telas fazem bem ou fazem mal?” revela-se insuficiente para compreender a

complexidade do fenômeno. A literatura científica recente tem demonstrado que os possíveis efeitos das telas dependem de múltiplos fatores, entre os quais se destacam: idade da criança, tempo de exposição, tipo de conteúdo acessado, qualidade das interações estabelecidas, presença ou ausência de mediação adulta, contexto familiar, horário de utilização, finalidade pedagógica ou recreativa, além da forma como os dispositivos digitais substituem, reorganizam ou limitam experiências essenciais ao desenvolvimento infantil.

Nesse sentido, o presente estudo parte da compreensão de que a infância constitui um período de intensa plasticidade neural e de organização das funções cognitivas, linguísticas, afetivas, motoras e sociais. A criança não se desenvolve exclusivamente pela recepção de estímulos, mas sobretudo por meio da ação sobre o ambiente, da brincadeira, da linguagem, dos vínculos afetivos, da regulação emocional compartilhada e das interações sociais.

Assim, quando os dispositivos digitais passam a ocupar lugar central e prolongado na rotina infantil, torna-se necessário investigar quais experiências estão sendo potencializadas e quais estão sendo reduzidas ou substituídas.

O debate ganhou ainda mais relevância no contexto brasileiro com a publicação de documentos técnicos e normativos recentes. A Sociedade Brasileira de Pediatria atualizou, em 2024, o manual “#Menos Telas #Mais Saúde”, reiterando recomendações relacionadas aos limites, à supervisão e aos cuidados referentes à exposição digital de crianças e adolescentes (SBP, 2024). O Governo Federal também publicou o “Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais por Crianças e Adolescentes”, documento oficial voltado à promoção

de ambientes digitais mais saudáveis e à orientação de famílias, escolas e políticas públicas (Brasil, 2024).

Além disso, a Lei nº 15.100/2025 passou a disciplinar o uso de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica, com a finalidade de salvaguardar a saúde mental, física e psíquica de crianças e adolescentes (Brasil, 2025).

Diante desse cenário, o problema que orienta este artigo pode ser formulado da seguinte maneira: de que modo o uso precoce, excessivo ou insuficientemente mediado de telas pode repercutir no desenvolvimento cognitivo, socioemocional e escolar de crianças? O objetivo geral consiste em analisar, à luz da literatura científica, as implicações do uso de telas no desenvolvimento infantil, com ênfase nos aspectos cognitivos, linguísticos, socioemocionais, familiares e escolares. Como objetivos específicos, busca-se compreender o uso de telas como fenômeno característico da infância contemporânea; identificar possíveis relações entre exposição digital, linguagem, atenção, sono e autorregulação emocional; discutir o papel da mediação familiar e escolar; e sistematizar recomendações provenientes de fontes científicas e institucionais.

A relevância deste estudo reside na necessidade de promover uma reflexão psicológica criteriosa sobre um tema frequentemente tratado de maneira polarizada. De um lado, observam-se discursos que demonizam a tecnologia, como se toda exposição às telas fosse necessariamente prejudicial. De outro, verifica-se a naturalização do uso precoce e contínuo de dispositivos digitais, como se a mera familiaridade com tecnologias representasse, por si só, desenvolvimento ou aprendizagem. Entre esses extremos, a

Psicologia pode oferecer uma contribuição crítica e analítica ao compreender que a questão central não se limita à presença das telas, mas ao lugar que elas ocupam na vida da criança.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Infância, Desenvolvimento e Cultura Digital

A infância constitui uma construção histórica, social e cultural, mas também corresponde a um período decisivo para a organização de habilidades cognitivas, linguísticas, motoras, emocionais e relacionais. No campo da Psicologia do Desenvolvimento, diferentes autores contribuíram para compreender que a criança se constitui em relação ativa e dinâmica com o ambiente. Piaget (1975) destacou a importância da ação da criança sobre o mundo para a construção do conhecimento, defendendo que o desenvolvimento cognitivo ocorre por meio da interação entre sujeito e objeto. Vygotsky (2007), por sua vez, enfatizou o papel da mediação social, da linguagem e das interações culturais na constituição das funções psicológicas superiores.

Wallon (2007) compreendeu o desenvolvimento infantil como um processo integrado entre emoção, movimento, cognição e relações sociais, evidenciando a inseparabilidade entre os aspectos afetivos e intelectuais. Bronfenbrenner (1996) ampliou essa compreensão ao propor uma perspectiva ecológica do desenvolvimento, segundo a qual a criança é influenciada por múltiplos sistemas interdependentes, como família, escola, comunidade, cultura e políticas sociais.

À luz dessas contribuições teóricas, o uso de telas precisa ser compreendido como parte integrante do ambiente ecológico

contemporâneo da criança. Os dispositivos digitais não constituem apenas objetos neutros de entretenimento, mas elementos que organizam tempos, capturam atenção, mediam vínculos, oferecem conteúdos, modulam emoções e interferem diretamente na dinâmica familiar.

Em muitos contextos domésticos, o celular aparece como recurso utilizado para distrair, acalmar, alimentar, silenciar ou ocupar a criança. Em outras situações, os dispositivos digitais são empregados como instrumentos de comunicação, aprendizagem ou entretenimento compartilhado entre crianças e adultos. Essa diversidade de usos evidencia a necessidade de analisar o fenômeno sem reducionismos ou generalizações simplificadoras.

A literatura científica aponta que os primeiros anos de vida exigem experiências concretas, interativas e afetivamente significativas para a consolidação do desenvolvimento infantil. O desenvolvimento da linguagem, por exemplo, depende intensamente de interações responsivas estabelecidas com adultos e outras crianças. A criança aprende palavras, gestos, turnos de fala e significados em contextos de troca simbólica e comunicação compartilhada, e não apenas pela exposição passiva a sons, imagens ou estímulos audiovisuais. Do mesmo modo, a brincadeira livre, o faz de conta, a exploração do ambiente, o contato com objetos, o movimento corporal e a convivência social contribuem para a construção de habilidades simbólicas, motoras, emocionais e relacionais essenciais à infância.

Nesse sentido, os riscos associados ao uso excessivo de telas na infância não se limitam exclusivamente ao conteúdo acessado, mas também ao deslocamento de experiências fundamentais ao desenvolvimento humano. Quando o tempo diante das telas

substituí brincadeiras, interações familiares, leitura, exploração do ambiente, sono adequado e experiências sociais presenciais, a criança pode perder oportunidades importantes para a construção de competências cognitivas, afetivas e sociais.

Essa compreensão permite superar a ideia de que o problema se resume apenas à quantidade de horas de exposição. Embora o tempo de uso constitua um fator relevante, ele precisa ser interpretado em conjunto com o contexto de utilização, a qualidade do conteúdo acessado, a faixa etária da criança e a presença de mediação adulta qualificada.

2.2. O Uso de Telas para Além da Quantidade: Tempo, Conteúdo, Contexto e Mediação

Durante muitos anos, o debate público sobre infância e tecnologia concentrou-se quase exclusivamente na noção de “tempo de tela”. Embora esse indicador permaneça relevante, pesquisas recentes têm demonstrado que ele se revela insuficiente para explicar a complexidade dos efeitos das telas no desenvolvimento infantil. O mesmo período diante de um dispositivo digital pode corresponder a experiências profundamente distintas. Uma criança pode assistir passivamente a vídeos rápidos e repetitivos, participar de videochamadas com familiares, utilizar jogos mediados por adultos, realizar atividades pedagógicas planejadas pela escola ou permanecer exposta, por longos períodos, a uma televisão ligada ao fundo do ambiente. Essas diferenças evidenciam que o impacto das telas não depende apenas da duração do uso, mas também da qualidade da experiência, do contexto em que ocorre e da forma como os dispositivos são incorporados à rotina infantil.

A revisão sistemática e meta-análise desenvolvida por Mallawaarachchi *et al.* (2024), publicada na revista *JAMA Pediatrics*, reforça a necessidade de uma análise contextualizada acerca do uso de telas na primeira infância. O estudo investigou diferentes contextos de exposição digital e identificou associações entre maior exposição a programas audiovisuais e à televisão ligada ao fundo com piores desfechos cognitivos. Em contrapartida, o uso compartilhado das telas com cuidadores apresentou associação com melhores resultados cognitivos. Esses achados não autorizam interpretações simplificadoras ou a conclusão de que qualquer uso compartilhado seja necessariamente benéfico. Entretanto, evidenciam que a presença e a mediação do adulto modificam qualitativamente a experiência vivenciada pela criança, influenciando os modos de interação, aprendizagem e elaboração simbólica.

A televisão ligada ao fundo merece atenção especial no contexto do desenvolvimento infantil. Mesmo quando a criança não direciona o olhar diretamente para a tela, os estímulos audiovisuais competem com a atenção voltada às brincadeiras, à fala dos cuidadores e às interações presenciais. Além disso, o uso constante de dispositivos digitais pelos próprios adultos durante as rotinas de cuidado também pode interferir negativamente na responsividade parental. Crianças pequenas necessitam de contato visual, linguagem responsiva, expressões faciais, escuta, espera, nomeação de experiências e respostas afetivas consistentes. Quando a atenção do adulto é frequentemente desviada para o celular ou outros dispositivos, a qualidade da interação tende a ser reduzida, comprometendo experiências fundamentais para o desenvolvimento emocional, linguístico e relacional.

A *American Academy of Pediatrics*, no documento “Media and Young Minds”, já destacava que o período entre 0 e 5 anos corresponde a uma fase marcada por intenso desenvolvimento cerebral, construção de vínculos seguros e consolidação de hábitos relacionados à saúde e à convivência social (AAP, 2016). Nesse contexto, o uso de mídias digitais na primeira infância deve ser analisado com cautela, sobretudo quando ocorre sem acompanhamento adulto ou em substituição às interações presenciais, às brincadeiras e às experiências corporais essenciais ao desenvolvimento infantil.

No contexto brasileiro, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda evitar a exposição de crianças menores de 2 anos às telas, limitar o uso entre 2 e 5 anos ao máximo de 1 hora diária, sempre com supervisão, e restringir o uso entre 6 e 10 anos ao máximo de 1 a 2 horas por dia, igualmente sob supervisão de pais ou responsáveis (SBP, 2024). Tais recomendações não devem ser compreendidas apenas como regras quantitativas relacionadas ao tempo de exposição, mas como orientações preventivas fundamentadas no reconhecimento de que a infância constitui um período do desenvolvimento fortemente dependente de experiências corporais, afetivas, interativas e sociais.

2.3. Linguagem, Atenção e Funções Executivas

A linguagem constitui um dos domínios mais sensíveis quando se discute o uso de telas na infância. Seu desenvolvimento envolve atenção compartilhada, interação face a face, escuta ativa, nomeação de experiências, alternância de turnos comunicativos, expressão emocional e participação ativa da criança em situações de comunicação. Por essa razão, a exposição passiva a conteúdos

audiovisuais não substitui a qualidade das interações humanas necessárias ao desenvolvimento linguístico. A criança aprende a linguagem em contextos relacionais marcados pela troca simbólica, pela responsividade do adulto e pela construção compartilhada de significados.

A meta-análise realizada por Madigan *et al.* (2020), publicada na revista *JAMA Pediatrics*, analisou associações entre o uso de telas e habilidades linguísticas infantis. O estudo considerou variáveis como quantidade de uso, presença de televisão ligada ao fundo, qualidade do conteúdo acessado, exposição a programas educativos e prática de co-visualização com adultos. Os resultados indicaram que maior tempo de exposição às telas e presença constante de televisão ligada ao ambiente estiveram associados a menores habilidades de linguagem. Em contrapartida, programas educativos e o uso compartilhado das telas com adultos apresentaram associação com melhores indicadores linguísticos. Esse achado é particularmente relevante porque demonstra que a relação entre telas e linguagem não ocorre de forma homogênea. Os riscos tendem a aumentar quando a exposição é precoce, prolongada, passiva ou descontextualizada, enquanto a mediação adulta pode modificar qualitativamente a experiência vivenciada pela criança.

Outro estudo de grande relevância foi desenvolvido por Takahashi *et al.* (2023), também publicado na *JAMA Pediatrics*. Trata-se de um estudo de coorte realizado com 7.097 pares mãe-criança, no qual se observou associação dose-resposta entre maior tempo de exposição às telas aos 1 ano de idade e atrasos posteriores em comunicação e resolução de problemas aos 2 e 4 anos. Os próprios autores destacam que os diferentes domínios do desenvolvimento infantil devem ser analisados separadamente nas discussões acerca do

tempo de tela. Essa cautela metodológica é fundamental, uma vez que associação estatística não deve ser automaticamente interpretada como causalidade direta. Ainda assim, os resultados reforçam a necessidade de atenção preventiva diante da exposição precoce e prolongada aos dispositivos digitais durante os primeiros anos de vida.

Além da linguagem, as funções executivas também merecem atenção no debate sobre desenvolvimento infantil e uso de telas. Essas funções envolvem habilidades como atenção sustentada, memória de trabalho, controle inibitório, flexibilidade cognitiva e capacidade de planejamento, sendo fundamentais para a aprendizagem escolar, a organização do comportamento e a autorregulação emocional. Embora a literatura científica ainda apresente limitações metodológicas e nem sempre permita conclusões causais definitivas, observa-se preocupação crescente em relação ao consumo prolongado de conteúdos caracterizados por ritmo acelerado, alta estimulação sensorial e baixa exigência de espera ou elaboração cognitiva.

A infância requer experiências de pausa, brincadeira espontânea, tédio criativo, resolução gradual de problemas, tentativa e erro, tolerância à frustração e construção progressiva da autonomia. Quando a criança se habitua predominantemente a estímulos rápidos e recompensas imediatas, atividades mais lentas e cognitivamente exigentes, como leitura, desenho, diálogo, escuta e estudo, podem tornar-se menos toleráveis ou menos atrativas. Essa condição pode repercutir sobre processos atencionais e sobre a capacidade de persistência diante de tarefas que exigem concentração prolongada.

No contexto escolar, essa discussão assume relevância ainda maior. A aprendizagem não depende exclusivamente do acesso à informação, mas também da atenção, memória, vínculo pedagógico, interação social, persistência, curiosidade e construção de significado. O uso pedagógico das tecnologias digitais pode constituir importante recurso educacional quando planejado, mediado e adequado à faixa etária dos estudantes. Contudo, o uso individual, recreativo e contínuo de dispositivos eletrônicos no espaço escolar pode competir com processos de atenção, convivência e participação coletiva, interferindo na dinâmica das relações pedagógicas e na experiência de aprendizagem.

2.4. Sono, Autorregulação Emocional e Comportamento

O sono constitui uma dimensão essencial do desenvolvimento infantil, desempenhando papel fundamental na consolidação da memória, no crescimento físico, na regulação emocional, na aprendizagem e nos processos de recuperação orgânica. Durante a infância, a qualidade e a duração do sono influenciam diretamente o comportamento, o humor, a capacidade atencional e o desempenho escolar. Dessa forma, alterações nos padrões de sono podem repercutir significativamente sobre diferentes aspectos do desenvolvimento cognitivo, emocional e social da criança.

A revisão desenvolvida por Hale e Guan (2015), publicada na revista *Sleep Medicine Reviews*, analisou estudos acerca da relação entre tempo de tela e sono em crianças e adolescentes em idade escolar. Os autores identificaram associação negativa entre maior exposição às telas e diferentes desfechos relacionados ao sono na maior parte das pesquisas examinadas, especialmente em relação à redução da duração do sono e ao atraso no horário de dormir. Embora os

próprios autores reconheçam limitações metodológicas nos estudos analisados e apontem a necessidade de investigações mais precisas, os resultados sustentam recomendações voltadas à redução do uso de dispositivos digitais antes ou durante o horário destinado ao sono.

Em consonância com essas evidências, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda evitar o uso de telas durante as refeições e orientar a desconexão de dispositivos eletrônicos entre uma e duas horas antes de dormir (SBP, 2024). Essa recomendação está relacionada à compreensão de que a rotina noturna deve favorecer desaceleração fisiológica, previsibilidade emocional e fortalecimento dos vínculos familiares. Contudo, no cotidiano de muitas famílias, as telas aparecem como recurso utilizado para acalmar a criança, facilitar a alimentação, interromper episódios de irritação ou permitir que os adultos realizem tarefas domésticas e profissionais. Essa realidade exige uma análise cuidadosa, evitando interpretações moralizantes ou culpabilizações simplificadoras dirigidas aos cuidadores.

A pesquisa desenvolvida por Becker e Donelli (2024), publicada na revista *Psicologia em Estudo*, contribui significativamente para essa discussão. Ao investigarem as percepções parentais acerca da exposição de bebês às telas, as autoras identificaram que pais e mães frequentemente disponibilizam mídias digitais às crianças em razão de desconhecimento sobre possíveis impactos, necessidades práticas do cotidiano e percepção de que o recurso “ajuda” em determinadas situações. Esse achado é relevante porque desloca a discussão de uma perspectiva centrada no julgamento moral para uma compreensão mais ampla do contexto familiar e social. Em muitos casos, o uso das telas expressa sobrecarga parental, ausência

de rede de apoio, cansaço físico e emocional, exigências de trabalho e limitação de alternativas acessíveis de cuidado infantil.

A autorregulação emocional também se desenvolve de maneira relacional e progressiva. A criança aprende a lidar com espera, frustração, tristeza, raiva e excitação por meio de experiências repetidas de acolhimento, contenção emocional, estabelecimento de limites e nomeação afetiva realizadas pelos adultos responsáveis. Quando a tela passa a ser utilizada de forma frequente como principal estratégia para interromper qualquer manifestação de desconforto, existe o risco de redução das oportunidades de aprendizagem emocional e desenvolvimento de estratégias internas de regulação. Isso não significa que toda utilização ocasional de dispositivos digitais seja necessariamente prejudicial, mas indica que o uso automático e recorrente das telas como regulador externo pode dificultar a construção gradual da autonomia emocional infantil.

Assim, a questão central não se resume ao fato de a criança permanecer “quieta” diante da tela, mas ao tipo de desenvolvimento que está sendo favorecido, reduzido ou evitado naquele contexto. O silêncio produzido pelos dispositivos digitais pode representar funcionalidade para a rotina adulta, mas não corresponde, necessariamente, à elaboração emocional, à aprendizagem de limites ou à construção de autonomia. Dessa forma, torna-se fundamental compreender que o desenvolvimento infantil exige experiências de interação, presença, escuta e participação afetiva que não podem ser integralmente substituídas pela mediação tecnológica.

2.5. Mediação Familiar, Escola e Responsabilidade Social

A mediação adulta constitui um dos aspectos mais consistentes na literatura científica sobre telas e infância. Mediar não significa apenas proibir, fiscalizar ou permitir o acesso aos dispositivos digitais. A mediação envolve acompanhar os conteúdos acessados, conversar sobre o que foi assistido, estabelecer combinados, observar sinais de uso excessivo, preservar momentos livres de tecnologia, construir rotinas equilibradas e oferecer alternativas concretas de brincadeira, convivência e participação familiar.

Nesse contexto, o papel do adulto não se restringe ao controle do tempo de exposição, mas inclui a construção de experiências digitais mais conscientes, seguras e compatíveis com as necessidades do desenvolvimento infantil.

No Brasil, a pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024 demonstra que a internet se encontra profundamente incorporada ao cotidiano de crianças e adolescentes. Entre usuários de 9 a 17 anos, plataformas como WhatsApp, YouTube, Instagram e TikTok figuram entre os recursos digitais acessados com maior frequência (CGI.br, 2025).

Embora parte desses dados esteja relacionada ao público adolescente, eles permanecem relevantes para compreender o ambiente cultural no qual as crianças contemporâneas estão inseridas. A infância atual ocorre em uma sociedade na qual o celular passou a desempenhar múltiplas funções, envolvendo comunicação, entretenimento, escolarização, consumo, vigilância e pertencimento social.

O “Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais por Crianças e Adolescentes”, publicado pelo Governo Federal, propõe uma abordagem fundamentada em evidências científicas e nas melhores

práticas internacionais, oferecendo orientações direcionadas às famílias, escolas e políticas públicas (Brasil, 2024). O documento destaca que o uso de dispositivos digitais deve ser analisado considerando aspectos relacionados à proteção integral, saúde, educação, convivência, segurança e garantia de direitos. Essa perspectiva amplia significativamente o debate ao reconhecer que o uso de telas não constitui apenas uma escolha privada das famílias, mas também uma questão relacionada à saúde pública, à educação e às políticas de proteção da infância.

A escola ocupa posição estratégica nessa discussão. O ambiente escolar pode tanto reproduzir práticas pouco refletidas de utilização da tecnologia quanto promover processos de alfabetização digital crítica, fortalecimento das habilidades socioemocionais, desenvolvimento da convivência coletiva, ampliação da atenção e uso pedagógico planejado das ferramentas tecnológicas.

Nesse contexto, a Lei nº 15.100/2025, ao disciplinar o uso de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nas instituições de educação básica, não elimina possibilidades de utilização pedagógica, acessibilidade, inclusão, promoção da saúde ou garantia de direitos fundamentais. Contudo, sua implementação evidencia o reconhecimento institucional de que o uso indiscriminado de dispositivos digitais no ambiente escolar passou a ser compreendido como questão relevante para a aprendizagem, o desenvolvimento e a saúde mental de crianças e adolescentes.

A mediação escolar, entretanto, deve evitar dois equívocos recorrentes. O primeiro consiste em acreditar que a simples presença de tecnologias digitais é suficiente para modernizar ou qualificar os processos de ensino e aprendizagem. O segundo

refere-se à compreensão de que toda tecnologia deve ser excluída do espaço escolar em razão de seus possíveis impactos negativos.

A questão pedagógica central reside na intencionalidade do uso: para que utilizar determinada tecnologia, com quais estudantes, durante quanto tempo, em qual faixa etária, com quais objetivos pedagógicos e quais possíveis efeitos sobre atenção, interação social e aprendizagem. Dessa forma, a discussão sobre telas e educação exige análise crítica, planejamento pedagógico e compreensão aprofundada das necessidades do desenvolvimento infantil.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura. A escolha metodológica justifica-se pela necessidade de compreender e discutir criticamente produções científicas e documentos institucionais relacionados ao uso de telas na infância e suas implicações para o desenvolvimento infantil. Foram analisados artigos científicos, documentos técnicos e relatórios institucionais publicados em bases como SciELO, PubMed, JAMA Network e PLOS ONE, além de materiais da Sociedade Brasileira de Pediatria, Organização Mundial da Saúde, Governo Federal brasileiro e Comitê Gestor da Internet no Brasil. Também foram consideradas contribuições teóricas da Psicologia do Desenvolvimento.

Como critérios de inclusão, selecionaram-se materiais relacionados ao uso de telas na infância, desenvolvimento infantil, linguagem, atenção, funções executivas, sono, mediação familiar e escolar, saúde infantil e recomendações institucionais sobre dispositivos

digitais. Foram priorizadas publicações entre 2016 e 2025, sem exclusão de autores clássicos relevantes à fundamentação teórica. Excluíram-se textos opinativos sem base científica, materiais sem autoria identificável e conteúdos sem relação direta com o objeto de estudo.

A análise dos dados ocorreu por meio de leitura interpretativa, organizando os achados em eixos temáticos relacionados à cultura digital, desenvolvimento cognitivo, linguagem, sono, autorregulação emocional e mediação familiar e escolar, buscando identificar convergências, tensões e limites presentes na literatura científica.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise da literatura permitiu identificar que o uso de telas na infância deve ser compreendido como fenômeno multidimensional. Os estudos não sustentam uma conclusão única e absoluta, como se todas as telas fossem igualmente prejudiciais ou igualmente benéficas. Ao contrário, os achados indicam que os efeitos dependem da articulação entre tempo, conteúdo, contexto, idade, mediação e rotina da criança.

4.1. A Tela Como Parte do Ambiente de Desenvolvimento

O primeiro eixo identificado refere-se à presença das telas como parte do ambiente ecológico da infância contemporânea. A criança atual cresce em um contexto no qual dispositivos digitais atravessam a comunicação familiar, o lazer, a escola, o consumo e o vínculo social. Esse dado exige que o tema seja tratado não como exceção, mas como realidade cultural.

A TIC Kids Online Brasil 2024 contribui para essa compreensão ao demonstrar a ampla presença da internet na vida de crianças e adolescentes brasileiros. O telefone celular aparece como principal dispositivo de acesso à rede, e parcela expressiva dos usuários de 9 a 17 anos relata possuir celular próprio (CGI.br, 2025). Embora o recorte desta pesquisa inclua adolescentes, os dados são relevantes porque evidenciam o ambiente digital no qual as crianças crescem e no qual as práticas familiares são construídas.

A presença das telas, porém, é socialmente desigual. Para algumas crianças, o dispositivo digital é recurso complementar, utilizado junto a livros, brincadeiras, espaços de lazer e acompanhamento familiar. Para outras, pode representar a principal forma de entretenimento, comunicação ou ocupação do tempo. Essa diferença impede análises homogêneas. O uso de telas é também atravessado por classe social, escolaridade dos responsáveis, condições de moradia, acesso a espaços públicos, tempo disponível dos adultos e rede de apoio.

Nesse sentido, discutir telas na infância exige também discutir políticas públicas, educação parental, acesso a lazer, saúde mental dos cuidadores e condições concretas de vida das famílias. Orientar limites sem considerar a realidade familiar pode produzir apenas culpabilização. Por outro lado, compreender as dificuldades dos cuidadores não significa ignorar os riscos do uso precoce e excessivo. A tarefa da Psicologia é sustentar esse equilíbrio.

4.2. Uso Precoce e Prolongado: Riscos para Linguagem, Cognição e Aprendizagem

O segundo eixo identificado refere-se às possíveis associações entre uso precoce ou prolongado de telas e domínios do desenvolvimento, especialmente linguagem, comunicação, resolução de problemas e atenção. Estudos internacionais têm apresentado evidências de associação entre maior tempo de tela e piores indicadores em determinados aspectos do desenvolvimento infantil.

Takahashi et al. (2023), em estudo de coorte com 7.097 pares mãe-criança, observaram associação entre maior tempo de tela aos 1 ano e atrasos posteriores em comunicação e resolução de problemas aos 2 e 4 anos. Esse estudo é relevante pelo tamanho da amostra e pelo acompanhamento longitudinal, mas deve ser interpretado com rigor: os resultados apontam associação, não prova definitiva de causalidade. Ainda assim, indicam a necessidade de cuidado especial com a exposição precoce, sobretudo em crianças muito pequenas.

Madigan et al. (2020), em meta-análise sobre uso de telas e habilidades linguísticas, encontraram que maior quantidade de tela e televisão de fundo se associaram a menores habilidades de linguagem, enquanto programas educativos e co-visualização se associaram a melhores habilidades. Esse achado reforça a tese de que a discussão não pode ficar restrita ao “quanto”, pois o “como” e o “com quem” são decisivos.

A linguagem se desenvolve em relação. A criança aprende a falar não apenas ouvindo palavras, mas participando de trocas comunicativas. O adulto nomeia, responde, espera, corrige, interpreta, amplia e atribui sentido. A tela, especialmente em uso passivo, não oferece a mesma responsividade. Por mais colorido,

musical ou aparentemente educativo que seja um conteúdo, ele não substitui a experiência viva da comunicação humana.

No campo da aprendizagem, a preocupação se amplia. A atenção infantil é construída gradualmente por meio de experiências que exigem espera, persistência, escuta e envolvimento. O uso prolongado de conteúdos rápidos e altamente estimulantes pode competir com atividades que exigem atenção sustentada, como leitura, desenho, escrita, brincadeira simbólica e tarefas escolares. Isso não significa que a tecnologia não possa ter função pedagógica; significa que sua utilização precisa ser planejada, mediada e adequada ao desenvolvimento.

4.3. Sono e Autorregulação Emocional: A Tela Como Organizadora da Rotina

O terceiro eixo refere-se ao sono e à autorregulação emocional. A literatura indica associação entre tempo de tela e piores desfechos de sono, especialmente quando o uso ocorre próximo ao horário de dormir. Hale e Guan (2015), em revisão sistemática, observaram que a maioria dos estudos analisados apontava associação adversa entre telas e sono, principalmente quanto à menor duração e atraso no horário de dormir.

A recomendação de desconectar dispositivos antes do sono aparece também no documento da Sociedade Brasileira de Pediatria, que orienta evitar telas durante refeições e desconectar uma a duas horas antes de dormir (SBP, 2024). Essa orientação é coerente com a compreensão de que o sono infantil depende de rotina, previsibilidade, desaceleração e ambiente adequado.

A autorregulação emocional é outro ponto sensível. Em muitas situações, a tela é utilizada como recurso imediato para cessar choro, inquietação, tédio ou frustração. Esse uso pode parecer eficiente no curto prazo, pois a criança se acalma ou se distrai rapidamente. Contudo, quando se torna frequente, pode reduzir oportunidades de aprendizagem emocional. A criança precisa experimentar frustrações toleráveis, receber nomeação afetiva, negociar limites, esperar e construir estratégias internas de regulação.

A pesquisa de Becker e Donelli (2024) mostra que muitos pais reconhecem que a tela “nem sempre funciona, mas ajuda”. Essa frase revela a ambiguidade do fenômeno: a tela aparece como solução prática em rotinas marcadas por cansaço, sobrecarga e necessidade. Portanto, uma análise psicológica responsável não deve tratar os cuidadores como negligentes, mas compreender que o uso de telas também expressa demandas sociais e familiares. Ainda assim, cabe à Psicologia orientar alternativas mais saudáveis, como rotina previsível, brincadeiras simples, leitura compartilhada, presença afetiva e limites consistentes.

4.4. Mediação Familiar: Entre Orientação, Presença e Exemplo Adulto

O quarto eixo diz respeito à mediação familiar. A literatura converge ao apontar que a presença do adulto altera a experiência da criança com a tela. Coassistir, conversar sobre o conteúdo, selecionar materiais adequados, limitar horários e oferecer alternativas são práticas diferentes de apenas entregar o dispositivo para manter a criança ocupada.

Mallawaarachchi et al. (2024) indicam que o uso compartilhado com cuidadores pode estar associado a melhores resultados cognitivos, enquanto televisão de fundo e uso de telas pelos cuidadores durante rotinas infantis aparecem como contextos desfavoráveis. Esse dado reforça que a mediação não é detalhe secundário, mas componente central da experiência digital.

A mediação também exige exemplo. Não é simples orientar uma criança a reduzir telas quando os adultos permanecem constantemente conectados durante refeições, conversas, brincadeiras ou momentos de cuidado. A criança aprende não apenas pelo que os adultos dizem, mas pelo que observa nas práticas familiares. Assim, a educação digital infantil passa necessariamente pela autorreflexão dos adultos.

No Brasil, Puccinelli, Marques e Lopes (2023), ao analisarem postagens de especialistas em grupos de cuidadores no Facebook, observaram que a temática das telas na infância aparece cercada de orientações, preocupações e tentativas de direcionamento parental. O estudo é relevante porque mostra que as famílias buscam respostas em espaços virtuais e que especialistas, especialmente psicólogos e educadores, exercem papel importante na circulação de recomendações.

Entretanto, a orientação às famílias precisa ser cuidadosa. Dizer apenas “não dê tela” pode ser pouco efetivo em contextos de sobrecarga. É necessário oferecer estratégias possíveis: combinar horários, retirar telas do quarto, evitar uso durante refeições, não usar tela como única forma de acalmar, escolher conteúdos adequados, assistir junto quando possível, criar momentos de brincadeira sem

tela e preservar a rotina de sono. A qualidade da orientação depende de sua viabilidade concreta.

4.5. Escola, Políticas Públicas e Proteção do Desenvolvimento Infantil

O quinto eixo refere-se ao papel da escola e das políticas públicas. A tecnologia pode ser utilizada pedagogicamente, mas seu uso precisa ser orientado por finalidade educativa clara. Nem todo recurso digital melhora a aprendizagem. Em alguns casos, o excesso de dispositivos pode fragmentar a atenção, reduzir a convivência e enfraquecer a participação ativa dos estudantes.

O Guia do Governo Federal sobre usos de dispositivos digitais destaca que o uso não pedagógico de dispositivos digitais no ambiente escolar pode trazer prejuízos ao processo de aprendizagem e desenvolvimento de crianças e adolescentes (BRASIL, 2024). Essa posição não corresponde a uma recusa da tecnologia, mas à defesa de critérios para seu uso. A escola deve avaliar quando a tela amplia a aprendizagem e quando apenas ocupa o tempo ou reproduz práticas de consumo digital.

A Lei nº 15.100/2025, ao regulamentar o uso de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos de ensino da educação básica, expressa uma preocupação institucional com os efeitos do uso indiscriminado de celulares na escola. A norma permite exceções para fins pedagógicos, acessibilidade, inclusão, condições de saúde e garantia de direitos fundamentais, o que demonstra que a questão não é eliminar a tecnologia, mas impedir seu uso desorganizado e incompatível com a finalidade educativa.

Para a Psicologia Escolar e Educacional, esse debate é especialmente importante. A escola é espaço de aprendizagem, socialização, conflito, cooperação e construção de autonomia. Quando o celular ocupa excessivamente esse espaço, pode reduzir interações presenciais, dificultar a concentração e ampliar dependência de estímulos imediatos. Por outro lado, quando a tecnologia é usada de modo planejado, pode favorecer acesso, inclusão, pesquisa, comunicação e participação. Novamente, o critério central é a mediação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura permitiu compreender que o uso de telas na infância constitui um fenômeno complexo, que não pode ser explicado por afirmações simplistas. A pergunta mais adequada não é se a tela é boa ou ruim em si mesma, mas em que idade, por quanto tempo, com qual conteúdo, em que contexto, com qual mediação e em substituição a quais experiências ela é utilizada.

Os estudos analisados indicam que o uso precoce, prolongado, passivo e pouco mediado de telas pode estar associado a prejuízos em domínios específicos do desenvolvimento infantil, especialmente linguagem, comunicação, resolução de problemas, sono, atenção e autorregulação emocional. Tais associações são particularmente preocupantes quando as telas substituem experiências fundamentais, como brincadeira livre, interação familiar, leitura, movimento corporal, sono adequado e convivência social.

Por outro lado, a literatura também mostra que o uso de telas não deve ser compreendido de forma homogênea. O conteúdo

acessado, a presença de adultos, o uso compartilhado, a finalidade pedagógica e a adequação à faixa etária modificam qualitativamente a experiência da criança. Dessa forma, a tecnologia não precisa ser demonizada, mas precisa ser situada dentro de práticas de cuidado, limite e responsabilidade.

No contexto brasileiro, documentos da Sociedade Brasileira de Pediatria, do Governo Federal, da Organização Mundial da Saúde e dados da TIC Kids Online Brasil reforçam a atualidade e a relevância do tema. A discussão envolve saúde, educação, proteção integral, desigualdade social, mediação familiar e políticas públicas. Portanto, trata-se de um campo de investigação diretamente relacionado à Psicologia do Desenvolvimento, à Psicologia Escolar/Educacional, à Neuropsicologia e à Psicologia da Saúde.

Conclui-se que a Psicologia tem papel fundamental na construção de orientações equilibradas sobre o uso de telas na infância. Esse papel exige evitar tanto o alarmismo quanto a permissividade acrítica. Famílias e escolas precisam ser orientadas a preservar experiências essenciais ao desenvolvimento infantil: brincar, dormir, conversar, ler, movimentar-se, conviver, esperar, frustrar-se, imaginar e construir vínculos. A infância não precisa ser desconectada do mundo contemporâneo, mas também não pode ser entregue precocemente a uma lógica digital que substitua a presença, a linguagem, o corpo e a relação humana.

Como contribuição, este artigo reforça a necessidade de ampliar pesquisas brasileiras sobre o tema, especialmente estudos longitudinais, investigações com crianças menores de 6 anos, pesquisas em diferentes contextos socioeconômicos e análises sobre práticas familiares e escolares de mediação digital. O cuidado com

as telas, no fim das contas, é também cuidado com o tempo da infância.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Council on Communications and Media. Media and Young Minds. **Pediatrics**, v. 138, n. 5, e20162591, 2016. Disponível em: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Media-and-Young-Minds>. Acesso em: 5 mai. 2026.

BECKER, D.; DONELLI, T. M. S. “Nem sempre funciona, mas ajuda”: percepções parentais sobre a exposição do bebê às telas. **Psicologia em Estudo**, v. 29, e54957, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/zLHd6DKCYLQrNjbFK9FPGPv/>. Acesso em: 5 mai. 2026.

BRASIL. **Crianças, adolescentes e telas**: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília, DF: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República, 2024. 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. Acesso em: 5 mai. 2026.

BRASIL. **Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025**. Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. Brasília, DF: Presidência da República, 2025. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/l15100.htm. Acesso em: 5 mai. 2026.

BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. **Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil:** TIC Kids Online Brasil 2024. São Paulo: CGI.br, 2025. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20250512154312/tic_kids_online_2024_livro_eletronico.pdf. Acesso em: 5 mai. 2026.

HALE, L.; GUAN, S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. **Sleep Medicine Reviews**, v. 21, p. 50-58, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25193149/>. Acesso em: 5 mai. 2026.

MADIGAN, S. *et al.* Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, v. 174, n. 7, p. 665-675, 2020. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullar>. Acesso em: 5 mai. 2026.

¹ Acadêmica do 7º período do Curso de Psicologia da Faculdade Católica de Rondônia. E-mail: [marcia.queiroz](mailto:marcia.queiroz@faccat.br) [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Acadêmica do 7º período do Curso de Psicologia da Faculdade Católica de Rondônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](mailto:marcia.queiroz@faccat.br)

³ Acadêmica do 7º período do Curso de Psicologia da Faculdade Católica de Rondônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar](mailto:marcia.queiroz@faccat.br)

⁴ Docente do Curso Superior de Psicologia da Faculdade Católica de Rondônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)