

O USO ABUSIVO DE TELAS E SEUS EFEITOS NO DESENVOLVIMENTO ATÉ OS 6 ANOS

THE ABUSIVE USE OF SCREENS AND ITS EFFECTS ON DEVELOPMENT UP
TO 6 YEARS

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 21/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792465593](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792465593)

Ana Vitoria Feitosa da Silva Mesquita

Amanda Jennifer Coelho Costa

RESUMO

O uso de dispositivos eletrônicos tornou-se cada vez mais presente na rotina das famílias, fazendo com que crianças tenham contato com celulares, tablets, televisores e outros equipamentos desde os primeiros anos de vida. Embora as tecnologias possam apresentar benefícios quando utilizadas de maneira adequada, o uso excessivo durante a infância tem despertado preocupação em relação aos possíveis impactos sobre o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social. Este trabalho tem como objetivo analisar os possíveis efeitos do uso abusivo de telas no desenvolvimento de crianças de até seis anos, considerando também uma perspectiva psicanalítica. A pesquisa possui abordagem qualitativa, caráter exploratório e descritivo e utiliza como método a pesquisa bibliográfica. Foram consultados livros, documentos institucionais, artigos científicos e materiais produzidos por organizações relacionadas à saúde e ao desenvolvimento infantil. A análise considera principalmente as contribuições de Sigmund Freud e Donald Winnicott, além das recomendações da Organização Mundial da Saúde e da Sociedade Brasileira de Pediatria. Os estudos analisados apontam que o excesso de telas pode ocupar o espaço de experiências importantes para a infância, como o brincar, a interação familiar, a atividade física, a comunicação e a exploração do ambiente. Na perspectiva psicanalítica, essas experiências possuem importância para a constituição subjetiva e para o desenvolvimento emocional da criança. Dessa forma, o trabalho destaca a necessidade de equilíbrio no uso das tecnologias, com participação dos responsáveis, estabelecimento de limites e valorização das relações presenciais.

Palavras-chave: telas; infância; desenvolvimento infantil; psicanálise.

ABSTRACT

The use of electronic devices has become increasingly common in family life, meaning that children are exposed to smartphones, tablets, televisions and other devices from their earliest years. Although technology can provide benefits when used appropriately, excessive screen exposure during childhood has raised concerns about possible effects on physical, cognitive, emotional and social development. This study aims to analyze the possible effects of excessive screen use on the development of children up to six years of age, also considering a psychoanalytic perspective. The research adopts a qualitative, exploratory and descriptive approach and uses bibliographic research as its method. Books, institutional documents, scientific articles and materials produced by organizations related to health and child development were consulted. The analysis mainly considers the contributions of Sigmund Freud and Donald Winnicott, as well as recommendations from the World Health Organization and the Brazilian Society of Pediatrics. The studies analyzed indicate that excessive screen use may replace important childhood experiences such as play, family interaction, physical activity, communication and exploration of the environment. From a psychoanalytic perspective, these experiences are important for subjective constitution and emotional development. Therefore, the study emphasizes the need for balanced technology use, parental involvement, appropriate limits and the preservation of face-to-face relationships.

Keywords: screens; childhood; child development; psychoanalysis.

1. INTRODUÇÃO

O desenvolvimento tecnológico modificou profundamente a vida cotidiana. Atualmente, celulares, tablets, computadores, televisores e

outros dispositivos fazem parte das atividades de grande parte das famílias. Essas tecnologias são utilizadas para comunicação, trabalho, estudo, entretenimento e acesso à informação. Como consequência dessa presença cada vez maior, as crianças também passaram a ter contato com dispositivos digitais em idades cada vez mais precoces.

A presença das telas na infância, por si só, não significa necessariamente um problema. A tecnologia pode oferecer conteúdos educativos, possibilidades de comunicação e diferentes formas de aprendizagem. Entretanto, quando o tempo de exposição aumenta de maneira excessiva e passa a substituir atividades próprias da infância, torna-se necessário observar quais consequências podem surgir.

A primeira infância merece atenção especial porque corresponde a um período de intensas transformações. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) destaca que os primeiros anos são marcados por rápido desenvolvimento físico e cognitivo e pela formação de hábitos que podem acompanhar a criança ao longo da vida. As recomendações da organização consideram conjuntamente atividade física, comportamento sedentário e sono, mostrando que a rotina infantil precisa ser observada de maneira integral.

De acordo com a OMS (2019), crianças menores de dois anos não devem permanecer diante de telas como atividade sedentária e, para crianças de dois anos, o tempo sedentário de tela deve ser limitado a no máximo uma hora por dia, sendo que menos tempo é considerado melhor. Para crianças de três e quatro anos, também é recomendado que o tempo sedentário diante de telas não ultrapasse uma hora diária.

No Brasil, a Sociedade Brasileira de Pediatria apresenta recomendações semelhantes. O documento #Menos Telas #Mais Saúde recomenda evitar a exposição de crianças menores de dois anos e limitar a uma hora diária o tempo de telas para crianças entre dois e cinco anos, sempre com supervisão de pais ou responsáveis. A entidade também recomenda que as telas não estejam presentes durante as refeições e que sejam desligadas antes do horário de dormir.

A preocupação com o excesso de telas não está relacionada apenas à quantidade de horas. Também é importante observar aquilo que a criança deixa de fazer enquanto permanece diante de um dispositivo. Brincar, correr, conversar, ouvir histórias, desenhar, criar, explorar objetos e estabelecer relações com outras pessoas são experiências fundamentais durante a infância.

A própria OMS chama atenção para a importância de substituir períodos prolongados de comportamento sedentário diante das telas por atividades mais ativas. A organização também destaca o valor de atividades sedentárias não digitais realizadas com cuidadores, como leitura, contação de histórias, canto e quebra-cabeças, justamente porque essas experiências podem contribuir para o desenvolvimento infantil.

Nesse contexto, a questão das telas pode ser analisada também a partir da Psicologia e, especificamente, da Psicanálise. A perspectiva psicanalítica permite considerar que o desenvolvimento infantil não acontece apenas pela aquisição de habilidades observáveis. A criança também está construindo sua subjetividade, estabelecendo vínculos, experimentando sentimentos e desenvolvendo formas de relação com o ambiente e com as pessoas.

Sigmund Freud trouxe importantes contribuições para a compreensão da infância ao demonstrar que os primeiros anos possuem papel relevante na constituição psíquica. Posteriormente, Donald Winnicott aprofundou a discussão sobre a relação entre criança, ambiente, cuidado e brincadeira.

Para Winnicott (1975), o brincar ocupa um espaço fundamental na vida infantil. É por meio dele que a criança experimenta sua criatividade, relaciona-se com o mundo e desenvolve diferentes formas de expressão. Por isso, quando o uso das telas ocupa grande parte do tempo disponível para brincar e interagir, surge uma questão importante: quais experiências estão sendo reduzidas ou substituídas?

Dessa forma, este trabalho não pretende afirmar que toda utilização de tecnologia seja prejudicial. O objetivo é compreender os possíveis efeitos do uso abusivo e discutir como o excesso pode interferir nas experiências necessárias ao desenvolvimento infantil.

A problemática que orienta esta pesquisa pode ser apresentada da seguinte forma: **quais são os possíveis efeitos do uso abusivo de telas no desenvolvimento de crianças de até seis anos e como esses efeitos podem ser compreendidos a partir da perspectiva psicanalítica?**

O objetivo geral é analisar os possíveis efeitos do uso abusivo de telas no desenvolvimento infantil até os seis anos, relacionando os conhecimentos científicos sobre o tema com fundamentos da Psicanálise.

Como objetivos específicos, pretende-se identificar os principais efeitos associados ao uso excessivo de telas; compreender a

importância das relações familiares e do brincar no desenvolvimento infantil; apresentar as principais recomendações sobre exposição às telas; e relacionar esses aspectos aos conceitos psicanalíticos relacionados à infância e à constituição subjetiva.

A escolha do tema justifica-se pela presença crescente das tecnologias na rotina infantil e pela necessidade de compreender como esse fenômeno pode interferir em experiências essenciais para o desenvolvimento. A discussão também possui relevância para pais, educadores e profissionais que trabalham diretamente com crianças.

2. USO DE TELAS E DESENVOLVIMENTO INFANTIL

2.1. A Presença das Tecnologias na Primeira Infância

A infância contemporânea apresenta características diferentes das vivenciadas por gerações anteriores. A televisão, que durante muito tempo foi o principal meio eletrônico presente nos lares, passou a dividir espaço com smartphones, tablets, computadores, plataformas de vídeos e jogos digitais.

A facilidade de acesso aos dispositivos faz com que muitas crianças tenham contato com telas ainda muito pequenas. Em alguns contextos, o aparelho é utilizado pelos adultos como forma de entretenimento, distração ou auxílio durante momentos da rotina, como alimentação e deslocamentos.

Entretanto, é necessário observar que uma criança pequena ainda está desenvolvendo suas capacidades de comunicação, autorregulação, atenção e interação social. Por isso, o uso de um

dispositivo eletrônico não acontece da mesma maneira para uma criança de dois anos e para uma criança mais velha.

A OMS considera a primeira infância um período de rápido desenvolvimento físico e cognitivo. Por isso, suas recomendações não analisam apenas a tela isoladamente, mas toda a rotina de 24 horas, incluindo movimento, comportamento sedentário e sono.

Esse aspecto é importante porque uma hora diante da televisão não representa apenas uma hora de televisão. Dependendo do contexto, significa também uma hora que poderia ter sido utilizada para brincar, conversar, caminhar, desenhar, montar objetos ou participar de uma atividade com os pais.

Assim, o problema não deve ser analisado somente pela presença do aparelho, mas pela função que ele ocupa na rotina da criança.

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que crianças entre dois e cinco anos tenham seu tempo de tela limitado a uma hora por dia, sempre sob supervisão dos responsáveis. Para menores de dois anos, recomenda evitar a exposição às telas.

A recomendação de supervisão também mostra que a qualidade do uso é importante. O adulto pode observar o conteúdo acessado, conversar com a criança sobre aquilo que está sendo assistido e evitar que o dispositivo seja utilizado de maneira isolada.

Portanto, é possível perceber que a discussão sobre tecnologia e infância envolve uma série de fatores. O tempo de exposição, o conteúdo, a idade, o acompanhamento dos responsáveis e as atividades que são substituídas devem ser considerados conjuntamente.

2.2. O Uso Abusivo e a Substituição de Experiências Infantis

O termo “uso abusivo” utilizado neste trabalho refere-se à exposição excessiva ou inadequada às telas, especialmente quando ela ultrapassa recomendações para a idade ou começa a interferir em atividades fundamentais da rotina infantil.

É importante fazer essa distinção porque nem todo contato com tecnologia pode ser considerado abusivo. Uma criança que assiste a um conteúdo apropriado por um período limitado, acompanhada por um responsável, encontra-se em situação diferente daquela que permanece várias horas diariamente diante de uma tela.

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda, para crianças de dois a cinco anos, no máximo uma hora diária e com supervisão. O documento também orienta que as telas não sejam utilizadas durante as refeições e que sejam desligadas uma a duas horas antes de dormir.

Essas orientações demonstram que o objetivo não é simplesmente retirar a tecnologia da vida familiar, mas proteger espaços importantes da rotina.

Quando a tela passa a ser utilizada durante as refeições, por exemplo, a criança pode deixar de participar de um momento de convivência familiar. Quando é utilizada antes de dormir, pode interferir na organização da rotina de sono. Quando substitui constantemente as brincadeiras, diminui o tempo de exploração e movimento.

Por isso, o conceito de substituição é fundamental para compreender o problema.

Uma criança precisa experimentar diferentes situações para desenvolver suas habilidades. Ela precisa manipular objetos, correr, cair, levantar, inventar brincadeiras, negociar com outras crianças, conversar com adultos e experimentar frustrações.

Essas experiências não são apenas formas de passar o tempo. Elas fazem parte do processo de desenvolvimento.

2.3. Sono, Atividade Física e Rotina

O sono é outro aspecto importante quando se discute o uso de telas durante a infância. A OMS inclui o sono entre os componentes fundamentais da rotina infantil e destaca a necessidade de que as crianças tenham quantidade e qualidade adequadas de descanso.

O problema pode aparecer quando a utilização dos dispositivos acontece próximo ao horário de dormir ou ocupa parte significativa do período destinado ao descanso.

A SBP recomenda desconectar as telas uma a duas horas antes de dormir.

Além do sono, existe a questão da atividade física. Crianças pequenas aprendem também por meio do movimento. Correr, pular, subir, descer, carregar objetos e brincar no espaço físico são atividades que estimulam diferentes habilidades.

A OMS recomenda que crianças de um a dois anos realizem pelo menos 180 minutos de atividade física distribuídos ao longo do dia. Para crianças de três e quatro anos, também recomenda pelo menos 180 minutos de atividade física, incluindo pelo menos 60 minutos de intensidade moderada a vigorosa.

Dessa maneira, reduzir o comportamento sedentário não significa apenas diminuir o tempo diante das telas. É necessário oferecer alternativas.

Uma criança que simplesmente perde o celular, mas permanece sem atividades e sem interação, pode não estar recebendo aquilo de que necessita. Por isso, o acompanhamento familiar e a criação de uma rotina equilibrada são importantes.

3. DESENVOLVIMENTO PSÍQUICO E PERSPECTIVA PSICANALÍTICA

3.1. A Importância dos Primeiros Anos para Freud

A Psicanálise oferece uma maneira particular de compreender o desenvolvimento infantil. Sigmund Freud demonstrou que a infância possui papel fundamental na constituição do indivíduo.

Em sua teoria, experiências vividas durante os primeiros anos não devem ser consideradas irrelevantes ou passageiras. A relação da criança com o próprio corpo, com os cuidadores e com o ambiente participa da construção de sua vida psíquica.

Freud rompeu com uma visão segundo a qual a criança seria apenas um indivíduo em preparação para a vida adulta. Ao estudar a sexualidade infantil, mostrou que a criança possui uma vida psíquica própria.

Isso é importante para o presente trabalho porque permite compreender que as experiências infantis possuem significado para a formação do sujeito.

Quando se analisa o uso excessivo de telas, portanto, não é suficiente observar apenas comportamentos externos. Também é necessário considerar o contexto no qual a criança está inserida e as relações que estão sendo estabelecidas.

Uma tela pode oferecer estímulos visuais e sonoros, mas não substitui automaticamente uma relação humana. A criança também precisa de olhar, voz, toque, presença, diálogo e resposta emocional.

A perspectiva psicanalítica permite justamente levantar essa reflexão.

3.2. Winnicott e a Importância do Brincar

Donald Winnicott trouxe contribuições especialmente importantes para pensar a infância. Em *O Brincar e a Realidade*, o autor apresenta o brincar como uma experiência fundamental para o desenvolvimento emocional.

Para Winnicott (1975), o brincar não deve ser entendido simplesmente como uma atividade de lazer. A criança utiliza o brincar para experimentar a realidade, desenvolver criatividade e estabelecer relações.

Uma das contribuições mais conhecidas do autor está na seguinte afirmação:

“É no brincar, e talvez apenas no brincar, que a criança ou o adulto fruem sua liberdade de criação.” (Winnicott, 1975).

Essa ideia possui relação direta com o tema deste trabalho.

Quando a criança brinca livremente, ela pode criar regras, modificar objetos, imaginar personagens, construir histórias e experimentar diferentes possibilidades. O brincar permite que ela seja ativa diante do mundo.

Em determinadas formas de consumo de telas, porém, a criança pode ocupar uma posição mais passiva, principalmente quando permanece apenas assistindo a vídeos por longos períodos.

Isso não significa que todo conteúdo digital seja passivo ou prejudicial. Existem jogos e atividades digitais que exigem participação e criatividade. A questão está em observar quanto espaço a tecnologia ocupa e se ela está substituindo experiências presenciais.

3.3. O Ambiente e a Relação com os Cuidadores

Outro conceito importante na teoria de Winnicott é o ambiente. Para o autor, o desenvolvimento emocional da criança está profundamente relacionado à qualidade dos cuidados recebidos.

O bebê e a criança pequena dependem de adultos para atender suas necessidades físicas e emocionais. Essa relação contribui para a construção de segurança e confiança.

Por isso, a presença do cuidador possui uma importância que não pode ser substituída simplesmente por um dispositivo.

Quando um celular é utilizado constantemente como forma de acalmar a criança, por exemplo, surge uma questão que merece ser estudada: de que maneira a criança está aprendendo a lidar com suas emoções?

Novamente, não se trata de afirmar que toda utilização do aparelho para distração seja prejudicial. O problema aparece quando o dispositivo se torna a principal ou única estratégia utilizada para lidar com choro, tédio, frustração ou espera.

A criança precisa, gradualmente, desenvolver recursos próprios para lidar com esses estados emocionais, e as relações com adultos participam desse processo.

3.4. Tela, Vínculo e Interação

A interação entre criança e cuidador envolve mais do que a presença física. Existe comunicação por meio do olhar, da expressão facial, da voz, dos gestos e das respostas às necessidades da criança.

Quando adulto e criança compartilham uma atividade, existe uma troca.

A OMS valoriza justamente atividades sedentárias interativas e sem telas, como leitura, histórias, canto e quebra-cabeças realizados com o cuidador.

Essa orientação pode ser relacionada à perspectiva psicanalítica porque mostra que o desenvolvimento não acontece apenas por meio de estímulos isolados. A relação com o outro possui papel fundamental.

Nesse sentido, o problema do excesso de telas pode ser entendido também como um problema de equilíbrio das experiências.

A criança precisa de tecnologia em alguns contextos, mas também precisa de pessoas.

Precisa de vídeos, mas também de histórias contadas pelos pais.

Precisa de jogos, mas também de brincadeiras inventadas por ela.

Precisa de estímulos digitais, mas também de experiências concretas.

4. POSSÍVEIS IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS

4.1. Desenvolvimento da Linguagem

A linguagem é construída por meio da interação. A criança aprende palavras não apenas ouvindo sons, mas participando de situações de comunicação.

Conversas com os adultos, histórias, músicas e brincadeiras oferecem oportunidades para que a criança escute, compreenda e produza linguagem.

Quando o excesso de telas reduz essas interações, pode existir menor oportunidade de comunicação direta.

Isso não significa que assistir a um programa educativo necessariamente provoque atraso na linguagem. A questão está naquilo que a tela substitui.

Um conteúdo audiovisual pode apresentar palavras, imagens e histórias. Entretanto, a interação com um adulto permite que a criança faça perguntas, receba respostas adaptadas ao seu nível de compreensão e participe ativamente da comunicação.

Por isso, a mediação dos adultos é importante.

4.2. Atenção e Comportamento

Outro aspecto frequentemente discutido é a relação entre exposição excessiva às telas e comportamento infantil.

Crianças pequenas ainda estão desenvolvendo capacidade de atenção e autorregulação. Atividades digitais muito rápidas podem oferecer uma quantidade intensa de estímulos.

Entretanto, é importante evitar conclusões simplistas. Não se pode afirmar que toda criança que utiliza telas terá problemas de atenção ou comportamento.

O objetivo de uma pesquisa bibliográfica é justamente observar as evidências disponíveis e reconhecer seus limites.

O contexto familiar, o sono, a alimentação, a atividade física, as condições sociais e outros fatores também podem interferir no comportamento infantil.

Portanto, o uso das telas deve ser entendido como um dos fatores presentes no desenvolvimento.

4.3. Desenvolvimento Social

A infância é também uma fase de aprendizagem social.

A criança aprende a dividir, esperar, negociar, lidar com conflitos e compreender sentimentos por meio das relações com outras pessoas.

Brincadeiras em grupo oferecem situações nas quais essas habilidades podem ser desenvolvidas.

Quando o uso das telas ocupa grande parte do tempo livre, pode diminuir a quantidade de oportunidades de convivência.

A SBP recomenda estimular atividades esportivas, exercícios ao ar livre, contato com a natureza e convivência familiar.

Portanto, reduzir o excesso de telas precisa vir acompanhado da oferta de experiências alternativas.

5. A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA E DA MEDIAÇÃO

A família possui papel central na organização da rotina infantil.

Crianças pequenas dependem dos adultos para estabelecer horários, limites e regras. Dessa forma, não é adequado responsabilizar exclusivamente a criança pelo excesso de telas.

A própria SBP recomenda a mediação parental e a criação de regras saudáveis para o uso dos equipamentos digitais.

Isso significa que os adultos também precisam observar seus próprios hábitos.

É difícil estabelecer limites para uma criança se os adultos permanecem constantemente utilizando o celular durante as refeições, conversas e momentos familiares.

O exemplo dos responsáveis possui valor educativo.

A construção de uma rotina saudável pode incluir horários específicos para as telas, períodos sem dispositivos, atividades ao ar livre, leitura, brincadeiras e convivência familiar.

Também é importante considerar as condições concretas de cada família. Nem todas possuem os mesmos recursos, espaços físicos ou disponibilidade de tempo.

Por isso, as recomendações precisam ser utilizadas como orientação e não como forma de culpabilização das famílias.

6. METODOLOGIA

6.1. Quanto à Abordagem

A presente pesquisa possui abordagem qualitativa, pois procura compreender o fenômeno do uso abusivo de telas a partir de seus significados, características e possíveis relações com o desenvolvimento infantil.

A abordagem qualitativa é adequada porque o trabalho não pretende apenas quantificar o número de horas de exposição, mas compreender o fenômeno a partir de diferentes perspectivas teóricas.

A pesquisa considera especialmente a perspectiva psicanalítica, buscando relacionar as discussões sobre telas aos conceitos de desenvolvimento emocional, vínculo e brincar.

6.2. Quanto aos Fins

Quanto aos fins, a pesquisa caracteriza-se como exploratória e descritiva.

É exploratória porque busca ampliar o conhecimento sobre um fenômeno contemporâneo que apresenta diferentes dimensões. Também é descritiva porque procura apresentar características do uso de telas durante a infância e discutir seus possíveis efeitos.

O estudo não pretende estabelecer uma relação causal absoluta entre telas e determinados comportamentos. Seu objetivo é reunir conhecimentos disponíveis e realizar uma reflexão fundamentada sobre o tema.

6.3. Quanto aos Métodos

Quanto aos métodos, foi utilizada pesquisa bibliográfica.

Foram consultados livros, documentos oficiais, materiais institucionais e publicações científicas relacionados ao uso de telas, desenvolvimento infantil e Psicanálise.

Entre as principais referências utilizadas estão a Organização Mundial da Saúde, a Sociedade Brasileira de Pediatria, Sigmund Freud e Donald Winnicott.

A pesquisa bibliográfica possibilita reunir diferentes perspectivas sobre o fenômeno e estabelecer relações entre os conhecimentos produzidos por diferentes autores.

6.4. Técnicas e Instrumentos de Coleta de Dados

A coleta das informações foi realizada por meio de levantamento bibliográfico.

Foram utilizados livros, artigos científicos e documentos institucionais localizados em fontes acadêmicas e sites oficiais.

A seleção considerou principalmente a relação direta com o tema, a confiabilidade da fonte e a contribuição para os objetivos da pesquisa.

Após o levantamento, os materiais foram lidos e organizados de acordo com os principais assuntos encontrados: exposição às telas, desenvolvimento infantil, sono, atividade física, interação familiar, brincar e perspectiva psicanalítica.

7. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS

A pesquisa permitiu observar que o uso das telas durante a infância é um fenômeno complexo e que não deve ser analisado apenas pela quantidade de horas diante de um dispositivo.

As recomendações da OMS e da SBP demonstram que crianças pequenas necessitam de equilíbrio entre atividade física, sono, interação e comportamento sedentário. A OMS recomenda que crianças menores de cinco anos tenham tempo limitado de exposição a telas e que os períodos sedentários sejam substituídos por atividades mais ativas ou por experiências interativas com cuidadores.

A SBP também apresenta recomendações específicas. Para crianças menores de dois anos, recomenda evitar a exposição às telas; para

crianças de dois a cinco anos, recomenda no máximo uma hora diária, com supervisão.

A análise das referências também mostra que o uso excessivo pode reduzir oportunidades de experiências importantes. Entre essas experiências estão o brincar, a convivência familiar, a comunicação e o contato com ambientes físicos.

Na perspectiva psicanalítica, essa questão ganha ainda mais importância porque a infância é compreendida como um período fundamental para a constituição do sujeito.

Freud contribui para compreender a importância das experiências infantis na formação psíquica. Winnicott acrescenta a importância do ambiente, dos cuidados e do brincar para o desenvolvimento emocional.

Assim, o excesso de telas pode ser discutido não apenas como uma questão de saúde física ou comportamento, mas também como uma questão relacionada à qualidade das experiências oferecidas à criança.

É importante destacar que a pesquisa não permite afirmar que a tecnologia seja responsável isoladamente por problemas de desenvolvimento. O desenvolvimento infantil é resultado de múltiplos fatores, incluindo aspectos familiares, sociais, ambientais, biológicos e psicológicos.

Por isso, a conclusão mais adequada é que o uso abusivo de telas deve ser observado como um fator que pode interferir na rotina e reduzir oportunidades importantes quando substitui experiências essenciais.

O equilíbrio aparece, portanto, como uma das principais estratégias.

Não se trata necessariamente de excluir completamente a tecnologia da infância, mas de evitar que ela ocupe o espaço das relações, do brincar, do movimento e do contato com o ambiente.

A participação dos pais e responsáveis é fundamental nesse processo. A mediação permite selecionar conteúdos, estabelecer horários e acompanhar a utilização dos dispositivos.

A pesquisa também demonstra a importância de valorizar o brincar. A contribuição de Winnicott é especialmente relevante nesse ponto, pois permite compreender o brincar como uma experiência relacionada à criatividade e ao desenvolvimento emocional.

Dessa forma, a utilização equilibrada das tecnologias deve caminhar junto com a preservação dos espaços de brincadeira e interação.

Conclui-se que o tema possui relevância para a Psicologia porque envolve não apenas hábitos tecnológicos, mas também relações familiares, desenvolvimento emocional e constituição subjetiva.

A discussão sobre o uso abusivo de telas na primeira infância precisa continuar sendo aprofundada por pesquisas que considerem diferentes contextos sociais e familiares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. Guia Bem-Estar Digital: contextos de uso de telas e dispositivos digitais por crianças e adolescentes. Brasília, DF: Secretaria de Comunicação Social, 2023.

FREUD, Sigmund. Três ensaios sobre a teoria da sexualidade. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. #Menos Telas #Mais Saúde. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019.

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