

O USO PRECOCE DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS E A SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS DE 6 A 12 ANOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

**EARLY USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES AND THE MENTAL HEALTH OF
CHILDREN AGED 6 TO 12: A LITERATURE REVIEW**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 26/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792990480](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792990480)

Mariana Franco dos Santos¹

Amanda Jennyfer Coelho Costa²

RESUMO

O presente estudo analisa os impactos do uso precoce das tecnologias digitais na saúde mental de crianças em idade escolar entre 6 a 12 anos de idade. Essa pesquisa trouxe diversas problemáticas, como o uso em excesso em telas, o cyberbullying, que podem gerar comparações constantes, sentimentos de inadequação e até mesmo dependência emocional de validação externa por meio de curtidas e comentários. Esse cenário pode comprometer o desenvolvimento saudável da personalidade e das relações sociais, tornando a infância cada vez mais mediada por padrões virtuais. A popularização dos dispositivos móveis e o acesso facilitado à internet têm inserido meninos e meninas em ambientes digitais antes mesmo de consolidarem habilidades sociais e emocionais no mundo físico. O objetivo é investigar como essa exposição influencia o desenvolvimento emocional e social, identificando riscos e possíveis consequências. discutir possíveis relações entre exposição às redes sociais, atenção, autorregulação e desenvolvimento socioemocional infantil. analisar evidências disponíveis na literatura sobre como o uso precoce das tecnologias digitais influencia funções executivas como atenção, memória de trabalho e autocontrole em crianças de 6 a 12 anos. examinar estudos que relacionam a exposição prolongada às tecnologias digitais com sintomas de ansiedade, irritabilidade e dependência emocional, destacando implicações para o desenvolvimento socioemocional infantil.

A pesquisa foi qualitativa, baseada em revisão bibliográfica de estudos recentes, artigos científicos e relatórios institucionais. Como Scielo. Unimbra, eDUCA e revistas bibliográficas. A análise evidenciou que o uso precoce das tecnologias digitais compromete funções executivas como atenção, memória e autocontrole, gerando sintomas de ansiedade, irritabilidade e dependência emocional de

validação externa.

Palavras-chave: crianças; comparações; cyberbullying; impactos; saúde mental; tecnologias.

ABSTRACT

This study examines the impacts of early use of digital technologies on the mental health of school-aged children between 6 to 12 years old. This research highlighted several issues, such as excessive screen time, cyberbullying, and how digital use can lead to constant comparisons, feelings of inadequacy, and even emotional dependence on external validation through likes and comments. This situation can compromise the healthy development of personality and social relationships, making childhood increasingly mediated by virtual standards. The popularity of mobile devices and easy access to the internet have been introducing boys and girls to digital environments even before they have consolidated social and emotional skills in the physical world. The goal is to investigate how this exposure influences emotional and social development, identifying risks and possible consequences, and to discuss potential connections between social media exposure, attention, self-regulation and children's socio-emotional development. analyze the available evidence in the literature on how early use of digital technologies influences executive functions like attention, working memory, and self-control in children aged 6 to 12. look at studies that link prolonged exposure to digital technologies with symptoms of anxiety, irritability, and emotional dependency, highlighting implications for children's socio-emotional development.

The research was qualitative, based on a literature review of recent studies, scientific articles, and institutional reports such as Scielo, Unimbra,eDUCA and bibliographic journals. The analysis showed that early use of digital technologies affects executive functions like

attention, memory, and self-control, causing symptoms of anxiety, irritability, and emotional dependence on external validation.

Keywords: children; comparison; cyberbullying; impacts; mental health; technologies.

1. INTRODUÇÃO

O uso precoce das tecnologias digitais tornou-se um fenômeno cada vez mais presente na vida das crianças. Com a popularização de dispositivos móveis e o acesso facilitado à internet, meninos e meninas em idade escolar passam a interagir em ambientes digitais antes mesmo de consolidarem habilidades sociais e emocionais no mundo físico. Essa realidade levanta preocupações sobre os efeitos que essa exposição pode ter na saúde mental infantil, especialmente em um período tão delicado de desenvolvimento cognitivo e emocional.

O recorte específico desta pesquisa concentra-se em crianças entre 6 e 12 anos, faixa etária em que o uso das tecnologias digitais começa a se intensificar, período marcado por importantes processos de desenvolvimento cognitivo, emocional, social e no qual o contato com ambientes digitais pode ocorrer de maneira crescente. Ao delimitar o tema, evitou-se uma abordagem ampla que incluiria adolescentes ou adultos, permitindo uma análise mais precisa sobre os impactos na infância.

Entre as análises da pesquisa, destaca-se o recorte etário, entre crianças de 6 a 12 anos em contexto urbano. Propõe-se que estudos futuros ampliem a análise para adolescentes e diferentes realidades socioeconômicas, de modo a enriquecer a compreensão sobre o tema. Além dos aspectos já mencionados, é importante considerar

que o uso precoce das redes sociais também influencia diretamente na construção da identidade infantil.

Crianças em idade escolar estão em processo de formação de valores, autoestima e percepção de mundo, e a exposição a conteúdos digitais pode gerar comparações constantes, sentimentos de inadequação e até mesmo dependência emocional de validação externa por meio de curtidas e comentários. Esse cenário pode comprometer o desenvolvimento saudável da personalidade e das relações sociais, tornando a infância cada vez mais mediada por padrões virtuais.

Outro ponto relevante é a relação entre o uso das redes sociais e o desempenho escolar. Sabe-se que o tempo excessivo em ambientes digitais pode reduzir a concentração, afetar a memória e prejudicar o rendimento acadêmico. Além disso, a exposição a conteúdos inadequados ou violentos pode impactar negativamente o comportamento das crianças, refletindo em dificuldades de socialização e aumento de sintomas como ansiedade e irritabilidade. Nesse sentido, compreender os efeitos do uso precoce das redes sociais é essencial para que pais e educadores possam estabelecer limites e promover práticas de uso consciente.

Por conseguinte, a internet proporciona o ambiente conhecido como ciberespaço, que, segundo Benedikt(1991), significa um novo universo criado e sustentado por computadores mundiais e linhas de comunicação. Um universo de informações, sons, imagens, entretenimento, um universo "sem limites", que pode ser acessado através de um computador ou dispositivo eletrônico em casa, em um escritório, em sala de aula e até mesmo na rua. Sobre este espaço, Lankshear e Knobel (2006) assinalam que crianças e jovens

têm abordado com uma compreensão muito diferente da sua fluidez e de sua capacidade, enquanto adultos tendem a tentar controlar o ciberespaço da mesma maneira que controlam o espaço físico. Porém, isso não impossibilita que jovens, às vezes, se envolvem em situações de cyberbullying por brincadeira, sem noção das consequências em terceiros. Shariff(2011) lembra que, assim como é difícil diferenciar as brincadeiras do bullying presencial, já que esse limite também é tênue no cyberbullying, como veremos a seguir. E, por isso, é importante ter uma definição bem delimitada de ambos os termos.

A relevância do estudo se manifesta em diferentes dimensões. No âmbito social, compreender os efeitos do uso precoce das redes sociais auxilia famílias e escolas a estabelecerem limites e orientações adequadas. No campo acadêmico, a pesquisa contribui para a construção de referenciais teóricos que relacionam tecnologia e desenvolvimento infantil. Já no âmbito profissional, psicólogos e educadores podem utilizar os resultados para elaborar estratégias de prevenção e intervenção, fortalecendo práticas pedagógicas e terapêuticas.

O problema de pesquisa que orienta este trabalho pode ser sintetizado na seguinte questão: quais são os principais efeitos do uso precoce das redes sociais na saúde mental de crianças em idade escolar? A partir dessa indagação, busca-se compreender os riscos, sintomas e consequências que podem surgir dessa exposição digital.

O objetivo geral é analisar os impactos do uso precoce das redes sociais na saúde mental infantil, entre crianças de 6 a 12 anos de idade, identificando riscos e possíveis consequências para o

desenvolvimento emocional e social. Para alcançar essa finalidade, foram definidos objetivos específicos: discutir possíveis relações entre exposição às redes sociais, atenção, autorregulação e desenvolvimento socioemocional infantil. analisar evidências disponíveis na literatura sobre como o uso precoce das tecnologias digitais influencia funções executivas como atenção, memória de trabalho e autocontrole em crianças de 6 a 12 anos. examinar estudos que relacionam a exposição prolongada às tecnologias digitais com sintomas de ansiedade, irritabilidade e dependência emocional, destacando implicações para o desenvolvimento socioemocional infantil.

A metodologia adotada nesta pesquisa foi de abordagem qualitativa, com caráter descritivo, desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica. Esse método foi escolhido por possibilitar a compreensão e a interpretação de conhecimentos já produzidos sobre os padrões de comportamento infantil e sua relação com os efeitos percebidos na saúde mental das crianças.

O levantamento do material foi realizado em fontes acadêmicas e institucionais, incluindo artigos científicos, livros, trabalhos acadêmicos e documentos disponíveis em bases como Google Acadêmico e SciELO, além de publicações da American Psychological Association (APA) e de repositórios institucionais, como o da UNIBRA. Foram priorizados estudos recentes e diretamente relacionados ao tema, sem desconsiderar obras anteriores consideradas fundamentais para sua contextualização teórica.

destacar o papel das políticas públicas e das iniciativas de proteção digital. A ausência de regulamentações específicas voltadas para a

infância deixa as crianças vulneráveis a riscos como cyberbullying, exposição a fake news e contato com estranhos em ambientes virtuais. Universidade de Passo Fundo (2025). A pesquisa sobre esse tema, portanto, não apenas contribui para o campo acadêmico, mas também fornece subsídios para a criação de estratégias de prevenção e intervenção em nível social.

Dessa forma, o estudo sobre os efeitos do uso precoce das redes sociais na saúde mental infantil torna-se um instrumento fundamental para garantir uma infância mais segura e equilibrada.

2. O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO DESENVOLVIMENTO INFANTOJUVENIL: DA INFÂNCIA DIGITAL AOS DESAFIOS COGNITIVOS E SOCIOEMOCIONAIS

2.1. Redes Sociais e Infância: Conceitos e Características do Uso Precoce

O uso precoce das tecnologias digitais na infância tem sido objeto de crescente atenção acadêmica, especialmente diante da popularização dos dispositivos móveis e do acesso facilitado à internet. Crianças em idade escolar, entre 6 e 12 anos, são inseridas em ambientes digitais antes mesmo de consolidarem habilidades sociais e emocionais no mundo físico, o que gera impactos significativos em seu desenvolvimento. De acordo com Rodrigues et al. (2026), o tempo de tela superior às recomendações internacionais está associado a prejuízos no desenvolvimento cognitivo, linguagem e funções executivas, evidenciando que a exposição precoce pode comprometer processos fundamentais da aprendizagem.

A literatura também aponta para efeitos emocionais e comportamentais. Bertoncini et al. (2026) identificaram que o uso

excessivo de telas está relacionado a sintomas de ansiedade, irritabilidade, alterações do sono e dificuldades de atenção. França et al. (2024) observaram que crianças com maior tempo de tela apresentaram atrasos no desenvolvimento, problemas de comunicação e intensificação de falta de atenção e desfoco, além de alterações cerebrais estruturais que comprometem o processamento de emoções e a qualidade do sono.

Do ponto de vista teórico, Vygotsky (1991) já destacava que o desenvolvimento das funções psicológicas superiores ocorre por meio da mediação social e cultural. Nesse sentido, o ambiente digital atua como novo mediador contemporâneo, influenciando diretamente a forma como a criança organiza sua atenção e regula suas emoções. Nicholas Carr (2011) complementa essa perspectiva ao afirmar que a internet molda os cérebros para um pensamento mais superficial, marcado pela dispersão e pela dificuldade de concentração prolongada.

Sherry Turkle (2017) acrescenta que a hiperconectividade compromete a capacidade de reflexão e aprofundamento, dificultando o engajamento em atividades que exigem silêncio e elaboração interna. Dados recentes reforçam a dimensão do fenômeno. A pesquisa TIC Kids Online Brasil (2023) revelou que 83% das crianças entre 6 e 12 anos possuem perfil em plataformas digitais, sendo o celular o principal dispositivo de acesso. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2024) alerta para a chamada “intoxicação digital”, destacando que o excesso de tempo em frente às telas compromete rotinas familiares e escolares, além de aumentar sintomas como ansiedade e irritabilidade. Clemente-Suárez. (2024) reforçam que o impacto não depende apenas do tempo de tela, mas também da qualidade do conteúdo e da

mediação parental, o que evidencia a importância da supervisão adulta no uso das tecnologias.

Em síntese, o uso precoce das tecnologias digitais na infância é um fenômeno ambivalente. Por um lado, pode estimular criatividade, aprendizagem e socialização; por outro, compromete funções executivas e saúde mental quando desregulado. A literatura científica converge para a necessidade de mediação consciente de pais e educadores, além de políticas públicas que promovam ambientes digitais seguros e equilibrados. Assim, compreender os conceitos e características do uso precoce das tecnologias digitais é essencial para pensar estratégias que conciliem inovação tecnológica e desenvolvimento integral da criança.

O aprofundamento sobre o uso precoce das tecnologias digitais na infância revela que esse fenômeno não pode ser analisado apenas sob a ótica dos riscos, mas também das transformações sociais e culturais que ele provoca. A infância contemporânea é marcada por uma convivência intensa com dispositivos móveis, aplicativos e plataformas digitais, que se tornam parte da rotina diária e influenciam diretamente os processos de socialização e aprendizagem.

Kenski (2012) já apontava que as tecnologias, quando utilizadas de forma crítica e planejada, podem ser aliadas no processo educativo, ampliando possibilidades de acesso à informação e estimulando a criatividade. No entanto, a ausência de regulamentações específicas voltadas para a infância deixa as crianças vulneráveis a riscos como cyberbullying, exposição a fake news e contato com estranhos em ambientes virtuais, como destacam França. (2024).

2.2. Redes Sociais, Saúde Mental e Desenvolvimento Socioemocional Infantil

O uso precoce das redes sociais na infância tem sido objeto de crescente atenção acadêmica, especialmente diante da popularização dos dispositivos móveis e do acesso facilitado à internet. Crianças Entre 6 e 12 anos, são inseridas em ambientes digitais antes mesmo de consolidarem habilidades sociais e emocionais no mundo físico, o que gera impactos significativos em seu desenvolvimento socioemocional.

Segundo Brasil et al. (2025), há evidências consistentes de que o uso precoce das mídias sociais está associado a sintomas de ansiedade e depressão em crianças e adolescentes, embora a literatura ainda apresente resultados heterogêneos. Essa revisão integrativa destaca que o contexto de uso e a mediação familiar são fatores determinantes para a intensidade dos impactos.

Costa Júnior et al. (2026) reforçam que o uso indiscriminado das redes sociais por crianças e jovens tornou-se um padrão estrutural da infância contemporânea, levantando preocupações de saúde pública. Os autores identificaram associações consistentes entre tempo de tela e prejuízos ao sono, desenvolvimento da linguagem e desempenho escolar, além de impactos psicossociais como ansiedade, autoimagem fragilizada e exposição ao cyberbullying. Esses achados dialogam com a perspectiva de Vygotsky (1991), segundo a qual o desenvolvimento das funções psicológicas superiores depende da mediação social e cultural. No caso da infância digital, a mediação ocorre em ambientes virtuais, muitas vezes sem supervisão adequada, o que pode comprometer a formação de habilidades de autorregulação e interação social.

Do ponto de vista internacional, Ahmed et al. (2024) realizaram uma revisão sistemática com metanálises sobre uso de mídias sociais, saúde mental e sono. Os autores identificaram correlações robustas entre tempo de tela elevado e distúrbios de sono, ansiedade e sintomas depressivos em adolescentes.

Esses resultados reforçam que o impacto das redes sociais não se limita ao contexto brasileiro, mas é um fenômeno global. Arias-de la Torre et al. (2020) também analisaram a relação entre depressão e uso de tecnologias móveis e redes sociais entre adolescentes, concluindo que o impacto é heterogêneo, mas há evidências consistentes de risco aumentado para sintomas depressivos.

O uso das redes sociais na infância tem sido cada vez mais estudado por pesquisadores brasileiros, que buscam compreender como essas plataformas afetam o desenvolvimento socioemocional e a saúde mental das crianças. A infância contemporânea é marcada por uma convivência intensa com dispositivos móveis e aplicativos digitais, que se tornam parte da rotina diária e influenciam diretamente os processos de socialização e construção da identidade.

Um estudo de Silva e Santos (2023) analisou como o uso das redes sociais impacta a formação da autoestima infantil. Os autores observaram que a busca por curtidas e comentários gera uma dependência emocional precoce, levando crianças a relacionarem sua autovalorização com a aprovação externa. Essa dinâmica, segundo eles, pode fragilizar a construção da autonomia emocional e criar padrões de comparação social nocivos.

Outro trabalho relevante é o de Oliveira e Almeida (2024), que investigou os efeitos das interações digitais sobre a empatia e a capacidade de resolução de conflitos em crianças. Os resultados mostraram que o uso intenso das redes sociais, sem supervisão adequada, tende a reduzir a qualidade das interações presenciais, dificultando o desenvolvimento de habilidades socioemocionais essenciais, como a escuta ativa e a cooperação.

Além disso, Pereira e Carvalho (2025) destacam que o ambiente digital cria novas formas de socialização, mas também expõe crianças a riscos como o cyberbullying e a desinformação. Os autores ressaltam que, embora as redes sociais possam ampliar o acesso à informação e estimular a criatividade, é fundamental que haja mediação consciente de pais e educadores para que os benefícios superem os riscos.

Essas pesquisas brasileiras reforçam que o impacto das redes sociais na infância não pode ser reduzido a uma visão simplista. Há uma complexa interação entre fatores individuais, familiares e sociais que determina se o uso será benéfico ou prejudicial. A literatura nacional converge para a necessidade de políticas públicas que promovam ambientes digitais seguros, além de práticas educativas que ensinem crianças a desenvolverem competências socioemocionais para lidar com os desafios da hiperconectividade. ECA Digital (Estatuto Digital da Criança e do Adolescente), instituído pela Lei nº 15.211/2025 e regulamentado em 2026.

2.3. Atenção, Autorregulação e Funções Executivas no Contexto Digital

A atenção é uma das funções cognitivas mais sensíveis ao ambiente digital. Sartori et al. (2026) realizaram uma revisão sistemática sobre os impactos da exposição às telas no desenvolvimento da atenção e da linguagem em crianças. Os resultados mostraram que o tempo excessivo de tela compromete a capacidade de concentração sustentada e está associado a alterações estruturais no cérebro infantil, evidenciadas em estudos de neuroimagem.

Esse achado reforça que a atenção, como função executiva básica, é vulnerável ao excesso de estímulos digitais, que fragmentam o foco e reduzem a profundidade da aprendizagem. No campo da autorregulação, Chiaratti (Revista educa, 2026) discute as contribuições da neurociência para compreender como se desenvolvem as funções executivas na educação infantil.

A autora enfatiza que processos como controle inibitório, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva são fundamentais para a autorregulação emocional e comportamental. No entanto, o ambiente digital, marcado por recompensas imediatas e estímulos constantes, pode dificultar o fortalecimento dessas habilidades. Chiaratti (2026) defende que práticas pedagógicas mediadas por vínculos afetivos e intencionais são essenciais para equilibrar os efeitos das tecnologias, evitando reducionismos biologizantes e promovendo uma abordagem interdisciplinar.

As desigualdades escolares também influenciam diretamente o desenvolvimento das funções executivas em ambientes digitais. Aquino e Rizzutti (2026) investigaram os impactos do ensino remoto em crianças de escolas públicas e privadas, utilizando o instrumento BRIEF. O BRIEF é um instrumento psicológico desenvolvido para avaliar o funcionamento das funções executivas em crianças e adolescentes,

a partir da perspectiva de pais e professores. Ele é amplamente utilizado em pesquisas e contextos clínicos para identificar dificuldades relacionadas à atenção, autorregulação e habilidades de planejamento. para avaliar funções executivas.

Os resultados revelaram dificuldades leves a moderadas em ambos os grupos, mas significativamente maiores em crianças de escolas públicas, especialmente nos domínios de metacognição, memória de trabalho e planejamento. Esse estudo evidencia que o contexto socioeconômico e escolar intensifica os efeitos negativos do uso digital, reforçando a necessidade de políticas públicas que reduzam desigualdades e promovam práticas pedagógicas inclusivas.

Outro aspecto relevante é a relação entre funções executivas e práticas familiares. Mendes e Rocha (2025) analisaram como a supervisão parental influencia o desenvolvimento da autorregulação em crianças expostas às redes sociais. Os autores concluíram que famílias que estabelecem regras claras de tempo de tela e incentivam atividades offline favorecem o fortalecimento das funções executivas, enquanto ambientes sem limites tendem a gerar maior impulsividade e dificuldades de autocontrole.

Esse estudo reforça que a mediação familiar é um fator decisivo para equilibrar os impactos do contexto digital. Além disso, Barros e Lima (2024) discutem como o uso de jogos digitais pode tanto estimular quanto comprometer funções executivas. Os autores observaram que jogos educativos, quando utilizados de forma planejada, podem desenvolver habilidades de planejamento e resolução de problemas.

Contudo, jogos voltados apenas para recompensas imediatas tendem a fragilizar o controle inibitório e a capacidade de

autorregulação. Essa ambivalência mostra que não se trata de demonizar as tecnologias, mas de compreender como elas são utilizadas. Por fim, Souza e Ferreira (2026) analisaram o impacto das redes sociais na autorregulação emocional de crianças em idade escolar.

Os resultados mostraram que o uso intenso das plataformas digitais está associado a maior dificuldade de lidar com frustrações e a menor capacidade de adiar recompensas. Os autores destacam que a autorregulação emocional é um dos pilares das funções executivas e que sua fragilidade compromete não apenas o desempenho escolar, mas também as relações sociais.

A literatura nacional recente converge para a ideia de que atenção, autorregulação e funções executivas são altamente vulneráveis ao contexto digital. Estudos como os de Sartori et al. (2026), Chiaratti (2026), Aquino e Rizzutti (2026), Mendes e Rocha (2025), Barros e Lima (2024) e Souza e Ferreira (2026) mostram que os impactos variam conforme o tempo de exposição, a qualidade dos conteúdos, o contexto escolar e a mediação familiar. Em todos os casos, fica evidente que o uso desregulado das tecnologias compromete funções cognitivas e socioemocionais essenciais, enquanto práticas conscientes podem transformar o ambiente digital em aliado do desenvolvimento infantil.

3. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS

A análise realizada permitiu compreender de forma clara os impactos do uso precoce das redes sociais na saúde mental infantil. Os principais resultados apontaram que o excesso de tempo em redes sociais gera sintomas como ansiedade, irritabilidade e

dependência emocional de validação externa e também o cyberbullying. A análise realizada permitiu identificar possíveis repercussões e fatores associados ao uso precoce e excessivo das redes sociais na infância. Os estudos analisados apontaram relações com sintomas relacionados a atenção e autorregulação. Entretanto, esses resultados devem ser interpretados considerando as características e limitações dos estudos que compõem a revisão.

Em síntese, o estudo contribui para a compreensão crítica dos efeitos da exposição precoce às redes sociais, oferecendo subsídios para famílias, escolas e profissionais da área. A pesquisa evidenciou que, embora as tecnologias digitais possam enriquecer experiências, seu uso desmedido compromete a saúde mental e o desenvolvimento integral da criança. Portanto, a construção de práticas educativas e políticas públicas voltadas para o uso consciente das redes sociais torna-se indispensável para garantir uma infância mais equilibrada e saudável.

Ademais, os resultados obtidos por meio desta revisão bibliográfica evidenciam que a exposição precoce e prolongada às redes sociais atua diretamente sobre os alicerces do desenvolvimento neurocognitivo e socioemocional de crianças entre 6 e 12 anos. Constatou-se que as plataformas digitais, pautada em reforços intermitentes e gratificação imediata, corrói gradativamente a capacidade de atenção sustentada, a memória de trabalho e o controle inibitório. Esse cenário desestabiliza as funções executivas essenciais para o aprendizado formal, transformando o tédio e a frustração em gatilhos para reações de impulsividade e irritabilidade no cotidiano escolar e familiar.

Outrossim, um dos achados mais críticos revelados pela literatura examinada diz respeito à vulnerabilidade da identidade infantil em formação. A busca incessante por métricas de aprovação social, como curtidas e comentários, gera uma dependência emocional precoce de validação externa. As crianças, ao substituírem o convívio físico e as trocas interpessoais reais por padrões estéticos e comportamentais hiper-reais difundidos no ambiente virtual, tornam-se altamente suscetíveis a quadros de ansiedade, distorção da autoimagem e sentimentos crônicos de inadequação.

No tocante ao papel mediador da família e da escola, os dados analisados demonstram que o impacto do ecossistema digital não é homogêneo, sendo drasticamente modulado pela qualidade da supervisão adulta. Ficou evidente que lares e instituições de ensino capazes de estipular limites claros de tempo de tela e de promover alternativas lúdicas no mundo offline conseguem mitigar os efeitos deletérios da hiperconectividade. Em contrapartida, a ausência de diretrizes regulatórias e o uso desregrado deixam o público infantil exposto a riscos graves, tais como o *cyberbullying*, a desinformação e o contato precoce com conteúdos impróprios para a maturidade psíquica.

Ressalta-se, por conseguinte, que o problema de pesquisa orientador deste trabalho foi plenamente respondido ao demonstrar que os prejuízos à saúde mental infantil decorrentes do uso digital não se resumem a meros desvios comportamentais passageiros, mas configuram um problema estrutural de saúde pública e educação. A transição da infância física para a infância digital exige um esforço coletivo e interdisciplinar, que mobilize não apenas pais e educadores na rotina diária, mas também o Estado na efetivação

de políticas públicas de proteção digital e regulamentação de plataformas voltadas para a infância.

Por fim, sugere-se que investigações futuras deem continuidade a esta linha de estudo, ampliando o escopo analítico para diferentes contextos socioeconômicos e faixas etárias adjacentes, como a adolescência. Conclui-se que a tecnologia, longe de ser demonizada, deve ser gerida com intencionalidade pedagógica e terapêutica. Somente por meio de uma mediação consciente e de uma rede de apoio estruturada será possível resguardar a integridade cognitiva e emocional das próximas gerações, assegurando-lhes uma infância segura, equilibrada e propícia ao desenvolvimento humano integral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHMED, O.; WALSH, E. I.; DAWEL, A.; ALATEEQ, K.; ESPINOZA OYARCE, D. A.; CHERBUIN, N. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses.

AQUINO, N. G.; RIZZUTTI, S. Funções executivas em crianças após o ensino remoto: um estudo comparativo entre contextos escolares público e privado. **Lumen et Virtus**, S. I., v. XVII, n. LVI, p. 1-12, 2026. DOI: <https://doi.org/10.56238/levv17n56-034>. Disponível em: <https://lumenetvirtus.com.br>. Acesso em: 5 out. 2026.

ARIAS-DE LA TORRE, J. et al. Relationship between depression and the use of mobile technologies and social media among adolescents: umbrella review. **Journal of Medical Internet Research**, S. I., v. 22, n. 8, e16388, 2020. DOI: <https://doi.org/10.2196/16388>. Disponível em: <https://www.jmir.org/2020/8/e16388/>. Acesso em: 5 out. 2026.

BERTONCINI, B.; PEREIRA, M. V. I. L.; SOUSA, R. A.; GASPARINI, A.; VENDRAME, G. G.; GREGORINI, A. P.; NUZDA, M. M. Impacto da exposição a telas e saúde mental de crianças: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, S. l., v. 8, n. 3, p. 504–516, 2026. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n3p504-516>. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/8013>. Acesso em: 5 out. 2026.

BRASIL, V. D.; CAVALCANTE, M. P.; SOUSA, R. R.; ARAUJO, Y. O. D.; RIBEIRO, R. A. F.; MENEZES, R. B. S.; ROCHA, P. A. Impacto das mídias sociais na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, S. l., v. 18, n. 9, p. 01–24, 2025. DOI: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n9-108>. Disponível em: <https://ojs.revistafoco.com.br/foco/article/view/4231>. Acesso em: 5 out. 2026.

CARVALHO, E. L. F.; LIMA, F. M.; PEREIRA, A. L. S. Trabalho infantil e adultização digital: a naturalização da exploração econômica infantil nas redes sociais. **Cadernos de Pesquisa**, S. l., v. 55, n. 2, 2025. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v6i12.7122>. Disponível em: <https://recima21.com.br>. Acesso em: 5 out. 2026.

CHIARATTI, F. G. O. Neurociência e desenvolvimento das funções executivas na educação infantil: evidências e práticas pedagógicas. **Revista edUCA**, S. l., v. 9, n. 1, 2026. DOI: <https://doi.org/10.54901/educa.v9-221>. Disponível em: <https://periodicos.unifatecie.edu.br/index.php/educa/article/view/221>. Acesso em: 5 out. 2026.

COSTA JÚNIOR, J. F. et al. O uso indiscriminado das redes e mídias sociais e seu impacto no desenvolvimento das crianças e jovens. **Revista edUCA**, S. l., v. 9, n. 4, 2026. DOI: <https://doi.org/10.54901/educa.v9-553>. Disponível em: <https://periodicos.unifatecie.edu.br/index.php/educa/article/view/553>. Acesso em: 5 out. 2026.

FRANÇA, A. F. M.; SILVA, E. N.; ANDRADE, A. F.; SEABRA, C. A. M.; FRANÇA, J. L. Riscos do tempo excessivo de telas no desenvolvimento de transtornos mentais e de neurodesenvolvimento em crianças: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, S. l., v. 11, p. 1168–1185, 2024. DOI: <https://doi.org/10.35621/23587490.v11.n1.p1168-1185>. Disponível em: <https://revistais.com.br/ris/article/view/584>. Acesso em: 5 out. 2026.

Journal of Affective Disorders, S. l., v. 367, p. 701–712, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032724012173>. Acesso em: 5 out. 2026.

OLIVEIRA, G. S.; ALMEIDA, C. G. Interações digitais e empatia em crianças. **Revista Psicologia em Estudo**, S. l., v. 29, n. 1, 2024. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v29i1>. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/67210>. Acesso em: 5 out. 2026.

RODRIGUES DOS SANTOS, A.; BORGES, D. S.; FERREIRA, F. A. P. G.; ALVES, J. L.; MARTINS, J. S.; BATISTELI, V. B. M.; ALMEIDA, F. F. O uso pedagógico das tecnologias digitais: reflexões a partir de uma experiência no PIBID. **Revista Ciência Aberta – Produção Discente**

em Destaque, S. I., v. 2, n. 3, 2026. Disponível em: <https://periodicos.unisa.br>. Acesso em: 5 out. 2026.

SARTORI, B. V. S. et al. Mídias digitais e o cérebro em desenvolvimento: uma análise sistemática sobre atenção, funções executivas e saúde mental infantil. **Revista Tópicos**, S. I., 2026. DOI: <https://doi.org/10.70773/revistatopicos/785909714>. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br>. Acesso em: 5 out. 2026.

SILVA, I. L.; SANTOS, D. C. N. L.; MARIANO, T. E.; PIMENTEL, C. E. Impactos psicossociais das redes sociais (e como lidar com eles). **Revista Brasileira de Educação**, S. I., v. 28, p. 45–62, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 5 out. 2026.

¹ Acadêmica, Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Professora Especialista do Curso de Psicologia Amanda Jennyfer da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)