REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

EFEITOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E SOCIOEMOCIONAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

EFFECTS OF EXCESSIVE SCREEN USE ON THE COGNITIVE AND SOCIOEMOTIONAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Ciências Sociais Aplicadas, Ciências da Saúde • 19/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794836607

Lucicleide Araújo[1]

Lêda Gonçalves de Freitas[2]

RESUMO

O avanço e a difusão das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação transformaram o cotidiano de crianças e adolescentes, ampliando as possibilidades de aprendizagem, comunicação e interação social. Entretanto, o uso excessivo de telas tem sido associado a prejuízos no desenvolvimento cognitivo, emocional e social. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do uso abusivo de telas no desenvolvimento cognitivo e socioemocional de crianças e adolescentes. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados Google Scholar, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, considerando publicações entre 2021 e 2025, em língua portuguesa e com acesso ao texto completo. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados e analisados 16 artigos. Os resultados evidenciaram que o uso excessivo de telas está associado a atrasos no desenvolvimento da linguagem e das habilidades sociais, prejuízos na memória de trabalho, agravamento de sintomas de Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH), alterações na qualidade e duração do sono, sonolência diurna, ansiedade, agressividade, problemas comportamentais e maior risco de sobrepeso e obesidade. Observou-se também que os impactos não dependem exclusivamente do tempo de exposição, mas da qualidade do conteúdo acessado, da finalidade de utilização dos dispositivos e da supervisão parental. Conclui-se que o uso precoce e excessivo de telas pode comprometer significativamente o desenvolvimento cognitivo e socioemocional, reforçando a importância de estratégias educativas e da observância das recomendações de uso por faixa etária, visando promover hábitos digitais saudáveis e equilibrados durante a infância e a adolescência.

Palavras-chave: Crianças e adolescentes; Uso excessivo de telas; Desenvolvimento cognitivo e socioemocional.

ABSTRACT

The advancement and widespread adoption of Digital Information and Communication Technologies have transformed the daily lives of children and adolescents, expanding opportunities for learning, communication, and social interaction. However, excessive screen use has been associated with impairments in cognitive, emotional, and social development. In this context, the present study aimed to analyze the effects of excessive screen use on the cognitive and socioemotional development of children and adolescents. This is an integrative literature review conducted using the Google Scholar, SciELO, and Virtual Health Library databases, considering publications from 2021 to 2025, written in Portuguese and available in full text. After applying the inclusion and exclusion criteria, 16 articles were selected and analyzed. The results showed that excessive screen use is associated with delays in language and social skills development, impairments in working memory, worsening symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD), changes in sleep quality and duration, daytime sleepiness, anxiety, aggression, behavioral problems, and an increased risk of overweight and obesity. It was also observed that the impacts are not determined exclusively by exposure time, but also by the quality of the content accessed, the purpose of device use, and parental supervision. It is concluded that early and excessive screen use can significantly compromise cognitive and socioemotional development, highlighting the importance of educational strategies and adherence to age-specific screen time recommendations to promote healthy and balanced digital habits throughout childhood and adolescence.

Keywords: Children and adolescents; Excessive screen use; Cognitive and socioemotional development.

1. INTRODUÇÃO

As transformações decorrentes da chegada e da rápida disseminação das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) nas últimas décadas do século XX e no início do século XXI provocaram mudanças profundas no comportamento de crianças e jovens. Tais mudanças manifestam-se desde os modos de vestir, falar e interagir socialmente até as formas de pensar, processar informações e construir conhecimento. Recursos como jogos digitais, e-mail, internet, telefones celulares e aplicativos de mensagens instantâneas passaram a integrar de maneira indissociável o cotidiano dessas gerações, configurando novas formas de sociabilidade, aprendizagem e relação com o mundo.

Nesse contexto, imersos em um ambiente fluido, dinâmico e saturado de informações, com múltiplas possibilidades de interação, esses jovens – frequentemente denominados “nativos digitais” (Prensky, 2001) – permanecem conectados de forma quase contínua à rede mundial de computadores e às tecnologias a ela associadas. Para eles, a ausência desses recursos torna-se praticamente inconcebível, uma vez que cresceram sob sua influência direta. Essa “geração online”, conforme Sousa e Carvalho (2023), dificilmente imagina como seria viver sem a presença constante das tecnologias em seu cotidiano, pois está cercada, desde muito cedo, por internet e dispositivos digitais, exposta continuamente tanto a mídias móveis ativas – como jogos, vídeos e aplicativos interativos – quanto a mídias passivas, como a televisão. Segundo o Comitê Gestor da Internet no Brasil (Cgi.br), de 2023, referindo-se aos adolescentes, os

dados indicam que 78% das crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos possuem um aparelho celular, e quase 80,0% acessam a internet mais de uma vez ao dia por algum dispositivo. Crianças e adolescentes que residem em área urbana possuem acesso a uma variedade maior de dispositivos (Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2023; 2022). Esses dados demonstram o quanto os dispositivos eletrônicos estão inseridos nos lares brasileiros e que o acesso à internet também faz parte da rotina da maioria dos adolescentes no Brasil.

Entretanto, estudos recentes indicam que o tempo prolongado de exposição às telas pode acarretar impactos negativos no desenvolvimento cognitivo, emocional e social, além de produzir efeitos adversos na saúde dos jovens.

Pesquisadores como Lopes e Britto (2025) e Farias e Valladares-Torres (2025) asseguram que a exposição prolongada e descontrolada a dispositivos digitais está associada a alterações no padrão de atenção, aumento de sintomas de ansiedade e depressão, além de comprometer a qualidade do sono – fatores que influenciam diretamente o desempenho escolar e a saúde mental.

Em continuidade a esses efeitos, a imersão constante em ambientes digitais também pode desencadear a chamada sobrecarga informacional (Bawden; Robinson, 2009), caracterizada pelo excesso de estímulos e de dados disponíveis simultaneamente. Tal condição dificulta o processamento crítico das informações, fragiliza a capacidade de seleção do que é relevante e reduz a concentração em atividades que exigem atenção sustentada, especialmente fora do ambiente virtual. Como consequência, podem ocorrer prejuízos na aprendizagem e no desenvolvimento do pensamento reflexivo e

aprofundado, competências essenciais para a formação integral do sujeito.

Embora as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) constituam instrumentos culturais centrais e praticamente indissociáveis da vida dos jovens contemporâneos, torna-se fundamental promover um uso equilibrado, crítico e consciente dessas ferramentas. Isso implica incentivar práticas que favoreçam o bem-estar, a convivência social presencial e o desenvolvimento saudável de habilidades cognitivas e socioemocionais, de modo a potencializar os benefícios das tecnologias sem negligenciar seus possíveis riscos.

Diante desse cenário – marcado pela presença ubíqua das tecnologias digitais, pela hiperconectividade e pelos potenciais impactos cognitivos, emocionais e sociais associados ao uso excessivo de telas – torna-se pertinente formular uma questão norteadora que sintetize tais preocupações. Assim, indaga-se: Quais são os riscos e impactos do uso abusivo de telas no desenvolvimento cognitivo e socioemocional de crianças e adolescentes?

Essa pergunta evidencia a necessidade de repensar criticamente o papel das tecnologias digitais na vida das novas gerações, buscando não apenas compreender seus benefícios, mas também enfrentar os desafios que emergem desse contexto e promover formas de convivência mais equilibradas, capazes de respeitar o desenvolvimento integral do sujeito em processo de aprendizagem. Isso se torna ainda mais urgente diante de um cotidiano cada vez mais permeado por dispositivos digitais, no qual crianças e adolescentes se encontram continuamente expostos às telas, restando à sociedade o desafio de aprender a conviver de maneira

saudável com essa realidade – afinal, não é possível ignorar o curso do desenvolvimento sócio-histórico e cultural da humanidade.

Nesse sentido, mais do que restringir ou demonizar o uso das tecnologias, é fundamental assegurar a todas as crianças e adolescentes o direito de se apropriarem criticamente desses recursos, de modo que possam ampliar seus conhecimentos, exercer sua cidadania e produzir novas formas de participação social, criatividade e inovação, conforme preconiza o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF, 2013). Contudo, para que tal apropriação seja efetivamente emancipadora, esse processo deve ocorrer de maneira orientada, responsável e promotora de saúde mental, garantindo que os benefícios das tecnologias não sejam eclipsados pelos riscos decorrentes de seu uso indiscriminado.

Assim, em consonância com as inúmeras discussões sobre os benefícios e riscos da hiperconectividade, o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF, 2013) preconiza que o acesso às tecnologias digitais deve ser promovido de forma inclusiva, segura e responsável. Tal perspectiva busca assegurar que crianças e adolescentes possam usufruir das potencialidades desses recursos para seu desenvolvimento integral, ao mesmo tempo em que sejam protegidos contra riscos como a exposição a conteúdos inadequados, violações de privacidade e o uso excessivo capaz de comprometer a saúde física e mental. Desse modo, o direito ao acesso tecnológico implica também o direito a um ambiente digital saudável, que favoreça o aprendizado, a criatividade e a participação cidadã, sem negligenciar o bem-estar dos jovens usuários, conforme também preconizado pelo ECA - Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, 1990).

Diante desse contexto – marcado pela ubiquidade das telas e pelos desafios associados ao seu uso intensivo –, o objetivo do presente artigo é realizar uma revisão integrativa da literatura acerca dos riscos e impactos do uso abusivo de telas no desenvolvimento cognitivo e socioemocional de crianças e adolescentes, buscando identificar evidências científicas, estratégias e práticas que promovam uma convivência equilibrada e saudável com as tecnologias digitais.

Com base nessa análise, espera-se contribuir para uma compreensão crítica das oportunidades e dos riscos que o uso excessivo das telas apresenta na contemporaneidade, sugerindo diretrizes e propondo recomendações baseadas em evidências, para que famílias, educadores, profissionais da saúde e formuladores de políticas públicas possam apoiar o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes em um mundo cada vez mais digitalizado. Reafirma-se, assim, a importância de ações integradas que promovam o uso consciente e responsável das tecnologias, conciliando inovação, proteção e bem-estar, para que as novas gerações possam usufruir plenamente dos benefícios da era digital sem prejuízos à sua saúde física, mental e social.

2. MÉTODO

O presente artigo resulta de uma pesquisa de revisão integrativa da literatura. O levantamento dos artigos completos foi realizado nas bases de dados Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no período de agosto a setembro de 2025.

Na base Google Scholar, foi utilizada a expressão exata “uso abusivo de tela”, inserida entre aspas, por meio de busca avançada com aplicação dos seguintes filtros: (1) período de publicação entre 2021 e 2025; (2) ordenação por relevância; (3) idioma português; (4) inclusão de artigos científicos, com exclusão de trabalhos acadêmicos não publicados em periódicos, como monografias, dissertações e teses, além de livros e estudos cujo foco principal fossem transtornos específicos; e (5) população composta por crianças e adolescentes em idade escolar até o Ensino Fundamental I. Essa etapa resultou em 83 registros.

Na base SciELO, utilizando-se o descritor “uso excessivo de telas”, foram identificados oito artigos, sendo cinco do Brasil, dois da área de Saúde Pública e um do Uruguai. Desse total, dois correspondiam a estudos de revisão e um era duplicado, resultando em cinco artigos elegíveis conforme os critérios previamente estabelecidos.

Na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), ao pesquisar o descritor “uso excessivo de telas por crianças e adolescentes”, foram localizados dois artigos, publicados nos anos de 2021 e 2023, sendo um em português e outro em inglês.

Em relação aos critérios de inclusão, foram considerados elegíveis os estudos que atenderam aos seguintes critérios: artigos científicos originais publicados entre 2021 e 2025, disponibilidade de acesso ao texto completo, publicações em língua portuguesa, estudos realizados com crianças e/ou adolescentes, pesquisas centradas no uso excessivo de telas (celulares, tablets, computadores ou televisão), estudos com foco nos impactos no desenvolvimento infanto-juvenil em fase escolar, investigações que apresentassem riscos associados ao uso excessivo e/ou estratégias de intervenção. E no que se refere

aos critérios de exclusão, foram excluídos: publicações que não respondiam à questão de pesquisa, trabalhos acadêmicos não publicados em periódicos (monografias, dissertações e teses), estudos duplicados entre as bases, pesquisas cujo foco principal não estivesse relacionado ao uso excessivo de telas.

O processo de seleção dos artigos ocorreu em etapas sucessivas:

1. Busca nas bases de dados selecionadas.

2. Leitura dos títulos dos 93 registros inicialmente identificados nas bases.

3. Exclusão dos estudos que não abordavam diretamente o tema.

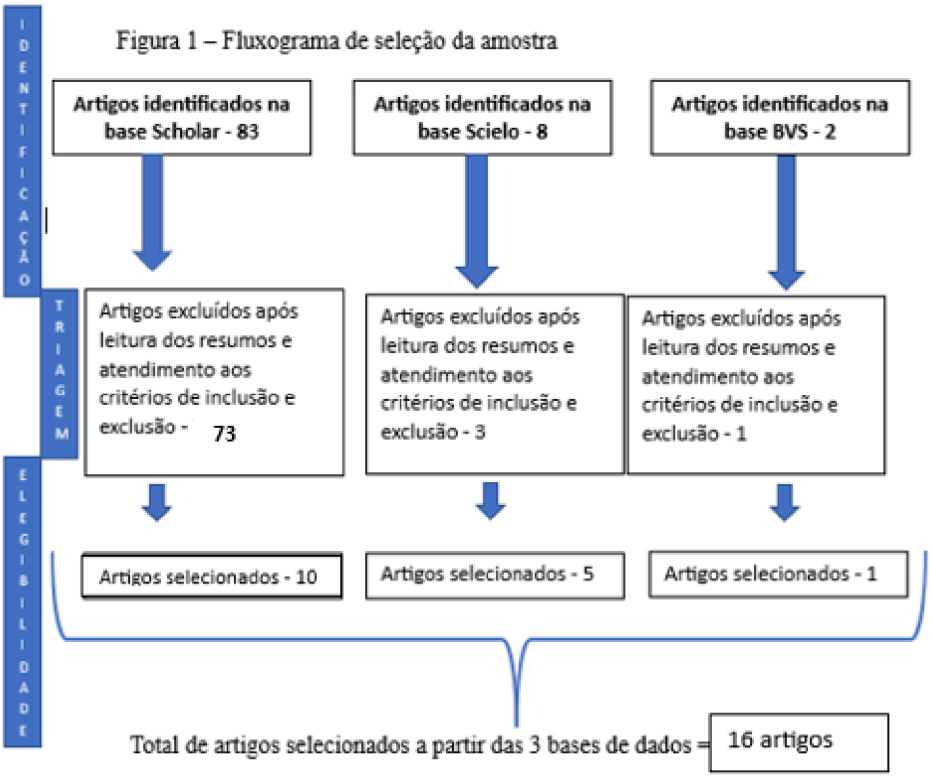
4. Leitura crítica dos resumos dos artigos elegíveis.

5. Leitura na íntegra dos 16 estudos selecionados nas etapas anteriores.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra final foi composta por 16 artigos científicos, provenientes das três bases de dados analisadas.

O processo de busca e seleção dos estudos está representado no fluxograma (Figura 1), elaborado a partir dos critérios metodológicos adotados.

Figura 1. Fluxograma de seleção da amostra



Fonte: Autoria própria (2025).

3. RESULTADOS

Após as seleções das publicações estas foram organizadas por meio da elaboração do Quadro 1, que simplifica os artigos com informações sobre a autoria, título, objetivo e os achados principais desses estudos e sua relação com a literatura científica atual.

Quadro 1. Artigos selecionados para leitura, análise e compor a revisão

Nº	AUTOR E ANO	TÍTULO	OBJETIVO DO ESTUDO	PRINCIPAIS ACHADOS
01	Autores: Sousa, L. L.; Carvalho, J. B. M. Ano: 2023	**Uso abusivo de telas na infância e suas consequências**	Avaliar as consequências do uso abusivo de telas em crianças de até 6 anos, por meio de	Os principais achados do estudo de Sousa e Carvalho (2023) revelam que o uso excessivo de telas por

		Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 23(2). DOI: https://doi.org/10.25248/REAS.e11594.2023	uma revisão integrativa da literatura, com base em 11 estudos selecionados das bases MEDLINE, PubMed, Cochrane e BVS.	crianças de até seis anos está associado a uma série de impactos negativos em diversas áreas do desenvolvimento infantil. As evidências apontam, em primeiro lugar, para alterações cognitivas, linguísticas e psicossociais.
02	Autores: Tiveron, E. M.; Kaspary, B.; Lacerda, A. C. Ano: 2024	**Uso excessivo de telas na infância e seus prejuízos.** Revista: *Research, Society and Development, 13*(11), e0513114722 5. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v13i11.47225	Descrever as consequências do uso excessivo de telas por crianças, com base em uma revisão integrativa da literatura, considerando estudos publicados entre 2020 e 2024.	Os principais achados do estudo de Tiveron, Kaspary e Lacerda (2024) revelam que o uso excessivo de telas por crianças está fortemente associado a uma série de prejuízos ao desenvolvimento infantil, abrangendo aspectos neuropsicomotores, linguísticos, cognitivos, sociais, emocionais, visuais e físicos.

				A exposição precoce e prolongada aos dispositivos eletrônicos, especialmente sem supervisão, compromete o progresso em áreas fundamentais da infância.
03	Autores: Souza, I. L. L.; Manfré, A. H. Ano: 2025	**Consequências do uso excessivo de telas no desenvolvimento cognitivo e motor das crianças.** *In*: Educação em Movimento: Práticas, Desafios e Reflexões na Formação de Crianças (Vol. 1, pp. 71–86). Editora Científica. DOI: https://doi.org/10.37885/240215896	Analisar, com base em literatura científica recente, os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento cognitivo e motor infantil, por meio de uma revisão sistemática da literatura, com ênfase nos últimos cinco anos (2020–2025).	Os achados do estudo de Souza e Manfré (2025) evidenciam que o uso excessivo de telas, especialmente na infância, tem implicações significativas no desenvolvimento cognitivo e motor das crianças. O uso precoce, prolongado e muitas vezes não supervisionado de dispositivos digitais compromete experiências fundamentais para a formação integral do sujeito em

				desenvolvimento.
04	Autores: Lopes, L. J.; Britto, L. C. A. Ano: 2025	**As consequências da exposição excessiva às telas na saúde do adolescente.** Revista Eletrônica *Acervo Saúde* - REAS | Vol. 25 | DOI: https://doi.org/10.25248/REAS.e185822025. ISSN 2178-2091	O objetivo do estudo foi identificar, na literatura científica, as principais consequências do uso excessivo de telas na saúde dos adolescentes.	O artigo evidencia que o uso excessivo de telas na adolescência está associado a diversos prejuízos à saúde. Entre os principais achados, destacam-se impactos na saúde mental, como aumento de ansiedade, depressão e estresse; piora na qualidade do sono, com insônia e sonolência diurna; e efeitos na saúde física, incluindo sedentarismo, sobrepeso e maior risco cardiovascular. Também foram observadas alterações nos hábitos alimentares, com maior consumo de alimentos não saudáveis, além de prejuízos no desempenho

				escolar e aumento do estresse acadêmico. O estudo ainda aponta possíveis déficits cognitivos e riscos sociais, como exposição a conteúdos inadequados. De modo geral, conclui-se que o uso excessivo de telas constitui um fator de risco multifatorial, reforçando a importância do uso consciente e equilibrado na adolescência.
06	Autores: Farias, K. C. L.; Valladares Torres, A. C. A. Ano: 2025	**Da interatividade ao vício: explorando os efeitos do uso de telas na infância e na adolescência** Revista: *Contribuciones a Las Ciencias*	O objetivo deste estudo foi analisar criticamente a relação das telas com a saúde e o desenvolvimento de crianças e adolescentes, de modo a identificar os principais prejuízos	O artigo evidencia que o uso de telas está associado a prejuízos à saúde mental, como ansiedade e depressão, distúrbios do sono, dificuldades nas relações sociais, problemas

		Sociales, São José dos Pinhais, v.18, n.2, p. 01-20, 2025	que essas tecnologias causam a esse público.	comportamentais e maior exposição a comportamentos de risco. Contudo, também aponta possíveis benefícios quando há interação social significativa. Destaca-se, assim, que seus impactos são complexos e dependem do contexto, da forma e do tipo de uso.
07	Autores: Silva, V. M. P. *et al*. Ano: 2025	**Uso Excessivo de Telas e Seus Efeitos em Crianças Menores de 2 Anos: Revisão Integrativa** Revista: *Saúde Coletiva* (Edição Brasileira) [Internet]. 15(97):16212-16229. Disponível em: DOI: 10.36489/sa	Analisar as repercussões acerca do uso excessivo de telas em crianças menores de 2 anos de idade.	O artigo aponta que o uso excessivo de telas está associado a prejuízos no desenvolvimento cognitivo, emocional e social, incluindo dificuldades de atenção, problemas de sono e redução das interações presenciais. Também destaca que os impactos variam conforme o

		udecoletiva.2025v15i97p16212-16229		tempo, o conteúdo e o contexto de uso, reforçando a importância da mediação familiar e do uso equilibrado.
08	Autores: Gomes, A. da S.; Santos, J. dos; Fonseca, J. R. da. Ano: 2025	**Consequências do uso excessivo de telas na primeira infância e as interferências no processo de Consequências do uso excessivo de telas na primeira infância e as interferências no processo de alfabetização e letramento.** Dossiê II Alfabetização, Letramento e Educação Especial: Perspectivas da Inclusão na	O estudo objetiva analisar como o uso excessivo de telas na primeira infância impacta o desenvolvimento cognitivo e interfere nos processos de alfabetização e letramento.	O artigo evidencia que o uso excessivo de telas na primeira infância compromete o desenvolvimento cognitivo, social e emocional, afetando especialmente as funções executivas, a linguagem e a aprendizagem da leitura e escrita. Além disso, reduz interações essenciais, como o brincar e a convivência social, prejudicando o processo de alfabetização e letramento. Embora as tecnologias possam contribuir pedagogicame

		Diversidade Cultural *Revista: Diálogos Interdisciplinares – GEPFIP.* Edição Especial. Aquidauana, v. 1, n. 17, fev. 2025		nte, seu uso indiscriminado, intensificado no período pós-pandemia, está associado a atrasos no desenvolvimento e dificuldades no desempenho escolar.
09	Autores: Santos, P. C. G. *et al*. Ano: 2024	**Os impactos do uso de telas no desenvolvimento cognitivo infantil: uma breve revisão de literatura.** Revista: *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, Portugal, v. 16, n. 11, p. 1-16, 2024. DOI: 10.55905/cuadv16n 11-100.	O objetivo do estudo é analisar os impactos do uso de telas no desenvolvimento cognitivo infantil por meio de uma revisão narrativa da literatura, considerando estudos publicados entre 2018 e 2023 sobre crianças de 1 a 12 anos.	A revisão identificou que o uso excessivo de telas está associado a prejuízos no desenvolvimento cognitivo infantil, incluindo déficits de linguagem, atenção, memória, sono, aprendizagem, desempenho escolar e interação social, além de maior risco de ansiedade, estresse e alterações comportamentais. Em contrapartida, quando mediado por adultos, com conteúdo

				educativo e tempo controlado, pode favorecer a aprendizagem e o desenvolvimento de habilidades cognitivas.
10	Autores: Tissot, C.; Jung, C. F.; Gevehr, D. L. Ano: 2024	**A influência de telas digitais no desenvolvimento das crianças.** *Form@ção de Professores em Revista*, Taquara, v. 3, n. 2, p. 16-34, jul./dez. 2024.	O objetivo é realizar uma revisão sistemática da literatura para evidenciar e analisar as contribuições de pesquisas sobre a influência das telas digitais no desenvolvimento infantil, identificando impactos positivos e negativos, bem como recomendações destinadas aos pais e responsáveis para promover um uso saudável	A revisão sistemática de 30 estudos evidenciou que o uso excessivo e precoce de telas está associado a prejuízos cognitivos, linguísticos, socioemocionais, comportamentais, visuais e na qualidade do sono, além de favorecer ansiedade, sedentarismo e isolamento social. Entretanto, quando mediado por adultos, com tempo controlado e finalidade educativa, o uso das

			dessas tecnologias.	tecnologias pode favorecer a aprendizagem, o desenvolvimento cognitivo e o letramento digital.
11	Autores: Gonçalves, I.; Lima, S. B.; Soares, G. G. Ano: 2024.	**Desenvolvimento infantil e aprendizagem: os impactos da exposição excessiva das telas digitais.** *Revista JRG de Estudos Acadêmicos* , v. 7, n. 14, p. 1-19, 2024.	Analisar como o uso excessivo de telas interfere no desenvolvimento infantil, nos comportamentos e no processo de aprendizagem, discutindo esses impactos sob a perspectiva da Análise do Comportamento.	O uso excessivo de telas está associado a atrasos no desenvolvimento, dificuldades de aprendizagem, déficits de atenção, memória e linguagem, alterações do sono, agressividade, impulsividade e desregulação emocional. A supervisão familiar e o uso moderado são fundamentais para reduzir esses impactos.
12	Autores: Prado, G. S. F.; Oliveira, M. A. S. L. Ano: 2025.	**Os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil de 3 a 6 anos.**	Demonstrar os efeitos do uso excessivo de telas no desenvolvimento cognitivo e psicossocial	A exposição excessiva às telas está associada a atrasos de linguagem, prejuízos cognitivos, dificuldades

		Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE), v. 11, n. 2, p. 1057-1074, 2025.	de crianças de 3 a 6 anos, oferecendo informações e orientações para educadores e responsáveis.	sociais, alterações do sono, redução da atividade física, problemas emocionais e baixo desenvolvimento motor. O estudo enfatiza supervisão parental, limitação do tempo de tela e incentivo às brincadeiras e interações presenciais.
13	Gomes, B. R.; Gama, E. E. C. da Ano: 2024	**A era digital: Os impactos da tecnologia para o desenvolvimento infantil.** *Revista Contemporânea, 4*(11), 1-22. DOI: https://doi.org/10.56083/RCV4N11-057	Discutir os impactos da tecnologia no desenvolvimento infantil, considerando os efeitos do uso excessivo de dispositivos digitais e a atuação do psicólogo nas intervenções relacionadas ao uso abusivo da tecnologia.	O uso excessivo de telas pode estar associado a ansiedade, depressão, sedentarismo, obesidade e distúrbios do sono, além da exposição a conteúdos violentos. O estudo ressalta a necessidade de compreender os impactos da tecnologia no desenvolvimento infantil e de promover intervenções

				psicológicas precoces.
14	Knupp, A. J. F. *et al*. Ano: 2024	**Implicações no desenvolvimento comportamental e emocional em crianças devido uso excessivo de dispositivos eletrônicos.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 10, n. 10, out. 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i10.16016.	Analisar as implicações do uso excessivo de dispositivos eletrônicos no desenvolvimento cognitivo, emocional e social de crianças, investigando especialmente seus efeitos sobre o desenvolvimento neuropsicológico e consequências como dificuldades de concentração, distúrbios do sono e problemas emocionais.	O uso excessivo de dispositivos eletrônicos mostrou-se associado a prejuízos cognitivos, emocionais e sociais, incluindo dificuldades de concentração, memória, sono, ansiedade, irritabilidade e interação social. Crianças com maior exposição apresentaram mais problemas comportamentais. Supervisão parental, limites de tempo e conteúdos adequados podem reduzir efeitos adversos.
15	Cruz J. R.; Saldanha R. F.; Gimenes, L F. de S. Ano: 2023	**Tecnologia no desenvolvimento infantil: benção ou maldição?** 2023. Trabalho de	O estudo teve como objetivo identificar as consequências do uso das tecnologias no	O uso excessivo de tecnologias pode prejudicar o desenvolvimento infantil, relacionando-se a alterações no sono, saúde

		Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Faculdade de Inhumas (FacMais), Inhumas, 2023.	desenvolvimento infantil, analisando seus possíveis benefícios e prejuízos, a percepção de pais/cuidadores e educadores e os impactos do uso excessivo de tecnologias digitais na infância.	física e mental, linguagem, cognição, comportamento e relações sociais. Entretanto, o uso equilibrado e supervisionado pode favorecer aprendizagem, habilidades cognitivas e motoras. Os autores defendem limites, orientação parental e equilíbrio entre atividades digitais, brincadeiras e interações presenciais.
16	Alcântara, M. A. P. de; Cavalcante, C. C. de A. Ano: 2025	**Intoxicação digital na primeira infância.** *Revista Eletrônica Acervo Saúde, 25*. https://doi.org/10.25248/REAS.e19326.2025	Investigar os impactos psicológicos e sociais da exposição precoce à tecnologia digital durante a primeira infância, especialmente sobre o desenvolvimento cognitivo, as	A exposição excessiva e precoce às tecnologias digitais pode prejudicar atenção, socialização, desenvolvimento emocional, linguagem, psicomotricidade, sono e saúde física. Entretanto, quando

			habilidades sociais e a saúde mental, além de identificar estratégias para favorecer um uso equilibrado e saudável da tecnologia por crianças de 0 a 6 anos.	orientada e equilibrada, a tecnologia pode favorecer aprendizagem, comunicação, autonomia e desenvolvimento cognitivo. O estudo enfatiza limites, supervisão adulta, atividades presenciais, brincadeiras, movimento e uso pedagógico consciente das tecnologias.

Fonte: Autoria própria (2025).

Os 16 artigos selecionados foram organizados em grupos temáticos para melhor interpretação dos resultados. As categorias abordam os riscos e impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento cognitivo; riscos e impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento socioemocional e estratégias identificadas na literatura de prevenção para o enfrentamento do uso excessivo de tecnologias digitais.

4. DISCUSSÃO

4.1. Riscos e Impactos do Uso Excessivo de Telas no Desenvolvimento Cognitivo

As telas estão cada vez mais presentes no dia a dia e são utilizadas para trabalho, estudo ou entretenimento. No entanto, o problema não está no uso em si, mas no excesso cotidiano e na exposição precoce, especialmente na primeira infância – período que abrange do nascimento aos 6 anos de idade. Trata-se de uma fase crucial, em que conexões neurais estão sendo formadas e servem de base para o desenvolvimento cognitivo e a consolidação de habilidades neuropsicológicas (Gomes; Santos; Fonseca, 2025; Santos, 2024; Gonçalves; Lima; Soares, 2024).

Independentemente da idade, o uso exagerado de telas pode trazer prejuízos à saúde mental, sendo ainda mais preocupante na infância e na adolescência, períodos fundamentais para o desenvolvimento cerebral.

Segundo Araújo *et al.* (2025), Santos (2024), Alcântara e Cavalcante (2025), Gomes e Gama (2024), o uso excessivo de telas na fase de desenvolvimento infanto-juvenil pode acarretar uma série de consequências negativas para a saúde física e mental, afetando desde o desenvolvimento cognitivo até a qualidade do sono e as relações sociais.

Apesar de as TDIC (Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação) serem consideradas recursos pedagógicos capazes de promover melhorias no aprendizado das crianças e contribuir para diversas áreas do seu desenvolvimento, seu uso inadequado, prolongado ou sem planejamento pode acarretar prejuízos cognitivos e psicossociais, tanto no presente quanto no futuro. Desse modo, diante de seus benefícios e riscos, segundo Lopes e Britto (2025), Santos (2024), Cruz, Saldanha e Gomes (2023), é necessário investir em medidas que estimulem o uso consciente de telas pelas

crianças e adolescentes. Haja vista que possuir habilidades e conhecimentos para utilizar dispositivos tecnológicos *per se* é diferente de utilizá-los de forma crítica, aproveitando seus benefícios e evitando prejuízos.

Na tese defendida por Santos (2023), por meio de uma revisão sistemática realizada a partir de análise de 142 artigos e mais de dois milhões de pessoas de diferentes países acompanhadas, no Programa de Pós-graduação em Medicina Molecular da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG (2023), constatou-se o aumento da depressão associado ao abuso da exposição a telas no grupo de crianças, chegando a 72% dos participantes, destacando-se pessoas com déficit de atenção e hiperatividade. Uma possível explicação do fato deve-se ao aumento do tempo em frente às telas após a pandemia da Covid-19 entre os adolescentes (Lopes; Britto, 2025; Araújo *et al.,* 2025). Outro achado relevante desta pesquisa refere-se à utilização dos dispositivos como forma de distração por parte das crianças enquanto os pais realizam as suas tarefas, contribuindo desse modo para o elevado número de horas de uso. O distanciamento entre pais e filhos tornou-se a porta de entrada para o aumento da disposição para a depressão nas crianças. A tese mostra também que a participação de meninas em redes sociais foi o maior responsável pelo aumento do risco de depressão, visto que o exibido nas redes são corpos considerados perfeitos, gerando comparações e afetando a saúde mental (Santos, 2023).

Na Revisão Integrativa da Literatura realizada por Sousa e Carvalho (2023) objetivando avaliar as consequências do uso abusivo de telas por crianças de até 6 anos, foram observadas consequências significativas, tais como alterações no desenvolvimento cognitivo, da

fala e psicossocial, alterações nas métricas do sono, prejuízo no desenvolvimento da memória de trabalho, surgimento de sintomas psiquiátricos, acúmulo de tecido adiposo na região abdominal e relação com a piora do quadro de pacientes já diagnosticados com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Concluiu-se que a exposição excessiva às telas desencadeia impactos negativos no desenvolvimento infantil. Nesse contexto, é essencial controlar o uso das tecnologias desde o primeiro contato e contar com a supervisão ativa dos familiares, pois o excesso de exposição a telas, sem supervisão adequada, pode prejudicar o sono, a concentração e a interação social da criança (Knupp *et al.*, 2024). Assim, é importante estabelecer limites de tempo de uso e incentivar atividades que contribuam para seu desenvolvimento integral. Ademais, conforme Araújo *et al.* (2025) e Knupp *et al.* (2024), o uso equilibrado e mediado por adultos pode favorecer benefícios e minimizar possíveis prejuízos.

Tiveron, Kaspary e Lacerda (2024), ao descreverem as consequências do uso excessivo de telas em crianças, evidenciaram que a exposição abusiva aos dispositivos eletrônicos impacta diretamente na aquisição da linguagem, na qualidade do sono, no desenvolvimento social e na saúde visual, corroborando os achados de Santos (2024). Os autores alertam que o uso de telas deve ser regulado e supervisionado, uma vez que a exposição precoce e prolongada pode produzir repercussões duradouras, e sem orientação, segundo Alcântara e Cavalcante (2025), impacta negativamente na atenção, na socialização e no desenvolvimento emocional, podendo também contribuir para a formação de uma mentalidade consumista.

Araújo *et al.* (2025) acrescentam que a exposição excessiva às telas está associada a prejuízos no desenvolvimento cognitivo,

corroborando os achados de Santos (2024), bem como a impactos nos aspectos neuropsicomotor, emocional e comportamental. Em contrapartida, a redução do tempo de exposição às telas e a mediação do uso por adultos podem favorecer um desenvolvimento mais saudável, contribuindo para minimizar manifestações de agressividade, ansiedade, depressão, comportamentos antissociais, insônia, atrasos na linguagem e alterações visuais.

Santos (2023) argumenta que a dependência em relação ao smartphone pode ser reduzida em aproximadamente 10% quando o aparelho permanece a cerca de um metro de distância do usuário. Esse afastamento contribui para reduzir a sobrecarga cognitiva, favorecendo processos relacionados ao raciocínio e ao desempenho cognitivo. Além disso, destaca que os efeitos do uso de telas variam conforme a faixa etária, sendo observados, entre adolescentes, maiores índices de comportamentos de autoagressão associados ao uso das telas, enquanto, entre as crianças, predominam problemas comportamentais. A autora ressalta ainda que os impactos sobre a saúde mental não dependem exclusivamente do tempo de exposição, mas também do tipo de conteúdo acessado, que exerce influência significativa sobre o desenvolvimento e o bem-estar psicológico.

A pandemia da Covid-19 também contribuiu para um maior tempo de uso de exposição às telas por crianças e jovens, intensificando irritabilidade e contínuo isolamento social pós-pandemia. Sobrecarregados com os afazeres domésticos, os pais acabavam por manter a atenção dos filhos entretidos com os celulares, sendo utilizados como entretenimento e como “babá” durante a realização de tarefas domésticas, intensificando, desse modo, problemas na saúde emocional e física (Sousa; Carvalho, 2023; Cruz; Saldanha;

Gomes, 2023; Tiveron; Kaspary; Lacerda, 2024; Araújo *et al*., 2025; Silva, 2025).

4.2. Riscos e Impactos do Uso Excessivo de Telas no Desenvolvimento Socioemocional

Nos estudos realizados por Sousa e Carvalho (2023), Araújo *et al*. (2025), Farias e Valladares-Torres (2025), Silva (2025), Gonçalves, Lima e Soares, 2024, constata-se que o uso inadequado de telas pode gerar prejuízos ao desenvolvimento infantil, especialmente no que se refere a atrasos na linguagem, na cognição e nos aspectos emocionais e comportamentais, acarretando, consequentemente, dificuldades no desempenho escolar. Tais dificuldades contribuem para potencializar prejuízos na comunicação, uma vez que o uso excessivo tende a substituir interações essenciais ao desenvolvimento, como o brincar ativamente e a leitura (atividade que mais exige do cérebro e que mais estimula a memória), além de comprometer a memória de curto prazo e promover a lentificação do raciocínio (Araújo *et al.,* 2025; Farias; Valladares-Torres, 2025).

Em Lopes e Britto (2025), Cruz, Saldanha e Gomes (2023), é possível constatar que o uso excessivo de telas na adolescência está associado a diversos prejuízos à saúde, como aumento de ansiedade, depressão e estresse; piora na qualidade do sono, com insônia e sonolência diurna; e impactos na saúde física, incluindo sedentarismo, sobrepeso e maior risco cardiovascular. Também foram observadas alterações nos hábitos alimentares, com maior consumo de alimentos não saudáveis, além de prejuízos no desempenho escolar e aumento do estresse acadêmico. O estudo ainda aponta, em consonância com Farias e Valladares-Torres (2025), Santos (2024) e Gomes e Gama (2024), possíveis déficits cognitivos e

riscos sociais, bem como a exposição a conteúdos inadequados, de cunho violento e agressivo, que podem contribuir para a reprodução dessas atitudes.

O desenvolvimento cognitivo e social pode sofrer influência em razão do atraso no desenvolvimento da fala e linguagem, em crianças que são expostas a telas por longos períodos na primeira infância, influenciando no retardamento do desenvolvimento da fala e, com isso, resultando no atraso da cognição e da socialização da criança. Complementam Araújo *et al.* (2025) que há direta relação com dificuldades de atenção, menor capacidade de concentração, agitação, agressividade, inquietação e outras manifestações típicas de TDAH. Para a ocorrência do desenvolvimento normal da linguagem é necessário uma interação entre o que a criança fala e os estímulos recebidos do seu meio social. E para que a criança atinja a habilidade de estabelecer diálogo é fundamental passar por fases em que ela mantenha interação com um adulto, estabelecendo fases de especularidade em que o adulto tenta entender o que é expressado pela criança, e também de reciprocidade, na qual o adulto não auxilie na fala da criança.

As telas limitam as experiências que as crianças poderiam vivenciar na infância e as distanciando-as do mundo real. O uso desmedido de telas sem dúvida é prejudicial para as crianças, visto que contribui provocando dificuldades de socialização, surgimento da ansiedade, entre outros problemas. As crianças que demonstram um atraso no desenvolvimento da fala, apresentam elevado risco de desenvolvimento de déficits de interação social e potencializando problemas comportamentais, emocionais e cognitivos no futuro (Tiveron; Kaspary; Lacerda, 2024).

De acordo com as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019), da Academia Americana de Pediatria (AAP, 2016) e da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), crianças de até 2 anos não devem ser expostas a nenhum tipo de tela, enquanto para aquelas entre 2 e 5 anos o uso deve ser limitado a, no máximo, uma hora diária, sempre com supervisão dos responsáveis (Silva, 2025; Gomes; Santos; Fonseca, 2025). Entretanto, essas orientações nem sempre são seguidas na prática pela maioria das famílias. Nesse contexto, a exposição precoce às telas, abaixo da idade recomendada, está associada a maior vulnerabilidade a problemas de saúde, como obesidade (Knupp *et al.*, 2024), elevação da pressão arterial e prejuízos à saúde mental, bem como atrasos no desenvolvimento infantil (Tiveron; Kaspary; Lacerda, 2024; Silva, 2025; Gomes; Santos; Fonseca, 2025).

Nas pesquisas realizadas por Tiveron, Kaspary e Lacerda (2024) aponta-se que o sono de qualidade é indispensável para o equilíbrio cognitivo, emocional e comportamental das crianças no cotidiano. Em contrapartida, o sono inadequado afeta o humor, provoca cansaço, dificuldade de concentração e problemas comportamentais e emocionais, fatores que dificultam ainda mais a aprendizagem escolar. Essas alterações também aumentam a predisposição ao desenvolvimento de psicopatologias e comportamentos de risco na adolescência, conforme asseguram Farias e Valladares-Torres (2025).

Além disso, a exposição à luz azul-violeta proveniente de dispositivos eletrônicos, especialmente no período noturno, pode inibir a produção de melatonina ao estimular a retina e a glândula pineal, alterando o ritmo circadiano. Como consequência, o uso de telas antes de dormir prejudica a higiene do sono, dificultando o início do

sono, sua manutenção contínua e a obtenção de um descanso profundo e restaurador. Ademais, o uso excessivo de telas pode causar prejuízos à saúde ocular, com uma diminuição da lubrificação natural dos olhos, a chamada “síndrome do olho seco” (Gomes; Santos; Fonseca, 2025), com possíveis danos às células da retina e “risco de comprometimento visual” (Silva, 2025), refletindo na vida adulta. Esses riscos e prejuízos podem ser observados em curto, médio e longo prazo.

No contexto escolar, constatou-se que quanto maior o tempo diário de exposição às telas, maiores são os níveis de estresse escolar apresentados pelos estudantes. Além disso, verificou-se diminuição da satisfação escolar e piora do desempenho acadêmico (Lopes; Britto, 2025).

4.3. Estratégias de Prevenção Identificadas na Literatura para o Enfrentamento do Uso Excessivo de Tecnologias Digitais

Segundo os estudos realizados por Santos (2023), concluiu-se que não basta apenas estabelecer limites em relação ao tempo de uso de telas; é importante, sobretudo, enriquecer o tempo longe delas com atividades que mantenham a mente da criança e do adolescente ativa. Conforme asseguram Alcântara e Cavalcante (2025), Cruz, Saldanha e Gomes (2023), é fundamental que pais e educadores estabeleçam limites, promovam atividades presenciais e selecionem conteúdos apropriados para promover um desenvolvimento saudável na primeira infância. As brincadeiras, os esportes, a arte, a música, exercícios ao ar livre ou em contato com a natureza e tantas outras atividades físicas, lúdicas, além da própria interação com a realidade e com outras pessoas, como asseguram Alcântara e Cavalcante (2025), Farias e Valladares-Torres (2025), são

processos importantes de serem estimulados precocemente, uma vez que favorecem a adequada evolução física e psicológica em todas as fases da vida. Ou seja, processos de estimulação cognitiva para além das telas de computadores, em uma relação mediada e interativa, com qualidade, por parte de cuidadores, familiares e professores, podem mitigar os impactos negativos e promover um desenvolvimento saudável em uma fase tão importante que é a infantojuvenil.

Na infância, a aprendizagem deve ser mediada por interações interpessoais e pelo acesso a brinquedos e materiais, como livros e quebra-cabeças, que favorecem o desenvolvimento de habilidades sociais, cognitivas, de linguagem e emocionais. À luz da teoria histórico-cultural de Lev Vygotsky (2008), o desenvolvimento ocorre por meio da mediação social e da internalização de signos culturais, sendo a interação com o outro elemento central nesse processo. Nesse sentido, atividades lúdicas e compartilhadas ampliam a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), possibilitando avanços que a criança não alcançaria de forma isolada. Em contraste, o uso de telas tende a ser predominantemente passivo, reduzindo oportunidades de interação significativa e favorecendo comportamentos sedentários, o que pode limitar experiências essenciais ao desenvolvimento integral.

Nesse contexto, para amenizar os efeitos negativos (riscos e prejuízos) do excesso de exposição às telas, os estudos de pesquisadores como Lopes e Britto (2025), Araújo *et al.* (2025), Gomes, Santos e Fonseca (2025), Santos (2024) e Tissot, Jung e Gevehr (2024) sugerem, com base na Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a determinação do tempo máximo ideal de uso de telas por adolescentes, estimado em 2 a 3 horas por dia. Além disso,

busca por atividades que possibilitem socialização, como ir ao cinema, incentivo à prática de atividades físicas ao ar livre são iniciativas essenciais no combate ao uso excessivo de aparelhos eletrônicos e amplamente recomendadas para equilibrar o impacto da tecnologia no desenvolvimento infantil.

Santos (2023) faz uma ressalva ao dizer que algumas atividades podem ser realizadas, mesmo com a tela, desde que haja interação, porque quando a pessoa interage com a tela, ocorrem estímulos cognitivos. Isso pode melhorar a memória e o raciocínio, principalmente em pessoas com idades mais avançadas. Com esses ganhos, o processo depressivo pode demorar mais a se instaurar (Santos, 2023). É relevante ressaltar que a crescente inserção das crianças no ambiente digital exige a busca por estratégias que favoreçam uma convivência saudável e equilibrada com as tecnologias (Gomes; Santos; Fonseca, 2025). Conforme asseguram Araújo *et al.* (2025), quando utilizadas de forma equilibrada, mediada e adequada à faixa etária, as telas podem favorecer o desenvolvimento cognitivo, especialmente no processo de alfabetização e na aprendizagem. Nessa mesma perspectiva, Tissot, Jung e Gevehr (2024) destacam que a adoção de hábitos saudáveis, de uma rotina estruturada e da supervisão ativa dos pais ou responsáveis contribui para minimizar os efeitos negativos do uso excessivo de telas, possibilitando que esses recursos sejam utilizados como importantes aliados do desenvolvimento infantil.

Em relação ao tempo de exposição às telas, a família constitui o principal agente de mediação parental, desempenhando papel fundamental no estabelecimento de limites, no monitoramento do conteúdo acessado e na promoção de hábitos digitais saudáveis entre crianças e adolescentes, conforme asseguram Tissot, Jung e

Gevehr (2024). A regulação do uso das tecnologias deve ocorrer por meio do diálogo, da orientação e da construção compartilhada de regras, favorecendo uma convivência equilibrada com os dispositivos digitais. Essa mediação é essencial para preservar as interações sociais presenciais, uma vez que a redução dessas experiências pode comprometer o desenvolvimento das habilidades sociais, cognitivas e da linguagem.

A terapia fonoaudiológica é citada por Tiveron, Kaspary e Lacerda (2024) como estratégia capaz para ajudar no comportamento de desenvolvimento da linguagem de crianças que fazem uso excessivo de telas.

Diante dos diversos prejuízos associados ao uso excessivo de tecnologias, Lopes e Britto (2025) destacam a importância de que profissionais de saúde, pais e educadores estejam atentos aos efeitos nocivos desses dispositivos, amplamente presentes no cotidiano de crianças e adolescentes, a fim de preveni-los e minimizá-los. Nessa perspectiva, Silva (2025) ressalta que a ausência de controle sobre o tempo de exposição às telas favorece o desenvolvimento de comportamentos dependentes, contribuindo para a instalação de um ciclo vicioso de uso excessivo. Por essa razão, o autor defende a implementação de ações intersetoriais voltadas à conscientização das famílias quanto à necessidade de estabelecer limites para o uso de dispositivos eletrônicos e de incentivar interações interpessoais e atividades presenciais. Em consonância com esses achados, Tissot, Jung e Gevehr (2024) enfatizam que a promoção de um uso equilibrado das telas deve iniciar desde a infância, por meio da conscientização de pais, cuidadores, educadores e profissionais de saúde sobre os riscos e benefícios das tecnologias digitais. Para os autores, o estabelecimento de limites compatíveis com a faixa etária,

aliado ao incentivo à prática de atividades físicas, sociais, recreativas e educacionais, constitui uma estratégia essencial para promover um desenvolvimento infantil saudável e reduzir os impactos negativos decorrentes do uso excessivo das telas.

Nesse contexto, a limitação do tempo de exposição às telas entre 1 e 2 horas diárias, aliada à prática de atividades físicas por 30 a 60 minutos ao dia, é apontada como uma combinação favorável para a manutenção da saúde mental dos adolescentes. Além disso, Araújo *et al*. (2025) e Cruz, Saldanha e Gomes (2023) alertam para a importância de diretrizes que promovam o uso consciente das tecnologias, articulando-as ao brincar, às atividades físicas e às interações sociais. Essa perspectiva busca potencializar os benefícios dos recursos digitais, sem permitir que eles substituam experiências essenciais e vitais à formação, à socialização e ao desenvolvimento integral das crianças e dos adolescentes.

5. CONCLUSÕES E ALGUMAS RECOMENDAÇÕES

O uso precoce e excessivo de telas exige supervisão ativa dos pais/responsáveis e deve respeitar limites de tempo e conteúdo conforme a faixa etária. Os efeitos são devastadores no processo cognitivo de crianças e jovens em fase de desenvolvimento. Entre eles podemos citar: atrasos no desenvolvimento da fala, linguagem e habilidades sociais; distúrbios no sono (redução da qualidade e quantidade); prejuízo na memória de trabalho; agravamento de quadros de TDAH; acúmulo de gordura abdominal (sobretudo em meninos); sintomas psiquiátricos (ansiedade, agressividade, etc.), prejuízos que tendem a tornar-se mais evidentes durante o período escolar.

Diante desse contexto, evidencia-se que o uso inadequado das tecnologias, especialmente quando associado ao tempo excessivo de exposição às telas, pode acarretar graves prejuízos à aprendizagem, comprometer a saúde e reduzir a qualidade de vida de crianças e adolescentes.

O sono não reparador está associado a diversos prejuízos à saúde, incluindo alterações comportamentais, aumento do apetite e maior risco de ganho de peso e obesidade. Nesse sentido, observa-se que quanto maior o tempo de exposição às telas, pior a qualidade do sono e maior a sonolência diurna entre adolescentes, com ou sem diagnóstico de TDAH. Ressalta-se, portanto, a importância de controlar o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir, bem como de adotar práticas adequadas de higiene do sono pelos responsáveis, a fim de prevenir impactos negativos no desenvolvimento infantil, uma vez que alterações na qualidade do sono aumentam a probabilidade de problemas comportamentais no início da adolescência.

É notório na maior parte dos estudos analisados que o uso excessivo de telas na fase de desenvolvimento infantil está relacionado a inúmeros aspectos negativos e prejudiciais ao desenvolvimento de crianças e adolescentes, podendo se manifestar em curto, médio e longo prazo. É um problema que impacta várias áreas: psicológicas, cognitivas e sociais, requerendo a necessidade de processos de regulação, em conformidade com a Sociedade Brasileira de Pediatria, a Academia Americana de Pediatria e a Organização Mundial da Saúde, cujas recomendações quanto ao uso das telas por crianças e adolescentes é por faixa etária. Além disso, é essencial o cuidado integral das crianças para a garantia dos direitos estabelecidos no Art. 7º do Estatuto da Criança e do Adolescente,

que assegura o direito à proteção da vida e da saúde por meio da efetivação de políticas públicas capazes de promover um desenvolvimento saudável e digno.

O desafio, portanto, não é eliminar a tecnologia, mas o de reduzir ou não incentivar o uso de telas, primordialmente, na primeira infância, pois assim estaremos contribuindo com um melhor desenvolvimento e qualidade de vida de nossas crianças e adolescentes.

Assim, a recomendação é que as crianças vivenciem cada etapa da sua infância com brincadeiras ao ar livre, tenham contato com outras crianças e adultos e estímulos corretos, com o objetivo de preservar o desenvolvimento adequado sem influência externa das tecnologias, no intento de se evitar episódios de agressividade, ansiedade, comportamentos antissociais, insônia, atraso na linguagem e problemas visuais associados ao uso excessivo das tecnologias, evitando dessa forma o impacto de seus efeitos devastadores e adversos no desenvolvimento cognitivo e socioemocional infantojuvenil.

A maioria dos artigos analisados nesta revisão corrobora a hipótese de que o uso excessivo de telas está associado a prejuízos à saúde das crianças e dos adolescentes, configurando-se, de modo geral, como um fator de risco multifatorial. Diante disso, torna-se fundamental promover estratégias que incentivem um uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais de informação e comunicação, considerando não apenas o tempo de exposição, mas também a qualidade do conteúdo consumido e o contexto das interações digitais, de modo a favorecer um desenvolvimento

saudável ao longo da infância, da adolescência e, consequentemente, da vida adulta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AAP. Academia Americana de Pediatria Media and young minds. **Pediatrics**, v. 138, n. 5, 2016, e20162591. https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591

ALCÂNTARA, M. A. P. de; CAVALCANTE, C. C. de A. Intoxicação digital na primeira infância. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 25, 2025. https://doi.org/10.25248/REAS.e19326

ARAÚJO, N. P. T.; ALBUQUERQUE, B. M., AGUIAR, D. G., ALVES, H. T. M.; VASCONCELOS, N. W. B.; TENÓRIO, A. A. A.; DOSSENA, C. O impacto do uso precoce de telas digitais no neurodesenvolvimento infantil: Evidências atuais e recomendações para uma abordagem equilibrada. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences,** v. 7, n. 4, p. 179-190, 2025. https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n4p179-190

BAWDEN, D.; ROBINSON, L. The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. **Journal of Information Science**, , v. 35, n. 2, p. 180-191, 2009. https://doi.org/10.1177/0165551508095781

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE, e dá outras providências. **Diário Oficial da União** - Seção 1 - 16/7/1990, Página 13563 (Publicação Original). Disponível em: https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1990/lei-8069-13-julho-1990-372211-publicacaooriginal-1-pl.html. Acesso em: 20 jul. 2026.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil:** TIC Kids Online Brasil 2022. São Pauolo: CGI.br, 2023. Disponível em: https://cgi.br/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2022/. Acesso em 09 jul. 2026.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). **Pesquisa TIC Domicílios 2023:** A – Domicílios que possuem equipamentos TIC. Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. 2023. https://cetic.br/pt/tics/domicilios/2023/domicilios/A/

CRUZ, J. R.; SALDANHA, R. F.; GIMENES, L. F. de S. **Tecnologia no desenvolvimento infantil:** bênção ou maldição? Trabalho de Conclusão de Curso, Faculdade de Inhumas (FacMais). 2023.

FARIAS, K. C. L.,; VALLADARES-TORRES, A. C. A. **From interactivity to addiction:** Exploring the effects of screen use in childhood and adolescence. Contribuciones a las Ciencias Sociales, v. 18, n. 2, p. 1-20, 2025. https://doi.org/10.55905/revconv.18n.2-022

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). **O uso da internet por adolescentes.** Brasília: UNICEF, 2013. Disponível em: http://www.unicef.org/brazil/pt/resources_26460.htm. Acesso em 15 jun. 2026.

GOMES, A. C. da S.; SANTOS, J. D. dos; FONSECA, J. R. da. Consequências do uso excessivo de telas na primeira infância e as interferências no processo de alfabetização e letramento. Dossiê II Alfabetização, Letramento e Educação Especial: Perspectivas da Inclusão na Diversidade Cultural. **Revista Diálogos**

Interdisciplinares – GEPFIP. Edição Especial. Aquidauana, v. 1, n. 17, fev. 2025. DOI: https://doi.org/10.55028/gepfip.v1i17.22852

GOMES, B. R.; GAMA, E. E. C. da. A era digital: Os impactos da tecnologia para o desenvolvimento infantil. **Revista Contemporânea,** v. 4, n. 11, p. 1-22. 2024. https://doi.org/10.56083/RCV4N11-057

GONÇALVES, I.; LIMA, S. B.; SOARES, G. G. Desenvolvimento infantil e aprendizagem: Os impactos da exposição excessiva das telas digitais. **Semana de Pedagogia,** *[S. l.]*, v. 2, p. 324-329, 2024. Disponível em: https://anais2.uesb.br/index.php/seped/article/view/2442. Acesso em: 17 jul. 2026.

KNUPP, A. J. F.; MANARELLI, A. C. C.; SILVA, B. T. C. da; SILVA, F. L.; WÜRZLER, I. M. de W.; BARBOSA, P. H.; ALVES, P. M. L.; COSTA, S. A. A. F.; CAVALCANTE, T. A. P.; SOARES, V. F. de S. Implicações no desenvolvimento comportamental e emocional em crianças devido uso excessivo de dispositivos eletrônicos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação,** v. 10, n. 10, 2024. https://doi.org/10.51891/rease.v10i10.16016

LOPES, L. J.; BRITTO, L. C. A. As consequências da exposição excessiva às telas na saúde do adolescente. **Revista Eletrônica Acervo Saúde,** 25, e18582, 2025. https://doi.org/10.25248/REAS.e18582.2025

OMS. Organização Mundial da Saúde. **OMS divulga recomendações sobre uso de aparelhos eletrônicos por crianças de até 5 anos**. Nações Unidas Brasil. 2019. https://brasil.un.org/pt-br/82988-oms-

divulga-recomenda%C3%A7%C3%B5es-sobre-uso-deaparelhos-eletr%C3%B4nicos-por-crian%C3%A7as-de-at%C3%A9-5-anos

PRADO, G. S. F.; OLIVEIRA, M. A. S. L. Os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil de 3 a 6 anos. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro - REMUNOM** - ISSN 2178-6925, v. 8, n. 1, 2025. https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/pt_BR/article/view/3893.

PRENSKY, M. Digital natives, digital immigrants. **On the Horizon,** v. 9, n. 5, p. 1-6, 2001. https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf

SANTOS, P. C. G.; RUDNER, A. S.; ANDRADE, A. C. S.; REZENDE, B. C. F.; ALVES, L. A.; RANGEL, L. T. Os impactos do uso de telas no desenvolvimento cognitivo infantil: Uma breve revisão de literatura. **Cuadernos de Educación y Desarrollo,** v. 16, n. 11, p. 1-16, 2024. https://doi.org/10.55905/cuadv16n11-100

SANTOS, R. M. S. **As associações entre tempo de tela e sáude mental no ciclo vital.** 2023. Tese doutorado. Faculdade de Medicina da UFMG. https://cadtec.medicina.ufmg.br/acervo/items/show/13. Acesso em: 7 ago. 2026.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. **Menos telas, mais saúde.** Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital. 2019.

SILVA, V. M. P.; CARGNIN, A. V. E.; PIRAN, C. M. G.; MORI, M. M.; SOUZA, M. A.; RODRIGUES, Y. V. S.; GONÇALVES, C. C. M.; FURTADO, M. D. Uso excessivo de telas e seus efeitos em crianças menores de 2 anos: revisão integrativa. **Saúde Coletiva** (Edição Brasileira), v. 15, n. 97, p.

16212-16229, 2025. https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2025v15i97p16212-16229

SOUSA, L. L.; CARVALHO, J. B. M. Uso abusivo de telas na infância e suas consequências. **Revista Eletrônica Acervo Saúde,** v. 23, n. 2, 2023. https://doi.org/10.25248/REAS.e11594.2023

TISSOT, C.; JUNG, C. F.; GEVEHR, D. L. A influência de telas digitais no desenvolvimento das crianças. **Form@ção de Professores em Revista - Faccat,** v. 3, n. 2, p. 16-34, 2024. https://seer.faccat.br/index.php/formacao/article/view/3758

TIVERON, E. M.; KASPARY, B.; LACERDA, A. C. Uso excessivo de telas na infância e seus prejuízos. **Research, Society and Development,** v. 13, n. 11, e05131147225. 2024. https://doi.org/10.33448/rsd-v13i11.47225

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Sem limite de idade:** uso excessivo de telas piora saúde mental de diferentes gerações. UFMG, 2023. https://ufmg.br/comunicacao/noticias/sem-limite-de-idade-uso-excessivo-de-telas-piora-saude-mental-de-diferentes-geracoes

VYGOTSKY, L. S. **Pensamento e linguagem**. Martins Fontes, 2008.

---

[1] E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail.

[2] E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail.