

**SAÚDE INFANTIL NA ERA DIGITAL: CONSEQUÊNCIAS DO EXCESSO DE TELAS.**

**Autor: Roberta Lowyse Ferreira Soares**

Graduando em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas de Itacoatiara.

**Coautor: Daniel Pereira de Castro**

Graduando em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas de Itacoatiara.

**Coautor: João Victor Góes da Costa**

Graduando em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas de Itacoatiara.

**Orientador: Roberto Luiz Ferreira Soares**

Bacharel em Enfermagem pela faculdade Estácio do Amazonas.

**E-mail do autor:** robertalowyse@gmail.com

daniel\_castro01@hotmail.com

jvgoes2017@gmail.com

roberoluizprofessor@gmail.com

**RESUMO**

O avanço da tecnologia trouxe consigo inúmeras facilidades para a infância moderna, mas o uso excessivo de telas tem gerado preocupações com a saúde física, mental e social das crianças. Nessa perspectiva este projeto examina os impactos do tempo excessivo do uso de telas como smartphones, tablets, notebooks e televisores. Com isso, o estudo revela que essa exposição está associada a diversos problemas como obesidade infantil, distúrbios do sono, dificuldades de interação social, prejuízos no desenvolvimento cognitivo e aumento de questões emocionais como ansiedade e depressão. Além disso, o excesso de telas pode reduzir a capacidade das crianças se engajarem em atividades físicas e sociais essenciais para o seu desenvolvimento saudável. Com base em estudos recentes, o projeto também discute recomendações para mitigar esses efeitos, sugerindo práticas para equilibrar o uso de tecnologia com desenvolvimento de habilidades físicas, sociais e cognitivas. Este trabalho visa alertar para a necessidade de uma abordagem consciente e equilibrada no uso de telas, promovendo uma infância mais saudável e plena.

**Palavras-Chaves:** saúde da criança; tempo de tela; desenvolvimento cognitivo; déficit de atenção.

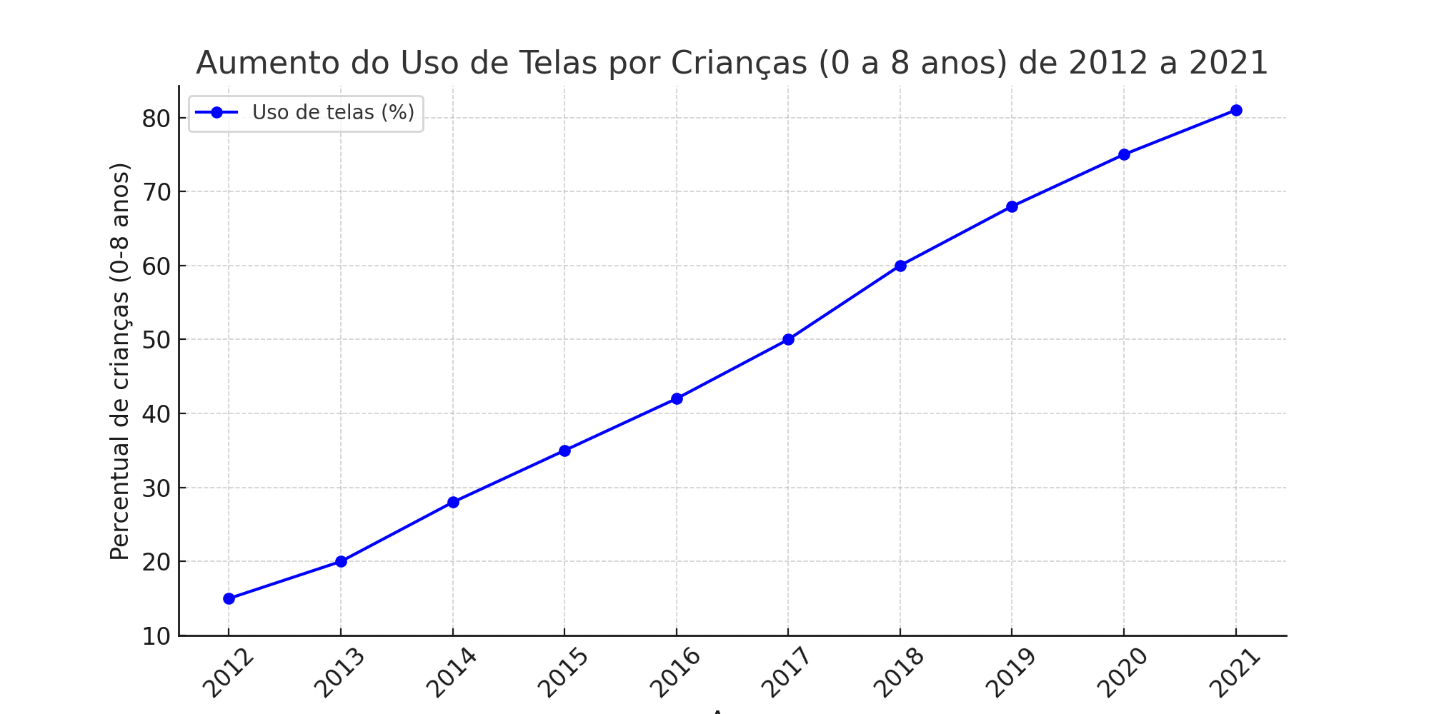
**OBJETIVO**

Este estudo tem como finalidade investigar as repercussões do uso excessivo de dispositivos digitais na saúde infantil, com base em uma análise aprofundada da literatura acadêmica atual. O intuito é compreender de que maneira a interação prolongada com telas pode influenciar aspectos do desenvolvimento neuropsicomotor, emocional e social das crianças, levando em consideração possíveis alterações no comportamento, capacidade de atenção e padrões de sono. A pesquisa também busca oferecer um conjunto de orientações baseadas em dados concretos, visando mitigar os impactos adversos desse fenômeno crescente na infância.



**INTRODUÇÃO**

O aceleramento das tecnologias e comunicação estão afetando o comportamento e relacionamentos da sociedade como um todo, com um grande impacto na vida de crianças e adolescentes. Com isso, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) criou, em 2016, o primeiro documento sobre a saúde da criança e do adolescente na Era Digital, tendo em vista a importância de identificar essas mudanças. (SBP, 2019).

Dados concretos apontam que o uso de telas por crianças de 0 a 8 anos tem aumentado progressivamente ao longo dos anos. No Reino Unido, a porcentagem de crianças com acesso a tablets em casa aumentou de 14% em 2012 para 81% em 2020 (Ofcom, 2021). Além disso, um estudo de 2017 revelou que 51% dos bebês entre 6 e 11 meses utilizavam dispositivos com tela sensível ao toque diariamente (Cheung; Vota, 2016). Nos Estados Unidos, crianças entre 0 e 8 anos passaram a utilizar, em média, duas horas e meia de mídia em tela por dia, com a televisão e vídeos online representando a maior parte desse tempo (Gonçalves *et al*., 2023).

O tempo de exposição a telas vem aumentando significativamente, tendo em vista que antes o que era restrito somente a televisão agora se tornou uma gama de opções em mídias interativas como *smartphones*, *tablets*, computadores e *videogames*. (Nobre *et al.,* 2021).

A pandemia de COVID-19, com a necessidade de isolamento social, provocou uma ruptura nas rotinas cotidianas, afetando especialmente crianças e adolescentes. A interrupção das atividades escolares, da interação social e das saídas para o lazer resultou em uma dependência crescente das telas como forma de entretenimento e distração. Para muitas famílias, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos se tornou uma solução prática, embora temporária, para mitigar o estresse gerado pela situação. No entanto, a introdução desse novo padrão de comportamento, sem uma análise aprofundada de seus impactos, pode ter gerado consequências adversas para o desenvolvimento e a saúde mental das crianças. Este estudo busca explorar as

Uma imagem contendo Interface gráfica do usuário

Descrição gerada automaticamente

repercussões do tempo excessivo de tela na saúde infantil, considerando os efeitos físicos, cognitivos e emocionais do uso prolongado de dispositivos eletrônicos durante o período pandêmico.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) reitera as recomendações descritas no Manual de Orientação de 2016 e atualiza suas diretrizes sobre o tempo de exposição às telas em crianças e adolescentes. Segundo a entidade, deve-se evitar qualquer exposição de telas para crianças menores de dois anos, mesmo que passivamente. Para crianças entre 2 e 5 anos, o tempo de tela deve ser limitado a, no máximo, uma hora por dia, sempre com supervisão de pais ou responsáveis. Já para crianças entre 6 e 10 anos, recomenda-se um limite de 1 a 2 horas diárias, também sob supervisão. No caso de adolescentes entre 11 e 18 anos, a SBP sugere que o tempo de telas e jogos de *videogame* não ultrapasse 2 a 3 horas por dia (SBP, 2019-2021).

**METODOLOGIA**

A elaboração deste resumo seguiu um processo estruturado de análise e síntese das informações obtidas em diversos artigos e trabalhos acadêmicos publicados. As pesquisas foram realizadas por meio de palavras-chave nas plataformas SCIELO, Google Acadêmico e com o auxílio de Inteligência Artificial para a localização de estudos relacionados ao tema. O período de recorte compreendido entre os anos de 2012 a 2021 foi utilizado para a análise de dados quantitativos que evidenciam o aumento progressivo do acesso e uso de telas por crianças, servindo como base contextual para a discussão. Para a fundamentação teórica da pesquisa, adotaram-se como critérios de inclusão os artigos publicados entre 2020 e 2025 que abordassem, de forma direta, os impactos do uso excessivo de telas na saúde infantil. Foram excluídos trabalhos considerados ultrapassados, incompletos ou que apresentassem conteúdo redundante em relação a estudos já previamente selecionados, a fim de garantir a originalidade e a relevância da amostra analisada.

A estratégia de busca incluiu expressões como “Desenvolvimento Infantil” AND “Sono” e “Déficit de atenção” AND “Telas”, com o intuito de ampliar o alcance e assegurar a pertinência dos resultados. Inicialmente, foi realizada uma leitura geral e exploratória para compreensão ampla do tema. Em seguida, procedeu-se à leitura analítica, com marcação dos trechos mais relevantes e identificação das principais ideias e argumentos apresentados pelos autores. Após essa etapa, as informações foram organizadas em tópicos, respeitando a estrutura lógica do conteúdo original. Para garantir fidelidade aos textos-base, foi utilizada a técnica de paráfrase, preservando o significado original, mas com reformulação textual que conferisse maior clareza e objetividade. Além disso, trechos redundantes e dados secundários foram excluídos, priorizando-se as informações essenciais.

Por fim, realizou-se uma revisão final para assegurar coerência, coesão e conformidade com as normas de elaboração de resumos acadêmicos.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A revisão da literatura evidenciou que o uso excessivo de telas na infância está associado a impactos negativos no desenvolvimento infantil, afetando aspectos cognitivos, emocionais e físicos (Santos *et al*., 2024; Silva; Oliveira, 2023). Estudos apontam que crianças expostas a longos períodos em frente às telas apresentam déficits na atenção, dificuldades de

Uma imagem contendo Interface gráfica do usuário

Descrição gerada automaticamente

socialização e maior prevalência de transtornos como ansiedade e depressão (Almeida; Ferreira, 2024). Além disso, o sedentarismo decorrente do uso excessivo de dispositivos eletrônicos tem sido relacionado ao aumento da obesidade infantil e a distúrbios do sono (Costa *et al*., 2022).

Os achados também indicam que a exposição precoce e prolongada às telas interfere no desenvolvimento motor e da linguagem, uma vez que reduz o tempo dedicado a interações sociais e atividades físicas fundamentais nessa fase (Silva; Oliveira, 2023). A dependência tecnológica precoce pode comprometer habilidades essenciais, como a criatividade e a capacidade de resolução de problemas, impactando o desempenho acadêmico e o desenvolvimento emocional das crianças (Santos *et al*., 2024).

Comparando esses resultados com estudos anteriores, observa-se uma tendência crescente de preocupação da comunidade científica e de profissionais da saúde sobre a necessidade de regulamentação e orientação quanto ao tempo de tela adequado para cada faixa etária (Almeida; Ferreira, 2024). Estratégias como o estímulo a atividades ao ar livre, o incentivo à leitura e o estabelecimento de limites no uso de dispositivos são sugeridas como medidas preventivas para minimizar os impactos negativos (Costa *et al*., 2022).

Dessa forma, os dados analisados reforçam a importância da conscientização de pais, educadores e profissionais da saúde sobre os riscos do uso excessivo de telas. A discussão do tema aponta para a necessidade de políticas públicas de saúde que promovam o uso equilibrado da tecnologia, priorizando o desenvolvimento saudável da criança em um contexto digital cada vez mais presente.

**CONCLUSÃO**

A análise da literatura evidencia que o uso excessivo de telas na infância está diretamente relacionado a prejuízos no desenvolvimento cognitivo, emocional e físico das crianças. Os estudos revisados destacam impactos como dificuldades de atenção, comprometimento da socialização, transtornos psicológicos e problemas de saúde, incluindo obesidade e distúrbios do sono. Além disso, a exposição prolongada às telas interfere na aquisição da linguagem e no desenvolvimento motor, refletindo-se no desempenho acadêmico e na capacidade de interação social.

Diante desses achados, torna-se essencial a adoção de estratégias para reduzir o tempo de tela, promovendo um equilíbrio entre o uso da tecnologia e atividades essenciais para o desenvolvimento infantil, como interações sociais e práticas físicas. Pais, educadores e profissionais da saúde desempenham um papel fundamental na orientação e no estabelecimento de limites adequados para cada faixa etária.

Por fim, reforça-se a necessidade de políticas públicas em saúde e ações educativas que conscientizem a sociedade sobre os riscos do uso indiscriminado de dispositivos eletrônicos na infância. Pesquisas futuras são recomendadas para aprofundar a compreensão sobre os impactos

Uma imagem contendo Interface gráfica do usuário

O conteúdo gerado por IA pode estar incorreto.

a longo prazo e para desenvolver estratégias eficazes de mitigação dos efeitos negativos do excesso de telas.

**REFERÊNCIAS**

COSTA, P. B. et al. Consequências do uso excessivo de telas para a saúde infantil: uma revisão integrativa da literatura. Research, Society and Development, v. 11, n. 4, p. e4111142725, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/359463755\_Consequencias\_do\_uso\_excessivo\_de\_telas\_para\_a\_saude\_infantil\_uma\_revisao\_integrativa\_da\_literatura. Acesso em: 5 mar. 2025.

ALMEIDA, J. S.; FERREIRA, P. R. O Impacto da Exposição a Telas no Desenvolvimento Infantil. Brazilian Journal of Infant Health, v. 2, n. 1, p. 56-67, 2024. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/2439. Acesso em: 5 mar. 2025.

SANTOS, A. M. et al. Excesso de Telas na Infância: O Impacto no Desenvolvimento Infantil. Scientific Society, 2024. Disponível em: https://journal.scientificsociety.net/index.php/sobre/article/view/880. Acesso em: 5 mar. 2025.

SILVA, M. R.; OLIVEIRA, L. F. Os Impactos do Uso Excessivo de Telas no Desenvolvimento de Crianças. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, v. 13, n. 2, p. 234-245, 2023. Disponível em: https://revistaft.com.br/os-impactos-do-uso-excessivo-de-telas-no-desenvolvimento-de-criancas/. Acesso em: 5 mar. 2025.

SOUZA, A. C. et al. Uso excessivo de telas na infância e seus prejuízos. Research, Society and Development, v. 11, n. 4, p. e4111147225, 2022. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/47225/37340. Acesso em: 5 mar. 2025.