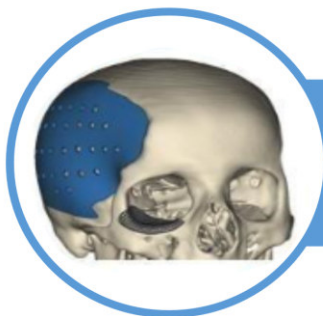




EXPOSIÇÃO PRECOCE AS TELAS: UM RISCO A SAÚDE INFANTIL

Arleane Oliveira Andrade ¹, Aldevane Martins Batista², Ana Maria Marques de Carvalho³, Hemilly Barros Costa⁴, Joana Moreno de Carvalho Nascimento⁵, Letícia Fernandes e Silva Correia⁶, Mileia da Silva Santos⁷, Veronnika Galvão Moreira⁸, Elzanice de Fátima Brandão Falcão Felix⁹



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n8p40-48>

Artigo recebido em 21 de Junho e publicado em 01 de Agosto de 2025

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Com a revolução digital, a tecnologia tornou-se parte integrante do cotidiano das famílias, transformando a maneira como as crianças aprendem, vivem e interagem socialmente. A infância é uma fase marcada por constantes desenvolvimentos e mudanças nos aspectos afetivo, cognitivo, motor e social. Nesse sentido, a introdução precoce e indiscriminada das telas pode influenciar negativamente o processo de desenvolvimento infantil. Este trabalho tem como objetivo analisar os principais riscos que a exposição excessiva às telas pode representar para a saúde infantil. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica. Para a construção deste estudo, foram consultados artigos acadêmicos, documentos oficiais e publicações de organizações de saúde e educação, disponíveis em plataformas como SciELO, LILACS, PubMed, Google Acadêmico e revistas científicas especializadas publicados no período de 2019 à 2024. Foram selecionados nove artigos, dentre os 22 que foram encontrados, que avaliaram os efeitos da exposição às telas em crianças, com foco no desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental. Após a análise dos textos selecionados, ficou evidente que o uso precoce e excessivo de telas durante a infância está associado a diversos problemas. Os efeitos mais comuns incluem atraso na fala, distúrbios do sono, dificuldade de atenção, sedentarismo e dificuldades na regulação emocional e na interação social. Essas consequências impactam diretamente o desenvolvimento integral da criança, conforme demonstrado por pesquisas que indicam que o tempo excessivo diante das telas substitui momentos essenciais de conversa e brincadeira fundamentais para o desenvolvimento mental e emocional. Diante dos achados apresentados, conclui-se que a exposição precoce e prolongada às telas representa um risco significativo ao pleno desenvolvimento infantil.

Palavras-chave: Exposição as telas, Saúde infantil, Tecnologias digitais.

EARLY EXPOSURE TO SCREENS: A RISK TO CHILDREN'S HEALTH

ABSTRACT

With the digital revolution, technology has become an integral part of families' daily lives, transforming the way children learn, live and interact socially. Childhood is a phase marked by constant developments and changes in affective, cognitive, motor and social aspects. In this sense, the early and indiscriminate introduction of screens can negatively influence the child development process. This work aims to analyze the main risks that excessive exposure to screens can pose to children's health. This is a bibliographical research. To construct this study, academic articles, official documents and publications from health and education organizations were consulted, available on platforms such as SciELO, LILACS, PubMed, Google Scholar and specialized scientific journals published from 2019 to 2024. Nine articles were selected, among the 22 that were found, which evaluated the effects of exposure to screens on children, focusing on cognitive, emotional and behavioral development. After analyzing the selected texts, it became evident that the early and excessive use of screens during childhood is associated with several problems. The most common effects include speech delay, sleep disturbances, difficulty paying attention, a sedentary lifestyle and difficulties in emotional regulation and social interaction. These consequences directly impact the child's integral development, as demonstrated by research that indicates that excessive time spent in front of screens replaces essential moments of conversation and play that are fundamental for mental and emotional development. Given the findings presented, it is concluded that early and prolonged exposure to screens represents a significant risk to children's full development.

Keywords: Exposure to screens, Child health, Digital technologies.

Instituição afiliada—UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO-UEMA

Autorcorrespondente: Arleane Oliveira Andrade arleaneoliveiraanf@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, com a revolução digital, a tecnologia tornou-se parte integrante do cotidiano das famílias, transformando a maneira como crianças aprendem, vivem e interagem com o meio social. O que antes era restrito apenas a televisores e computadores, evoluíram para dispositivos eletrônicos como celulares, tablets, que com sua praticidade facilitou ainda mais o acesso a essas tecnologias, que a cada dia ocorre cada vez mais cedo, muitas vezes ainda nos primeiros anos de vida. Embora as telas ofereçam recursos educativos e de entretenimento, o uso excessivo desses dispositivos durante a infância pode causar alguns problemas para saúde (Frizzo, G. B. 2022).

A infância é uma fase de constantes desenvolvimentos e modificações nos aspectos afetivo, cognitivos, motor e social. Nesse sentido, a introdução precoce dessas telas de maneira indiscriminada pode influenciar o processo de desenvolvimento infantil (Crespi *et al.*, 2023)

É perceptível que uso de telas entre as crianças está aumentando, embora tenha seus benefícios, o uso precoce dessas telas pode interferir negativamente em aspectos fundamentais da saúde infantil, como na linguagem, a cognição, o comportamento social e a regulação emocional. Crianças que são expostas a longos períodos de tempo em frente a telas tendem a apresentar déficits de atenção, distúrbios do sono, sedentarismo, atraso na linguagem, comunicação, habilidades motoras e menor interação social, prejudicando a construção de valores e vínculos afetivos(Jerome, Gerald J. *et al.*, 2022).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e sociedades pediátricas, o tempo máximo de exposição a telas dependem da faixa etária. Para crianças menores de dois anos, não é recomendado nenhum tipo de exposição e que as crianças da faixa etária de 2 a 5 anos utilizem por no máximo uma hora por dia, com conteúdos adequados para a idade (BELLO, M. A. 2023).

No entanto, na prática, a maioria das famílias utilizam os dispositivos para distração ou alívio momentâneo do comportamento infantil, sem pensar nos impactos e danos que essa prática pode gerar a médio e longo prazo. A família e a escola tem

papel essencial em questões de estabelecer limites e promover uso saudável e adequado das telas. Nesse sentido, é fundamental que uso desses dispositivos sejam supervisionados por um adulto(TEIXEIRA, C.C. S. 2022).

Diante desse contexto, surgiu o seguinte questionamento: quais o riscos associados a exposição precoce as telas na saúde infantil? Com isso, este trabalho tem como objetivo analisar os principais riscos que a exposição excessiva às telas pode representar para a saúde infantil.

METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica com enfoque quantitativo, tendo caráter descritivo. A investigação baseou-se na leitura e análise de materiais previamente publicados que abordam os efeitos da exposição precoce e prolongada às telas no desenvolvimento infantil, com ênfase nos aspectos emocionais, cognitivos, físicos e sociais.

Para a construção deste trabalho, foram consultados artigos acadêmicos, documentos oficiais e publicações de organizações de saúde e educação, disponíveis em plataformas como Scielo, Lilacs, Pubmed, Google Acadêmico e revistas científicas. Os critérios de inclusão foram publicações entre os anos de 2019 a 2024, foram encontrados 22 artigos e selecionados 9 para compor o estudo, que avaliaram os efeitos da exposição a telas em crianças, com foco em desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental. Artigos que não abordaram o contexto infantil ou que analisaram apenas adolescentes foram excluídos.

A análise dos dados foi realizada de forma crítica e interpretativa, com o objetivo de identificar os principais prejuízos relacionados ao uso excessivo de telas, tais como atraso na fala, distúrbios de atenção e sono, sedentarismo, dificuldades na socialização e na regulação das emoções.

O estudo também levou em conta as orientações de órgãos internacionais, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), no que se refere ao tempo adequado de uso de telas conforme a idade da criança. Além disso, destaca-se o papel essencial da família e da escola no monitoramento e na orientação do uso saudável desses dispositivos.

Com essa abordagem, foi possível reunir e organizar informações relevantes sobre os riscos da exposição precoce às telas, contribuindo para a conscientização de pais, educadores e profissionais da saúde sobre a importância do uso moderado e supervisionado da tecnologia durante a infância.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Autores	Ano	Artigo
Santos, A. C.; Moraes, P. M.	2020	<i>Uso excessivo de telas por crianças pequenas: efeitos no desenvolvimento e estratégias educativas</i>
Felipe, J. S. et al.	2021	<i>Impactos do uso precoce de telas no desenvolvimento infantil</i>
Brasil – Ministério da Saúde	2021	<i>Uso de telas por crianças: orientações para famílias e cuidadores</i>
Ribas, V. R. et al.	2019	<i>A influência da exposição a telas no desenvolvimento da linguagem em crianças</i>
Grosso, M. F. et al.	2022	<i>Tecnologia e comportamento infantil: riscos e estratégias de intervenção</i>
Organização Mundial da Saúde (OMS)	2019	<i>Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças menores de 5 anos</i>
Vieira, T. C. et al.	2020	<i>Sedentarismo e risco de obesidade infantil em tempos digitais</i>
Costa, M. G. et al	2022	<i>Exposição a telas e distúrbios do sono em crianças: revisão sistemática</i>
American Academy of Pediatrics (AAP)	2016	<i>Media and Young Minds</i>

Após examinar os artigos escolhidos, ficou claro que o uso antecipado e exagerado de telas na infância causa vários problemas. Os efeitos mais comuns incluem: fala tardia, problemas para dormir, falta de atenção, pouca atividade física e dificuldades em lidar com as emoções e interagir socialmente. Essas consequências afetam diretamente o crescimento completo da criança e são apoiadas por pesquisas

que mostram que muito tempo em telas toma o lugar de conversas e brincadeiras, que são muito importantes para o desenvolvimento mental e emocional (SANTOS; MORAES, 2020; FELIPE *et al.*, 2021).

No que diz respeito ao desenvolvimento da fala, as pesquisas mostram que crianças que assistem a muitos programas de TV ou vídeos têm um vocabulário menor e dificuldade para formar frases. Isso acontece porque o uso excessivo de telas diminui o contato com coisas que estimulam a interação, como conversas com adultos e brincadeiras, que são essenciais nessa fase do crescimento (BRASIL, 2021; RIBAS *et al.*, 2019).

Além disso, percebeu-se que o uso de telas sem supervisão pode afetar negativamente o comportamento e os sentimentos, tornando as crianças mais irritadas, isoladas e com dificuldade para controlar suas emoções (GROSSO *et al.*, 2022). A falta de atividade física também é uma preocupação, pois a redução dos exercícios contribui para aumentar o risco de obesidade infantil e o desenvolvimento de doenças de longo prazo (OMS, 2019; VIEIRA *et al.*, 2020).

Os problemas para dormir também foram destacados, sendo causados pela exposição a luzes artificiais, ao conteúdo inadequado e ao uso de aparelhos eletrônicos à noite. Essas práticas prejudicam a qualidade e a duração do sono, afetando o desempenho escolar e o equilíbrio emocional (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, 2016; COSTA *et al.*, 2022).

A análise dos dados reforça as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), que recomenda que crianças menores de dois anos não assistam a telas, e que aquelas entre dois e cinco anos usem esses aparelhos por no máximo uma hora por dia, com supervisão e conteúdos adequados (OMS, 2019). Também mostra a importância de que a família, a escola e os profissionais de saúde trabalhem juntos para promover hábitos saudáveis e evitar os perigos associados ao uso descontrolado da tecnologia (BRASIL, 2021; SANTOS; MORAES, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados apresentados, é evidente que a exposição precoce e prolongada às telas representa um risco significativo para o desenvolvimento integral

da criança. Os impactos negativos observados, como atraso na fala, alterações no comportamento, distúrbios do sono, sedentarismo e dificuldades de socialização, reforçam a necessidade de atenção redobrada quanto ao tempo e à forma como os dispositivos eletrônicos são utilizados na infância.

Embora a tecnologia traga benefícios quando bem direcionada, seu uso excessivo pode comprometer etapas fundamentais do crescimento infantil, sobretudo em uma fase tão delicada como os primeiros anos de vida. Nesse contexto, o papel ativo da família, da escola e dos profissionais de saúde torna-se essencial para estabelecer limites saudáveis, promover atividades interativas presenciais e incentivar vínculos afetivos que favoreçam o desenvolvimento emocional, cognitivo e social das crianças.

É indispensável, portanto, que o uso das telas seja supervisionado e adaptado à faixa etária, seguindo as recomendações dos órgãos de saúde. A conscientização sobre os riscos do uso indiscriminado da tecnologia é um passo fundamental para a construção de uma infância mais equilibrada, segura e saudável.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Uso de telas por crianças: orientações para famílias e cuidadores. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2021.

COSTA, M. G. et al. Exposição a telas e distúrbios do sono em crianças: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 22, n. 3, p. 731-740, 2022.

FELIPE, J. S. et al. Impactos do uso precoce de telas no desenvolvimento infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 39, e2020279, 2021.

GROSSO, M. F. et al. Tecnologia e comportamento infantil: riscos e estratégias de intervenção. **Cadernos de Psicologia**, v. 15, n. 1, p. 44-59, 2022.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças menores de 5 anos. **Genebra**: OMS, 2019.

RIBAS, V. R. et al. A influência da exposição a telas no desenvolvimento da linguagem em crianças. **Revista Neurociências**, v. 27, n. 1, p. 13-20, 2019.

SANTOS, A. C.; MORAES, P. M. Uso excessivo de telas por crianças pequenas: efeitos no desenvolvimento e estratégias educativas. **Revista Educação & Saúde**, v. 16, n. 2, p.



34-45,

2020.

VIEIRA, T. C. et al. Sedentarismo e risco de obesidade infantil em tempos digitais.
Jornal de Pediatria, v. 96, n. 5, p. 587-594, 2020.