

TELAS NA INFÂNCIA: IMPACTOS, DESAFIOS E POSSIBILIDADES

Maria Vitória Borges Grasel

Franciele da Costa

Resumo

Entende-se por telas todos os dispositivos eletrônicos que fazem parte do nosso dia a dia, como televisão, celular, tablet, computador e até os videogames. As telas estão cada vez mais presentes na rotina das crianças e, muitas vezes, surgem como forma de distração ou companhia. O problema não está exatamente na presença das telas, mas no tempo e na forma como são utilizadas. Quando usadas em excesso, podem prejudicar o desenvolvimento da criança, afetando a atenção, o sono, o humor, a forma de se relacionar com os outros e até o interesse por brincadeiras fora do ambiente digital. O uso sem critério acaba ocupando o espaço de outras experiências importantes, como o brincar livre, o contato com a natureza, as conversas presenciais e o movimento do corpo (Souza; Moraes, 2025)

Por outro lado, quando as telas são bem utilizadas e acompanhadas por um adulto que orienta, participa e escolhe com cuidado os conteúdos, elas podem sim, se tornar aliadas. Existem muitos recursos digitais que estimulam a criatividade, ampliam o repertório e ajudam a aprender de forma leve e

interessante. No entanto, mais do que proibir, o caminho parece estar em encontrar um equilíbrio. É isso que propõem obras como *Crianças Bem Conectadas*, de Spritzer et al. (2023), e *Tela com Cautela*, de Carvalho e Ferec (2019), que defendem um uso mais consciente, com limites, com diálogo e com espaço para que a criança também tenha tempo para ser criança longe das telas. Assim, a tecnologia pode entrar na rotina sem roubar o que há de mais importante: as relações reais e o tempo de qualidade.

Ao aprofundar o embasamento teórico percebe-se que o desenvolvimento infantil é influenciado pelo ambiente e pelas relações que a criança estabelece, numa perspectiva comportamental, o reforço positivo e negativo são elementos fundamentais para fortalecer ou diminuir certos comportamentos (Skinner, 1953). Já a teoria cognitiva-comportamental, acrescenta que a dinâmica entre o ambiente que a criança está inserida e os próprios processos internos de pensamentos e crenças impactam significativamente no desenvolvimento (Beck, 1976). Assim, o uso descontrolado de telas torna-se um fator de risco para dificuldades emocionais e sociais no desenvolvimento infantil.

Atualmente, estudos mostram que a exposição excessiva de crianças a conteúdos digitais inadequados está associada a uma maior chance de desenvolver sintomas de ansiedade e depressão (ALMEIDA, 2021). O contato frequente com estímulos intensos e constantes presentes nesse tipo de conteúdo pode provocar um estado de hiperexcitação no cérebro, dificultando momentos de descanso e prejudicando a capacidade da criança de lidar com suas emoções de forma equilibrada.

Diante desses impactos, torna-se necessário refletir sobre formas de intervenção que favoreçam um uso mais saudável das telas. Uma das

estratégias educativas e psicossociais que podem auxiliar na mediação entre criança, família e tecnologia é o estabelecimento de limites claros sobre o uso de telas, esta estratégia contribui para o desenvolvimento da autorregulação e da disciplina. Nesse sentido, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019) orienta que crianças de até dois anos não sejam expostas a telas e que, entre dois e cinco anos, o tempo de uso não ultrapasse uma hora diária, sempre com supervisão. Para que essas orientações sejam efetivas, o papel do psicólogo torna-se essencial, já que ele pode utilizar a psicoeducação com as famílias e educadores sobre os impactos do uso excessivo ou inadequado da tecnologia. Além disso, o profissional pode auxiliar na definição de limites coerentes e na mediação do uso de telas, favorecendo o desenvolvimento integral da criança.

Além disso, sabe-se que não basta limitar o tempo de uso, pois é igualmente fundamental selecionar o que a criança acessa, priorizando conteúdos que favoreçam o aprendizado. Pritzer et al. (2023), destacam que a tecnologia pode se tornar uma aliada da família e da escola quando há uma curadoria consciente, priorizando materiais educativos, criativos e adequados à faixa etária, capazes de estimular habilidades cognitivas, emocionais e sociais. De forma complementar, Carvalho e Ferec (2019) ressaltam a importância da mediação parental, orientando que pais e educadores acompanhem e filtrem o que as crianças consomem, favorecendo conteúdos que promovam valores, pensamento crítico e desenvolvimento integral. Dessa forma, a Psicologia exerce papel fundamental na orientação sobre a escolha de conteúdos digitais apropriados, identificando mídias que promovam habilidades socioemocionais, como empatia, cooperação e autorregulação, evitando estímulos violentos, preconceituosos ou que incentivem comportamentos de risco. Na perspectiva

Cognitivo-Comportamental, conteúdos adequados seriam aqueles que auxiliam no desenvolvimento de crenças e interpretações saudáveis sobre si mesma e o mundo, fortalecendo a autoestima e a capacidade de lidar com desafios.

O psicólogo pode desempenhar papel essencial ao incentivar a construção de uma relação equilibrada com a tecnologia, orientando famílias a enxergarem as telas como apenas uma das formas de entretenimento, e não a principal. Estudos apontam que a ausência de dispositivos digitais em determinadas situações cotidianas, como durante as refeições ou em atividades ao ar livre, cria oportunidades para que as crianças desenvolvam vínculos emocionais mais fortes e habilidades sociais mais sólidas (COSTA, 2020). Por outro lado, quando a tecnologia é utilizada de maneira conjunta, especialmente em atividades como assistir a materiais educativos acompanhados de diálogo e reflexão, o tempo diante das telas pode se converter em um recurso pedagógico que favorece a aprendizagem e o fortalecimento das relações familiares (LIMA, 2021). Nesse sentido, o psicólogo atua promovendo práticas que equilibram o acesso digital com vivências presenciais, garantindo que a tecnologia seja integrada de maneira saudável à rotina infantil.

Nesse cenário, o psicólogo assume papel essencial ao orientar famílias e educadores, promovendo equilíbrio entre mundo digital e experiências reais, e garantindo que a tecnologia seja vivida como recurso de crescimento, e não de adoecimento. Portanto, mais do que restringir ou proibir, o desafio está em educar para o uso consciente, transformando a tecnologia em aliada do desenvolvimento infantil.

ALMEIDA, J. R. *Infância e tecnologia: impactos no desenvolvimento cognitivo e emocional*. São Paulo: Editora Moderna, 2021.

BECK, A. T. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison, CT: International Universities Press, 1976.

CARVALHO, Rafaela; FEREC, Roberta. *Tela com cautela: um guia prático para criar filhos na era digital (sem perder a sanidade)*. São Paulo: Matrescência, 2019. 224 p. ISBN 978-658-705-616-6.

COSTA, M. A. *Neurociência e Aprendizagem Digital*. Brasília: Editora Cognitivo, 2022.

LIMA, P. R. *Mídias Digitais e Comportamento Infantil*. Salvador: Editora Novas Perspectivas, 2021.

SKINNER, B. F. *Science and Human Behavior*. New York: The Free Press, 1953.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). *Manual de Orientação: Uso de telas, tecnologias e desenvolvimento infantil*. São Paulo, 2019.

SOUZA, Byanka Firmino Martins de; MORAES, Glauco Rafael Coelho. *O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil: uma abordagem comportamental*. Revista Tópicos, v. 3, n. 19, 2025. Disponível em: DOI: 10.5281/zenodo.14969345. Acesso em: 22 ago. 2025.

SPRITZER, Daniel; RESTANO, Aline; BUENO, Bernardo; POTTER, Juliana; MOREIRA, Laura. *Crianças bem conectadas: como o uso consciente da tecnologia pode se tornar um aliado da família e da escola*. 1. ed. São Paulo: Maquinaria Editorial, 2023. 224 p. ISBN 978-658-837-088-9.