IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Anna Rosa Gonçalves Ribeiro
Discente de Psicologia – Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)
E-mail: annagribeiro@icloud.com

Emanuelly de O. S. Rosse
Discente de Psicologia – Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)
E-mail: emanuellyosr@gmail.com

Leandro José de Oliveira
Discente de Psicologia – Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)
E-mail: psi.leandrojose@gmail.com

Prof Guilherme Augusto Duarte
Supervisor do Estágio Específico I e II – Políticas de Saúde
E-mail: guilherme.silva@univag.edu.br

Profª Aline Mercedes Fonseca Ramminger
Supervisora de Campo e Coordenadora Clínica do Serviço Integrado de Psicologia
E-mail: aline.ramminger@univag.edu.br

Ao decorrer dos anos, com o avanço da tecnologia, tem aumentado o uso de aparelhos eletrônicos no cotidiano da população, sua ampla gama de possibilidades e entretenimento atraem diversos grupos em várias faixas etárias, dentre elas se encontram o público infantil. Se observa a frequência intensiva de crianças frente a telas, sendo utilizadas como meios recreativos (televisão, jogos, celulares, tablet etc.), onde seus responsáveis não se atentam ou desconhecem os malefícios cognitivos e comportamentais decorrentes do uso desenfreado desses meios (Galvão; Oliveira, 2023).

Conforme Oliveira *et al.* (2024), é ressaltado a relevância das interações e explorações do ambiente físico e social perante tal fase, fundamentais para o desenvolvimento saudável de habilidades cognitivas, emocionais e sociais. A redução da interação com o ambiente e a ampliação do tempo frente a telas na infância acarreta a possibilidade de prejuízos emocionais consideráveis.

Sousa *et al.* (2025) destaca as repercussões negativas influenciadas pelo seu uso, em que, de forma excessiva, é capaz de gerar dependência, acarretando sintomas tais quais ansiedade, estresse, irritabilidade e depressão. Estudos têm demonstrado resultados significativos diante a associação de uso de telas e alterações comportamentais alarmantes como dificuldades no gerenciamento emocional, déficits de atenção, e padrões de sono

ISBN: 978-85-88900-14-1

alterados (Oliveira *et al.*, 2024).

Tendo em vista o exposto e frente a problemática, propõe-se a pesquisa “Impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil”, que será realizada na clínica escola do Centro Universitário de Várzea Grande.

O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos decorrentes do uso excessivo de telas durante a infância e seus impactos cognitivos e emocionais, que de forma cada vez mais recorrente se é atribuído ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Visto que de forma crescente os aparelhos eletrônicos têm se tornado parte do cotidiano infantil, e corriqueiramente ocasionando em prejuízos associados ao seu uso inadequado. Visando à promoção de um desenvolvimento infantil saudável, espera-se que os resultados contribuam na ampliação de conhecimento na área, bem como para a elaboração de estratégias clínicas e de orientação a pais e cuidadores.

Sob a perspectiva construtivista, Piaget (2010) compreende que a criança aprende por meio da interação ativa com o meio, da exploração, da experimentação e da resolução de problemas. O desenvolvimento cognitivo acontece pela ação da criança sobre o mundo, por processos de assimilação e acomodação. Nesse sentido, o brincar, a curiosidade e as experiências concretas são fundamentais para a construção do conhecimento. Quando parte significativa dessas experiências é substituída pelo uso prolongado de telas, podem ocorrer prejuízos na autonomia, no pensamento simbólico e na formação de esquemas cognitivos.

Quando o uso excessivo de dispositivos digitais reduz oportunidades de diálogo, interação presencial e brincadeiras coletivas, pode comprometer aspectos comunicativos e sociais importantes. Isso se torna ainda mais relevante nos primeiros anos, período em que a linguagem se estrutura intensamente por trocas interpessoais, imitação, escuta e experiências compartilhadas. A redução dessas vivências pode impactar o desenvolvimento da linguagem oral, da empatia, da negociação de conflitos e das habilidades relacionais (Vygotsky, 1991; Winnicott, 1975).

Pesquisas têm apontado possíveis relações entre tempo elevado de exposição digital e aumento de irritabilidade, dificuldade de lidar com frustrações, dependência de recompensas imediatas e maior dificuldade em processos de autorregulação emocional. Isso se torna especialmente relevante quando dispositivos passam a ser usados como estratégia constante para acalmar, distrair ou regular comportamentos infantis (Winnicott, 2020; Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019).

ISBN: 978-85-88900-14-1

Ao discutir o uso das tecnologias, organismos como a *American Academy of Pediatrics* (2016) defendem que recursos digitais podem contribuir para a aprendizagem quando utilizados com intencionalidade pedagógica, equilíbrio e supervisão de adultos. Dessa forma, o problema não está na tecnologia em si, mas no uso excessivo, precoce, desregulado e sem mediação. Enquanto o consumo repetitivo e sem interação tende a gerar maiores riscos ao desenvolvimento, usos mediados por adultos, com conteúdos adequados à faixa etária e propostas interativas, podem assumir caráter educativo. Assim, a qualidade do uso torna-se tão relevante quanto o tempo de exposição.

As orientações do UNICEF (2021) também ressaltam a importância de equilibrar o uso de dispositivos digitais com brincadeiras, movimento, convivência, leitura e experiências concretas. Essas práticas favorecem o desenvolvimento integral e ajudam a prevenir que as telas ocupem centralidade na infância.

Durante as práticas de estágio clínico com crianças, foi observada grande demanda decorrente do uso excessivo de telas. Parte considerável das queixas dos responsáveis se referem a sintomas vinculados ao uso indevido, sendo que as alterações comportamentais frequentemente não são relacionadas, pelos responsáveis, com o acesso a telas. Essa ocorrência tende a levar ao processo de medicalização do não patológico, descrito por Caponi (2012) e visualizado no estágio: a partir dos sintomas supracitados, os responsáveis buscam diagnóstico de TDAH, além de medicação.

Essa problemática atravessou em alguns casos na clínica, onde se é evidenciado crianças apresentando comportamentos de irritabilidade, baixa tolerância a frustração, dificuldade em socialização, concentração, atenção, dentre outros sintomas vinculados ao uso indevido de telas. Onde na falta do gerenciamento de suas emoções ocasionam em conflitos externos e internos, vínculos estremecidos, e baixo rendimento acadêmico.

Tendo em vista os sintomas gerados pelo uso excessivo de telas e seu impacto na saúde e no desenvolvimento infantil, os procedimentos a serem utilizados na psicoterapia a partir da Análise do Comportamento sempre partem de uma análise funcional, identificando comportamentos, antecedentes, consequências e seus processos (Borges; Cassas, 2012). De acordo com a experiência do estágio clínico, o uso excessivo de telas geralmente apresenta o efeito de reforço positivo e negativo.

Acerca do manejo clínico, as estratégias de organização do ambiente e controle de estímulos se mostrou eficaz, a partir da criação de regras claras e pré-definidas, objetivando que a previsibilidade reduza o uso governado por impulso. Além disso, intervenções referentes

ISBN: 978-85-88900-14-1

à tolerância à frustração também se mostraram eficazes ao instituírem a espera.

Na clínica infantil, as metas terapêuticas devem ser estabelecidas em conjunto dos cuidadores, a fim de que as contingências nas quais a criança está inserida sejam modificadas (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018). Assim, apesar do manejo clínico ser importante, a orientação aos responsáveis deve ser prioritária, abrangendo, de forma básica, a leitura funcional do comportamento e o manejo do reforçamento. Como também indicar o estabelecimento de regras claras e planejamento de consequências, e preparar os responsáveis para as etapas subsequentes da extinção comportamental.

Tais estratégias de manejo e intervenção são capazes de auxiliar no embasamento e condução clínica aos estagiários da clínica-escola de Psicologia, oferecendo subsídios consistentes para a compreensão das demandas socioemocionais relacionadas ao uso excessivo de telas na infância e, assim, promovendo segurança e preparo aos estudantes e uma atuação clínica mais assertiva.

A partir do exposto, cabe refletir acerca dessa problemática não enquanto um fenômeno isolado, mas parte de uma questão que atravessa a criança em diversas áreas, afetando as dimensões cognitiva, emocional, social e comportamental como um todo, considerando também que a falta de orientação aos responsáveis pode levar ao processo de medicalização, acarretando demandas ainda mais profundas.

Dessa forma, torna-se urgente a promoção da psicoeducação dos responsáveis e cuidadores e do uso consciente das telas, acompanhado por adultos, a fim de fomentar vivências diversificadas e fundamentais para o desenvolvimento: não basta reduzir o tempo de acesso a telas, mas ressignificar o papel delas na infância, de modo a priorizar o bem-estar, a saúde e o desenvolvimento saudável.

Palavras-chave: Psicologia; Telas; Desenvolvimento infantil; Análise do comportamento.

ISBN: 978-85-88900-14-1

REFERÊNCIAS:

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. **Recomendações sobre uso de mídias por crianças e adolescentes**. Itasca: AAP, 2016.

BORGES, N. B.; CASSAS, F. A. **Clínica analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

CAPONI, S. Classificar e medicar: a gestão biopolítica dos sofrimentos psíquicos. **R. Inter. Interdisc. INTERthesis**, Florianópolis, v.9, n.2, p.101-122, Jul/Dez. 2012.

DE-FARIAS, A. K. C. R.; FONSECA, F. N.; NERY, L. B. **Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2018.

GALVÃO, J. A.; OLIVEIRA, C. M. M. O uso abusivo de telas: os impactos psicológicos em crianças. **Revista Foco**, Curitiba, v. 16, n. 10, e3381, p. 1–12, 2023. DOI: 10.54751/revistafoco.

KISHIMOTO, T. M. **Jogo, brinquedo, brincadeira e educação**. São Paulo: Cortez, 2011.

OLIVEIRA, I. N. M. *et al*. Impacto comportamental do uso de telas por crianças de 0 a 2 anos: uma revisão sistemática. **Revista Foco**, v. 17, n. 11, e7005, p. 1–11, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco. v17n11-213. EBSCO-FullText-04_22_2026 (2).pdf

PIAGET, J. **A formação do símbolo na criança**. Rio de Janeiro: LTC, 2010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação: saúde de crianças e adolescentes na era digital**. Rio de Janeiro: SBP, 2019.

SOUSA, Núbia Maria de; SILVA NETO, Manoel José Clementino da; DANTAS, U. C.; BELÉM, M. O. Repercussões do uso de telas para saúde mental na primeira infância. **Cadernos ESP**, Fortaleza, v. 19, e2313, p. 1–13, 2025.

UNICEF**. Crianças e telas: orientações para famílias e educadores**. Brasília: UNICEF, 2021.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

ISBN: 978-85-88900-14-1