

## Uso precoce e excessivo de telas

Early and excessive screen use

Rayssa Camargo Freitas<sup>1</sup>  
Vitória Fontes Camargo Ribeiro<sup>2</sup>

### RESUMO

Considerando o contexto atual marcado pelo aumento das tecnologias digitais e o uso precoce na infância, buscou-se através de uma revisão de literatura através de bases de dados como SciELO, motor de busca Google Acadêmico e periódicos nacionais, dos últimos cinco anos, além de instrumentos e livros complementares, contextualizar o que é primeira e segunda infância e uso excessivo de telas, prevalência e descrever os impactos. Os resultados indicam que o uso excessivo e precoce impacta o desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais e emocionais, além disso contribui para o sedentarismo, obesidade e expõe ao acesso a conteúdos impróprios e de conotação sexual. Os pais, cuidadores e responsáveis, incluindo a escola, devem assegurar o desenvolvimento seguro e incentivar interações sociais e o brincar ativo, o uso de tecnologia deve ser utilizado com supervisão, controle e com respeito às orientações da Organização Mundial da Saúde e Sociedade Brasileira de Pediatria.

**Palavras-Chave:** Uso de telas; Impactos; Infância.

### ABSTRACT

Considering the current context of increased digital technology and its early use in childhood, a literature review was conducted using databases such as SciELO, Google Scholar, and national journals from the last five years, in addition to supplementary instruments and books. It contextualizes what constitutes early and middle childhood, excessive screen use, prevalence, and a description of its impacts. The results indicate that early use impacts the development of cognitive, social, and emotional skills, and also contributes to sedentary lifestyles, obesity, and exposure to inappropriate and sexually suggestive content. Parents, caregivers, and guardians, including the school, must ensure safe development and promote social interactions and active play. Technology use should be supervised, controlled, and in accordance with the guidelines of the World Health Organization and the Brazilian Society of Pediatrics.

**Keywords:** Use of screens; Impacts; Childhood

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário UNIGRUPOFAEF de Itapeva.  
[rayssacamargofreitas@alunos.fait.edu.br](mailto:rayssacamargofreitas@alunos.fait.edu.br)

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário UNIGRUPOFAEF de Itapeva.  
[vitoriafontescamargoribeiro@alunos.fait.edu.br](mailto:vitoriafontescamargoribeiro@alunos.fait.edu.br)

## **INTRODUÇÃO**

Atualmente as tecnologias digitais têm influenciado diversas áreas do cotidiano, conforme discutido no presente estudo, observa-se o uso de tela cada vez mais cedo (SBP, 2019), especialmente na primeira infância e segunda infância, compreendidas pelos períodos desde o nascimento até o terceiro ano de vida, e do terceiro ao sexto ano respectivamente, considerados sensíveis para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social (Papalia; Martorell, 2022).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019), não é recomendado o uso de telas por crianças menores de dois anos, e de dois a cinco anos, o tempo de tela não deve ser superior a uma hora por dia e entre 6 e 10 anos, um limite entre 1-2 horas por dia, com supervisão de adultos, de forma que a interação social e o brincar ativo sejam incentivados pelas figuras responsáveis pela criança (Rocha *et al.*, 2021; Ramos; Knaul, 2023; Sepulveda; Alves; Gonçalves, 2024; Silva, 2025).

Dessa forma, torna-se relevante compreender como o uso de telas se insere nessa etapa do desenvolvimento humano, destacando seus possíveis impactos e a importância da mediação parental e discutindo os fatores de risco e proteção envolvidos nesse contexto, através de uma revisão de literatura, fundamentada em referências teóricas clássicas e diretrizes institucionais, como as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), publicadas em 2019, legislações vigentes referentes à proteção da infância, além da obra de Papalia e Martorell (2022) utilizada como base para a conceituação do desenvolvimento humano. Para a exploração do tema, foram selecionados estudos publicados nos últimos cinco anos, obtidos por meio de buscas em bases de dados como SciELO, Google Acadêmico e periódicos brasileiros, a fim de garantir a atualidade e relevância científica das discussões apresentadas.

## **USO EXCESSIVO DE TELAS NA INFÂNCIA**

A primeira infância pode ser compreendida como o período desde o nascimento até os 3 anos de vida e a segunda infância de 3 a 6 anos, caracterizado por uma alta capacidade de aprendizado onde o ambiente é altamente influenciável (Papalia; Martorell, 2022). Nesse sentido os modelos parentais atuam como

contextos que facilitaram ou dificultaram o desenvolvimento de aprendizagens e da autonomia (Silva, 2025).

O incentivo à interação social e à criatividade constitui-se como brincar ativo que aperfeiçoa habilidades cognitivas (capacidade de aprender, memorizar, verbalizar e solucionar problemas básicos), motoras (agarrar, engatinhar, andar, pegar um chocalho, desenhar etc.), contribuindo para saúde física e evitando sedentarismo infantil e obesidade, além de contribuir para o desenvolvimento psicossocial, o qual interfere no senso de segurança, confiança e independência (Papalia; Martorell, 2022). Portanto os cuidadores primários devem fornecer um ambiente que estimule e assegure o desenvolvimento e a generalização dessas habilidades para outros ambientes e relacionamento que as crianças terão ao longo da vida (Sepulveda; Alves; Gonçalves, 2024). Sabe-se que as mudanças sociais e o cotidiano das famílias têm sido fortemente influenciados pelo avanço e acesso às tecnologias digitais, modificando, por exemplo, o modo de brincar e se relacionar com essas figuras (Ramos; Knaut, 2023). No entanto a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) não recomendam o uso sedentário<sup>3</sup> de telas por crianças menores de dois anos e para crianças de dois a cinco anos, o tempo exposto à tela não deve ser superior a uma hora por dia, e entre 6 e 10 anos, um limite entre 1-2 horas por dia, com supervisão de adultos. O uso superior à recomendação constitui-se como uso excessivo (OMS, 2019; SBP, 2019), exceto para a comunicação com outros familiares através de videochamadas, com a supervisão de um adulto (BRASIL, 2024).

De acordo com a SBP, o acesso precoce a telas tem se tornado cada vez mais frequente, muitas das vezes na tentativa de distrair e mantê-las quietas, substituindo a demonstração de afeto, como contato, troca de olhares, sorrisos e conversas (SBP, 2019). Contudo alguns pais, e em especial as mulheres, justificam usar para conseguirem realizar as tarefas de casas ou mesmo terem um tempo de respiro pelas altas demandas que um filho exige. Além disso alguns pais também relatam ser a forma viável de conseguirem ter um tempo de tranquilidade quando estão em passeio, como em um restaurante, por exemplo (Becker; Donelli, 2024).

## Prevalência e Impactos do uso excessivo e precoce de telas

Um levantamento realizado em 2025 pela Fundação Maria Cecília Souto Vidigal em parceria com o Datafolha, através de 2.206 entrevistas presenciais com uma amostra nacional, revelou que 78% das crianças de 0 a 3 anos têm acesso a telas, chegando a 94% entre crianças de 4 a 6 anos. Sendo que apenas 55% da população acredita que a exposição nessa faixa etária traz malefícios à saúde.

Um estudo transversal de Guedes *et al* (2018), com 244 crianças de dois a quatro anos matriculadas em creches da cidade de Diamantina de Minas Gerais, a fim de descrever a prevalência do uso de telas (tablets e smartphones), por meio de um questionário, constatou que 67,2% eram expostas a telas em casa, sendo que 44% de crianças ultrapassam o tempo recomendado de uma hora por dia para crianças de mais de 2 anos. A predominância das atividades realizadas é respectivamente de ver vídeo, escutar músicas, jogos, assistir histórias, usar aplicativos educativos, ver fotos e realizar videochamadas.

Outro estudo transversal com uma amostragem de 3155 crianças no estado do Ceará, de 0 a 60 meses de idade que teve como objetivo avaliar a associação entre exposição de telas seguindo o parâmetro da OMS e escores na comunicação, motricidade ampla, fina, resolução de problemas e desenvolvimento psicossocial por meio do relato materno e através de um Questionário Brasileiro de Idades e Estágios (BAHQ) observou que o aumento excessivo de telas aumentava de acordo com a idade da criança, sendo 41,7% para crianças de 0 a 12 meses para 85,2% para crianças de 49 a 60 meses e cada hora adicionada ao tempo de exposição à tela associava-se a pior comunicação infantil, resolução de problemas e desenvolvimento pessoal-social (Rocha *et al.*, 2021).

Através de uma revisão sistemática de caráter qualitativo e descritivo, Vasconcelos *et al.* analisaram 17 estudos, objetivando identificar o resultado do uso demasiado de telas no desenvolvimento neuropsicomotor na infância, dentre eles 6 estudos transversais, 7 estudos de coorte, 1 artigo de opinião, 2 caso-controle e 1 estudo clínico randomizado. Constatou-se um atraso significativo no desenvolvimento da aquisição de linguagem e comunicação, associado ao uso abusivo. Além disso, foram constatados outros comprometimentos como memória de trabalho, velocidade de processamento e qualidade de sono, repercutindo

também em isolamento social e um favorecimento precoce ao desenvolvimento de problemas psicológicos, como por exemplo, a depressão.

A obesidade e sedentarismo foram aspectos importantes, descritos na revisão integrativa de 39 estudos de Rodrigues, Schulka e Gasparin (2025), os resultados da pesquisa apontam que o tempo prolongado em frente à TV e videogames, computadores, celulares diminui o tempo de atividades que favorecem o gasto energético e muitas vezes está associado a hábitos alimentares inadequados, tanto na falta de atenção ao alimento e quantidade ingerida como na ingestão de alimentos processados e industrializados, com alto índice de açúcares e gorduras saturadas.

Em sua revisão de literatura “Intoxicação digital na primeira infância”, os autores Alcântara e Cavalcante (2025) trazem um aspecto adicional referente ao uso demasiado de telas, que se refere ao consumo de publicidades, que podem ser absorvidas pelas crianças como realistas, uma vez que carecem de raciocínio crítico, podendo contribuir para uma mente consumista logo nos primeiros anos de vida. Além disso, os autores corroboram com os achados relacionados aos impactos emocionais, psicomotores e problemas físicos como obesidade, distúrbios do sono, complicações na visão associados ao uso prolongado de luz artificial e postura corporal.

Outro aspecto pesquisado diz respeito ao uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), como recurso de aprendizagem infantil (vídeos e imagens), na tentativa de modernizar as práticas pedagógicas. Contudo, a educação infantil deve priorizar as atividades físicas, as interações, dessa forma, os facilitadores (educadores) devem considerar o contexto atual e a inclusão tecnológica deve respeitar as recomendações de idade, uso, além da capacitação desses profissionais para que estejam preparados para a inserção equilibrada e coerente com as práticas, a fim de contribuir, por exemplo, com o desenvolvimento do pensamento crítico infantil (Alcântara; Cavalcante, 2025).

Através dos estudos se observa que no contexto atual o acesso a telas é comum na primeira infância, cuja principal justificativa se dá pela distração (Guedes *et al*, 2018; Rocha *et al.*, 2021; SBP, 2019), seja para organizar a vida diária (Silva, 2025), ter uma pausa diante das demandas parentais e em especial mulheres pela sobrecarga que perpassa a maternidade, mas confere ao trabalho, casa e relacionamento conjugal (Becker; Donelli, 2024). No entanto observam-se impactos

no desenvolvimento cognitivo, emocional e social (Rocha *et al*, 2021; Sepúlveda; Alves; Gonçalves, 2024; Silva, 2025) e o acesso contribui para o sedentarismo e obesidade (Rodrigues; Schulka; Gasparin, 2025).

### Risco de acesso a conteúdos impróprios

Além dos prejuízos ao desenvolvimento pelo uso excessivo de telas, outro aspecto importante diz respeito ao conteúdo que pode ser acessado. Segundo Silva e Ribeiro (2026), por um lado o ambiente digital facilitou as relações e o aprendizado, mas também favoreceu que muitos criminosos pudessem facilmente violar crianças, através de práticas ilícitas, conhecidas como ciberpedofilia, ou seja, a produção, disseminação e consumo de materiais de abuso sexual infantil online, frequentemente via redes sociais, jogos e aplicativos de mensagens.

Além disso, a fragilidade da proteção à infância no ambiente virtual é acentuada pela ausência de fiscalização parental direta, o que expõe menores a conteúdos incompatíveis com seu estágio de desenvolvimento e as plataformas de streaming ou redes sociais como Instagram, TikTok permitem um acesso sem restrições colocando as crianças à disposição dos algoritmos (Carrão; Boff, 2025).

### Mediação parental e possíveis soluções

O aumento de dispositivos como babás eletrônicas, smartphones e aplicativos de redes sociais tem redefinido a infância, com crianças manipulando celulares desde os primeiros meses como objetos de distração, normalizando uma cultura digital que persiste ao longo do desenvolvimento e influencia fases sensíveis de formação comportamental (Sepúlveda; Alves; Gonçalves, 2024). Essa acessibilidade transforma experiências cotidianas, demandando uma ação coletiva envolvendo pais, escolas, governos e profissionais de saúde, uma vez que ações individuais perecem às pressões sociais. A mediação parental não deve se limitar ao mero controle de tempo, mas também ao conteúdo acessado (Sepúlveda; Alves; Gonçalves, 2024).

Os pais frequentemente recorrem a telas para gerir o cotidiano, mas seu próprio comportamento digital modela padrões de atenção, regulação emocional e decisão nas crianças, naturalizando e perpetuando ciclos intergeracionais com

prejuízos como atrasos linguísticos, impulsividade, irritabilidade e redução de socializações presenciais, agravando dinâmicas familiares (Silva, 2025), nesse sentido se faz necessária uma coerência entre o discurso dos pais e sua própria prática na frente dos filhos (Sepúlveda; Alves; Gonçalves, 2024). De acordo com Guedes *et al.*, as limitações de uso de menos de duas horas/dia eram fornecidas por pais que passavam menos tempo em frente à tela.

A interação familiar fornece estímulos e cuidados insubstituíveis por telas (Sepúlveda; Alves; Gonçalves, 2024). Essa perspectiva é corroborada por evidências de que o excesso de telas se associa a déficits em desenvolvimento pessoal-social e resolução de problemas, potencialmente exacerbados por comportamentos de agressividade, os quais podem decorrer de um envolvimento parental limitado em brincadeiras e estímulos interativos (Rocha et al., 2021).

## Legislação e proteção da infância

No que tange ao acesso aos conteúdos há dispositivos legais que preveem a proteção da criança e adolescentes no ambiente digital, existem legislações como o Código Civil Brasileiro, especialmente em seus artigos 932 e 933, os pais são responsáveis pelos danos causados pelos filhos menores que estiverem sob sua autoridade e em sua companhia, independentemente de culpa, o que inclui situações como ofensas na internet (cyberbullying), danos morais e prejuízos financeiros causados a terceiros, sendo essa uma responsabilidade de natureza civil, ou seja, gera o dever de indenizar e, em situações extremas, a conduta pode se enquadrar como crime de abandono intelectual (art. 247 do Código Penal) ou outras hipóteses de negligência, a depender do caso concreto.

A Lei nº13853/2019, Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais, garante a privacidade, segurança com intuito de evitar a exploração. A Lei nº12.965/2014, Marco Civil da Internet, estabelece diretrizes, princípios, direitos, deveres e garantias para usuários da rede (naturalidade, liberdade de expressão, privacidade e proteção de dados). A Lei nº 15211/2025 entrou em vigor 17 de março de 2026, o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente em Ambientes Digitais, que estabelece obrigações para aplicativos, jogos, redes sociais e outros serviços digitais. A norma foi aprovada para enfrentar riscos como adultização precoce, exposição a conteúdos impróprios, exploração sexual, aliciamento e acesso a produtos vedados a essa

faixa etária. Nesse sentido, as plataformas devem prever meios de segurança e ferramentas que permitam a supervisão e gerenciamento do conteúdo pelos pais ou responsáveis legais, e de modo integral os responsáveis devem assumir o cuidado e proteção integral e os direitos fundamentais da infância.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através do estudo foi possível identificar o impacto do uso excessivo e precoce de tela na infância; é consenso entre os autores que os prejuízos interferem no desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais e emocionais, além disso contribui para o sedentarismo, predispondo à obesidade e à manutenção de hábitos alimentares inadequados, tanto na qualidade desses alimentos, como na quantidade ingerida, pela falta de atenção ao alimentar-se. Além disso, a exposição precoce e sem supervisão dos responsáveis coloca as crianças à disposição do acesso a conteúdos impróprios não compatíveis com a idade, como por exemplo, a pornografia e por fim a exposição a inúmeras publicidades que podem favorecer um consumismo precoce.

Portanto é de suma importância que os pais, familiares e toda a rede que acompanha a criança, como a escola, por exemplo, estimulem práticas que incentivem o desenvolvimento ativo da infância, dando preferências para atividades naturais e criativas, que incentivem a interação e não substituam as trocas afetivas. A supervisão é um elemento essencial para controlar o acesso a conteúdo, bem como o respeito ao tempo de uso de telas. Em consonância as legislações sinalizam as responsabilidades parentais e dos administradores das plataformas digitais e vídeos, a gestão e respeito às normativas como controle e supervisão do conteúdo, idade e tempo de uso.

## **REFERÊNCIAS**

ALCÂNTARA, A. P. de; CAVALCANTE, C. de A. **Intoxicação digital na primeira infância**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 25, p. e19326, 17 fev. 2025. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/19326/10216>. Acesso em: 14 abr. 2026.

BECKER, D.; DONELLI, T. M. S. **“Nem sempre funciona, mas ajuda”**: percepções parentais sobre a exposição do bebê às telas. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 29,

e54957, p. 1-18, 2024. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/pe/a/zLHd6DKCYLQrNjbFK9FPGPv/>. Acesso em: 15 abr. 2026.

BRASIL. **Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940.** Código Penal. Brasília, DF: Presidência da República, 1940. Disponível em:  
[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del2848compilado.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848compilado.htm). Acesso em: 14 abr. 2026.

BRASIL. **Lei nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002.** Institui o Código Civil. Brasília, DF: Presidência da República, 2002. Disponível em:  
[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2002/l10406compilada.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/l10406compilada.htm). Acesso em: 14 abr. 2026.

BRASIL. **Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018.** Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Brasília: Presidência da República, [2018]. Disponível em:  
[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm). Acesso em: 14 abr. 2026.

BRASIL. **Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014.** Estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da Internet no Brasil. Brasília, DF: Presidência da República, 2014. Disponível em:  
[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2011-2014/2014/lei/l12965.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l12965.htm). Acesso em: 14 abr. 2026.

BRASIL. **Lei nº 15.211, de 17 de setembro de 2025.** Dispõe sobre a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais. Brasília, DF: Presidência da República, 2025. Disponível em: [planalto.gov.br](http://planalto.gov.br). Acesso em: 14 mar. 2026.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria de Comunicação Social. **Guia de uso consciente de telas e dispositivos digitais por crianças e adolescentes.** Brasília, DF: SECOM, 2024. Disponível em: [www.gov.br](http://www.gov.br). Acesso em: 15 abr. 2026.

CARRÃO, S. R.; BOFF, S. O. Criança e tecnologia: desafios para o acesso a um meio ambiente digital sustentável. **Revista Vivências**, Erechim, v. 22, n. 44, p. 153–168, 2025. Disponível em:  
<http://revistas.uri.br/index.php/vivencias/article/view/1493>. Acesso em: 14 abr. 2026.

FUNDAÇÃO MARIA CECILIA SOUTO VIDIGAL. **Primeira Infância:** crianças passam tempo excessivo em telas. [S. l.], 9 set. 2025. Disponível em:  
<https://fundacaomariacecilia.org.br/noticias/primeira-infancia-brincar-livre-exposicao-a-telas-alta/>. Acesso em: 15 abr. 2026.

GUEDES, S. C. et al. A utilização de mídias interativas por crianças na primeira infância — um estudo epidemiológico. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 38, p. 1-8, 2020. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rpp/a/kXbZdJr9Fr6JfdxwbPgYNt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças menores de 5 anos de idade.**

Genebra: OMS, 2019. Disponível em:

<https://iris.who.int/items/677e3562-1deb-48ec-bb1e-4bc8aad3ea09>. Acesso em: 10 abr. 2026.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. **Desenvolvimento Humano**. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022. ROCHA, H. A. L. et al. Screen time and early childhood development in Ceará, Brazil: a population-based study. *BMC Public Health*, [Londres], v. 21, n. 1, p. 1-8, dez. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34763693/>. Acesso em: 10 abr. 2026.

RODRIGUES, C. C.; SCHULKA, G. B.; GASPARIN, F. R. S. A consequência do uso de telas na obesidade infantil. *Contemporânea - Revista de Ética e Filosofia Política*, [S. l.], v. 5, n. 9, p. 01-29, 2025. Disponível em:

<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/9203/6360>. Acesso em: 19 abr. 2026.

SEPULVEDA, J. V.; ALVES, L. S.; GONÇALVES, L. M. A hiperconectividade da geração alfa e o impacto na saúde mental: o olhar da psicologia. **REAL - Revista de Educação e Artes do ICESP**, Brasília, DF, v. 3, n. 2, [s.i.], abr./maio 2024. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/6069>. Acesso em: 10 abr. 2026.

SILVA, E. L. Entre vínculos e dispositivos: o papel dos pais no desenvolvimento infantil e nos efeitos do uso de telas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 11, n. 12, [s.i.], dez. 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/23176/14473>. Acesso em: 12 abr. 2026.

SILVA, K. F.; RIBEIRO, N. A. O lado sombrio da internet: pedofilia digital e os riscos invisíveis para as crianças e adolescentes. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 1–22, 2026. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/25308/16081>. Acesso em: 14 abr. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Orientação Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital** (2019-2021): #Menos Telas #Mais Saúde. Rio de Janeiro: SBP, 2019. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/22246c-ManOrient\\_\\_\\_MenosTelas\\_\\_\\_MaisSaude.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient___MenosTelas___MaisSaude.pdf). Acesso em: 03 mar. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **O papel do pediatra na prevenção do estresse tóxico na infância**. Rio de Janeiro: SBP, 2017. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2017/06/Ped.-Desenv.-Comp.-MOrient-Papel-pediatra-prev-estresse.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2017/06/Ped.-Desenv.-Comp.-MOrient-Papel-pediatra-prev-estresse.pdf). Acesso em: 14 abr. 2026.

VASCONCELOS, Y. L. C. et al. O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 3, p. 11624-11636, maio/jun. 2023.

Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3308/2457>.  
Acesso em: 10 abr. 2026.