

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL

O IMPACTO DO USO DE TELAS POR CRIANÇAS NA IDADE PRÉ-ESCOLAR:
REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA E RECOMENDAÇÕES PARA PROTEÇÃO
DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL PELA PERSPECTIVA DA TERAPIA
OCUPACIONAL

Isabela Nogueira Matias

São Carlos
2025

ISABELA NOGUEIRA MATIAS

O IMPACTO DO USO DE TELAS POR CRIANÇAS NA ETAPA PRÉ-ESCOLAR:
REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA BRASILEIRA E RECOMENDAÇÕES
PARA PROTEÇÃO DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL PELA PERSPECTIVA DA
TERAPIA OCUPACIONAL

Trabalho de conclusão de curso apresentado por
Isabela Nogueira Matias como requisito da
disciplina TCC IV do Curso de Terapia
Ocupacional da Universidade Federal de São
Carlos.

Orientadora: Profa. Dra. Claudia Maria Simões
Martinez

São Carlos

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Matias, Isabela Nogueira

O impacto do uso de telas por crianças na idade pré-escolar: Revisão integrativa da literatura e recomendações para proteção do desenvolvimento infantil pela perspectiva da Terapia Ocupacional / Isabela Nogueira Matias -- 2025.
58f.

TCC (Graduação) - Universidade Federal de São Carlos, campus São Carlos, São Carlos
Orientador (a): Claudia Maria Simões Martinez
Banca Examinadora: Luziara Pfeifer
Bibliografia

1. Terapia ocupacional. 2. Desenvolvimento infantil. 3. Tempo de tela. I. Matias, Isabela Nogueira. II. Título.

Ficha catalográfica desenvolvida pela Secretaria Geral de Informática
(SIn)

DADOS FORNECIDOS PELO AUTOR

Bibliotecário responsável: Arildo Martins - CRB/8 7180

FOLHA DE APROVAÇÃO

Isabela Nogueira Matias

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado(a) ao Departamento de Terapia Ocupacional para obtenção do título de Bacharel em Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos. Área de concentração. São Carlos, 01 de setembro de 2025.

Orientador(a)

Profa. Dra. Claudia Maria Simões Martinez

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Examinadora

Profa. Dra. Luziara Pfeifer

Departamento de Terapia Ocupacional

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Dedico aos meus pais, Rosana e Osterno, que me ensinaram desde cedo o poder transformador da educação. Tudo que sou e serei é reflexo do amor de vocês.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, aos meus pais, Rosana e Osterno, por me apoiarem incondicionalmente e me darem chão para que eu pudesse trilhar essa caminhada.

À minha irmã, Sabrina, pelo suporte e incentivo e que está trilhando o mesmo caminho que o meu, que você se torne uma Terapeuta Ocupacional sensível, humana e dedicada.

À minha irmã de coração, Leticia, com quem dividi o lar durante a graduação, agradeço por nossos caminhos terem se cruzado. Obrigada por ter sido meu lar, minha amiga e família pelos últimos 5 anos, por ter caminhado ao meu lado e por ter permanecido. Você, seu companheirismo, apoio e amor foram fundamentais para a minha formação e para minha vida. Eu te admiro como pessoa e agora, como Terapeuta Ocupacional, que você voe sabendo que tem para onde voltar.

Ao meu namorado, Leandro, sou grata pela graduação ter me proporcionado esse encontro. Agradeço pelo seu cuidado, companheirismo e amor que tornaram mais leve os maiores desafios. Você, seu apoio imensurável, seu humor e leveza, me deram alicerce para acreditar no amor e em mim mesma. Sou grata pela sua existência, Linduco.

Às minhas companheiras de graduação: Bianca, Helena, Julia e Sarah. Compartilhamos frustrações, risadas, conquistas e sonhos. Obrigada por todo apoio e por terem tornado a caminhada mais leve e divertida. Vocês tornaram tudo melhor, desejo a cada uma o mundo de conquistas e realizações.

À minha orientadora, Profa. Dra. Profa. Claudia Martinez, pela orientação indispensável, paciência e pelo conhecimento compartilhado, que foram fundamentais para a construção deste trabalho.

À Universidade Federal de São Carlos e ao corpo docente do curso de Terapia Ocupacional, pelos ensinamentos valiosos que moldaram minha formação, o que eu acredito e defendo como Terapeuta Ocupacional. Minha admiração por vocês é imensa.

A todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte desta conquista, o meu muito obrigada.

RESUMO

Introdução: As tecnologias digitais podem afetar negativamente o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social das crianças, o que pode impactar no engajamento em ocupações significativas, foco de atenção da Terapia Ocupacional. Assim, pesquisadores de diferentes áreas do conhecimento, preocupados com impactos no desenvolvimento infantil causados pelo uso excessivo de telas têm buscado compreender como essa prática tem ocorrido nos diferentes contextos de vida diária, evidenciando a necessidade de buscar um equilíbrio entre a exposição tecnológica e a promoção de atividades que favoreçam um desenvolvimento infantil saudável e integral. **Objetivo:** Realizar uma revisão integrativa da literatura sobre o tema do uso de telas por crianças em idade pré-escolares nos últimos cinco anos e, embasada nela, sistematizar recomendações para proteção do desenvolvimento infantil. **Método:** Este estudo adotou a revisão de literatura integrativa utilizando o Portal de Periódico da CAPES como fonte de busca. Como critérios de inclusão foram incluídos artigos publicados nos últimos cinco anos, na língua portuguesa e inglesa que abordam crianças em idade pré-escolar. Os descritores selecionados e cruzados com o operador lógico "e" foram: “Tempo de Tela”; “Celular” e “Desenvolvimento Infantil”. Foram selecionados 88 artigos e a partir da leitura destes, elaborado um fichamento de cada e por fim, estes foram interpretados por meio de uma comparação entre as publicações para agrupamento em categorias temáticas. **Resultados:** A análise de 88 artigos (63,64% em inglês, 36,36% em português) revelou que os principais temas abordados pela literatura sobre impactos do tempo de tela no desenvolvimento infantil são psicomotores e de saúde física (50% dos artigos), seguidos por fatores de risco e fatores que influenciam o uso de telas (32,95%), impacto na linguagem e cognição (30,68%), impactos socioemocionais e de saúde mental (19,32%) e, por fim, recomendações e estratégias de mediação parental sobre o uso de telas (17,05%). A partir dos achados, foi possível elaborar uma cartilha educativa para propor recomendações pra proteção do desenvolvimento infantil. **Considerações finais:** A exposição excessiva e inadequada a dispositivos eletrônicos pode acarretar desafios significativos em diversas áreas do desenvolvimento infantil. Foram identificados múltiplos fatores de risco e fatores que influenciam o uso de telas que modulam esses impactos, desde a idade de início da exposição e o tipo de conteúdo até o envolvimento parental e o contexto familiar.

Palavras-chave: Desenvolvimento Infantil; Tempo de Tela; Terapia Ocupacional; Revisão da Literatura.

ABSTRACT

Introduction: Digital technologies can negatively affect the motor, cognitive, emotional, and social development of children, which may impact their engagement in meaningful occupations — a key focus of Occupational Therapy. Consequently, researchers from various fields, concerned about the developmental impacts of excessive screen time, have sought to understand how this practice occurs in different daily life contexts. This highlights the need to find a balance between technological exposure and the promotion of activities that foster healthy and holistic child development. **Objective:** To conduct an integrative literature review on the topic of screen use by preschool-aged children over the last five years and, based on it, to systematize recommendations for the protection of child development. **Method:** This study adopted an integrative literature review methodology, using the CAPES Journal Portal as the search source. Inclusion criteria comprised articles published in the last five years, in Portuguese and English, addressing preschool-aged children. The selected descriptors, combined with the logical operator "AND," were: "Screen Time"; "Smartphone"; and "Child Development." A total of 88 articles were selected, and after reading them, each was summarized. Finally, they were interpreted through a comparison between the publications to be grouped into thematic categories. **Results:** The analysis of 88 articles (63.64% in English, 36.36% in Portuguese) revealed that the main themes addressed in the literature regarding the impacts of screen time on child development are psychomotor and physical health (50% of articles), followed by risk factors and factors influencing screen use (32.95%), impact on language and cognition (30.68%), socio-emotional and mental health impacts (19.32%), and finally, recommendations and parental mediation strategies for screen use (17.05%). Based on these findings, an educational booklet was created to propose recommendations to protect child development. **Final Considerations:** Excessive and inappropriate exposure to electronic devices can lead to significant challenges in various areas of child development. Multiple risk factors and influencing factors that modulate these impacts were identified, ranging from the age of initial exposure and the type of content to parental involvement and the family context.

Keywords: Child Development; Screen Time; Occupational Therapy; Literature Review.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 JUSTIFICATIVA.....	12
2 OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVOS GERAIS.....	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
3 METODOLOGIA	13
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	13
3.2 IDENTIFICAÇÃO DO TEMA E FORMULAÇÃO DA QUESTÃO DE PESQUISA..	14
3.3 BASE DE DADOS E CRITÉRIOS DE BUSCA.....	14
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	15
3.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS.....	16
4 RESULTADOS	16
4.1 RECOMENDAÇÕES PARA PROTEÇÃO AO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS NA PERSPECTIVA DA TERAPIA OCUPACIONAL.....	29
5 DISCUSSÃO	38
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49

1. INTRODUÇÃO

Na era digital contemporânea, as crianças, desde a idade pré-escolar, estão cada vez mais expostas a dispositivos eletrônicos como smartphones, tablets, computadores e televisores. Essa prevalência do uso de telas nos lares influencia significativamente a forma como as crianças interagem com o mundo ao seu redor, pois a criança, em seu processo de desenvolvimento, influencia e é influenciada por todos os sistemas com os quais interage, incluindo a família, a cultura e as crenças parentais, que determinam as oportunidades de experimentação essenciais para o crescimento infantil (Eyken et al, 2015). Ademais, a imaturidade neurológica infantil as torna particularmente vulneráveis à sobrecarga de informações e conteúdos digitais, levantando questionamentos sobre a real necessidade do acesso precoce ao ambiente virtual (Contrera; Schiavo, 2017).

Estudos científicos ressaltam que os primeiros 1000 dias de vida são cruciais para o desenvolvimento cerebral e mental adequado (Costa et al, 2021). Nesse contexto, o uso excessivo de mídias digitais em idades precoces tem sido consistentemente associado a prejuízos a longo prazo em diversas áreas do desenvolvimento, incluindo aspectos motores, cognitivos, de linguagem e psicossociais (Massaroni et al., 2024; Rocha et al., 2021). Torna-se, portanto, imperativo a busca de um equilíbrio entre a exposição tecnológica e a promoção de atividades que favoreçam um desenvolvimento infantil saudável e integral.

A crescente inserção de dispositivos digitais na rotina das crianças, por vezes ocorre por meio do uso compartilhado com familiares, e pode ser utilizada como uma ferramenta de “distração passiva” (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2024). Essa prática, que visa acalmar ou entreter a criança, pode inadvertidamente privá-la de oportunidades essenciais para o brincar ativo, um direito universal e atemporal de todas crianças e adolescentes (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2024).

Diante desses desafios, a regulação do uso da tecnologia na infância se alinha com a necessidade de políticas públicas robustas que protejam os direitos infantis e minimizem os riscos inerentes ao consumo excessivo de conteúdo digital (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2024). O Brasil já possui um arcabouço legal significativo para a proteção da infância, incluindo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e a Lei 13.257/2016, que salvagam direitos fundamentais como saúde, lazer e desenvolvimento adequado. Com o avanço tecnológico, novas regulamentações surgiram para mitigar os riscos digitais, como o Marco Civil da Internet (Lei 12.965/2014) e a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), que visam garantir o uso responsável de dados pessoais de crianças. Mais recentemente, a Lei nº 15.100/2025 foi promulgada com o propósito de regulamentar o uso de aparelhos eletrônicos

portáteis em estabelecimentos de ensino público e privado, buscando proteger a saúde mental, física e psíquica de crianças e adolescentes e promover um ambiente escolar mais equilibrado (Brasil, 2025). O presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, reforça: “o ser humano nasceu para viver em sociedade e para interagir de forma física, então esse é um passo que representa muito para o futuro do país. Queremos que as crianças voltem a brincar, a interagir entre si e a estudar” (Brasil, 2025).

Sob a perspectiva da Terapia Ocupacional, a ocupação e o desenvolvimento são intrinsecamente interdependentes. A participação em ocupações significativas permite que as crianças adquiram novas habilidades, alcancem autonomia e se integrem socialmente, promovendo um desenvolvimento saudável e adequado (Betti, 2021). No entanto, o uso excessivo de telas tem impactado negativamente ocupações cruciais como o sono, a alimentação, a interação social e, principalmente, o brincar (Tombini, 2024; Lima et al. 2023; Galdino e Costa, 2024). O brincar é uma ocupação central na infância, essencial para o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas, sociais e emocionais (Ibañez et al., 2022). A substituição de brincadeiras ativas e exploratórias por atividades passivas em telas restringe as oportunidades para o desenvolvimento da coordenação motora grossa e fina, a criatividade, a resolução de problemas e a interação social (Galdino e Costa, 2024). O tempo de tela excessivo, ao desviar o tempo dedicado ao brincar livre, impede que as crianças se engajem plenamente nessa ocupação vital, resultando em déficits que podem se manifestar em diversas áreas do desenvolvimento infantil (Barreto et al., 2023).

O sono, uma ocupação restauradora e vital para a saúde física e mental, o aprendizado e a regulação emocional, também são prejudicados pelo uso de telas (Carvalho e Pinto, 2023; Leão et al, 2025). Além disso, o uso de telas afeta negativamente a atenção, a memória, o humor e o comportamento da criança durante o dia, impactando seu desempenho em outras ocupações diárias, como o aprendizado escolar e as interações sociais (Gruppo et al., 2024; Fernandes et al., 2024).

1.2 JUSTIFICATIVA

Embora as telas possam oferecer benefícios, como acesso a conteúdo educativo e oportunidades de entretenimento (Bueno et al., 2024), e facilitar o acesso a uma vasta gama de informações que ampliam o conhecimento das crianças (Marques et al., 2022), é crucial atentar-se aos prejuízos do uso de telas na infância para o desenvolvimento infantil. Diante disso, esta pesquisa visa compreender os prejuízos do uso de telas na infância para o desenvolvimento infantil, conforme apontado pela literatura nos últimos cinco anos.

Assim, a justificativa deste estudo reside na importância de entender as consequências do uso excessivo de dispositivos eletrônicos entre crianças em idade pré-escolar e de reforçar medidas preventivas para o desenvolvimento infantil. Pela perspectiva da Terapia Ocupacional, a relevância deste estudo se manifesta na análise detalhada da associação entre o uso de telas e seus impactos na rotina e no desenvolvimento das crianças. Compreender essa relação é um caminho promissor para identificar possíveis prejuízos e fornecer informações necessárias para desenvolver estratégias de prevenção e intervenção eficazes, que possam equilibrar o uso da tecnologia e garantir que as crianças não percam oportunidades essenciais para seu desenvolvimento pleno. Desta forma, este trabalho busca contribuir por meio de uma análise da literatura sobre um tema de grande relevância e atualidade.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivos Gerais

Realizar uma revisão integrativa da literatura sobre o uso de telas por crianças em idade pré-escolares nos últimos 5 anos.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar os principais prejuízos apontados nos estudos sobre o uso de telas no desenvolvimento infantil;
- Propor recomendações práticas para pais, educadores e profissionais da saúde sobre o uso equilibrado de telas por crianças na etapa pré-escolar a partir dos dados da Revisão da Literatura realizada.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de Pesquisa

Este estudo adotou o método de revisão de literatura integrativa. De acordo com Casarin et al (2020), a Revisão Integrativa consiste na junção de achados empíricos e teóricos, permitindo a sintetização de resultados e aprofundamento da compreensão sobre um fenômeno específico. Segundo os autores, essa metodologia é uma forma sistematizada de realizar uma revisão da literatura, pois deve respeitar um método rigoroso de busca, análise e síntese dos dados, permitindo tomada de decisão frente à determinado problema, em busca de qualificá-lo.

A revisão integrativa da literatura constitui um método que possibilita a síntese de estudos a partir da avaliação da qualidade metodológica das pesquisas selecionadas (Souza; Silva e Carvalho, 2010). A presente pesquisa seguiu este processo que, de acordo com a literatura, é estruturado em seis etapas: identificação do tema e formulação da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos; definição das informações a serem extraídas e categorização dos estudos selecionados; avaliação crítica dos estudos incluídos; interpretação dos resultados obtidos e apresentação da revisão, com a respectiva síntese do conhecimento produzido (Souza; Silva e Carvalho, 2010).

3.2 Identificação do Tema e Formulação da Questão de Pesquisa

Foi realizado uma busca sobre o tema nas bases de dados das Revistas Nacionais de Terapia Ocupacional: Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional; Revista de Terapia Ocupacional da USP; Revista Baiana de Terapia Ocupacional e Revista Interinstitucional de Terapia Ocupacional. A partir da busca foi evidenciado uma lacuna no conhecimento na área da Terapia Ocupacional sobre as consequências do uso excessivo de dispositivos eletrônicos entre crianças em idade pré-escolar. Assim, o tema emergiu a partir da lacuna no conhecimento necessário para criação de medidas protetivas para o desenvolvimento infantil, questão desta pesquisa.

3.3 Bases de Dados e Critérios de Busca

A pesquisa foi realizada através do Portal de Periódico da CAPES através do Acesso da Comunidade Acadêmica Federada (Acesso CAFe) que permite o acesso remoto ao conteúdo assinado do Portal de Periódicos da CAPES disponível para a instituição de ensino Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) escolhidos e cruzados com o operador lógico "e" para a busca foram: “Tempo de Tela”; “Desenvolvimento Infantil” e “Celular”; foram realizadas duas buscas: uma delas empregando-se descritores na língua portuguesa e outra, na língua inglesa. O período delimitado para a busca de publicações foi compreendido entre 2020 a 2025. A escolha do referido recorte temporal visou considerar o impacto da pandemia pela COVID-19 nas dinâmicas familiares e nos hábitos relacionados ao uso de telas por crianças em idade pré-escolar frente ao aumento no tempo de exposição às telas, especialmente em função do distanciamento social, do ensino remoto e da maior permanência em casa.

Além do recorte temporal estabelecido, os critérios de inclusão compreenderam a seleção de artigos que abordassem especificamente o uso de quaisquer dispositivos

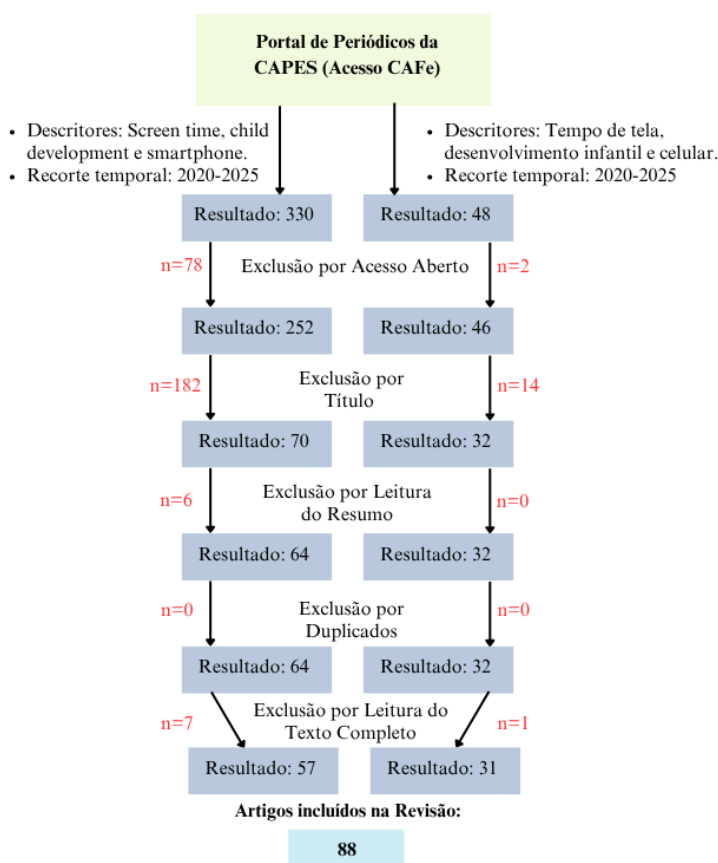
eletrônicos por crianças na faixa etária pré-escolar, ou seja, menores de 6 anos, a delimitação ocorreu através da leitura do título e do resumo dos artigos. Assim, apesar do descritor ser “Celular/Smartphone”, foram considerados aparelhos como celular, computador, televisão, tablet, videogames e outros dispositivos eletrônicos que envolvam o uso de telas. A escolha de utilizar apenas esse descritor se deu a partir da observação que ao acrescentar outros tipos de tela e aparelhos eletrônicos na busca, os resultados se mostraram mais afunilados e restritos.

Já, como critérios de exclusão estiveram os estudos que não tratavam diretamente de crianças em idade pré-escolar, bem como aqueles cujo foco principal não abordava a interação dessa população com dispositivos eletrônicos, artigos duplicados e que não possuíam acesso aberto, e as publicações científicas cujo título e resumo não contemplavam o objetivo deste estudo.

3.4 Procedimentos de Coleta de Dados

Os dados foram coletados de acordo com os critérios supracitados. A seleção dos estudos ocorreu em fases sequenciais, detalhadas a seguir por meio do Fluxograma 1.

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos artigos elaborada pelo próprio autor.



Conforme demonstram os dados do Fluxograma 1, ao final do processo de aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 88 artigos dentro da temática de interesse desta pesquisa, cujos dados possibilitaram a elaboração de um quadro composto pelos seguintes itens: Título; Idioma; Autores/Ano; Metodologia; Considerações e Categorias Temáticas.

3.5 Procedimentos de Análise de Dados

A análise consistiu em uma leitura detalhada de todos os artigos selecionados, elaborando-se para cada artigo um fichamento contendo os pontos mais relevantes de cada estudo de acordo com o objetivo da pesquisa. Em seguida, os resultados foram interpretados por meio de uma comparação entre as publicações (leitura vertical), o que permitiu reconhecer padrões relativos ao idioma, período, autores, metodologia e por fim, foram realizadas leituras e releituras dos fichamentos possibilitando, a partir de seu conteúdo, o agrupamento em categorias temáticas para uma discussão mais aprofundada.

4. RESULTADOS

Os resultados desta pesquisa estão organizados em duas etapas: a primeira etapa apresenta os resultados da Revisão da Literatura, apresentados no Quadro 1 e no Quadro 2 e a segunda etapa apresenta as recomendações para a proteção ao desenvolvimento infantil na perspectiva da terapia ocupacional.

Segue o Quadro 1 com o detalhamento dos 88 artigos selecionados de acordo com a autoria, título, idioma e método utilizado.

Quadro 1. Identificação dos artigos selecionados e classificação por idioma e emprego da metodologia

Título	Idioma	Autores/Ano	Método/Tipo de estudo/Abordagem
01) Longitudinal Associations Between Screen Time and Children's Language, Early Educational Skills, and Peer Social Functioning	Inglês	Gath et al. (2025)	Estudo longitudinal
02) Patterns of Screen Time From Ages 2 to 6–7 Years in South Brazil: A Prospective Study.	Inglês	Leão et al. (2025).	Estudo longitudinal
03) A influência do uso de dispositivos eletrônicos no desenvolvimento cognitivo infantil.	Português	Tissi et al. (2025)	Revisão da Literatura
04) The Relationship between Language and Technology: How Screen Time Affects Language Development in Early Life—A Systematic Review	Inglês	Massaroni et al. (2024)	Revisão Sistemática da Literatura

05) Familial context influences media usage in 0- to 4-year old children	Inglês	Paulus et al. (2024)	Quantitativa
06) Mitigating factors of screen time on children: a systematic review.	Inglês	Sharma e Ahuja (2024)	Revisão da Literatura
07) Screen Time and Health Impact among Preschool Children	Inglês	Ashaari et al. (2024)	Revisão narrativa
08) Study of Screen Exposure and Aggression Tendencies of 36-72 Months-Old Children.	Inglês	Karasu e Ayhan (2024)	Descritiva quantitativa
09) Parental norms and perceptions regarding use of mobile devices by children under five years	Inglês	San-Martín-Roldan,D. et al (2024)	Estudo transversal
10) Recreational screen time and obesity risk in Korean children: a 3-year prospective cohort study.	Inglês	Jang, Cho e Oh (2024).	Estudo longitudinal
11) Balancing screen time: Insights and impact on preschool children.	Inglês	Han. (2024)	Transversal e descritivo
12) Screen time among preschoolers: exploring individual, familial, and environmental factors	Inglês	Lee; Kim e Shin (2024)	Revisão sistemática
13) Let's write a shopping list on the phone together': Parents' digital literacy activities with their preschoolers and the children's early literacy skills	Inglês	Karabanov e Aram (2024)	Quantitativo
14) Media use and attitudes towards screens in children aged 36-72 months; a cross-sectional, descriptive study	Inglês	Kardas et al. (2024)	Transversal
15) Preschool children's screen time during the COVID-19 pandemic: associations with family characteristics and children's anxiety/withdrawal and approaches to learning	Inglês	Ouyang et al. (2024)	Estudo transversal
16) Behavioral and Functional Changes Due to Smartphone Overusage among Under-five Children in Rural Puducherry: A Community-based Cross-sectional Study.	Inglês	Ravi et al. (2024)	Estudo transversal
17) Association of Screen Time Exposure With Autism Spectrum Disorder in Four to Six-Year-Old Children in Arar City, Saudi Arabia	Inglês	Alenazi et al. (2024)	Transversal
18) Tempo excessivo de tela e suas consequências no desenvolvimento psicomotor infantil.	Português	Damasceno et al. (2024)	Revisão narrativa da literatura
19) A exposição a telas e mídias sociais a população infantil e seu impacto no sono e na cognição: uma revisão integrativa da literatura	Português	Fernandes et al (2024)	Revisão Integrativa da Literatura
20) Exposição às telas e impactos na qualidade do sono do público infantil: Uma revisão sistemática	Português	Curvelo et al. (2024)	Revisão Sistemática da Literatura
21) Os efeitos causados por fatores ambientais no desenvolvimento motor da criança	Português	Galdino e Costa (2024)	Exploratório e descritivo
22) Mídias Sociais e Tempo de Tela e a relação com a Obesidade Infantil: Scoping Review	Português	Vitória et al. (2024)	Revisão da Literatura
23) Implicações no Desenvolvimento Comportamental e Emocional em Crianças Devido Uso Excessivo de Dispositivos Eletrônicos	Português	Knupp et al. (2024)	Revisão Integrativa
24) Impactos da Exposição às Telas no Desenvolvimento Infantil em Lactentes e Pré-escolares: Uma Revisão Sistemática	Português	Amorim et al. (2024)	Revisão Sistemática da Literatura
25) Atraso do desenvolvimento neuropsicomotor e efeitos psicológicos associados ao uso excessivo de telas na infância	Português	Ramos et al. (2024)	Revisão Sistemática da Literatura
26) A relação entre a exposição precoce às telas e o desenvolvimento motor infantil	Português	Ferreira et al (2024)	Revisão integrativa da literatura

27) O Impacto Negativo do Tempo de Telas em Crianças: Uma Revisão Sistemática	Português	Andrade et al. (2024).	Revisão Sistemática da Literatura
28) Consequências da exposição precoce a dispositivos eletrônicos nos resultados do neurodesenvolvimento na primeira infância	Português	Rabelo et al. (2024)	Revisão Sistemática da Literatura
29) Consequências do uso exagerado de telas no processo de desenvolvimento das crianças	Português	Tombini (2024)	Revisão da Literatura
30) A intensificação do uso de telas e repercussões no desenvolvimento neuropsicomotor infantil	Português	Thomaz et al. (2024)	Quantitativa
31) Uso Excessivo de Telas pela População Pediátrica e Suas Consequências: Uma Revisão de Literatura	Português	Martins et al. (2024)	Revisão da Literatura
32) Impacto da Exposição Prolongada à Telas Eletrônicas no Desenvolvimento Infantil: Perspectivas e Recomendações	Português	Gruppo et al. (2024)	Revisão integrativa da literatura
33) Riscos do Tempo Excessivo de Telas no Desenvolvimento de Transtornos Mentais e de Neurodesenvolvimento em Crianças: Uma Revisão Integrativa da Literatura	Português	França et al. (2024)	Revisão integrativa da literatura
34) Hipnotizados: uma revisão exploratória sobre crianças e tempo de tela	Português	Vilarinhos e Silva (2024)	Revisão sistemática
35) Repercussões da pandemia de COVID-19 nas ocupações de pré-escolares	Português	Pinheiro, Vitorio e Figueiredo (2024)	Quantitativa, descritiva e transversal
36) Screen time and speech and language delay in children aged 12–48 months in UAE: a case–control study	Inglês	Hosani et al. (2023)	Estudo de Caso-controle
37) Why Do Iranian Preschool-Aged Children Spend too Much Time in Front of Screens? A Preliminary Qualitative Study.	Inglês	Shalani et al. (2023)	Qualitativo
38) The Associations Between Parents' Smartphone Usage And Preschool-aged Children's Physical Activity	Inglês	Engberg et al. (2023)	Estudo transversal
39) Screen exposure time of children under 6 years old: a French cross-sectional survey in general practices in the Auvergne-Rhône-Alpes region	Inglês	Akbayin et al. (2023)	Estudo transversal
40) The Relationship of Screen Exposure with Sleep Quality and Self-Regulation Skills in Preschool Children	Inglês	Özdemir e Keleş (2023)	Estudo transversal
41) A progressão da miopia associada ao uso de aparelho celular na infância: uma revisão sistemática de estudos clínicos e comparativos	Português	Santana et al. (2023)	Revisão sistemática
42) Terapia Cognitivo-comportamental na redução do uso excessivo de telas digitais por crianças: Uma revisão da literatura	Português	Silva (2023)	Revisão da literatura
43) O Impacto do Uso Excessivo de telas no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças: Uma revisão sistemática	Português	Vasconcelos et al (2023)	Revisão Sistemática da Literatura
44) Efeitos da exposição Excessiva de Telas no Desenvolvimento Infantil	Português	Lima et al. (2023)	Revisão sistemática da literatura
45) Tempo de tela e uso de tecnologia na educação: do consumo recreativo para o vício, um risco para as crianças	Português	Lopes et al. (2023)	Bibliográfica, qualitativa e descritiva
46) Desenvolvimento infantil e práticas parentais de crianças brasileiras no segundo ano da pandemia de COVID-19	Português	Brit; Mélo e Polastri (2023)	Revisão integrativa da literatura
47) A associação entre o uso de telas e o desenvolvimento infantil: uma revisão de literatura	Português	Carvalho e Pinto (2023)	Revisão de Literatura

48) A Comparative Time-Diary Analysis of UK and US Children's Screen Time and Device Use	Inglês	Killian e Hofferth (2022)	Estudo Comparativo
49) The phubbing phenomenon: The impact on parent-child relationships	Inglês	Solecki (2022)	Revisão narrativa
50) Relationships between screen viewing and sleep quality for infants and toddlers in China: A cross-sectional study.	Inglês	Lin et al. (2022)	Estudo transversal
51) Association between recreational screen time and excess weight and obesity assessed with three sets of criteria in Spanish residents aged 2–14 years	Inglês	Cartanyà-Hueso et al. (2022)	Transversal
52) Digital Devices in Early Childhood Play: Digital Technology in the First Two Years of Slovene Toddlers' Lives.	Inglês	Rosanda; Kavcic e Istenic (2022)	Quantitativa e descritiva
53) Association between Media Use and Bedtime Delays in Young Children: An Adjunct Study of the Japan Environment and Children's Study.	Inglês	Yamamoto et al. (2022)	Estudo transversal
54) A Longitudinal Study on the Effects of Parental Mental Health and Handheld Devices on Child Outcomes	Inglês	Hoang Bui et al. (2022).	Estudo longitudinal
55) Electronic screen device usage and screen time among preschool-attending children in a suburban area	Inglês	Rathnasiri et al. (2022).	Transversal
56) Effects of Frequent Smartphone Use on Sleep Problems in Children under 7 Years of Age in Korea: A 4-Year Longitudinal Study	Inglês	Lee et al. (2022)	Estudo longitudinal
57) Screen time and its correlates among children aged 3–10 years during COVID-19 pandemic in Nepal: a community-based cross-sectional study	Inglês	Shrestha et al. (2022)	Estudo transversal
58) Prevalence and description of digital device use among preschool children: A cross-sectional study in Kota Setar District, Kedah	Inglês	Nathan; Muthupalaniappen e Muhammad (2022)	Estudo transversal
59) Consequências do uso excessivo de telas para a saúde infantil: uma revisão integrativa da literatura	Português	Rocha et al. (2022).	Revisão Integrativa da Literatura
60) The Relationship between Mother's Smartphone Addiction and Children's Smartphone Usage	Inglês	Kim et al. (2021)	Quantitativa
61) A exposição a telas e mídias sociais a população infantil e seu impacto no sono e na cognição: uma revisão integrativa da literatura	Inglês	Cartanyà-Hu so et al. (2021)	Estudo transversal
62) Digital Media Exposure and Predictors for Screen Time in 12-Month-Old Children: A Cross-Sectional Analysis of Data From a German Birth Cohort	Inglês	Durham et al. (2021)	Estudo transversal
63) Longitudinal touchscreen use across early development is associated with faster exogenous and reduced endogenous attention control	Inglês	Portugal et al. (2021)	Longitudinal e quantitativo
64) "Screen-time" for children and adolescents in COVID-19 times	Inglês	Swarndeeep e Singh (2021)	Revisão narrativa
65) Screen media exposure in pre-school children in Turkey: the relation with temperament and the role of parental attitudes.	Inglês	Sari; Taner e Kaya (2021)	Quantitativa e transversal
66) Relationship between screen time and sleep among Finnish preschool children: results from the DAGIS study	Inglês	Hiltunen et al. (2021)	Estudo transversal
67) Association of digital media exposure and addiction with child development and behavior	Inglês	Anitha et al. (2021)	Estudo transversal
68) The good, the bad and the ugly of children's screen time during the COVID-19 pandemic.	Inglês	Korhonen (2021)	Revisão narrativa

69) Young children's online–offline balance	Inglês	Radesky (2021)	Revisão de literatura
70) Smartphone use patterns and problematic smartphone use among preschool children	Inglês	Park e Park (2021).	Estudo transversal
71) How infant and toddlers' media use is related to sleeping habits in everyday life in Italy.	Inglês	Bellagamba, et al. (2021)	Quantitativo transversal
72) Digital Technology Use during the COVID-19 Pandemic and Its Relations to Sleep Quality and Life Satisfaction in Children and Parents	Inglês	Topic; Varga e Jelovcic (2021)	Quantitativa e transversal
73) Smart Devices and Family Roles: A Study of Smart Device Use Among Children Aged 2-5 in Thailand's Health Region 3	Inglês	Kumruangrit et al (2021)	Estudo transversal
74) Exposure and use of digital media among under-five children.	Inglês	Babusabgari e Balakrishna (2021)	Quantitativa
75) Study of screen-time and sleep in children aged 3-15 years in Kanchipuram, Tamil Nadu, India.	Inglês	Kadambi; Reddy e Aashiq (2021)	Transversal
76) Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância.	Português	Nobre et al.. (2021)	Transversal, descritivo e exploratório
77) A influência da publicidade da indústria alimentícia nos hábitos alimentares infantis: uma revisão bibliográfica	Português	Silva; Almeida e Skrivan (2021)	Revisão da Literatura
78) Influência e percepção dos pais no brincar de seus filhos durante a pandemia do covid-19	Português	Oliveira et al. (2021)	Quantitativa
79) Impacto das Telas no Desenvolvimento Neuropsicomotor Infantil: uma revisão narrativa	Português	Costa et al. (2021)	Revisão narrativa
80) Desenvolvimento saudável da saúde mental de crianças expostas ao abuso da tecnologia durante o isolamento social	Português	Castro e Junior (2021)	Revisão Narrativa
81) Longitudinal Associations Between Early Childhood Externalizing Behavior, Parenting Stress, and Child Media Use	Inglês	Mcdaniel, e Radesky (2020)	Quantitativa
82) The Relationship Between Screen and Outdoor Time With Rates of Myopia in Spanish Children	Inglês	Alvarez et al. (2020)	Transversal epidemiológico
83) A Study on Perceptions of Mothers regarding Electronic Screen Media Exposure of their Preschool-Aged Children	Inglês	Shivaramakrishna; Nidhi e Nandkishor (2020)	Estudo transversal
84) The relationship between smartphone overuse and sleep in younger children: a prospective cohort study.	Inglês	Kim et al. (2020)	Estudo de coorte longitudinal
85) Benefits and damages of the use of touchscreen devices for the development and behavior of children under 5 years old—a systematic review	Inglês	Rocha e Nunes (2020)	Revisão da literatura
86) Screen-use, active-play and sleep behaviours in a nationally representative sample of infants, toddlers and pre-school children from the U.S.	Inglês	Jacquier et al. (2020)	Quantitativo
87) Technology and Media Use in Preschool Classrooms: Prevalence, Purposes, and Contexts	Inglês	Dore e Dynia (2020)	Quantitativa
88) Screen use among young children and parental concern.	Inglês	Pedrouzo et al. (2020)	Transversal

Fonte: Quadro elaborado pelo próprio autor com informações dos 88 artigos selecionados.

Dos 88 artigos analisados, 63,64% (56 artigos) foram recuperados no idioma em inglês, enquanto 36,36% (32 artigos) foram publicados em português. Entre os autores, Lee e Cartanyà-Hueso se destacam, com dois artigos cada sobre o tema. Quanto à metodologia, 39,77% (35 artigos) dos estudos consistem em revisões da literatura, seguidos por estudos transversais com 27,27% (24 artigos), quantitativos com 7,95% (7 artigos), longitudinais com 5,68% (5 artigos), quantitativas e transversais com 3,41% (3 artigos). Já as abordagens quantitativas e descritivas e quantiqualitativas representam 2,27% (2 artigos) cada, enquanto os demais tipos de estudo (comparativo; caso-controle; longitudinal e quantitativo; qualitativo; transversal e descritivo; coorte longitudinal; transversal, descritivo e exploratório; exploratório e descritivo; bibliográfica, qualitativa e descritiva e quantitativa, descritiva e transversal) aparecem em apenas um artigo cada, representando 1,14% para cada categoria da porcentagem total.

A maioria dos estudos são revisões de literatura (sistemáticas, integrativas ou narrativas), mas os estudos transversais e longitudinais também são representados, fornecendo dados empíricos sobre o tema. A presença de diferentes metodologias enriquece a base de evidências, oferecendo diversas perspectivas sobre o impacto do tempo de tela no desenvolvimento infantil.

Para se atingir um dos objetivos específicos deste estudo que consiste em identificar os principais prejuízos apontados nos estudos sobre o uso de telas no desenvolvimento infantil foram realizadas leituras e releituras dos fichamentos possibilitando, a partir de seu conteúdo, a identificação das seguintes categorias temáticas:

Categorias Temáticas:

1. Impacto no Desenvolvimento da Linguagem e Cognição
2. Impacto no Desenvolvimento Psicomotor e Saúde Física
3. Impacto no Desenvolvimento Socioemocional e Saúde Mental
4. Fatores de Risco e Fatores que Influenciam o Uso de Telas
5. Estratégias de Mediação Parental Sobre o Uso de Telas e Recomendações

Na sequência, o Quadro 2 apresenta os dados relativos aos impactos, riscos e recomendações apresentadas nos referidos artigos.

Quadro 2. Impactos no desenvolvimento infantil, fatores de risco e recomendações sobre o uso de telas por crianças

Trechos dos Artigos Indicativos das Categorias Temáticas	Temas
01) Níveis mais altos de exposição à tela estão associados a níveis mais baixos de vocabulário, comunicação, escrita, cálculo e fluência em letras, além de maiores problemas de relacionamento com os colegas. (Gath et al, 2025)	1
02) As crianças estão excedendo as diretrizes atuais de tempo de tela, com diferentes padrões de uso de acordo com as características da criança e da família. O alto uso de telas e o uso mais concentrado durante a noite levantam preocupações considerando seus possíveis efeitos negativos na saúde, incluindo problemas de sono e dificuldades de aprendizado. (Leão et al, 2025)	1, 2 e 5
03) Os resultados indicam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos está associado a atrasos no desenvolvimento cognitivo, enquanto o uso moderado e orientado pode ter efeitos neutros ou positivos. O estudo conclui que é fundamental equilibrar o tempo de tela com atividades que promovam o desenvolvimento integral da criança, com a colaboração de pais, educadores e profissionais de saúde. (Tissi et al, 2025)	1
04) O uso de telas, especialmente nos primeiros dois anos de vida, está associado a atrasos no desenvolvimento da linguagem e na comunicação infantil. É fundamental distinguir entre o tempo de tela passivo (ex.: assistir TV) e ativo (ex.: videogames interativos), sendo o passivo mais prejudicial. A presença e o engajamento dos pais (como ler junto ou conversar) são fatores protetores que podem mitigar os efeitos negativos do tempo de tela. Foram observados atrasos na aquisição da linguagem, redução do vocabulário e habilidades comunicativas e alterações na estrutura cerebral. (Massaroni et al, 2024)	1 e 4
05) Os resultados sugerem que os pais desempenham um papel fundamental na formação dos hábitos de mídia de seus filhos e que o uso problemático da internet pelos pais pode ter um impacto negativo no uso de mídia de seus filhos. Além disso, o nível de escolaridade dos pais e a presença de irmãos também parecem influenciar o uso de mídia pelas crianças. (Paulus et al, 2024)	4
06) Além da educação sobre os perigos do tempo de tela excessivo, intervenções estruturadas, envolvimento escolar e programas de conscientização são essenciais para mitigar o tempo de tela em crianças. (Sharma e Ahuja, 2024)	5
07) O tempo excessivo de tela pode levar a problemas de saúde física e mental, como obesidade, dificuldades de sono, problemas de comportamento e atrasos no desenvolvimento cognitivo e social. É importante estabelecer limites de tempo de tela e promover atividades alternativas, como brincadeiras ativas e interações sociais, para mitigar os efeitos adversos. Estratégias como a criação de zonas livres de tecnologia em casa e o envolvimento dos pais na definição de hábitos saudáveis de uso de tecnologia são cruciais para promover o bem-estar infantil na era digital. (Ashaari et al, 2024)	2, 3, 4 e 5
08) Foi descoberto que existe uma correlação positiva, embora baixa, entre o tempo de exposição a telas e as tendências de agressão nas crianças. O tipo de tela utilizada pelas crianças influencia a agressão relacional em relação aos outros, e a falta de regras ou supervisão no uso de telas está associada a maiores tendências de agressão. Com o aumento da idade, as crianças tendem a aumentar o tempo de uso de telas, preferir diferentes conteúdos e variar com quem assistem ou jogam. (Karasu e Ayhan, 2024)	3
09) Há uma associação entre o tempo de uso de dispositivos móveis por crianças e as atitudes dos pais, como permitir o uso sem limites e usar como recompensa ou punição. A presença dos pais durante o uso de dispositivos móveis pelas crianças influencia o tempo de uso, com menos tempo gasto quando os pais estão presentes. Há uma necessidade de educação e colaboração entre pais, profissionais de saúde e formuladores de políticas para promover hábitos saudáveis de uso de telas na infância. (San-Martín -Roldan,D. et al, 2024)	4 e 5
10) O tempo de tela combinado mais longo está associado a um risco aumentado de obesidade, com a televisão mostrando a associação mais significativa. A substituição do tempo de tela por leitura está associada a um risco reduzido de obesidade. (Jang., Cho e Oh, 2024)	2
11) O aumento do tempo de tela em crianças pequenas está associado a problemas de desenvolvimento sócio emocional, saúde física precária e sono de má qualidade. Estudos indicam que pode levar a atrasos na linguagem, dificuldades de atenção e menor desenvolvimento cognitivo em crianças. O uso de telas para acalmar crianças pode impedir o desenvolvimento de estratégias de auto-regulação emocional. (Han, 2024)	1 e 3
12) A análise revela que o comportamento dos pais em relação ao uso de mídia, incluindo o estabelecimento de limites apropriados, é um fator protetor crucial contra a exposição excessiva a telas. O estudo aponta para a importância de estratégias abrangentes, como educação parental e modificações ambientais, para gerenciar o tempo de tela das crianças na era digital. (Lee; Kim e Shin 2024)	4
13) O envolvimento dos pais na seleção de conteúdo digital está positivamente relacionado às habilidades de alfabetização das crianças, enquanto atividades digitais independentes têm uma relação negativa. O apoio dos pais na escrita digital, especialmente através de smartphones, é um fator significativo para o desenvolvimento das habilidades de alfabetização das crianças. É importante o envolvimento dos pais no mundo digital de seus filhos e o potencial das atividades digitais conjuntas para promover a alfabetização precoce. (Karabanov e Aram, 2024)	5
14) A pesquisa destaca a influência do nível de educação dos pais e do tempo que eles passam em frente às telas nos hábitos de mídia dos	4

filhos, com maior educação dos pais associada à menor tempo de tela para as crianças. A introdução precoce de livros (antes dos 6 meses) está correlacionada com um menor tempo diário de tela em crianças, indicando a importância da leitura na infância. (Kardas et al, 2024)	
15) Os resultados mostraram que crianças que passavam mais tempo em atividades interativas com telas, como jogar em tablets, apresentavam níveis mais elevados de ansiedade/isolamento e menos comportamentos positivos de aprendizagem. Surpreendentemente, crianças que passavam mais tempo assistindo TV apresentavam níveis mais baixos de ansiedade/isolamento. Adicionalmente, o tempo de tela das crianças estava relacionado com as características familiares: crianças que tinham relações familiares mais conturbadas, com menos restrições de tempo de tela, passavam mais tempo utilizando telas após o início da pandemia. (Ouyang et al, 2024)	3 e 4
16) O estudo destaca que crianças com mais de dois anos e aquelas em famílias nucleares apresentaram maior exposição a smartphones. Além disso, filhos de pais analfabetos também mostraram maior exposição. As mudanças físicas observadas incluíram dor no pescoço e piscar frequente dos olhos, enquanto as mudanças comportamentais abrangeram atraso no sono, alterações nos hábitos alimentares e atraso na fala. (Ravi et al, 2024)	2 e 4
17) O estudo conclui que há uma associação entre o tempo de tela e o desenvolvimento de TEA, recomendando maior conscientização e intervenções para mitigar os impactos negativos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil. (Alenazi et al, 2024)	1
18) O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes está associado a impactos negativos no desenvolvimento cognitivo, psicomotor, linguístico, social e físico. A exposição prolongada a telas pode levar a dificuldades de concentração, problemas de sono, atrasos na fala e aumento do risco de TDAH, TEA e obesidade infantil. (Damasceno et al, 2024)	1
19) Os resultados revelaram que a exposição a telas e mídias sociais na infância pode impactar de forma negativa o desenvolvimento neuropsicomotor e o sono. A exposição prolongada a telas, especialmente no período noturno, está associada a padrões de sono irregulares, dificuldades para adormecer e diminuição da qualidade do sono, o que pode comprometer o funcionamento cognitivo e o desempenho escolar de crianças e adolescentes. (Fernandes et al, 2024)	1 e 2
20) Além dos problemas de sono, o estudo aponta que o uso excessivo de telas está correlacionado com obesidade, sedentarismo, desatenção, instabilidade postural e problemas afetivos no público infantil. (Curvelo et al, 2024)	2
21) Os resultados indicam que o tempo excessivo de tela, a superproteção dos pais e a falta de estímulo motor contribuem significativamente para o atraso no desenvolvimento motor infantil. A pesquisa conclui que a criação de ambientes que incentivem o movimento, a exploração e a brincadeira são essenciais para o desenvolvimento integral das crianças, reforçando a importância da intervenção precoce e do acompanhamento contínuo. (Galdino e Costa, 2024)	1, 2 e 5
22) Os resultados apontam que o uso excessivo de telas e mídias sociais está associado a diversos problemas de saúde infantil, incluindo obesidade, atraso no desenvolvimento e sono irregular. Intervenções familiares e escolares, como a limitação do tempo de tela e o incentivo à atividade física, são cruciais para mitigar os efeitos negativos e promover um estilo de vida saudável. (Vitória et al, 2024)	2 e 5
23) Os resultados apontam para uma associação significativa entre o tempo prolongado de tela e prejuízos no desenvolvimento infantil, incluindo distúrbios do sono, dificuldades de concentração e problemas de interação social. (Knupp et al, 2024)	2 e 3
24) Os resultados da revisão evidenciaram associações negativas entre o tempo de tela e diversos indicadores de saúde. A obesidade infantil, a depressão e a ansiedade são apontadas como algumas das consequências da exposição excessiva a telas. Alterações prejudiciais ao desenvolvimento cognitivo e socioemocional também foram observadas, afetando habilidades como atenção, memória, linguagem e regulação emocional. O córtex pré-frontal e sua função executiva associada são apontados como a área mais vulnerável do cérebro infantil. (Amorim et al, 2024)	1, 2 e 3
25) O uso prolongado de telas está associado a atrasos no desenvolvimento da fala, déficits de atenção e comprometimentos nas habilidades motoras e cognitivas. Além disso, o tempo excessivo de tela contribui para o aumento de transtornos como ansiedade, depressão, distúrbios do sono e dificuldades interpessoais. (Ramos et al, 2024)	1, 2 e 3
26) A exposição precoce e excessiva a telas pode levar a atrasos no desenvolvimento motor infantil, impactando negativamente habilidades motoras finas e grossas, além de outras áreas como a saúde mental e o risco de obesidade. Fatores como o histórico de saúde dos pais, nível de escolaridade e renda também desempenham um papel no desenvolvimento motor infantil, mas a exposição a telas emerge como um fator de risco significativo. (Ferreira et al, 2024)	1, 2 e 3
27) Os resultados indicam que o tempo excessivo de tela está associado a diversos problemas de saúde em crianças e adolescentes, incluindo atraso no desenvolvimento da linguagem, comportamento de TDAH, distúrbios do sono e aumento da agressividade. (Andrade et al, 2024)	3
28) Estudos indicam que o tempo excessivo de tela está associado a atrasos no desenvolvimento cognitivo, psicossocial, motor, emocional e de linguagem. A idade de início da exposição e a duração total do tempo de tela são fatores críticos que influenciam os resultados do neurodesenvolvimento. (Rabelo et al, 2024)	1, 2 e 3

29) A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda limitar o tempo de tela para crianças, especialmente as menores de 2 anos. O uso excessivo de telas pode levar a dificuldades de socialização, problemas sensoriais, transtornos do sono e problemas de alimentação, impactando negativamente o desenvolvimento infantil. (Tombini, 2024)	1
30) A pesquisa revela que uma alta porcentagem das crianças avaliadas utiliza telas por mais de duas horas por dia, especialmente na faixa etária acima de 60 meses. Atrasos no desenvolvimento psicomotor foram observados em uma parcela significativa das crianças, com uma forte correlação entre o uso excessivo de telas e esses atrasos. (Thomaz et al, 2024)	2
31) O uso excessivo de telas está associado a problemas de saúde física, como obesidade e distúrbios do sono, além de dificuldades cognitivas, emocionais e comportamentais. Manifestações oftalmológicas, como miopia e olho seco, também são relacionadas ao tempo prolongado de exposição a telas, destacando a importância de monitorar e limitar o uso, especialmente em crianças mais jovens. (Martins et al, 2024)	2
32) A análise revela associações entre o uso excessivo de telas e atrasos no desenvolvimento da linguagem, problemas de comportamento, baixo desempenho acadêmico e riscos à saúde física e mental. O estudo destaca a importância de estabelecer limites de tempo de tela, promover um equilíbrio com outras atividades e educar pais e profissionais sobre o uso saudável de telas. (Gruppo et al, 2024)	1, 2 e 3
33) Os resultados apontam para associações positivas entre o uso excessivo de telas e alterações comportamentais, atrasos no desenvolvimento, problemas de comunicação, dificuldades motoras, desenvolvimento de transtornos mentais e intensificação dos sintomas de TEA e TDAH. O estudo conclui que a conscientização sobre o uso equilibrado de telas, especialmente nos primeiros anos de vida, é essencial para um desenvolvimento infantil saudável, e destaca a necessidade de mais pesquisas longitudinais para confirmar esses achados. (França et al, 2024)	1, 2, 3 e 4
34) O estudo conclui que os princípios cognitivos do design da informação, ao facilitar a atenção, a percepção, o processo e a memória do usuário, têm sido empregados de forma eficaz, levando as crianças a passarem mais tempo diante das telas. A pesquisa propõe um aprofundamento na investigação dos princípios do design da informação e do design de interface, a fim de discutir como estes contribuem, ou não, para um relacionamento nocivo entre usuários e telas. (Vilarinhos e Silva, 2024)	2
35) O distanciamento físico imposto pela pandemia resultou em restrições nas atividades cotidianas das crianças, afetando negativamente a interação social, o lazer, o brincar e a prática de atividades físicas. O aumento do tempo de tela e as alterações nos hábitos de sono e alimentação também foram identificados como impactos relevantes da pandemia no desenvolvimento infantil. (Pinheiro, Vitorio e Figueiredo, 2024)	2 e 4
36) O uso precoce de dispositivos eletrônicos (12-24 meses) está associado a um risco aumentado de atrasos na linguagem. Os fatores que preveem o atraso da fala e da linguagem são o uso de um dispositivo e o início precoce do dispositivo eletrônico. No entanto, os fatores considerados menos associados ao atraso da fala e da linguagem são assistir TV e a mãe ter um mestrado ou doutorado. (Hosani et al, 2023)	1 e 4
37) As características das crianças e dos pais influenciam o comportamento uns dos outros (influência bidirecional). Rotinas familiares, são refletidas na estrutura digital da casa. O uso da tela pode ser influenciado e alterado pela alfabetização em saúde, o que pode levar a comportamentos saudáveis ou não saudáveis. Pode afetar aspectos biológicos, como níveis de energia, níveis de atividade e os interesses de uma criança, bem como habilidades digitais. (Shalani et al, 2023)	4
38) O estudo piloto sugere que o maior uso de smartphones pelos pais está associado a níveis mais baixos de AF em crianças de 3 a 4 anos. (Engberg et al, 2023)	2, 4 e 5
39) Fatores sociodemográficos e ambientais, como o nível de escolaridade dos pais, a presença de telas em casa e o conhecimento sobre os efeitos adversos do uso excessivo de telas, estão associados ao tempo médio diário de tela das crianças. Crianças com pais que passam mais de duas horas por dia em frente às telas tendem a ter maior exposição, enquanto aquelas cujos pais são mais instruídos ou conscientes dos riscos têm menor tempo de tela. (Akbayin et al, 2023)	4
40) Foi descoberto que o uso excessivo de telas está associado ao atraso no sono e à diminuição das habilidades de autorregulação. O nível de escolaridade dos pais com crianças que passam muito tempo em frente às telas tende a ser menor. (Özdemir e Keleş, 2023)	1, 2, 3 e 4
41) O uso prolongado de aparelhos eletrônicos, especialmente celulares, está associado ao desenvolvimento ou progressão da miopia em crianças e adolescentes. Estratégias de prevenção incluem reduzir o tempo de exposição à tela, aumentar atividades ao ar livre e realizar exames oftalmológicos regulares. Há uma necessidade urgente de conscientizar sobre os riscos associados à exposição prolongada a dispositivos eletrônicos na infância e adolescência. (Santana et al, 2023)	2
42) A TCC oferece estratégias para superar comportamentos disfuncionais e desenvolver hábitos mais saudáveis, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida. No entanto, é necessário um trabalho colaborativo com a presença de diferentes agentes dos ambientes em que a criança ou jovem participa, dando ênfase aos pais, aos educadores, aos profissionais de saúde e amigos. (Silva, 2023)	5
43) Os resultados indicam que o tempo excessivo de tela está associado a atrasos no desenvolvimento, especialmente nas áreas de	1

linguagem e comunicação, além de potenciais alterações na função cognitiva. (Vasconcelos et al, 2023)	
44) A exposição excessiva a telas pode alterar a massa cinzenta e o volume branco no cérebro, aumentando os riscos de transtornos mentais e prejudicando a aquisição de memórias e aprendizados. O uso excessivo de telas foi associado ao afinamento prematuro e acelerado do córtex em crianças. Além disso, a exposição prolongada tem sido associada a repercussões negativas no comportamento, linguagem, regulação emocional, impulsividade, atenção, funcionamento executivo superior, risco de comportamento sedentário e alterações do sono. (Lima et al, 2023)	1, 2, 3, 4 e 5
45) O estudo conclui que a tecnologia, quando utilizada com moderação e orientação, pode ser um recurso valioso na educação infantil, mas requer atenção e acompanhamento para evitar efeitos adversos. (Lopes et al, 2023)	5
46) A análise revela associações entre o uso excessivo de telas e atrasos no desenvolvimento da linguagem, problemas de comportamento, baixo desempenho acadêmico e riscos à saúde física e mental. O estudo destaca a importância de estabelecer limites de tempo de tela, promover um equilíbrio com outras atividades e educar pais e profissionais sobre o uso saudável de telas. A pesquisa enfatiza a necessidade de abordagens holísticas e baseadas em evidências para proteger o bem-estar e o desenvolvimento infantil em um mundo digital. (Brit; Mélo e Polastri, 2023)	1, 2 e 3
47) Distúrbios do sono, atrasos de fala e sintomas psicológicos e comportamentais são os problemas mais comuns desencadeados pelo uso de telas. O estudo também apontou que a família desempenha um papel essencial no crescimento e desenvolvimento infantil, com brincadeiras tradicionais sendo substituídas por telas. (Carvalho e Pinto, 2023)	1, 2 e 3
48) As diferenças no tempo de tela entre crianças do Reino Unido e dos EUA são influenciadas por fatores socioeconômicos, acesso à tecnologia, mediação parental e estrutura familiar, com variações culturais também desempenhando um papel relevante. (Killian e Hofferth, 2022)	4
49) O uso excessivo de smartphones pelos pais interfere nas interações familiares, levando a um "parentalidade distraída" e afetando o desenvolvimento social e emocional das crianças. A falta de contato visual e atenção dos pais devido ao phubbing pode prejudicar o desenvolvimento do apego seguro e das habilidades sociais nas crianças. (Solecki, 2022)	4
50) Foi descoberto que o tempo de tela está negativamente associado ao tempo total de sono e ao sono noturno, tanto para bebês quanto para crianças pequenas, com o tempo gasto assistindo TV e usando smartphones tendo impactos específicos no sono. O estudo também explora as razões para o tempo de tela, como fins educacionais e gerenciamento de birras, e como essas razões se relacionam com a qualidade do sono das crianças. São necessárias estratégias práticas, como programas de educação sobre o tempo de tela, mais exercícios ao ar livre e atividades entre pais e filhos, para melhorar a qualidade do sono das crianças pequenas e promover seu desenvolvimento. (Lin et al, 2022)	2, 4 e 5
51) Um tempo de tela recreativo de 180 minutos ou mais por dia está associado a um aumento na prevalência ajustada de excesso de peso e obesidade. (Cartanyà-Hueso et al, 2022)	2
52) É importante a mediação parental no uso de tecnologias digitais pelas crianças, influenciando as escolhas de brinquedos e aplicativos, e moldando as atitudes em relação ao impacto dessas tecnologias no desenvolvimento infantil. (Rosanda; Kavcic e Istenic, 2022)	5
53) O uso de smartphones, mesmo com um tempo de tela de 0,1 a 1 hora por dia, e o tempo prolongado de tela para tablets, jogos portáteis e jogos de console foram associados ao atraso na hora de dormir. Jogar em smartphones e tablets também foi associado ao atraso na hora de dormir, indicando a necessidade de medidas para desencorajar o uso excessivo de dispositivos, especialmente para jogos. (Yamamoto et al, 2022)	2 e 4
54) A influência parental no comportamento de uso de telas das crianças é complexa, envolvendo fatores como modelagem de comportamento, autoeficácia dos pais e ambiente doméstico. (Hoang Bui et al, 2022)	4
55) Os dispositivos mais comuns são a televisão (87%) e o smartphone (63%), com muitos iniciando o uso antes dos dois anos de idade (51%). O nível de escolaridade do pai está associado ao uso de smartphones e laptops, bem como ao tempo de tela diário superior a uma hora. (Rathnasiri et al, 2022)	4
56) As conclusões do estudo sugerem que os smartphones têm uma influência maior nos problemas de sono das crianças coreanas em comparação com outros dispositivos. O estudo recomenda que as iniciativas de educação sobre o tempo de tela na Coreia priorizem o uso de smartphones, dado o seu impacto nos padrões de sono das crianças. (Lee et al, 2022)	2 e 5
57) Os resultados indicaram que o tipo de escola (privada ou pública) e a posse de dispositivos de tela estavam significativamente associados ao aumento do tempo de tela. Crianças de escolas privadas apresentaram duas vezes mais chances de ter alto tempo de tela em comparação com as de escolas públicas. O estudo concluiu que a pandemia de COVID-19 contribuiu para um aumento significativo no tempo de tela entre crianças de 3 a 10 anos no Nepal. (Shrestha et al, 2022)	4
58) O estudo destaca que, embora o uso de dispositivos digitais possa ter impactos positivos, como o aprimoramento de habilidades	1 e 2

acadêmicas, cognitivas e psicomotoras, o uso prolongado pode levar à inatividade física, problemas de habilidades interpessoais e dificuldades de comunicação. O tempo de tela excessivo também está associado a problemas de sono, comportamentais e de atenção. (Nathan; Muthupalaniappen e Muhammad, 2022)	
59) O uso excessivo de telas pode causar dificuldades na linguagem, déficit cognitivo, dificuldades emocionais e comportamentais. Além disso, está associado a um maior risco de obesidade, dificuldades alimentares, distúrbios do sono e dificuldades psicológicas. A análise dos artigos revelou que o tempo exagerado de uso de telas está associado a piores resultados de saúde das crianças, compreendendo também maior risco de obesidade, pior desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial. (Rocha et al, 2022)	1 e 2
60) O vício em smartphones das mães antecipa a primeira exposição das crianças a esses dispositivos, mas não define o tempo de uso. O contexto familiar e a saúde mental materna são fatores-chave, quando a mãe possui um vício, a criança tem mais acesso e menos supervisão exigindo ações educativas e regulatórias para mitigar riscos no desenvolvimento infantil. (Kim et al, 2021)	3, 4 e 5
61) A pesquisa revela que uma parcela significativa das crianças foi exposta diariamente a esses dispositivos durante o período de isolamento. O uso de telas durante as refeições e antes de dormir está associado a um tempo de uso prolongado. (Cartanyà-Hueso et al, 2021)	4 e 5
62) A televisão é o meio mais comum de exposição inicial, mas smartphones estão se tornando cada vez mais populares. Fatores como tempo excessivo de TV em família, menos espaço habitacional por pessoa e ter um irmão foram associados ao aumento do tempo de tela infantil. O estudo sugere que as recomendações pediátricas devem ser reavaliadas à luz da exposição precoce à mídia digital, e os pais devem ser aconselhados sobre os possíveis efeitos no desenvolvimento infantil. (Durham et al, 2021)	4
63) Exposição de longo prazo à mídia de tela sensível ao toque está associada a uma orientação exógena mais rápida e a um controle de atenção endógena reduzido concomitante (desengajamento mais lento da atenção). (Portugal et al, 2021)	1
64) O aumento do tempo de tela é associado com a redução da atividade física, o aumento do risco de miopia, a ocorrência de fadiga ocular digital e a associação com a obesidade. Além disso, está ligado a distúrbios do sono. No âmbito da saúde mental, o uso excessivo de telas pode levar a vícios comportamentais, como o transtorno de jogos, e está associado a um aumento na incidência de certos transtornos psiquiátricos. No entanto, a relação entre o tempo de tela e o bem-estar psicológico é inconsistente, com estudos relatando associações positivas, negativas ou inexistentes. (Swarndeeep e Singh, 2021)	2
65) O uso de dispositivos eletrônicos por crianças em idade pré-escolar está aumentando, com o temperamento e as atitudes parentais desempenhando um papel significativo na duração e frequência desse uso. Os resultados indicam que tanto o temperamento quanto os estilos parentais afetam a exposição à mídia eletrônica, com programas de informação para pais sendo sugeridos para mitigar os efeitos negativos. (Sari; Taner e Kaya, 2021)	4
66) Um aumento no tempo total de tela está associado a horários de dormir mais tardios e menor duração do sono. O uso de diferentes dispositivos de tela (TV, tablets, computadores) apresenta associações adversas com os resultados do sono. Os resultados destacam a necessidade de promover o uso equilibrado de telas e hábitos de sono regulares em crianças pequenas. (Hiltunen et al, 2021)	2
67) A prevalência de vício em tela foi de 28,1%, sendo a maioria meninos. O aumento do tempo de tela e o vício em mídia foram significativamente associados a preocupações nas áreas de comunicação, resolução de problemas e pessoal-social, bem como problemas de conduta, hiperatividade e transtorno invasivo do desenvolvimento (Anitha et al, 2021)	3
68) O uso excessivo de mídias sociais está associado a sintomas de ansiedade, depressão, problemas de sono e atenção. Em crianças em idade pré-escolar, o uso extensivo de telas pode resultar em dificuldades de desenvolvimento relacionadas à linguagem, habilidades cognitivas, motoras e sociais. O tempo de tela também reduz a atividade física, aumentando o risco de sobrepeso, um problema agravado pelos lockdowns da COVID-19. (Korhonen, 2021)	1, 3 e 4
69) O estudo aborda o crescente acesso de crianças pequenas a experiências baseadas em telas e como isso pode afetar suas interações e atividades offline. O tempo gasto em atividades de tela pode diminuir o envolvimento em atividades de enriquecimento, como leitura e brincadeiras. (Radesky, 2021)	2 e 3
70) Os cuidadores devem estar cientes dos riscos do uso excessivo de smartphones e estabelecer regras claras para o tempo total de tela, incluindo o uso de smartphones. É essencial equilibrar o uso de smartphones entre educação e diversão, incentivando atividades físicas e outras formas de entretenimento que não envolvam telas. Além disso, os cuidadores precisam de informações sobre como definir limites de tempo de tela e estratégias para fortalecer a autorregulação das crianças em relação ao uso de smartphones. (Park e Park, 2021)	5
71) Os bebês italianos estão altamente expostos à mídia, e que os padrões de uso da mídia estão associados aos padrões de sono. Fatores culturais influenciam tanto as razões instrumentais para o uso da mídia quanto as práticas de sono. Mais pesquisas são necessárias para explorar como o uso da mídia pode servir para regular as emoções em função de fatores contextuais e diferenças individuais. O estudo destaca a importância de considerar o contexto cultural e as práticas parentais ao investigar a relação entre o uso da mídia e o sono infantil. (Bellagamba et al, 2021)	2

72) Para as crianças, o estudo apontou que o uso prolongado de smartphones para lazer está negativamente associado à qualidade do sono. Essa descoberta sugere que o aumento do tempo de tela durante o lockdown pode ter impactado negativamente o descanso das crianças. (Topic; Varga e Jelovic, 2021)	2 e 4
73) Os resultados indicam que as crianças que usam dispositivos são mais propensas a ficar irritadas, agressivas, dormir tarde, ter dificuldade de concentração e perder o apetite. Além disso, o uso de dispositivos em ambientes com pouca luz está associado a problemas oculares, como irritação, queimação e excesso de lágrimas. Os resultados indicam que as crianças que usam dispositivos são mais propensas a ficar irritadas, agressivas, dormir tarde, ter dificuldade de concentração e perder o apetite. Além disso, o uso de dispositivos em ambientes com pouca luz está associado a problemas oculares, como irritação, queimação e excesso de lágrimas. (Kumruangrit et al, 2021)	1, 3 e 5
74) O estudo aponta para os potenciais riscos associados ao uso excessivo de mídia digital, incluindo problemas de atenção, dificuldades de aprendizado, obesidade e problemas de saúde física, como fadiga ocular e dores musculares. Necessidade de práticas parentais. Utilização da tela como recurso de entretenimento. (Babusabgari e Balakrishna, 2021)	2 e 4
75) O tempo excessivo de tela foi comum entre as crianças participantes, estas apresentaram sono de má qualidade e quantidade insuficiente, de acordo com as recomendações da Academia Americana de Medicina do Sono. O tempo excessivo de tela foi comum entre as crianças participantes, O estudo identificou associações estatisticamente significativas entre a qualidade do sono, o peso ao nascer e o número de infecções do trato respiratório superior. (Kadambi; Reddy e Aashiq Transversal, 2021)	2
76) O tempo de exposição à tela foi positivamente associado aos recursos familiares, nível econômico e desenvolvimento da linguagem. No entanto, apenas o nível econômico e o desenvolvimento da linguagem explicaram o maior tempo de tela. Crianças pertencentes aos estratos superiores da classificação econômica apresentaram 3,5 vezes mais chances de terem maior exposição às telas. (Nobre et al, 2021)	4
77) O estudo conclui que as campanhas publicitárias possuem forte influência nos hábitos alimentares e no estilo de vida das crianças, divulgando produtos alimentícios com ferramentas atrativas à faixa etária. A participação da família no mundo digital é uma importante estratégia para reduzir os impactos gerados nos hábitos alimentares. A educação e a percepção de saúde na família e escola são imprescindíveis para a construção de hábitos alimentares saudáveis, bem como o incentivo à prática de atividades recreativas. (Silva; Almeida e Skrivan, 2021)	2
78) O estudo aponta que, apesar do aumento da interação entre pais e filhos, o tempo excessivo que as crianças passam em frente às telas representa um fator preocupante para o desenvolvimento global infantil. (Oliveira et al, 2021)	2
79) O aumento do uso de telas, intensificado pela pandemia de COVID-19, é apontado como um fator de risco para o desenvolvimento infantil, com consequências como obesidade, depressão e ansiedade. O estudo conclui que o uso desenfreado de mídias digitais tem um impacto negativo no DNPM. (Costa et al, 2021)	2 e 4
80) O uso excessivo de tecnologia pode ser prejudicial ao desenvolvimento infantil, afetando o sono, a alimentação, o comportamento e a interação social. A relação entre pais e filhos pode ser prejudicada pelo uso excessivo de tecnologia, com a falta de atenção e tempo dedicado às crianças levando a um maior uso de dispositivos eletrônicos. (Castro e Junior, 2021)	2 e 4
81) O estudo investiga a relação bidirecional entre o comportamento externalizante infantil, o estresse parental e o uso de mídia digital por crianças de 1 a 5 anos ao longo de seis meses. É descoberto que o comportamento externalizante infantil elevado leva a maior estresse parental, o que, por sua vez, está associado ao aumento do uso de mídia pelas crianças. O estudo sugere que o comportamento infantil pode influenciar os hábitos de uso de mídia, possivelmente como uma estratégia de enfrentamento parental. (Mcdaniel e Radesky, 2020)	3, 4 e 5
82) O aumento do tempo gasto em atividades de visão de perto e no uso de dispositivos digitais está associado a maiores taxas de miopia em crianças espanholas. Crianças que passam mais tempo ao ar livre têm menos probabilidade de desenvolver miopia. A pesquisa confirma que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a menor exposição ao ar livre aumentam o risco de desenvolver miopia em crianças de 5 a 7 anos. (Alvarez et al, 2020)	2
83) As famílias devem ser conscientes sobre o uso do tempo de tela, conduzindo uma autoavaliação dos hábitos de tela atuais e desenvolvendo um plano de mídia familiar para quando, como e onde as telas podem (e não podem) ser usadas. Os adultos devem modelar o uso saudável de telas, escolhendo alternativas saudáveis, como leitura, brincadeiras ao ar livre e atividades criativas e práticas, desligando seus dispositivos em casa durante o tempo em família e desligando as telas quando não estiverem em uso e evitando a TV de fundo. (Shivaramakrishna; Nidhi e Nandkishor, 2020)	5
84) O uso excessivo de smartphones está relacionado a um tempo total de sono mais curto e a uma qualidade de sono reduzida em crianças pequenas. Os resultados sugerem a importância de diretrizes para o uso de dispositivos inteligentes em crianças pequenas e a necessidade de intervenções precoces e educação parental para promover hábitos de sono saudáveis. (Kim et al, 2020)	2 e 5
85) Os danos resultantes do uso de dispositivos touchscreen para o desenvolvimento e comportamento de crianças menores de 5 anos superam os benefícios que podem resultar. A qualidade da relação criança-adulto é mais importante do que o uso de dispositivos touchscreen. Conteúdo não educativo, não mediado e antissocial é prejudicial às crianças, assim como o tempo excessivo usando telas. Os benefícios dos dispositivos eletrônicos são observados mais frequentemente em ambientes escolares, com participação de adultos e	4

aplicativos de software específicos. Crianças com temperamento mais agitado, agressivo e choroso passam mais tempo com dispositivos eletrônicos como estratégia de distração para ajudar os pais a lidar com essa situação (Rocha e Nunes, 2020)	
86) Embora a população atual esteja cumprindo a recomendação da AAP de um mínimo de 60 minutos de atividade física por dia, bebês e crianças também não estão cumprindo as recomendações de sono da AAP. O estudo conclui que é necessário enfatizar a importância de limitar o tempo de tela, promover a atividade física e incentivar comportamentos de sono positivos nessa população jovem. (Jacquier et al, 2020)	2
87) É importante considerar o uso de tecnologia e mídia em ambientes pré-escolares, além do uso doméstico, para obter uma compreensão completa da exposição das crianças à tecnologia. Os resultados sugerem que o uso de tecnologia pode ter impactos significativos nas práticas de sala de aula e na instrução de alta qualidade. No entanto, a eficácia do uso de tecnologia para promover o aprendizado depende da qualidade do conteúdo e do contexto em que é utilizado. (Dore e Dynia, 2020)	1
88) A introdução precoce e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos podem deslocar outras atividades importantes para o desenvolvimento, como brincar ao ar livre, ler histórias e interagir com outras crianças. Além disso, a falta de supervisão e o uso de telas em momentos inadequados, como antes de dormir e durante as refeições, podem ter consequências negativas para a saúde e o bem-estar das crianças. (Pedrouzo et al, 2020)	2

Fonte: Quadro elaborado pelo próprio autor com informações dos 88 artigos selecionados.

Com base na análise do Quadro 2, as categorias temáticas mais presentes e menos presentes, em ordem decrescente de ocorrência, são: Impacto no Desenvolvimento Psicomotor e Saúde Física (Categoria 2): presente em artigos 44 (50%); Fatores de Risco e Fatores que Influenciam o Uso de Telas (Categoria 4): presente em 29 artigos (32,95%); Impacto no Desenvolvimento da Linguagem e Cognição (Categoria 1): presente em 27 artigos (30,68%); Impacto no Desenvolvimento Socioemocional e Saúde Mental (Categoria 3): presente em 17 artigos (19,32%) e Estratégias de Mediação Parental Sobre o Uso de Telas e Recomendações (Categoria 5): presente em 15 artigos (17,05%).

O Quadro 2 revela uma clara predominância da categoria 2: "Impacto no Desenvolvimento Psicomotor e Saúde Física", que representa metade das ocorrências (50%). Isso sugere que a literatura revisada foca intensamente na identificação e discussão dos elementos físicos e psicomotores que são impactados pelo uso de telas precoce. Os principais achados são: sedentarismo e obesidade; distúrbios do sono; problemas de visão e miopia; problemas musculoesqueléticos e posturais; atrasos no processo de aquisição de habilidades motoras e problemas de coordenação motora fina e grossa.

Em segundo lugar, a Categoria Temática 4: "Fatores de Risco e Fatores que Influenciam o Uso de Telas", presente em 29 artigos (32,95%) evidencia como a literatura buscou compreender como os aspectos contextuais influenciam no uso de telas de crianças. O Quadro 2 destaca como os aspectos como o vício dos pais em smartphones, o contexto familiar, saúde mental dos pais, o nível de escolaridade dos pais e a presença de dispositivos em casa são frequentemente abordados como fatores cruciais que predisõem ou modulam os efeitos do uso de telas no desenvolvimento infantil.

Seguindo para a Categoria Temática 1: “Impacto no Desenvolvimento da Linguagem e Cognição”, a literatura evidencia que o uso de telas apresenta impactos significativos na aquisição de linguagem e comunicação, especialmente em crianças menores de 5 anos. Há também evidências de déficit cognitivo, problemas de atenção; alteração da estrutura cerebral com a redução da integridade da matéria branca em áreas cerebrais que suportam a linguagem; dificuldades de concentração; menor capacidade de memória e prejuízo na função executivas, como: planejamento, organização e resolução de problemas.

A categoria "Impacto no Desenvolvimento Socioemocional e Saúde Mental" é menos presente (19,32%) com relação às categorias supracitadas. Embora seja um tema também importante, sua menor ocorrência na amostra pode sugerir que, dentro do conjunto de artigos analisados, este aspecto específico do desenvolvimento é menos explorado em comparação com os outros impactos ou fatores. No entanto, é importante notar que alguns artigos podem abordar múltiplos impactos, como: problemas comportamentais como aumento da agressividade e dificuldades de autorregulação; isolamento social e sintomas de ansiedade e depressão.

Por fim, a categoria 5 “Estratégias de Mediação Parental Sobre o Uso de Telas e Recomendações” (17,05%) demonstra uma preocupação significativa com a proposição de soluções e orientações. Isso inclui a importância da mediação parental, o estabelecimento de limites de tempo de tela, a promoção de atividades alternativas e a necessidade de educação para pais e profissionais de saúde. A alta frequência desta categoria indica que as pesquisas não apenas identificam problemas, mas também buscam ativamente formas de mitigá-los.

Em resumo, a análise do Quadro 2 aponta para uma literatura que se debruça majoritariamente sobre os impactos físicos e aos fatores que influenciam o uso de telas, com uma atenção considerável aos impactos no desenvolvimento da linguagem e cognição, e uma menor, mas ainda presente, abordagem sobre os impactos socioemocionais e sobre as recomendações para mitigar os efeitos do uso de telas.

4.1 RECOMENDAÇÕES PARA PROTEÇÃO AO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS NA PERSPECTIVA DA TERAPIA OCUPACIONAL

A revisão integrativa realizada destaca a necessidade de uma abordagem multifacetada para proteger o desenvolvimento infantil frente à crescente prevalência do uso de dispositivos eletrônicos. Os resultados demonstram que a presença e o engajamento ativo dos pais, por meio de interações como a leitura conjunta ou conversas, atuam como fatores protetores, capazes de mitigar os efeitos negativos do tempo de tela (Massaroni et al., 2024).

Ademais, é imperativo que haja uma colaboração entre pais, profissionais de saúde e formuladores de políticas para fomentar hábitos saudáveis de uso de telas desde a primeira infância (San-Martín-Roldán et al., 2024).

Além disso, a literatura indica que adultos podem servir como modelos de uso saudável de telas (Engberg et al., 2023). Isso implica em escolher alternativas construtivas, como a leitura, brincadeiras ao ar livre e atividades criativas e práticas, além de desligar os dispositivos durante o tempo em família (Shivaramakrishna; Nidhi e Nandkishor, 2020). O envolvimento dos pais na seleção de conteúdo digital também se mostra positivamente relacionado com o desenvolvimento das habilidades de alfabetização das crianças, enquanto atividades digitais independentes podem ter um impacto negativo (Karabanov e Aram, 2024).

Para a Terapia Ocupacional, a ocupação e o desenvolvimento são interdependentes, pois, por meio da participação em ocupações significativas as crianças aprendem e praticam novas habilidades, alcançam autonomia, independência, tornam-se produtivas, socialmente envolvidas e através dessa participação, elas alcançam um desenvolvimento adequado e saudável (Betti, 2021; Folha & Della Barba, 2020). Por conseguinte, como reforçado pela Revisão da Literatura realizada, algumas ocupações importantes estão sendo impactadas pelo uso de telas, como: o sono, a interação social, a alimentação e o brincar. Assim, a Terapia Ocupacional pode auxiliar as famílias a reestruturarem suas rotinas diárias e fazer modificações no domicílio, garantindo que o tempo dedicado às telas não comprometa outras ocupações essenciais para o desenvolvimento infantil, considerando também, a importância de um ambiente enriquecedor que estimule a participação em diversas atividades.

Estratégias como a criação de zonas livres de tecnologia em casa são cruciais para promover o bem-estar infantil na era digital (Ashaari et al, 2024). Isso pode incluir a designação de horários e locais específicos onde o uso de telas é restrito, como durante as refeições ou antes de dormir. A importância de limitar o tempo de tela, promover a atividade física e incentivar comportamentos de sono positivos é consistentemente destacada pela literatura (Jacquier et al., 2020). A Sociedade Brasileira de Pediatria, por exemplo, recomenda limitar o tempo de tela para crianças, especialmente as menores de 2 anos (Tombini, 2024). É fundamental reconhecer que o uso moderado e orientado de dispositivos eletrônicos pode ter efeitos neutros ou até positivos, desde que haja um equilíbrio com atividades que promovam o desenvolvimento integral da criança (Tissi et al, 2025).

Por fim, a educação e a conscientização sobre o uso saudável de telas são essenciais para mitigar o tempo de tela em crianças (Sharma & Ahuja, 2024). A Terapia Ocupacional pode contribuir significativamente para a disseminação de informações baseadas em

evidências sobre os impactos do uso de telas no desenvolvimento infantil, além disso, sua abordagem centrada na ocupação, objetiva a promoção e inserção das crianças em atividades lúdicas e físicas que priorize seu movimento, sua locomoção e sua ação, visando assim, um equilíbrio saudável entre o tempo de tela e outras atividades essenciais para o desenvolvimento integral (Ibañez et al., 2022).

Dessa forma, a partir dos dados da Revisão de Literatura realizada, foi elaborado pela autora deste TCC, o material educativo intitulado: “*Desconecte para Conectar: Um Guia de Como Proteger o Desenvolvimento Infantil do Uso de Telas*” a fim de propor recomendações práticas para pais e cuidadores, educadores e profissionais da saúde para orientá-los e capacitá-los a compreenderem a importância de uma mediação consciente. Busca-se, através do material educativo, influenciar positivamente as escolhas de conteúdos digitais e fornecer estratégias para a criação de um ambiente familiar que priorize interações significativas e atividades não digitais, para que assim, seja possível utilizar a tecnologia como ferramenta de apoio ao desenvolvimento, em vez de substitutos para interações humanas.

Figura 2 - Cartilha: “Desconecte para Conectar: Um Guia de Como Proteger o Desenvolvimento Infantil do Uso de Telas

DESCONECTE PARA CONECTAR:



Um Guia de Como Proteger o Desenvolvimento Infantil do Uso de Telas

Produto do Trabalho de Conclusão de Curso
da Graduação em Terapia Ocupacional
Autora: Isabela Nogueira Matias, 2025

Sabemos que o contato com telas faz parte do mundo atual e em algum momento, seu filho terá contato com elas. Fique tranquilo(a): **é possível fazer pequenos ajustes e escolhas na rotina da família que irão fazer a diferença no desenvolvimento do(a) pequeno(a)!**

O que você pode priorizar ao dar tela? Nem todo tempo de tela é igual. **Opte por aplicativos e programas que estimulem o aprendizado, a criatividade e a interação, em vez de apenas passividade.**

E selecione desenhos de maior qualidade: O cérebro do seu filho ainda está se desenvolvendo e não consegue interpretar desenhos com muitas informações, cores vibrantes, músicas e cenas aceleradas. Escolha desenhos com baixa saturação, com histórias calmas e músicas relaxantes. Evite desenhos com muita informação, sons e cores.



Pequenos ajustes, grandes mudanças!

Crie Zonas Livres de Tecnologia: Que tal ter momentos e lugares na casa onde as telas não são permitidas? Por exemplo, durante as refeições em família ou no quarto antes de dormir → **Mas por que fazer isso?** O tempo de tela durante a alimentação dificulta a concentração da criança durante essa atividade e antes de dormir dificulta que as crianças peguem no sono e permaneçam dormindo. Em vez disso, inclua histórias, músicas e carinhos na hora de dormir.

Estabeleça horários: Defina momentos específicos para o uso de telas, como após as tarefas escolares ou nos finais de semana.

Evite mídia de fundo. Desligue a televisão enquanto as crianças brincam ou quando ninguém estiver assistindo, e durante rotinas diárias, como na hora das refeições.

Priorize Atividades Físicas: Incentive seu filho a brincar ao ar livre, correr, pular e explorar!

A Terapia Ocupacional pode ser sua aliada:



Ocupações estão sendo impactadas pelo uso de telas, o **sono**: ocupação essencial para a saúde física e mental; a **participação social**: crucial para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e o **brincar**: a principal ocupação da infância, além de diversas competências essenciais para o desenvolvimento infantil, como: linguagem, cognição, desenvolvimento físico e emocional. **Nesse cenário, a Terapia Ocupacional emerge como uma aliada na promoção de um desenvolvimento integral e saudável, buscando um equilíbrio entre o mundo digital e as experiências do mundo real!**

Como o Terapeuta Ocupacional pode te ajudar?

Promovendo estratégias para proteger ocupações essenciais para o desenvolvimento:

O terapeuta ocupacional, com sua perspectiva centrada na ocupação humana, é capacitada para atuar na prevenção e intervenção, promovendo a participação significativa das crianças em suas ocupações essenciais e contribuindo para um desenvolvimento infantil saudável. A partir de intervenções centradas na demanda da criança e sua família, pode promover o brincar, a participação social e auxiliar na criação de rotinas saudáveis de sono, capacitando a família a encontrar um equilíbrio saudável entre o tempo de tela e outras atividades essenciais para o desenvolvimento.

Trabalho multidisciplinar: Em conjunto com outros profissionais, podem elaborar estratégias para crianças e pais lidarem com o estresse e as emoções de forma saudável, sem recorrer excessivamente às telas, promovendo a saúde e o bem-estar emocional.

Em resumo, o terapeuta ocupacional, com sua perspectiva centrada na ocupação humana, é capacitada para atuar tanto na prevenção quanto na intervenção dos desafios impostos pelo uso de telas na infância ao promover a participação significativa das crianças em suas ocupações essenciais e contribui para um desenvolvimento infantil pleno e saudável em um mundo cada vez mais digital.

**BRINCAR
É VIVER**

Intervenção precoce em atrasos no desenvolvimento:

Ao suspeitar de atrasos no desenvolvimento que possam ou não estar relacionados ao uso excessivo de telas, é importante buscar um Terapeuta Ocupacional para avaliação. A T.O. pode promover o desenvolvimento ao utilizar abordagens específicas para a demanda da criança e sua família.

Orientação aos pais e cuidadores:

Terapeutas ocupacionais podem orientar os pais sobre como estabelecer limites saudáveis para o uso de telas, incentivando atividades alternativas que estimulem o desenvolvimento físico, cognitivo e social da criança e colabora com pais e educadores na criação de ambientes que incentivem a exploração, a criatividade e o movimento, diminuindo a dependência das telas como principal fonte de entretenimento.



Olá, pais e cuidadores! Sabemos que o mundo digital faz parte da vida de todos, inclusive das nossas crianças. Mas **como garantir que o uso de telas seja saudável e não prejudique o desenvolvimento dos pequenos?** Esta cartilha, baseada em estudos científicos e na perspectiva da Terapia Ocupacional, traz **orientações práticas** para você **proteger** o futuro dos seus filhos.

Seja o Guia Digital do Seu Filho:

Você é a peça-chave para um uso saudável das telas! Quando você **participa ativamente, seja lendo junto ou conversando sobre o que a criança está assistindo**, você cria uma barreira protetora contra os efeitos negativos do tempo de tela.



Mas como fazer isso na prática?

- **Crie um Plano de Mídia Familiar:** Juntos, decidam quando, como e onde as telas podem ser usadas. Pense em horários sem telas, como durante as refeições ou antes de dormir. Isso ajuda a criança a entender os limites e a valorizar outras atividades.
- **Seja um Exemplo:** Seus filhos observam você e te imitam! Use as telas de forma consciente. Que tal desligar o celular durante o jantar ou quando estiverem brincando juntos? Priorize a leitura, brincadeiras ao ar livre e atividades criativas. Isso mostra que existem muitas formas divertidas de passar o tempo.
- **Escolha Conteúdo com Sabedoria:** Não é só o tempo, mas a qualidade do que seu filho assiste que importa! Priorize conteúdos educativos e interativos para estimular o desenvolvimento. Além disso, é importante garantir que o conteúdo seja adequado e que haja espaço para outras atividades importantes para o desenvolvimento da criança. Participe da seleção do que seu filho assiste ou joga.
- **Conheça os Riscos e Estabeleça Regras:** Fique atento aos perigos do uso excessivo de smartphones. Defina regras claras sobre o tempo total de tela.





Menos é Mais:

- **Garanta bastante tempo de brincadeira no "mundo real":** Crianças pequenas aprendem de forma mais rápida e eficiente explorando objetos e interagindo com pessoas (outras crianças, professores, cuidadores e você)
- **Siga as recomendações da OMS:** A Organização Mundial de Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomendam limitar o tempo de tela, especialmente para crianças menores de 2 anos. **Veja na tabela a baixo qual o tempo de tela máximo recomendado para a idade do seu filho:**

RECOMENDAÇÕES DA OMS (Organização Mundial de Saúde)

Abaixo de 18 meses:

Nenhuma exposição a telas, exceto videochamadas (pois são consideradas uma forma de interação social).

Crianças entre 18 meses e 2 anos:

Pouca ou nenhuma exposição a telas. Priorize interações físicas e criativas. Se houver exposição, assista junto e escolha conteúdos educativos de qualidade, limitando a uma hora por dia.

Crianças entre 3 e 5 anos:

Até uma hora por dia. Planeje o tempo de tela e evite usá-la para distrair ou acalmar a criança. Ajude-a a entender o conteúdo e aplique-o ao mundo real. Incentive brincadeiras criativas com livros e brinquedos relacionados aos personagens favoritos.

Crianças entre 6 e 10 anos:

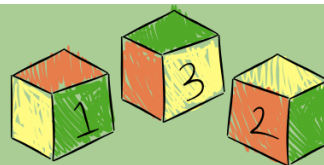
Entre uma hora e uma hora e meia por dia. Estabeleça limites e avalie o conteúdo consumido. Priorize tarefas escolares antes do uso de telas. Equilibre o uso criativo e recreativo da tecnologia. Garanta que o tempo de tela não atrapalhe o sono, a atividade física e outras necessidades essenciais.

Crianças entre 11 e 13 anos:

Até duas horas por dia. Ensine o conceito de equilíbrio e ajude a criança a distribuir o tempo de tela ao longo do dia. Incentive a moderação e a autoconsciência sobre o uso excessivo de dispositivos.



Alternativas para além da tela



Para um desenvolvimento completo, as crianças precisam de movimento, exploração e muita brincadeira! As telas não devem substituir essas experiências essenciais. **Incentive seu filho a descobrir o mundo ao redor de outras formas.** Aqui estão algumas ideias para você e seu filho:

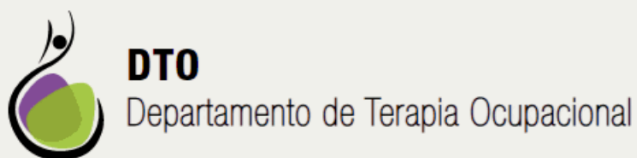
- **Brincadeiras Ativas:** Estimule jogos que envolvam movimentos, como correr, pular, dançar. Brincadeiras ao ar livre são excelentes para o desenvolvimento psicomotor.
- **Exploração e Criatividade:** Ofereça materiais simples como blocos de montar, massinha, tintas, sucata. Deixe a criança criar livremente, sem regras rígidas. Isso estimula a criatividade, a resolução de problemas e a autonomia.
- **Momentos em Família:** Faça atividades juntos que não envolvam telas, como cozinhar, ler livros, contar histórias, fazer um piquenique. Esses momentos fortalecem os laços familiares e promovem o desenvolvimento social e emocional da criança.
- **Hábitos Saudáveis:** Incluam refeições em família sem telas e a participação em atividades físicas e recreativas. Isso contribui para o bem-estar físico e mental da criança, além de promover hábitos alimentares saudáveis



Produto do Trabalho de Conclusão de Curso da Graduação em Terapia Ocupacional

Autora: Isabela Nogueira Matias

2025



Referências Bibliográficas

- AOTA - American Occupational Therapy Association. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process 4th Edition. American Journal of Occupational Therapy, v. 68, p.1–48, 2021.
- ASHAARI, S. R. A. H. et al. Screen Time and Health Impact among Preschool Children. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, v. 14, n. 5, p. 1332–1340, 2024.
- FOLHA, D. R. DA S. C.; DELLA BARBA, P. C. DE S.. Produção de conhecimento sobre terapia ocupacional e ocupações infantis: uma revisão de literatura. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 28, n. 1, p. 227–245, jan. 2020.
- JACQUIER, E. et al. Screen-use, active-play and sleep behaviours in a nationally representative sample of infants, toddlers and pre-school children from the U.S. Proceedings of the Nutrition Society, v. 79, n. OCE2, p. E215, 2020.
- Screen-Use Tips for Parents of Children Under Three: Build a media plan that's right for your family. Zero to Three, 2018.
- Manual de Orientação: Saúde na era Digital. Sociedade Brasileira de Pediatria, 2024.
- MASSARONI, V. et al. The Relationship between Language and Technology: How Screen Time Affects Language Development in Early Life—A Systematic Review. Brain Sciences, v. 14, n. 1, p. 27, 2024.
- Recomendações sobre o Uso de telas na infância. Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Fonoaudiologia, 2024.
- SAN-MARTÍN-ROLDÁN, D. et al. Parental norms and perceptions regarding use of mobile devices by children under five years. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 32, p. e4362, 2024.
- SHARMA, H.; AHUJA, S. Mitigating factors of screen time on children: a systematic review. International Journal of Contemporary Pediatrics, v. 11, n. 11, p. 1637–1643, 2024.
- SHIVARAMAKRISHNA, H. R. et al. A Study on Perceptions of Mothers regarding Electronic Screen Media Exposure of their Preschool-Aged Children. Indian Journal of Public Health Research & Development, v. 11, n. 5, p. 114–119, 2020.
- TISSI, L. S. et al. A influência do uso de dispositivos eletrônicos no desenvolvimento cognitivo infantil. Brazilian Journal of Health Review, v. 8, n. 1, p. e76716, 2025. DOI: 10.34119/bjhrv8n1-13
- TOMBINI, M. H. Consequências do uso exagerado de telas no processo de desenvolvimento das crianças. Brazilian Journal of Health Review, v. 7, n. 10, p. e75319, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n10-216.
- KARABANOV, G. M.; ARAM, D. 'Let's write a shopping list on the phone together': Parents' digital literacy activities with their preschoolers and the children's early literacy skills. Journal of Research in Reading, 2024.
- KARASU, K. T. Ç.; AYHAN, A. B. Study of Screen Exposure and Aggression Tendencies of 36-72 Months-Old Children. Journal of Turkish Studies, v. 19, n. 2, p. 531-555, 2024.

5. DISCUSSÃO

Eixo Temático 1: Impacto no Desenvolvimento da Linguagem e Cognição

O impacto do uso de telas no desenvolvimento infantil na linguagem e cognição é uma área de crescente preocupação e pesquisa, com diversos estudos apontando para efeitos multifacetados. A exposição a dispositivos eletrônicos, particularmente em idades precoces e de forma excessiva, tem sido associada a uma série de desafios no desenvolvimento neuropsicomotor e cognitivo das crianças.

Segundo a literatura, a superestimulação sensorial proporcionada pelas telas pode levar a dificuldades significativas na concentração e na manutenção da atenção (Gruppo et al, 2024). Esse fenômeno ocorre devido ao ritmo acelerado e a natureza fragmentada do conteúdo digital que podem condicionar o cérebro da criança a esperar gratificação instantânea e mudanças constantes, o que, por sua vez, prejudica a capacidade de focar em tarefas que exigem atenção sustentada. A pesquisa de Massaroni et al. (2024) indica que o tempo de tela prolongado está associado a problemas de atenção. Além disso, Lima et al. (2023) e França et al. (2024) reforçam que a exposição excessiva a telas pode aumentar os riscos de distúrbios cognitivos, emocionais e comportamentais, incluindo problemas de atenção e o aumento do risco de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), especialmente em crianças com predisposição genética ou que passam mais de uma hora por dia em frente às telas (França et al, 2024). Özdemir e Keleş (2023) também observaram que a atenção é menor em crianças com maior tempo de tela.

O uso excessivo de telas também pode impactar negativamente a capacidade de memória e o processo de aprendizado, pois a dependência de informações facilmente acessíveis e a falta de engajamento ativo no processo de memorização podem atrofiar o desenvolvimento de estratégias de memória de longo prazo. Segundo Massaroni et al. (2024) as dificuldades de memória de trabalho é uma das consequências da exposição prolongada a telas. Já Lima et al. (2023) apontam que a exposição excessiva a telas pode prejudicar a aquisição de memórias e aprendizados e Gruppo et al. (2024) e Brit; Mélo e Polastri (2023) correlacionam o tempo excessivo de tela com atrasos nas habilidades cognitivas, como memória e atenção. Crianças que passam mais tempo em frente às telas eletrônicas tendem a apresentar desempenho acadêmico inferior em testes padronizados (Gruppo et al., 2024 e Brit; Mélo e Polastri, 2023).

Com relação ao desenvolvimento das funções executivas, que incluem planejamento, organização, resolução de problemas e controle inibitório, é prejudicado pelo tempo excessivo de tela (Lima et al, 2023), essas habilidades são cruciais para o desenvolvimento acadêmico, social e ocupacional. Esse fenômeno ocorre devido à natureza passiva de muitos conteúdos digitais e a ausência de desafios que exigem a ativação dessas funções, dessa forma, a capacidade de planejar e organizar tarefas complexas, por exemplo, pode ser impactada negativamente se a criança não for exposta a atividades que estimulem essas habilidades fora do ambiente digital. Özdemir e Keleş (2023) mostraram que a pontuação total da escala de habilidades de autorregulação, atenção, controle inibitório-emoção e controle inibitório-comportamento foram menores em crianças com maior tempo de tela.

Um dos impactos mais documentados do tempo de tela é o atraso na aquisição da linguagem e comunicação, especialmente em crianças menores de 5 anos. Massaroni et al. (2024) ressaltam que o tempo de tela prolongado, particularmente nos primeiros dois anos de vida, pode afetar negativamente a aquisição da linguagem e as habilidades de comunicação, incluindo compreensão e vocabulário. Hosani et al. (2023) corroboram, indicando que o uso precoce de dispositivos eletrônicos está associado a um risco aumentado de atrasos na linguagem. A distinção entre tempo de tela passivo e ativo é fundamental: o tempo de tela passivo, como assistir televisão sem interação, é considerado o mais prejudicial, pois reduz a atividade verbal das crianças e aumenta o risco de atraso no desenvolvimento da linguagem (Massaroni et al, 2024). Além disso, a ausência de interação humana significativa durante a exposição à tela priva a criança de oportunidades cruciais para a prática da linguagem e o desenvolvimento de habilidades sociais de comunicação. A linguagem materna (o chamado “motherese”), rica em entonação e interação, é essencial para a aquisição da linguagem, algo que as telas não podem replicar (Massaroni et al, 2024). Lima et al. (2023) e Gruppo et al. (2024) também apontam que a exposição prolongada a telas desloca o tempo para atividades mais interativas e estimulantes, resultando em menor vocabulário e dificuldade no uso adequado da linguagem.

O impacto do tempo de tela vai além do comportamento e se estende à própria estrutura cerebral. O estudo de Hutton et al. (2020) revelou que o tempo de tela prolongado está ligado a uma integridade microestrutural deficiente dos tratos de substância branca do cérebro que suportam o desenvolvimento da linguagem, especialmente no fascículo arqueado. Essa alteração na estrutura cerebral pode ser a base para os atrasos na linguagem e nos

déficits cognitivos observados. Lima et al. (2023) complementam, afirmando que a exposição excessiva a telas pode alterar a massa cinzenta e o volume branco no cérebro. Além disso, França et al. (2024) mencionam que foram observadas alterações cerebrais estruturais em crianças com maior tempo de tela, afetando o processamento de emoções, qualidade de sono e cognição. O desenvolvimento neuropsicomotor geral pode ser afetado pela redução de atividades físicas e exploratórias que são substituídas pelo tempo de tela (Galdino e Costa, 2024).

Por conseguinte, a relação entre o tempo de tela e o aumento do risco de TDAH, sintomas de Transtorno do Espectro Autista (TEA) e distúrbios de aprendizagem é uma área de pesquisa emergente. França et al. (2024) demonstram associações positivas entre o uso excessivo de telas e a intensificação dos sintomas de TEA e TDAH. Crianças que iniciaram o uso de telas mais precocemente também apresentaram maiores riscos de apresentarem um suposto fenômeno chamado “autismo virtual”, sendo necessário acompanhamento profissional para confirmação do diagnóstico (Rocha et al., 2022). A superestimulação e a natureza repetitiva de certos conteúdos digitais podem exacerbar ou mimetizar sintomas associados a essas condições. Embora mais pesquisas sejam necessárias para estabelecer uma relação causal definitiva, a observação de um aumento na prevalência de TDAH e sintomas de TEA em crianças com alta exposição a telas levantam preocupações significativas (França et al, 2024). França et al. (2024) também destacam que, para crianças com TEA, cada hora adicional de tempo de tela aumenta os sintomas, enquanto uma hora a mais de interações pode diminuir significativamente o agravamento sintomático. Em contrapartida, um estudo transversal conduzido em centros de atenção primária à saúde discorre que apesar da associação significativa entre o tempo de tela e o desenvolvimento de TEA em crianças, não há provas concretas dessa relação, porém, o uso excessivo pode, porém, afetar o desenvolvimento social e linguístico (Alenazi et al., 2024).

Em suma, a literatura revisada aponta para um impacto multifacetado do tempo de tela no desenvolvimento da linguagem e cognição infantil. Desde dificuldades de concentração e memória até prejuízos nas funções executivas e alterações na estrutura cerebral, os efeitos são abrangentes. A Terapia Ocupacional, nesse contexto, desempenha um papel vital na orientação de pais e na promoção de ambientes que favoreçam o desenvolvimento integral da criança, com um equilíbrio saudável entre o mundo digital e as experiências do mundo real.

Eixo Temático 2: Impacto na Saúde Física e no Desenvolvimento Psicomotor

A literatura revisada aponta para uma série de impactos negativos que abrangem desde o estilo de vida e hábitos alimentares até a saúde ocular e musculoesquelética. O tempo excessivo de tela está intrinsecamente ligado a um estilo de vida sedentário, o que é um fator de risco primário para a obesidade infantil. A substituição de atividades físicas e brincadeiras ao ar livre por horas em frente a dispositivos eletrônicos reduz o gasto energético e contribui para o acúmulo de peso (Ashaari et al., 2024; Silva, Almeida e Skrivan, 2021; Gruppo et al., 2024; Brit; Mélo e Polastri, 2023). Além do sedentarismo, a exposição a telas também influencia o consumo de alimentos não saudáveis, o que está relacionado à publicidade da indústria alimentícia que por vezes se direciona ao público infantil através de mídias digitais, promove produtos com alto teor de gordura e açúcar, contribuindo para escolhas alimentares inadequadas e, conseqüentemente, para a obesidade (Silva; Almeida e Skrivan, 2021). Ashaari et al. (2024) e Silva; Almeida e Skrivan (2021) destacam que o aumento do tempo de tela tem sido associado a um risco aumentado de obesidade e outros problemas de saúde relacionados.

Outro impacto na saúde física é a ocorrência de distúrbios do sono que são uma consequência comum do uso excessivo de telas, especialmente antes de dormir. A luz azul emitida por smartphones, tablets e televisões interfere na produção de melatonina, o hormônio responsável pela regulação do ciclo sono-vigília, resultando em dificuldade para adormecer, sono fragmentado e má qualidade do sono (Yamamoto et al., 2022; Lee et al., 2022; Kim et al., 2020; Jacquier et al., 2020; Özdemir e Keleş, 2023; Lima et al., 2023; França et al., 2024). Lee et al. (2022) e Kim et al. (2020) correlacionam o uso frequente de smartphones com resistência ao sono, menor duração do sono, despertares noturnos e sonolência diurna em crianças. Özdemir e Keleş (2023) também concluíram que a exposição excessiva à tela em crianças pré-escolares está associada ao atraso no sono. A presença de dispositivos eletrônicos no quarto das crianças pode levar a uma maior resistência ao sono e a uma tendência a adiar a hora de dormir (Lima et al, 2023). Assim, o sono, além de vital para a saúde física e mental, é uma ocupação humana que, no contexto do uso de telas, pode estar sendo impedida de ser realizada pelas crianças de forma adequada.

Além disso, o uso prolongado de telas, que exige um esforço visual contínuo e de uma curta distância, tem sido associado a um aumento do risco e à progressão da miopia em crianças (Gruppo et al., 2024; Brit; Mélo e Polastri, 2023). A falta de atividades ao ar livre,

que proporcionam a exposição à luz natural e a visão de longa distância, é outro fator que contribui para o desenvolvimento da miopia. Dessa forma, a correlação entre o tempo de tela e problemas de visão é uma preocupação recorrente na literatura sobre saúde infantil (Shrestha et al., 2022; Ravi et al., 2024).

Ademais, a postura inadequada adotada durante o uso de dispositivos eletrônicos, combinada com a falta de atividade física, pode levar a uma série de problemas musculoesqueléticos em crianças. Dores no pescoço, costas e ombros são queixas comuns, e a longo prazo, podem resultar em alterações posturais e problemas ortopédicos (Ravi et al., 2024). A substituição de brincadeiras ativas por tempo de tela limita o desenvolvimento motor e a força muscular, contribuindo significativamente para o atraso no desenvolvimento motor infantil e para a fragilidade do sistema musculoesquelético (Galdino e Costa, 2024). Galdino e Costa, 2024).

Problemas psicomotores, incluindo atrasos na coordenação motora grossa e fina, são observados devido à redução de oportunidades para o desenvolvimento dessas habilidades através de brincadeiras ativas e exploração do ambiente (Galdino e Costa, 2024; França et al., 2024). O estudo de Galdino e Costa (2024) destaca que o desenvolvimento motor infantil é influenciado por fatores ambientais como tempo de tela e falta de estimulação. Além disso, França et al. (2024) mencionam que o uso prolongado de telas foi associado ao Transtorno do Desenvolvimento da Coordenação (TDC) em crianças em idade pré-escolares. Por fim, a diminuição das interações sociais presenciais, o aumento do sedentarismo e os distúrbios do sono contribuem para uma redução geral do bem-estar físico e mental, impactando negativamente a qualidade de vida da criança (Ashaari et al., 2024; Gruppo et al., 2024; Brit; Mélo e Polastri, 2023).

Eixo Temático 3: Impacto no Desenvolvimento Socioemocional e Saúde Mental

A exposição prolongada a telas está associada a um aumento de problemas comportamentais em crianças, incluindo impulsividade, agressividade e dificuldades de autorregulação (Ouyang et al., 2024; Lima et al., 2023; Gruppo et al., 2024; Brit; Mélo e Polastri, 2023; França et al., 2024). O trabalho de Mcdaniel e Radesky (2020) revelou que o comportamento externalizante infantil elevado (como agressividade) pode levar a maior estresse parental, que, por sua vez, está associado ao aumento do uso de mídia pelas crianças, criando um ciclo vicioso. Corroborando com os achados, Ouyang et al, (2024) indicam que o tempo de tela está associado a maiores níveis de ansiedade/isolamento e a abordagens de aprendizagem menos positivas. Já Lima et al. (2023) e França et al. (2024) reforçam que a

estimulação sensorial crônica via exposição excessiva à tela afeta o desenvolvimento do cérebro, aumentando o risco de distúrbios comportamentais e problemas de conduta.

Além disso, a substituição de brincadeiras presenciais e conversas face a face por interações mediadas por telas pode levar ao isolamento social e à dificuldade em estabelecer e manter relacionamentos interpessoais (Ashaari et al., 2024; Gruppo et al., 2024; Brit; Mélo e Polastri, 2023). Ashaari et al. (2024) ressaltam que o tempo prolongado de tela pode reduzir as possibilidades de interações presenciais e aprendizado experimental, impactando o desenvolvimento social.

Além disso, a literatura aponta para uma relação entre o desenvolvimento de ansiedade e depressão com o uso de tela. A comparação social nas mídias sociais e a exposição a conteúdos inadequados podem contribuir significativamente para o surgimento e agravamento de sintomas de ansiedade e depressão em crianças (Gruppo et al., 2024; Brit; Mélo e Polastri, 2023; França et al., 2024). O trabalho de Ouyang et al. (2024) também associou o tempo de tela interativo a maiores níveis de ansiedade/isolamento e França et al., (2024) reforçam que um maior histórico de uso excessivo de telas acarreta resultados prejudiciais com relação a problemas comportamentais, agressividade, ansiedade e retraimento social.

O uso excessivo de telas pode levar a um aumento de comportamentos de internalização (como ansiedade e retraimento social) e externalização (como agressividade e impulsividade) (Mcdaniel e Radesky, 2020; França et al., 2024). A pesquisa realizada por Mcdaniel e Radesky (2020) investigou a relação bidirecional entre o comportamento externalizante infantil e o uso de mídia digital, mostrando que o comportamento externalizante elevado leva a maior estresse parental, que por sua vez, está associado ao aumento do uso de mídia pelas crianças. Nesse sentido, um estudo conduzido por Kim et al. (2021), evidencia que mães com alto risco de vício em smartphones apresentavam níveis mais elevados de depressão e ansiedade, e que a depressão materna pode levar ao uso de smartphones como ferramenta para acalmar os filhos, o que indiretamente expõe as crianças a um ambiente propício a problemas de saúde mental, criando um ciclo vicioso.

A irritabilidade, as mudanças de humor, impulsividade e falta de regulação emocional são frequentemente observadas em crianças com tempo de tela excessivo. A privação de sono, a superestimulação e a dificuldade em lidar com a frustração quando o acesso à tela é ilimitado podem contribuir para esses problemas de humor (Ashaari et al., 2024; Lima et al., 2023). Esse fenômeno é causado pelas alterações cerebrais estruturais em crianças com maior

tempo de tela que podem acarretar em dificuldades no processamento de emoções (França et al, 2024).

Em síntese, o impacto do tempo de tela no desenvolvimento socioemocional e na saúde mental engloba desde o aumento de problemas comportamentais e o isolamento social até o surgimento de sintomas de ansiedade, depressão e problemas de humor. A compreensão desses riscos é fundamental para que pais, educadores e profissionais de saúde possam implementar estratégias eficazes de mediação e promoção de um ambiente saudável para o desenvolvimento integral das crianças. A saúde mental é uma das áreas de atuação da Terapia Ocupacional, profissão que pode ser aliada no processo de preservação do desenvolvimento infantil através de intervenções com foco na ampliação de habilidades emocionais.

Eixo Temático 4: Fatores de Risco e Fatores que Influenciam o Uso de Telas

O impacto do tempo de tela no desenvolvimento infantil é modulado por uma complexa interação de fatores de risco e fatores que influenciam e determinam o uso de telas. A compreensão desses elementos é crucial para desenvolver estratégias eficazes de prevenção e intervenção. A literatura aponta para a importância da idade de início da exposição, o tipo e conteúdo da tela, o envolvimento parental, o contexto de uso, e diversas características familiares e socioeconômicas.

A idade em que a criança é exposta pela primeira vez a telas é um fator crítico. Estudos indicam que a exposição precoce, especialmente antes dos 2 ou 3 anos de idade, pode ter um impacto mais significativo no desenvolvimento da linguagem e habilidades de leitura (Hosani et al., 2023; Ashaari et al., 2024; Lima et al., 2023; França et al., 2024). O estudo de Ashaari et al. (2024) aponta que a idade média de primeira exposição a telas diminuiu drasticamente, de 4 anos para 4 meses de idade. Lima et al. (2023) e França et al. (2024) reforçam que o início do uso de telas frequentemente não segue as recomendações, com muitos pais introduzindo telas antes dos 2 anos.

Não apenas o tempo, mas também o tipo de tela e o conteúdo consumido são fatores determinantes importantes. A televisão, por exemplo, é frequentemente identificada como mais prejudicial do que mídias interativas, devido à sua natureza passiva e ao conteúdo muitas vezes inadequado para o processamento infantil (Massaroni et al, 2024). Em contrapartida, a pesquisa de Ouyang et al. (2024) distingue entre tempo de tela interativo (computadores, tablets, smartphones) e não interativo (TV), sugerindo que o tempo de tela interativo está associado a maiores níveis de ansiedade e isolamento, enquanto o tempo de tela não interativo está associado a menores níveis. Em relação ao conteúdo, Lima et al.

(2023) destaca que conteúdo educativo adaptado à idade pode facilitar a habilidade cognitiva e a produção de linguagem, enquanto conteúdo não adaptado está associado a pior desenvolvimento cognitivo.

Perante o exposto, o envolvimento parental e o contexto em que as telas são utilizadas desempenham um papel crucial na modulação dos seus efeitos. A interação com os pais durante o tempo de tela pode mitigar os efeitos negativos, transformando uma atividade passiva em uma oportunidade de aprendizado e interação (Massaroni et al., 2024; Lima et al., 2023). Massaroni et al. (2024) enfatizam que a interação entre pais e filhos pode mitigar os efeitos negativos do tempo de tela, e que atividades compartilhadas, como ler um livro juntos, podem promover o desenvolvimento da linguagem. Lima et al. (2023) ressaltam que a presença de um adulto como mediador é crucial para o diálogo e a interpretação do conteúdo, refletindo diretamente no comportamento infantil.

Fatores socioeconômicos e o nível de educação dos pais também influenciam o uso de telas. A literatura aponta que famílias com rendas mensais per capita mais baixas e com menor nível de escolaridade parental tendem a ter filhos com maior tempo de tela (Killian e Hofferth, 2022; Ashaari et al., 2024; Korhonen, 2021; Özdemir e Keleş, 2023). Já Killian e Hofferth (2022), observaram que crianças em grupos socioeconômicos mais baixos têm menos acesso a dispositivos e internet fixa. Özdemir e Keleş (2023) reforçam também que o nível de escolaridade das mães e dos pais daqueles com muita exposição à tela era menor e França et al. (2024) mencionam que fatores socioeconômicos podem influenciar ou aumentar os desfechos negativos do uso excessivo de telas.

Além disso, a saúde mental dos pais, incluindo estresse, ansiedade e depressão, pode influenciar o tempo de tela dos filhos. Mães deprimidas, por exemplo, podem usar smartphones como uma ferramenta parental de entretenimento para seus filhos, o que pode levar a uma maior exposição das crianças a esses dispositivos (Kim et al, 2021). McDaniel e Radesky (2020) revelaram que o comportamento externalizante infantil elevado leva a maior estresse parental, o que, por sua vez, está associado ao aumento do uso de mídia pelas crianças. Ashaari et al. (2024) e França et al. (2024) também apontam que estados emocionais negativos nos pais, como desespero, ansiedade e tensão, eram mais comuns em pais de crianças que passavam muito tempo em telas, e que mães em sofrimento psicológico podem ser um fator de risco para o aumento do tempo de tela dos filhos.

Ademais, a estrutura familiar e a presença de irmãos também podem influenciar o tempo de tela. Killian e Hofferth (2022) observaram que nos EUA, crianças em famílias monoparentais gastam significativamente mais tempo em atividades baseadas em tela. Já

Ouyang et al. (2024) associaram a desordem familiar a um maior tempo de tela. Por outro lado, a presença de irmãos pode, em alguns casos, reduzir o tempo de tela, pois as crianças têm mais oportunidades de interação e brincadeiras compartilhadas (Durham et al., 2021; França et al., 2024). Todavia, França et al. (2024) sugerem que crianças que tinham irmãos mais novos podem ser um fator de risco para o aumento do tempo em telas, o que indica uma divergência pela complexidade das relações interpessoais.

Por conseguinte, os hábitos de uso de telas dos pais e a disponibilidade de dispositivos em casa são fortes preditores do tempo de tela das crianças. O tempo que os pais passam em frente às telas influencia diretamente o tempo de tela dos filhos, pois os pais servem como modelos (Engberg et al., 2023; França et al., 2024). A maior disponibilidade de telas em casa, como smartphones, tablets e televisões, está associada a um maior tempo de tela das crianças (Hosani et al., 2023; Durham et al., 2021; Shrestha et al., 2022; Ravi et al., 2024) e a posse de smartphones e o acesso a dispositivos estão intrinsecamente ligados ao aumento do tempo de tela infantil (Durham et al., 2021; Shrestha et al., 2022).

Eixo Temático 5: Estratégias de Mediação Parental Sobre o Uso de Telas e Recomendações

Diante dos crescentes desafios impostos pelo uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil, a literatura revisada aponta para a urgência de implementar recomendações e estratégias de prevenção eficazes. Essas medidas visam mitigar os impactos negativos e promover um desenvolvimento saudável e equilibrado para as crianças na era digital.

A limitação do tempo de tela é uma das recomendações mais consistentes e fundamentais. As diretrizes de organizações de saúde, como a Academia Americana de Pediatria (2023) e a Organização Mundial da Saúde (2019), são claras e adaptadas às diferentes faixas etárias (Hosani et al., 2023; Ashaari et al., 2024; Korhonen, 2021; Jacquier et al., 2020; Lima et al., 2023):

- 1) Crianças menores de 18 meses: Recomenda-se evitar completamente o uso de telas, com exceção de videochamadas supervisionadas, que podem ser consideradas uma forma de interação social (Ashaari et al., 2024; Lima et al., 2023).
- 2) Crianças de 18 meses a 2 anos: O uso de telas deve ser supervisionado e limitado a conteúdo de alta qualidade e educativo, com a participação ativa dos pais (Lima et al., 2023).

- 3) Crianças de 2 a 5 anos: O tempo de tela deve ser limitado a no máximo 1 hora por dia, sempre com supervisão e priorizando conteúdo educativo e interativo (Hosani et al, 2023; Ashaari et al., 2024; Jacquier et al., 2020; Lima et al., 2023).

Além das limitações diárias, para um desenvolvimento integral, é essencial incentivar ativamente atividades alternativas que promovam o movimento, a criatividade e a interação social (Lima et al, 2023). Como o incentivo a brincadeiras ao ar livre, leitura, atividades artísticas e esportes, pois essas atividades são cruciais para o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional, oferecendo estímulos variados e oportunidades de aprendizado que as telas não podem replicar (Lima et al., 2023; Galdino e Costa, 2024).

É possível observar que os pais são os principais modelos de comportamento para seus filhos. Portanto, é essencial que sejam conscientes de seus próprios hábitos de uso de telas, servindo como exemplos de comportamento saudável e equilibrado (Engberg et al. (2023). A pesquisa de Kim et al. (2021) destaca a importância do ambiente familiar e do papel dos pais no uso de smartphones pelas crianças, sugerindo a necessidade de intervenções educativas para regular o uso de smartphones pelas crianças de forma saudável. Engberg et al. (2023) ratificam o exposto e sugere que o maior uso de smartphones pelos pais está associado a níveis mais baixos de atividade física em crianças, reforçando a necessidade de promover essas alternativas. Além do exposto, é necessário fomentar a interação social com pares e familiares, pois a interação face a face é vital para o desenvolvimento de habilidades sociais e comunicação. Essas recomendações podem ser alcançadas através da priorização de momentos em família sem telas, como jogos de tabuleiro ou conversas para fortalecer os laços e promover um ambiente saudável (Massaroni et al, 2024; Ashaari et al., 2024).

Além das recomendações supracitadas, a supervisão e a mediação parental são pilares fundamentais para um uso saudável da tecnologia. Os pais desempenham um papel ativo na orientação e no estabelecimento de limites (Kim et al, 2021; Killian e Hofferth, 2022; Ouyang et al., 2024; Lima et al., 2023). É preciso monitorar o conteúdo acessado pelas crianças e discutir o que assistem, pois é crucial que pais estejam cientes do que seus filhos estão consumindo online e que conversem sobre o conteúdo, ajudando-os a processar informações e a desenvolver o pensamento crítico (Lima et al, 2023). O estabelecimento de regras claras sobre o tempo de tela e os tipos de conteúdo permitidos ajuda as crianças a desenvolverem autodisciplina e a entenderem a importância do equilíbrio (Killian e Hofferth, 2022; Ouyang et al., 2024). De acordo com uma pesquisa realizada por Korhonen (2021), famílias que impunham regras sobre o tempo de tela apresentaram uma redução significativa no tempo de tela.

Outra alternativa é participar ativamente do tempo de tela com as crianças: transformar o tempo de tela em uma experiência interativa e compartilhada, em vez de uma atividade passiva e isolada, pode mitigar os efeitos negativos e até mesmo promover o aprendizado (Massaroni et al, 2024; Lima et al. 2023). O desenvolvimento de estratégias alternativas para lidar com o estresse, o tédio ou outras emoções, em vez de recorrer automaticamente às telas, é crucial para a autorregulação emocional das crianças. Isso pode incluir atividades como leitura, desenho, brincadeiras criativas ou conversas com os pais (Mcdaniel e Radesky, 2020).

Com relação ao sono, é necessário estabelecer rotinas de sono regulares e evitar o uso de telas ao menos 1 hora antes de dormir, pois a luz azul emitida pelas telas pode suprimir a produção de melatonina, o hormônio do sono, prejudicando o início e a qualidade do sono (Yamamoto et al., 2022; Lee et al., 2022; Kim et al., 2020; Jacquier et al., 2020; Lima et al., 2023). O uso de telas durante as refeições também deve ser desencorajado, pois pode prejudicar a atenção plena à alimentação e a interação familiar (Cartanyà-Hueso et al, 2021), preservando assim, o desenvolvimento ocupacional infantil no que diz respeito à alimentação e ao sono.

Dessa forma, a implementação de programas educacionais para pais e cuidadores é fundamental para disseminar informações sobre os riscos do uso excessivo de telas e as melhores práticas para promover um desenvolvimento infantil saudável. Esses programas podem oferecer orientações práticas e apoio para as famílias (Kim et al, 2021; Lima et al., 2023).

Em casos de uso problemático de telas ou quando há preocupações com o desenvolvimento da criança, o acompanhamento com profissionais da área da saúde é indispensável. Terapeutas ocupacionais e psicólogos, por exemplo, podem utilizar abordagens para trabalhar comportamentos disfuncionais relacionados ao uso excessivo de telas. Além disso, esses profissionais podem orientar os pais sobre como estabelecer limites saudáveis, promover um ambiente familiar que incentive atividades alternativas e desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes (Kim et al, 2021; Mcdaniel e Radesky, 2020).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados revelam um cenário complexo e multifacetado, onde a exposição excessiva e inadequada a dispositivos eletrônicos pode acarretar desafios significativos em diversas áreas do desenvolvimento infantil, incluindo: desenvolvimento da linguagem e da cognição, desenvolvimento psicomotor e saúde física e bem-estar socioemocional e saúde

mental. Além disso, foram identificados múltiplos fatores de risco e fatores que influenciam o uso de telas que modulam esses impactos, desde a idade de início da exposição e o tipo de conteúdo até o envolvimento parental e o contexto familiar.

Diante da complexidade e da abrangência dos impactos do uso de telas, torna-se evidente a necessidade de estudos que especifiquem os impactos ocupacionais na área da Terapia Ocupacional. Embora a literatura sobre o tempo de tela seja vasta, há uma lacuna na literatura que precisa detalhar como esses impactos se traduzem em impactos ocupacionais específicos e como as intervenções da Terapia Ocupacional podem ser mais eficazes para abordá-las.

Em conclusão, os achados desta revisão reforçam a importância de uma abordagem holística e multidisciplinar para lidar com os desafios impostos pelo uso de telas na infância. O Terapeuta Ocupacional, com sua perspectiva centrada na ocupação humana, é capacitado para atuar na prevenção e intervenção, promovendo a participação significativa das crianças em suas ocupações essenciais e contribuindo para um desenvolvimento infantil saudável e pleno em um mundo cada vez mais digital. Aprofundar a pesquisa nessa área específica da Terapia Ocupacional é crucial para embasar práticas baseadas em evidências e garantir que as crianças possam prosperar em todas as suas ocupações e para a promoção de ambientes que favoreçam o desenvolvimento integral da criança, com um equilíbrio saudável entre o mundo digital e as experiências do mundo real.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENAZI, S. A. et al. **Association of Screen Time Exposure With Autism Spectrum Disorder in Four to Six-Year-Old Children in Arar City, Saudi Arabia.** *Cureus*, v. 16, n. 5, p. e61447, 2024.

AL HOSANI, S. S. et al. **Screen time and speech and language delay in children aged 12–48 months in UAE: a case–control study.** *Middle East Current Psychiatry*, v. 30, n. 47, 2023.

ALVAREZ-PEREGRINA, C. et al. **The Relationship Between Screen and Outdoor Time With Rates of Myopia in Spanish Children.** *Frontiers in Public Health*, v. 8, 2020.

AMARAL DE ANDRADE LEÃO, O. et al. **Patterns of Screen Time From Ages 2 to 6–7 Years in South Brazil: A Prospective Study.** *Child Care Health Development*, v. 51, n. e70033, 2025.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. **Where We Stand: Screen Time.** HealthyChildren.org, 13 dez. 2023.

AMORIM, N. C. R. S. et al. **IMPACTOS DA EXPOSIÇÃO ÀS TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL EM LACTENTES E PRÉ-ESCOLARES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.** Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 16, n. 2, 2024.

ANITHA, F. S. et al. **Association of digital media exposure and addiction with child development and behavior: a cross-sectional study.** Industrial Psychiatry Journal, v. 30, n. 2, p. 265-271, jul.-dez. 2021.

ASHAARI, S. R. A. H. et al. **Screen Time and Health Impact among Preschool Children.** International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, v. 14, n. 5, p. 1332–1340, 2024.

AKBAYIN, M. et al. **Screen exposure time of children under 6 years old: a French cross-sectional survey in general practices in the Auvergne-Rhône-Alpes region.** BMC Primary Care, v. 24, n. 58, 2023.

BABUSABGARI, S.; BALAKRISHNA, B. B. **Exposure and use of digital media among under-five children.** International Journal of Contemporary Pediatrics, v. 8, n. 9, p. 1539–1546, 2021.

BELLAGAMBA, F. et al. **How infant and toddlers' media use is related to sleeping habits in everyday life in Italy.** Frontiers in Psychology, v. 12, p. 1-12, 21 mar. 2021.

Betti, A. C. M.. **Ocupações infantis e pandemia da COVID-19: a percepção das mães** (Dissertação de mestrado). Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2021.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e dá outras providências.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 jul. 1990.

BRASIL. Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014. **Estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da internet no Brasil (Marco Civil da Internet).** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 abr. 2014.

BRASIL. Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016. **Dispõe sobre as políticas públicas para a primeira infância e altera a Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990 (Estatuto da Criança e do Adolescente).** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 9 mar. 2016.

BRASIL. Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. **Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD).** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 15 ago. 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Sancionada lei que restringe uso de celulares nas escolas** Brasília: Ministério da Educação, 14 jan. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2025/janeiro/sancionada-lei-que-restringe-uso-de-celulares-nas-escolas>.

BRIT, R. N. et al. **Child development and parenting practices of Brazilian children in the second year of the COVID-19 pandemic.** *Saúde e Pesquisa*, v. 16, n. 4, p. e12012, 2023.

BUENO, M. A. P.; Neves, M. E. B. das; Bueno, T. P.; Bueno, S. M. **Impacto das Redes Sociais e Tecnologia na Saúde Mental Infantil.** *Revista Corpus Hippocraticum* v. 1 n. 1, 2024.

BUI, N. H. et al. **A Longitudinal Study on the Effects of Parental Mental Health and Handheld Devices on Child Outcomes.** *Humanities and Social Sciences*, v. 10, n. 3, p. 147-156, 2022. DOI: 10.11648/j.hss.20221003.17.

CARTANYÀ-HUESO, À. et al. **Smartphone and Tablet Usage during COVID-19 Pandemic Confinement in Children under 48 Months in Barcelona (Spain).** *Healthcare*, v. 9, n. 1, p. 96, 2021.

CARTANYÀ-HUESO, A. et al. **Association between recreational screen time and excess weight and obesity assessed with three sets of criteria in Spanish residents aged 2–14 years.** *Anales de Pediatría (English Edition)*, v. 97, n. 5, p. 333-341, nov. 2022.

CARVALHO, L. R.; PINTO, P. M. **The association between screen use and child development: a literature review.** *Research, Society and Development*, v. 12, n. 4, p. e2812440885, 2023.

CASARIN, ST; PORTO, AR, GABATZ, RIB, Bonow CA, Ribeiro JP, Mota MS. **Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health.** *J. nurs. health*. 2020.

CASTRO, A. S.; JUNIOR, J. A. B. **Desenvolvimento saudável da saúde mental de crianças expostas ao abuso da tecnologia durante o isolamento social.** *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 2, p. 6279–6283, 2021.

CONTRERA, M.S.; Schiavo, S.F. **Exposição de crianças à mídia eletrônica e processos miméticos.** *Comunicação & Inovação*, v. 18, n. 38, p. 33-45, 2017.

COSTA, I. M. et al. **Impacto das Telas no Desenvolvimento Neuropsicomotor Infantil: uma revisão narrativa.** *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 5, p. 21060–21071, 2021.

CURVELO, M. V. S. et al. **Exposure to screens and impacts on children's sleep quality: A systematic review.** *Research, Society and Development*, v. 13, n. 2, p. e14213245194, 2024.

DAMASCENO, N. R. A. D. et al. **Tempo excessivo de tela e suas consequências no desenvolvimento psicomotor infantil.** *Brazilian Journal of Health Review*, v. 7, n. 3, p. e70187, 2024.

DORE, R. A.; DYNIA, J. M. **Technology and Media Use in Preschool Classrooms: Prevalence, Purposes, and Contexts.** *Frontiers in Education*, v. 5, p. 1–12, 2020.

DURHAM, K. et al. **Digital media exposure and predictors for screen time in 12-month-old children: a cross-sectional analysis of data from a German birth cohort.** *Frontiers in Psychiatry*, v. 12, 28 nov. 2021.

ENGBERG, E. et al. **The Associations Between Parents' Smartphone Usage And Preschool-aged Children's Physical Activity:** 1568. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 55, n. 9S, p. 518-519, set. 2023.

EYKEN, E. B. B. dell'Orto; GARCIA, C. S. N. B.; ANTUNES, T. M.; CAVALCANTE, A. B. S.; XARLES, T. M.; RIBEIRO, C. D. M. **Conhecimento sobre desenvolvimento neuropsicomotor da criança.** *HU Revista, [S. l.]*, v. 41, n. 1 e 2, 2015.

FERNANDES, E. L. et al. **A exposição a telas e mídias sociais a população infantil e seu impacto no sono e na cognição: uma revisão integrativa da literatura.** *Brazilian Journal of Health Review*, v. 7, n. 9, p. e75501, dez. 2024.

FRANÇA, A. F. M. et al. **Riscos do tempo excessivo de telas no desenvolvimento de transtornos mentais e de neurodesenvolvimento em crianças: uma revisão integrativa da literatura.** *Revista Interdisciplinar em Saúde*, v. 11, n. 1, p. 1168-1185, 2024.

FOLHA, D. R. DA S. C.; DELLA BARBA, P. C. DE S.. **Produção de conhecimento sobre terapia ocupacional e ocupações infantis: uma revisão de literatura.** *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 28, n. 1, p. 227-245, jan. 2020.

GALDINO, T. A.; COSTA, C. C. **Os efeitos causados por fatores ambientais no desenvolvimento motor da criança.** *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 16, n. 3, 2024.

GRUPPO, I. F. et al. **Impacto da exposição prolongada a telas eletrônicas no desenvolvimento infantil: perspectivas e recomendações.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 3, p. e13214, 2024.

HAN, D. K. L. **Balancing screen time: Insights and impact on preschool children.** *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, v. 53, p. 402-404, 2024.

HILTUNEN, P. et al. **Relationship between screen time and sleep among Finnish preschool children: results from the DAGIS study.** *Sleep Medicine*, v. 77, p. 75-81, 2021.

HOFFMANN, Amanda Cristina Mazer. **Desenvolvimento Autônomo na Infância: Explorando os Impactos Psicológicos e Sociais da Falta de Autonomia.** Centro Universitário FAEMA - UNIFAEMA, 2023

Hutton, J.S.; Dudley, J.; Horowitz-Kraus, T.; DeWitt, T.; Holland, S.K. **Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children.** *JAMA Pediatr.* 2020.

IBAÑEZ, Ana Caroline Mota; ARAUJO, Ana Paula; CAMILO, Camila Miranda; TASHIRO, Wanderley; OLIVEIRA, Ginarajadaça Ferreira dos Santos. **Ação da terapia ocupacional junto às consequências advindas pelo uso excessivo de aparelhos eletrônicos de tela**

(AET's) em crianças e adolescentes. Ciências Biológicas e da Saúde, [S. l.], v. 26, n. 116, p. 1-20, nov. 2022.

JACQUIER, E. et al. **Screen-use, active-play and sleep behaviours in a nationally representative sample of infants, toddlers and pre-school children from the U.S.** Proceedings of the Nutrition Society, v. 79, n. OCE2, p. E215, 2020.

JANG, H. et al. **Recreational screen time and obesity risk in Korean children: a 3-year prospective cohort study.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 21, n. 112, 2024. DOI: 10.1186/s12966-024-01660-0.

KADAMBI, P. et al. **Study of screen-time and sleep in children aged 3-15 years in Kanchipuram, Tamil Nadu, India.** International Journal of Contemporary Pediatrics, v. 8, n. 3, p. 481–487, 2021.

KARABANOV, G. M.; ARAM, D. **'Let's write a shopping list on the phone together': Parents' digital literacy activities with their preschoolers and the children's early literacy skills.** Journal of Research in Reading, 2024.

KARASU, K. T. Ç.; AYHAN, A. B. **Study of Screen Exposure and Aggression Tendencies of 36-72 Months-Old Children.** Journal of Turkish Studies, v. 19, n. 2, p. 531-555, 2024.

KARDAS, Z. et al. **Media use and attitudes towards screens in children aged 36-72 months; a cross-sectional, descriptive study.** Archivos Argentinos de Pediatría, v. 122, n. 3, p. e202310122, 2024.

KIM, B. et al. **The Relationship between Mother's Smartphone Addiction and Children's Smartphone Usage.** Psychiatry Investigation, v. 18, n. 2, p. 126-131, fev. 2021.

KIM, S. Y. et al. **The relationship between smartphone overuse and sleep in younger children: a prospective cohort study.** Journal of Clinical Sleep Medicine, v. 16, n. 7, 2020.

KNUPP, A. J. F. et al. **Implicações no desenvolvimento comportamental e emocional em crianças devido uso excessivo de dispositivos eletrônicos.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 10, p. 4115–4129, 2024.

KORHONEN, L. **The good, the bad and the ugly of children's screen time during the COVID-19 pandemic.** Acta Paediatrica, v. 110, n. 2671–2672, 2021.

KUMRUANGRIT, S. et al. **Smart Devices and Family Roles: A Study of Smart Device Use Among Children Aged 2-5 in Thailand's Health Region 3.** Journal of Population and Social Studies, v. 30, p. 72-85, out. 2021.

LEE, S. et al. **Effects of Frequent Smartphone Use on Sleep Problems in Children under 7 Years of Age in Korea: A 4-Year Longitudinal Study.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 16, p. 10252, 2022.

LEE, S. et al. **Screen time among preschoolers: exploring individual, familial, and environmental factors.** Clinical and Experimental Pediatrics, v. 67, n. 12, p. 641-650, 2024.

LIN, Y. et al. **Relationships between screen viewing and sleep quality for infants and toddlers in China: A cross-sectional study.** *Frontiers in Pediatrics*, v. 10, 9 out. 2022. DOI: 10.3389/fped.2022.987523.

LIMA, T. B. et al. **EFEITOS DA EXPOSIÇÃO EXCESSIVA DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 5, n. 4, p. 2231–2248, 2023.

LOPES, G. C. D. et al. **Tempo de tela e uso de tecnologia na educação: do consumo recreativo para o vício, um risco para as crianças.** *Cuadernos De Educación Y Desarrollo*, v. 15, n. 5, p. 4664–4679, 2023.

MARTINS, F. C. et al. **Uso excessivo de telas pela população pediátrica e suas consequências: uma revisão de literatura.** *REVISTA FOCO*, v. 17, n. 7 Edição Especial, p. e5578, 2024.

MASSARONI, V. et al. **The Relationship between Language and Technology: How Screen Time Affects Language Development in Early Life—A Systematic Review.** *Brain Sciences*, v. 14, n. 1, p. 27, 2024.

MCDANIEL, B. T.; RADESKY, J. S. **Longitudinal associations between early childhood externalizing behavior, parenting stress, and child media use.** *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 23, n. 6, 2020.

MULLAN, K.; HOFFERTH, S. L. **A Comparative Time-Diary Analysis of UK and US Children's Screen Time and Device Use.** *Child Indicators Research*, v. 15, n. 3, p. 795-818, 2022.

NATHAN, T. et al. **Prevalence and description of digital device use among preschool children: A cross-sectional study in Kota Setar District, Kedah.** *Malaysian Family Physician*, v. 17, n. 3, p. 114-120, 2022.

NOBRE, J. N. P. et al. **Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 3, p. 1127–1136, mar. 2021.

OLIVEIRA ARGUELHO, A. et al. **Influência e percepção dos pais no brincar de seus filhos durante a pandemia do covid-19.** *Perspectivas Experimentais e Clínicas, Inovações Biomédicas e Educação em Saúde (PECIBES)*, v. 7, n. 2, p. 26, 24 dez. 2021.

OLIVEIRA, A. L. S.; et al. **Os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil.** *Revista Educação em Saúde*, v. 9, suplemento 3, 2021.

OUYANG, X. et al. **Preschool children's screen time during the COVID-19 pandemic: associations with family characteristics and children's anxiety/withdrawal and approaches to learning.** *Current Psychology*, v. 43, p. 18659–18673, 2024.

ÖZDEMİR, Ç.; KELEŞ, S. **The Relationship of Screen Exposure with Sleep Quality and Self-Regulation Skills in Preschool Children.** *Turkish Journal of Pediatric Disease*, v. 17, n. 4, p. 285-290, jul. 2023.

PAULUS, F. W. et al. **Familial context influences media usage in 0- to 4-year old children.** *Frontiers in Public Health*, v. 11, 10 jan. 2024.

PARK, J. H.; PARK, M. **Smartphone use patterns and problematic smartphone use among preschool children.** *PLOS ONE*, v. 16, n. 3, p. e0244276, 2021.

PEDROUZO, S. B. et al. **Screen use among young children and parental concern.** *Archivos Argentinos de Pediatría*, v. 118, n. 6, p. 393-398, 2020.

PINHEIRO, C. L. et al. **Repercussões da pandemia de COVID-19 nas ocupações de pré-escolares.** *Cadernos Brasileiros De Terapia Ocupacional*, v. 32, n. spe1, p. e3703, 2024.

PORTUGAL, A. M. et al. **Longitudinal touchscreen use across early development is associated with faster exogenous and reduced endogenous attention control.** *Scientific Reports*, v. 11, n. 2205, 2021.

RADESKY, J. S. **Young children's online–offline balance.** *Acta Paediatrica*, v. 110, n. 748–749, 2021.

RAMOS, E. T. G. et al. **Atraso do desenvolvimento neuropsicomotor e efeitos psicológicos associados ao uso excessivo de telas na infância.** *Brazilian Journal of Health Review*, v. 7, n. 5, p. e74107, 2024.

RATHNASIRI, A. et al. **Electronic screen device usage and screen time among preschool-attending children in a suburban area of Sri Lanka.** *BMC Pediatrics*, v. 22, n. 390, 2022.

RAVI, S. et al. **Behavioral and Functional Changes Due to Smartphone Overusage among Under-five Children in Rural Puducherry: A Community-based Cross-sectional Study.** *CHRISMED Journal of Health and Research*, v. 11, n. 2, p. 80-84, abr.-jun. 2024.

ROCHA, B.; NUNES, C. **Benefits and damages of the use of touchscreen devices for the development and behavior of children under 5 years old—a systematic review.** *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 33, n. 24, 2020.

ROCHA, M. F. A. et al. **Consequences of excessive use of screens for children's health: an integrative literature review.** *Research, Society and Development*, v. 11, n. 4, p. e39211427476, 2022.

ROSANDA, V.; KAVČIČ, T.; ISTENIČ, A. **Digital Devices in Early Childhood Play: Digital Technology in the First Two Years of Slovene Toddlers' Lives.** *Образование и саморазвитие (Education and Self Development)*, v. 17, n. 3, p. 8, 2022.

SAN-MARTÍN-ROLDÁN, D. et al. **Parental norms and perceptions regarding use of mobile devices by children under five years.** *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 32, p. e4362, 2024.

SANTANA, N. A. A. et al. **A progressão da miopia associada ao uso de aparelho celular na infância: uma revisão sistemática de estudos clínicos e comparativos.** *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 3, p. 11307–11315, 2023.

SARI, B. A.; TANER, H. A.; KAYA, Z. T. **Screen media exposure in pre-school children in Turkey: the relation with temperament and the role of parental attitudes.** Turkish Journal of Pediatrics, v. 63, n. 5, p. 818-831, 2021.

SHALANI, B. et al. **Why Do Iranian Preschool-Aged Children Spend too Much Time in Front of Screens? A Preliminary Qualitative Study.** Children, v. 10, n. 7, p. 1193, 2023.

SHARMA, H.; AHUJA, S. **Mitigating factors of screen time on children: a systematic review.** International Journal of Contemporary Pediatrics, v. 11, n. 11, p. 1637–1643, 2024.

SHIVARAMAKRISHNA, H. R. et al. **A Study on Perceptions of Mothers regarding Electronic Screen Media Exposure of their Preschool-Aged Children.** Indian Journal of Public Health Research & Development, v. 11, n. 5, p. 114–119, 2020.

SHRESTHA, R. et al. **Screen time and its correlates among children aged 3–10 years during COVID-19 pandemic in Nepal: a community-based cross-sectional study.** BMJ Open Ophthalmology, v. 7, p. e001052, 2022.

SILVA, E. N. et al. **The influence of food industry advertising on children's eating habits: a literature review.** Research, Society and Development, v. 10, n. 14, p. e566101422668, 2021.

SILVA JÚNIOR, J. E. et al. **Terapia cognitivo-comportamental na redução do uso excessivo de telas digitais por crianças: uma revisão de literatura.** Título do Periódico, v. 11, n. 1, p. 741-758, 2023.

SINGH, S.; BALHARA, Y. P. S. **"Screen-time" for children and adolescents in COVID-19 times: Need to have the contextually informed perspective.** Indian Journal of Psychiatry, v. 63, n. 2, p. 192-195, mar.-abr. 2021.

SOLECKI, S. **The phubbing phenomenon: the impact on parent-child relationships.** Technology Department, v. 62, p. 211-214, jan.-fev. 2022. DOI: 10.1016/j.pedn.2021.09.016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2022-2024).** #MENOS TELAS #MAIS SAÚDE, 2024.

SOUZA, Marcela Tavares de; Silva, Michelly Dias da; Carvalho, Rachel de. **Revisão integrativa: o que é e como fazer.** Einstein (Sao Paulo), v. 8, n. 1, p. 102-106, jan. 2010.

THOMAS, S., et al. **Use of mobile phones and changes in cognitive function in adolescents.** Unit for Occupational and Environmental Medicine, v. 5, n. 12, P.861-866, 2010.

THOMAZ, G. C. et al. **The intensification of the use of screens and repercussions on children's neuropsychomotor development.** Research, Society and Development, v. 13, n. 11, p. e129131147436, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i11.47436.

TISSI, L. S. et al. **A influência do uso de dispositivos eletrônicos no desenvolvimento cognitivo infantil.** Brazilian Journal of Health Review, v. 8, n. 1, p. e76716, 2025. DOI: 10.34119/bjhrv8n1-132.

TOMBINI, M. H. **Consequências do uso exagerado de telas no processo de desenvolvimento das crianças.** Brazilian Journal of Health Review, v. 7, n. 10, p. e75319, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n10-216.

TOPIC, M. K. et al. **Digital technology use during the COVID-19 pandemic and its relations to sleep quality and life satisfaction in children and parents.** Društvena istraživanja, v. 30, n. 2, p. 205-229, 2021.

VASCONCELOS, Y. L. C. et al. **O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO NEUROPSICOMOTOR DE CRIANÇAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.** REVISTA FOCO, v. 16, n. 11, p. e3308, 2023.

VILARINHOS, D. T.; SILVA, T. B. P. e. **Hypnotized: An Exploratory Review on Children and Screen Time.** DAT Journal, v. 9, n. 2, p. 192–209, 2024.

VITÓRIA, L. O. S. et al. **MÍDIAS SOCIAIS E TEMPO DE TELA E A RELAÇÃO COM A OBESIDADE INFANTIL: SCOPING REVIEW.** Saúde Coletiva (Barueri), v. 14, n. 91, p. 13582–13597, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **To grow up healthy, children need to sit less and play more.** WHO Newsroom, 24 abr. 2019.

YAMAMOTO, M. et al. **Association between Media Use and Bedtime Delays in Young Children: An Adjunct Study of the Japan Environment and Children's Study.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 15, p. 9464, 2022.