



## Uso prolongado de telas em crianças e seus prejuízos

**Pedro Henrique de Sousa Lucas**

**Thaylisson Davi Silva Fagundes**

**Mylena Gabriela Caovilla**

**Guilherme Prianti de Andrade**

**Ycaro Martins de Paiva**

**Matheus Santos de Almeida**

**Laryssa Pixinine Bittencourt Fernandes**

**Ricardo Hypolitho de Carvalho**

Universidade Santo Amaro

E-mail: ricardohypolitho@hotmail.com

**André Luiz Cruz Esteves**

Universidade Santo Amaro

E-mail: andre-lce@hotmail.com

### RESUMO

O desenvolvimento de uma criança engloba a definição, a medição e a avaliação dos padrões normais esperados em cada fase de crescimento

correspondente à sua idade. A passividade demonstrada pela criança em resposta a estímulos tem implicações profundas em vários domínios, como a capacidade de comunicação e, conseqüentemente, o desenvolvimento cognitivo, motor e social. Além disso, o ciclo sono-vigília é igualmente influenciado pela exposição excessiva aos ecrãs, afetando diretamente a capacidade de aprendizagem, a atenção e aumentando o risco de doenças cardíacas e de depressão. A falta de atividades ao ar livre está intimamente ligada à tendência crescente de aprendizagem à distância nos últimos anos, resultando numa maior substituição destas atividades por jogos em linha e aplicações de vídeo. Além disso, a utilização de dispositivos eletrônicos durante mais de três horas por dia está associada ao agravamento dos sintomas relacionados com a PHDA, a ansiedade e o stress parental. No entanto, na sequência da pandemia de COVID-19 e da adoção generalizada do ensino à distância, o tempo de ecrã aumentou significativamente, tornando o controlo parental mais difícil, enquanto a ausência de atividades físicas foi exacerbada durante este período, o que pode levar a conseqüências futuras.

**Palavras-chave:** Crianças, Telas, Prejuízos, Saúde.

## 1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento infantil estabelece, mede e avalia os padrões esperados para cada estágio de crescimento, conforme indicado pela idade da criança, além de destacar as possíveis necessidades dessa população. Profissionais de pediatria alertam para os efeitos negativos do uso prolongado de dispositivos eletrônicos, que podem prejudicar a conquista de marcos importantes em várias fases da infância, devido à exposição indiscriminada a telas como televisão, smartphones e tablets. A Organização Mundial da Saúde (OMS) implementou a Classificação Internacional de Doenças para Dependência Digital (CID 11), que está diretamente associada a distúrbios mentais e alterações fisiológicas, destacando a importância da supervisão e limitação da exposição a dispositivos eletrônicos. Isso visa manter as crianças afastadas de conteúdos inadequados e que possam ter um impacto negativo em sua saúde física e mental.



## 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica, cujas fontes foram extraídas predominantemente das plataformas de dados Google Acadêmico e PubMed, porém também incluiu literatura cinza como Manuais do Ministérios da Saúde e Sites. O período de busca abrangeu julho e agosto de 2023, respeitando os critérios de inclusão que consistiram em artigos publicados entre os anos 2000 e 2023, nos idiomas português e inglês, com acesso online e disponibilidade em formato integral. Para o aprimoramento da busca utilizou-se os descritores em saúde da plataforma DeCS/MeSH, sendo estes: Desenvolvimento Infantil; Crescimento; Pediatria; Televisão; Child Development; Growth and Development; Mental Disorders.

## 3 DISCUSSÃO

O desenvolvimento infantil define, quantifica e qualifica padrões esperados para cada período de crescimento indicado pela idade da criança, além de alertar sobre possíveis demandas que essa população necessite(1-2). A assistência pediátrica pondera que com o uso prolongado de telas prejudica o alcance de alguns marcos característicos de determinadas fases da vida do infante, decorrente da exposição indiscriminada às telas, como televisão, celular e tablets.

O acesso precoce à eletrônicos está relacionado ao elevado tempo de uso das telas pelos responsáveis, tendo em vista que os eletrônicos são parte da rotina dos adultos que os cercam grande parte do dia, evidenciando também uma dificuldade de controlar o acesso de todo o ambiente de convívio em que a criança está inserida. Ademais, outra razão é a distração passiva, ou seja, a troca de estímulos que mantêm os indivíduos em atividade para vídeos e jogos que possam assegurar a plenitude da criança em ambientes que possam gerar possível constrangimento ou dificuldade de realizar atividades em companhia do indivíduo, mantendo-o estático frente à eletrônicos.

A passividade da criança frente à estímulos causa consequências em diversos setores, como a habilidade comunicativa e por conseguinte o desenvolvimento cognitivo, motor e social. Outrossim, o ciclo sono/vigília também é afetado pelo acesso à telas e influencia diretamente no aprendizado, atenção, risco de doenças cardíacas e depressão.

Além dos fatores citados, o uso de telas superior a 3h por dia está relacionado à piora do prognóstico de TDAH, ansiedade e estresse dos pais.<sup>6</sup> Contudo, após a pandemia do COVID-19 e o ensino remoto, a quantidade de horas tornou-se extremamente maior, fazendo com que o controle por



parte dos pais tenha sido prejudicado, relacionando-se também com a ausência de atividades físicas que foram exacerbadas por esse período.

A ausência de atividades em ambiente externo também está intimamente ligada à necessidade que se difundiu nos últimos anos do ensino remoto e à substituição dessas atividades por jogos online e aplicativos de vídeo. Consequentemente, o aumento dos índices de adiposidade e massa corporal na infância são diretamente proporcionais à quantidade de horas frente a aparelhos eletrônicos. Sendo assim, a OMS implementou a codificação internacional de doenças para dependência digital (CID 11), a qual está envolvida diretamente com transtornos mentais e alterações fisiológicas relacionadas, deixando em evidência a necessidade de supervisão e limitação da exposição a eletrônicos, mantendo crianças afastadas de conteúdos impróprios e que possam interferir ainda mais na sua saúde física e mental.

#### **4 COMENTÁRIOS FINAIS**

O desenvolvimento infantil e a exposição às telas eletrônicas estão interligados de maneira significativa. É essencial reconhecer a importância de monitorar e limitar o tempo de tela das crianças para garantir um desenvolvimento saudável. A dependência digital, agora reconhecida pela CID 11 da OMS, destaca os impactos sérios que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode ter na saúde mental e física das crianças. A fim de promover o desenvolvimento saudável das crianças, é fundamental que os pais, cuidadores e profissionais de saúde pediátrica estejam atentos aos sinais de dependência digital e tomem medidas para limitar o acesso a conteúdos inadequados. Além disso, incentivar atividades ao ar livre e interações sociais fora do mundo virtual é fundamental para o crescimento equilibrado das crianças. Em resumo, o equilíbrio entre o uso de telas e o desenvolvimento infantil é uma preocupação relevante nos dias de hoje, principalmente no período pós-pandêmico, e a conscientização e ação são essenciais para garantir que as crianças cresçam de forma saudável e desenvolvam habilidades cognitivas, motoras e sociais adequadas para seu desenvolvimento pleno.



## REFERÊNCIAS

FRASER MUSTARD, J. Early human development-Equity from the start-Latin America. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, v. 7, n. 2, p. 639-680, 2009.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Agenda de compromissos para a saúde integral da criança e redução da mortalidade infantil. Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

Strasburger V. Should babies be watching and using screens? The answer is surprisingly complicated. *Acta Paediatr.* 2015 Oct;104(10):967-8. doi: 10.1111/apa.13105. PMID: 26378634.

International Play Association [Internet]. São Paulo: IPA-Brasil; [data desconhecida; acesso em 27 ago 2023]. Artigo 31 da convenção dos direitos da criança: o desenvolvimento infantil e o direito de brincar. Disponível em: [https:// www.ipabrasil.org/](https://www.ipabrasil.org/)

Kokka I, Mourikis I, Nicolaidis NC, Darviri C, Chrousos GP, Kanaka-Gantenbein C, Bacopoulou F. Exploring the Effects of Problematic Internet Use on Adolescent Sleep: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021; 18(2):760. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020760>

Sousa L.L., & Carvalho J.B.M.de. (2023). Uso abusivo de telas na infância e suas consequências. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(2), e11594. <https://doi.org/10.25248/reas.e11594.2023>

Frizzo GB. Screen use in childhood: what changed in the COVID-19 pandemic and which lessons do we still have to learn? 2022 Apr.-June;18(2):5-7. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2022.000217>

Organização Mundial de Saúde. Classificação internacional de doenças – CID 11 [Internet]. [Genebra]: OMS; 2018 [acesso em 28 ago 2023]. Disponível em: <https://www.who.int/classifications/icd/en/>