



IMPACTO DO TEMPO DE TELA NA SAÚDE E DESENVOLVIMENTO INFANTIL

LUIZ GUSTTAVO SANTOS DE MORAIS; SARA EMANUELA AQUINO CASTRO SILVA

Introdução: No Brasil, 70% das crianças ganham aparelhos eletrônicos antes dos dez anos e 49% têm acesso à internet antes dos seis anos de idade, substituindo brincadeiras características da infância. Nessa fase, o desenvolvimento cognitivo, motor e social está em formação, e o excesso do tempo de tela interfere significativamente, considerando que a exposição exagerada acarreta problemas como sedentarismo, obesidade, diabetes, déficit de atenção e no desenvolvimento da linguagem e inabilidade social. Por isso, é importante que a exposição às telas seja gradual e limitada, visando atividades que favoreçam o desenvolvimento infantojuvenil. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do tempo de tela prolongado em crianças, identificando riscos potenciais e recomendações para o uso saudável de dispositivos digitais. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica de artigos publicados entre 2015 e 2023 nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar, considerando estudos em português e inglês sobre crianças até 12 anos. **Resultados:** É recomendado que crianças menores de dois anos não sejam expostas a telas, mesmo que de forma passiva. Entre 2 e 5 anos, o tempo deve ser limitado a uma hora por dia, aumentando para duas horas a partir dos seis anos, sempre com supervisão e nunca durante as refeições. O termo “autismo eletrônico” descreve um conjunto de sinais semelhantes aos do autismo que podem surgir em crianças após longos períodos de exposição às telas. O uso excessivo de telas, principalmente à noite, também está relacionada a distúrbios do sono, pois a luz de led emitida pelos dispositivos deixa as crianças mais alertas e reduzem a melatonina, implicando consequências para o desenvolvimento neurocognitivo infantil. **Conclusão:** Portanto, os tutores devem ser orientados sobre os riscos do uso excessivo das telas, pois, mesmo que esses recursos sejam utilizados de forma benéfica (até duas horas diárias com supervisão e conteúdos educativos), o uso indiscriminado é prejudicial. Substituir o tempo de tela por atividades de qualidade pode, além de impactar positivamente na vida adulta, prevenir que a criança sofra consequências como estresse crônico, problemas comportamentais e de concentração, depressão, variação emocional, baixo desenvolvimento escolar, transtornos do sono, alimentação irregular e afastamento social e familiar.

Palavras-chave: TEMPO DE TELA EM CRIANÇAS; IMPACTO DIGITAL NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL; MÍDIAS DIGITAIS E SAÚDE INFANTIL; TEMPO DE TELA E DESENVOLVIMENTO INFANTIL; SAÚDE INFANTIL E TECNOLOGIA