

CRESCER EM UM MUNDO DIGITAL: EXPOSIÇÃO ÀS TELAS E DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Luan Maldaner¹;

¹Centro Universitário UCEFF, Itapiranga - SC.

<http://lattes.cnpq.br/3576176126793818>

Delsi Altenhofen².

²Centro Universitário UCEFF, Itapiranga - SC.

<http://lattes.cnpq.br/7399110324092886>

RESUMO: Este capítulo discute os impactos da exposição às telas na infância e adolescência, destacando que a rápida inserção das tecnologias digitais no cotidiano familiar trouxe desafios para o desenvolvimento cognitivo, socioemocional e para a convivência de crianças e adolescentes. A pandemia de COVID-19 intensificou esse fenômeno, mas estudos mostram que a tendência antecede a crise sanitária, refletindo mudanças mais amplas nos padrões de consumo tecnológico. Esta revisão narrativa reúne pesquisas recentes e referências históricas, ressaltando que os primeiros anos de vida são críticos para a formação das capacidades cognitivas e socioemocionais. Estudos apresentam um aumento significativo do tempo de tela em diferentes faixas etárias, com uso precoce de televisão, smartphones e tablets, mesmo diante das recomendações de evitar exposição antes dos 2 anos. Fatores parentais, socioeconômicos e culturais influenciam fortemente os hábitos de uso, e a consolidação de hábitos digitais precoces dificulta sua substituição por práticas mais saudáveis. Entre os prejuízos imediatos estão distúrbios do sono, irritabilidade e dificuldades de atenção; de forma indireta, observam-se sobrecarga sensorial, isolamento social e redução da atividade física, que podem resultar em consequências amplas como obesidade, ansiedade e déficit de habilidades sociais. Nesse contexto, instituições médicas recomendam evitar ou moderar o uso de telas, priorizando atividades vivenciais e físicas.

PALAVRAS-CHAVE: Infância. Adolescência. Exposição às telas.

GROWING UP IN A DIGITAL WORLD: SCREEN EXPOSURE AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT IN CHILDHOOD AND ADOLESCENCE

ABSTRACT: This chapter discusses the impact of screen exposure during childhood and adolescence, emphasizing that the rapid integration of digital technologies into family life brought challenges for cognitive, socioemotional development, and family interactions. The

COVID-19 pandemic intensified this phenomenon, but studies show that the trend predates the health crisis, reflecting broader changes in technological consumption and social practices. The narrative review gathers recent research and historical references, highlighting that the early years of life are critical for the formation of cognitive and socioemotional capacities. There has been a significant increase in screen time across age groups, with early use of television, smartphones, and tablets, even against recommendations to avoid exposure before the age of two. Parental, socioeconomic, and cultural factors strongly influence usage habits, and the consolidation of early digital habits makes it difficult to replace them with healthier practices. Immediate consequences include sleep disturbances, irritability, and attention difficulties; indirectly, sensory overload, social isolation, and reduced physical activity are observed, which can lead to broader outcomes such as obesity, anxiety, and deficits in social skills. In this context, medical institutions recommend avoiding or moderating screen use, prioritizing real-life and physical activities.

KEYWORDS: Childhood. Adolescence. Screen exposure.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento de inúmeras tecnologias, incluindo a televisão, trouxe para dentro dos lares uma nova forma de entretenimento. A rapidez com que estas surgiram e passaram a integrar a rotina das famílias propiciou inúmeros desafios, tanto em relação aos impactos da exposição prolongada sobre o desenvolvimento de habilidades cognitivas e sociais de crianças e adolescentes, quanto na própria qualidade da convivência familiar. Além disso, aspectos relacionados ao acesso à conteúdos adequados para cada faixa etária se tornaram questões importantes e têm influenciado a formação de habilidades físicas e psíquicas (Gentile e Walsch, 2002).

A pandemia de COVID-19 pode por vezes ser considerada um marco para a intensificação do uso de telas entre crianças, sobretudo em razão do fechamento das escolas em 2020, que levou muitas famílias a recorrerem a dispositivos digitais como forma de entretenimento e suporte educacional (Parrot Analytics, 2023; Costa Brasil et al., 2021; Mori et al., 2026). Entretanto, é importante destacar que essa realidade não surgiu apenas nesse contexto de emergência (por mais que tenha se intensificado), já que estudos anteriores apontavam para uma tendência crescente de inserção das telas na rotina infantil (Cetic.br, 2024; Muppalla et al., 2023; Mori et al., 2026). Isso revela que o fenômeno antecede a crise sanitária e reflete transformações mais amplas nos padrões de consumo tecnológico e nas práticas sociais contemporâneas.

Diversas pesquisas indicam que, nos primeiros anos de vida, o cérebro infantil atravessa fases críticas de desenvolvimento, durante as quais se estruturam processos fundamentais para a consolidação das capacidades cognitivas e socioemocionais. Essa etapa inicial exerce influência duradoura sobre a trajetória da criança, funcionando como um efeito cascata que se estende à adolescência e à vida adulta (Araujo et al., 2011; Black

et al., 2017; Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância, 2014; National Scientific Council on the Developing Child, 2007).

Embora a discussão sobre o uso de telas remonte à década de 1950, com a chegada da televisão aos lares, ela permanece atual devido à expansão para outros dispositivos nas décadas seguintes. Além disso, o modo como esses recursos são utilizados continua sendo objeto de estudo, especialmente diante dos desafios relacionados à regulamentação e à definição de regras para sua presença na rotina. Com vista em tais aspectos, este capítulo busca analisar pesquisas recentes sobre os impactos do uso de telas, em suas diferentes formas, no desenvolvimento de crianças e adolescentes.

OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo analisar os impactos da exposição às telas na primeira infância sobre o desenvolvimento cerebral, considerando efeitos imediatos e repercussões ao longo da vida. Busca-se compreender esse fenômeno à luz das transformações sociais e tecnológicas intensificadas pela pandemia de COVID-19, oferecendo ao leitor uma visão fundamentada sobre como fatores biológicos, culturais e tecnológicos se entrelaçam na formação das capacidades cognitivas e socioemocionais.

METODOLOGIA

O presente capítulo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e interpretativo, desenvolvida com o objetivo de reunir e discutir conhecimentos científicos relacionados ao tema proposto.

Para a elaboração do capítulo, foram realizadas buscas na literatura científica, especialmente nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Scholar, além de trabalho de conclusão de curso desenvolvido pelo autor. Foram priorizados artigos científicos publicados nos últimos cinco anos, considerando-se, para este capítulo, o período de 2021 a 2026, com o objetivo de contemplar evidências e discussões científicas mais recentes.

A seleção dos estudos ocorreu de forma não sistemática, considerando-se a pertinência dos trabalhos em relação ao tema, a atualidade das informações, a relevância científica dos estudos e sua contribuição para a compreensão dos diferentes aspectos abordados no capítulo. Não foram estabelecidos critérios rígidos de elegibilidade ou procedimentos de triagem próprios de revisões sistemáticas, uma vez que o propósito foi realizar uma discussão narrativa e abrangente da produção científica disponível.

Após a identificação dos estudos considerados relevantes, realizou-se a leitura e análise do conteúdo, buscando-se identificar os principais conceitos, achados científicos, tendências, possíveis divergências entre os estudos e lacunas ainda existentes na literatura. As informações foram posteriormente organizadas de acordo com os eixos temáticos

definidos para o capítulo, permitindo a construção de uma síntese narrativa e crítica das evidências disponíveis.

Embora tenha sido priorizada a produção científica dos últimos cinco anos, referências anteriores foram utilizadas por apresentarem relevância histórica, conceitual ou teórica para a compreensão do tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presença das tecnologias digitais tornou-se parte integrante do cotidiano de crianças e adolescentes, modificando formas de brincar, aprender, comunicar-se e estabelecer relações sociais. Smartphones, tablets, computadores, televisão, videogames e redes sociais estão cada vez mais presentes nos diferentes contextos do desenvolvimento, fazendo com que a exposição às telas seja uma experiência comum desde os primeiros anos de vida. Nesse cenário, compreender as possíveis repercussões do uso de tecnologias sobre o desenvolvimento psicológico tornou-se uma questão relevante para a Psicologia, a Educação e as áreas da saúde.

Infância e adolescência na era digital: novos padrões de uso de telas

Nas últimas décadas, a exposição às telas durante a infância e a adolescência sofreu mudanças significativas, em paralelo ao avanço das tecnologias digitais. Em crianças de 0 a 2 anos, dados indicam que o tempo de exposição às telas aumentou aproximadamente duas vezes entre 1997 e 2014, alcançando cerca de 3,05 horas por dia em 2014, com predominância da televisão, mas já com a presença de dispositivos móveis (Dedeyan et al., 2019).

Em levantamentos realizados nos Estados Unidos, entre 2015 e 2019, o tempo diário de uso de mídia para entretenimento passou de aproximadamente 4 horas e 36 minutos para 4 horas e 44 minutos entre crianças de 8 a 12 anos, enquanto que entre adolescentes de 13 a 18 anos, aumentou de 6 horas e 40 minutos para 7 horas e 22 minutos. Em 2021, esses valores alcançaram aproximadamente 5 horas e 33 minutos e 8 horas e 39 minutos, respectivamente, representando um aumento particularmente expressivo no período entre 2019 e 2021, durante a pandemia de COVID-19 (Rideout; Robb, 2015; Rideout; Robb, 2019; Rideout; Robb, 2021).

Resultados de estudos brasileiros indicam que, apesar da recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) de evitar a exposição às telas antes dos 2 anos de idade, esse contato costuma ocorrer já nos primeiros meses de vida. Uchoa e colaboradores (2020) mostraram em uma pesquisa com 180 crianças de 24 a 42 meses em Diamantina (MG), que 63,3% apresentaram exposição igual ou superior a duas horas diárias. A televisão foi o principal meio, com 67,0% ultrapassando duas horas por dia, enquanto 41,2% usavam smartphones por mais de duas horas e 23,0% tablets. Outro estudo brasileiro, com 244

crianças de 24 a 47 meses, mostrou que 67,2% tinham acesso a mídias interativas em casa, com tempo médio de 69,2 minutos diários, sendo o smartphone o dispositivo mais utilizado (Nobre et al., 2020).

Em estudo realizado em Fortaleza, Ceará, com 175 crianças de 1 a 5 anos, observou-se que, entre as crianças de 3 a 4 anos, 31,4% utilizavam smartphones por mais de duas horas diárias durante a semana e 37,1% ultrapassavam esse montante nos fins de semana. Para a televisão, mais de duas horas de uso foram observadas em 28,6% das crianças durante a semana e em 41,4% nos fins de semana (Mareiro et al., 2026).

Vale destacar que nestes estudos, o uso de telas é medido em tempo. No entanto, a discussão sobre os hábitos de uso deve acompanhar a finalidade do uso. Em crianças, principalmente na primeira infância, o uso é geralmente acompanhado dos pais ou realizado de forma passiva, pela presença de irmãos ou outros familiares que utilizam algum dispositivo. Também há predominância do uso de televisão até os 5 anos de idade (Hedderson et. al, 2023; Mallawaarachchi et al., 2024). No entanto, em adolescentes, este uso se intensifica e se torna problemático quando o tempo de uso vem associado ao consumo de mídias digitais. No entanto, outros estudos mostram que o tempo de tela em adolescente durante a pandemia de COVID-19 também se intensificou para estudos, visto que as aulas diárias foram realizadas por meio remoto. Dessa forma, especialmente em adolescentes, esta distinção se torna importante ao associar o tempo de tela com problemas de desenvolvimento cognitivo (Schneider et.al, 2018; Mori et. al, 2026; da Costa et. al, 2025).

Motivações e contextos para o uso de dispositivos eletrônicos

Schwarz *et al.* (2025) realizaram uma pesquisa com mais de 4 mil pais e mostraram que o ambiente familiar influencia fortemente o uso de telas. Além da demonstração feita por Schwarz *et al.* (2025) sobre a influência do ambiente familiar no contexto do uso de telas, a pesquisa realizada por Pyne, Asmara e Morawska (2025) mostra como essas variáveis são importantes pontos a serem considerados. Um entendimento elevado dos responsáveis sobre as recomendações e cuidados com as telas está associado com um uso reduzido destas, pelas crianças (Pyne; Asmara; Morawska, 2025).

De acordo com Veldman *et al.* (2023), além das condicionantes parentais, é importante considerar também aspectos sócio-demográficos, como a localização em que a criança vive; sócio-culturais, como a existência de mais ou menos regras sobre o uso de telas; e ambientais, como o acesso facilitado à tecnologia e a moradia em locais de alta criminalidade, o que restringe o ambiente da criança para brincadeiras externas e favorece o uso prolongado de telas.

Ainda, a falta de conhecimento dos adultos, como já destacado por Pyne, Asmara e Morawska (2025) em conjunto com fatores demográficos e sociais (Veldman *et al.*, 2023) contribui para a construção de hábitos ligados ao alto uso de telas na vida das crianças.

A construção de hábitos através da formação de redes neurais é um assunto abordado por Michiels *et al.* (2025). O artigo destaca que a formação de hábitos envolve a interação entre sistemas neurais distintos, os quais competem entre si durante a tomada de decisão. O sistema orientado a objetivos permite decisões conscientes e flexíveis, enquanto o sistema de hábitos automatiza comportamentos por meio da repetição, tornando-os rápidos, mas difíceis de modificar.

Além disso, o estudo de Luque *et al.* (2020) indica que hábitos bem estabelecidos geram custos elevados de troca, e uma grande dificuldade na sua substituição por ações orientadas a objetivos. Isso sugere que, quanto mais cedo um hábito é consolidado, como por exemplo o uso excessivo de telas, maior será sua interferência sobre novos comportamentos direcionados ao aprendizado ativo e à socialização.

Influência da exposição às telas sobre o desenvolvimento cognitivo e funções executivas

Como mencionado na introdução, os primeiros anos de vida são uma fase crítica para o desenvolvimento cerebral. É neste período que a criança deve receber estímulos reais capazes de fortalecer as redes neurais e habilidades relacionadas à fala, visão, audição, olfato, tato e entre tantas outras que vão lhe auxiliar durante a vida (Araujo *et al.*, 2011; Bear, Connors e Paradiso, 2017; Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância, 2014; National Scientific Council on the Developing Child, 2007).

Os prejuízos decorrentes do uso excessivo de telas podem se manifestar de forma imediata, como distúrbios do sono, dificuldade de atenção, irritabilidade, dores de cabeça, desconfortos musculares, entre tantos outros, mas também, de maneira indireta, por meio de um efeito cascata que pode por exemplo se iniciar com alterações no sono. Além desse possível gatilho inicial, destacam-se a sobrecarga sensorial, a redução da atividade física, o isolamento social e a exposição a conteúdos inadequados. Esses fatores podem contribuir para consequências mais amplas, como dificuldades acadêmicas, instabilidade emocional, comprometimento das relações interpessoais, obesidade, ansiedade e déficit de habilidades sociais (Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância, 2014; Domingues-Montanari, 2017; Stiglic; Viner, 2019; Vasconcellos *et al.*, 2025)

Mediante o apresentado, torna-se compreensível por que instituições como a Sociedade Brasileira de Pediatria (2020) e a American Academy of Pediatrics (2016) recomendam que o uso de telas nesse período deva ser evitado ao máximo por crianças mais novas. Para crianças mais velhas, recomenda-se moderação; contudo, em qualquer idade, a prioridade deve ser dada às atividades vivenciais e físicas. Os estudos apresentados,

entretanto, revelam que, na prática, essa recomendação não tem sido seguida, indicando contato precoce e crescente com dispositivos digitais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente capítulo teve como objetivo analisar os impactos da exposição às telas na primeira infância sobre o desenvolvimento cerebral, considerando seus efeitos imediatos e possíveis repercussões ao longo da vida. A partir da literatura revisada, verificou-se que o uso de telas durante os primeiros anos de vida constitui um fenômeno complexo, influenciado por fatores familiares, sociais, culturais e tecnológicos, não podendo ser compreendido apenas pela análise do tempo de exposição.

As evidências discutidas sugerem que a primeira infância, por representar um período de intensa plasticidade cerebral, demanda experiências interativas, estímulos diversificados e oportunidades de exploração do ambiente que favoreçam a consolidação de habilidades cognitivas, emocionais e sociais. Além disso, a exposição de adolescentes a conteúdos inadequados e ao próprio julgamento nas mídias é um fator de risco para o desenvolvimento emocional nesta faixa etária. Além disso, a exposição excessiva ou inadequada às telas pode limitar o desenvolvimento destas habilidades a partir de experiências, especialmente quando substitui interações humanas, atividades físicas e situações de aprendizagem mediadas pelo mundo real.

Frente à crescente digitalização da vida cotidiana, torna-se fundamental promover estratégias que conciliem o uso consciente das tecnologias com a preservação de experiências essenciais ao desenvolvimento infantil. Além disso, esta conscientização deve também envolver ações em família que busquem inserir hábitos dentro da realidade de cada contexto familiar e social. Nesse contexto, além da orientação às famílias e da atuação de profissionais da saúde e da educação, destaca-se a importância de políticas públicas e instrumentos legislativos voltados à proteção da infância no ambiente digital que consigam atingir de forma mais efetiva as necessidades e contextos regionais.

REFERÊNCIAS

Escritas estruturadas com auxílio de inteligência artificial

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Media and Young Minds: Recommendations for Screen Use in Early Childhood. **Pediatrics**, v. 138, n. 5, p. e20162591, 2016. Disponível em: Media and Young Minds | Pediatrics | American Academy of Pediatrics. Acesso em: 18 set. 2026.

ARAUJO, A.; CASELLA, E.; CUNHA, F.; DACOSTA, J.; OLIVEIRA, J.; SILVA, L. C. da et al. **Aprendizagem infantil: uma abordagem da neurociência, economia e psicologia cognitiva**. Rio de Janeiro: Academia Brasileira de Ciências, 2011. Disponível em: <https://www.abc.org>.

br . Acesso em: 07 set. 2026.

Bear MF, Connors BW, Paradiso MA. **Neurociências: desvendando o sistema nervoso**. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2017.

BLACK, M. M.; WALKER, S. P.; FERNALD, L. C. H.; ANDERSEN, C. T.; DIGIROLAMO, A. M.; LU, C. et al. **Early childhood development coming of age: science through the life course**. *The Lancet*, v. 389, n. 10064, p. 77–90, jan. 2017. DOI: 10.1016/S0140-6736(16)31389-7. Disponível em: <https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736%2816%2931389-7.pdf>. Acesso em: 07 set. 2026.

CETIC. Resumo executivo da pesquisa TIC Kids Online Brasil 2023. São Paulo: Cetic.br, 2024. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20240913122405/resumo_executivo_tic_kids_online_2023.pdf. Acesso em: 1 set. 2026.

COMITÊ CIENTÍFICO DO NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA. Estudo nº 1: **O impacto do desenvolvimento na primeira infância sobre a aprendizagem**. Núcleo Ciência Pela Infância, 2014. Disponível em: <http://www.ncpi.org.br>. Acesso em: 7 set. 2026.

COSTA BRASIL, Z. E.; SOUZA, F. R. M.; QUEIROZ, A. S. S. B.; SILVA, T. A. M.; CASTRO, B. N.; SILVA, B. H.; VIEIRA, A. M.; SOUSA, R. L. M.; MORAES, M. L.; LIMA, M. C. Repercussões no desenvolvimento infantil devido o uso excessivo de telas durante a pandemia da Covid-19: revisão de literatura. In: **Congresso Brasileiro de Pediatria**, 40., 2021, Brasília. *Anais...* Brasília: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021. Disponível em: <http://anais.sbp.com.br/trabalhos-de-congressos-da-sbp/40-congresso-brasileiro-de-pediatria/0148-repercussoes-no-desenvolvimento-infantil-devido-o.pdf>. Acesso em: 7 set. 2026.

DA COSTA B, LOPES MVV, DE MELLO GT, OLIVEIRA BN, CHAPUT JP, SILVA K. **Changes in Screen Time Behaviors from Before (2019) to After (2022) the COVID-19 Pandemic Among Brazilian Adolescents**. *Acad Pediatr*. 2025 Nov-Dec;25(8):102885. doi: 10.1016/j.acap.2025.102885. Epub 2025 Jul 11. PMID: 40653164. Acesso em: 17 set. 2026

DEDEYAN, A. et al. **Assessment of screen exposure in young children**, 1997 to 2014. *JAMA Pediatrics*, 2019. Disponível em: <https://jamanetwork.com/>. Acesso em: 17 set. 2026.

DOMINGUES-MONTANARI, S. **Clinical and psychological effects of excessive screen time on children**. *Journal of Paediatrics and Child Health*, v. 53, n. 4, p. 333–338, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jpc.13462>. Acesso em: 18 set. 2026.

GENTILE, D. A.; WALSH, D. A. **A normative study of family media habits**. *Journal of Applied Developmental Psychology*. Acesso em: 17 set. 2026

HEDDERSON, M. M. et al. **Trends in screen time use among children during the COVID-19 pandemic, July 2019 through August 2021**. *JAMA Network Open*, 2023. Acesso em: 17 set. 2026

LUQUE, David; MOLINERO, Sara; WATSON, Poppy; LÓPEZ, Francisco J.; LE PELLEY, MIKE, E. **Measuring habit formation through goal-directed response switching**. *Journal*

of Experimental Psychology: General, v. 149, n. 8, p. 1449–1459, 2020. Acesso em: 18 set. 2026.

MALLAWAARACHCHI, S. et al. **Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes**: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, v. 178, n. 10, p. 1017-1026, 2024. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2024.2620. Acesso em: 18 set. 2026.

MARREIRO, S. A.; CASTRO, I. A. L.; AZEVEDO, S. G. V.; ALBUQUERQUE, T. R.; ROJAS, Y. C. T.; CARNEIRO, T. A.; MARTINS, M. C.; et al. **Screen time and sweet consumption in preschool children**: a cross-sectional study. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 79, e20250461, 2026. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/>. Acesso em: 17 set. 2026.

MICHIELS, Mario; MAN, Vincent; LUQUE, David; OBESO, Ignacio. **The Neural Basis of Habit Formation Measured in Goal-Directed Response Switching**. bioRxiv, 2025. Acesso em: 18 set. 2026.

MORI, Y.; SILWAL, S.; WAN MOHD YUNUS, W. M. A.; SOURANDER, A. **Long-term trends in screen time use among children and adolescents**: a systematic review including pre- and post-COVID periods. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, v. 0, n. 0, 2026. DOI: 10.1177/13591045261432532. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/13591045261432532>. Acesso em: 7 set. 2026.

MUPPALLA, S. K.; VUPPALAPATI, S.; REDDY PULLIAHGARU, A.; SREENIVASULU, H. **Effects of excessive screen time on child development**: an updated review and strategies for management. *Cureus*, v. 15, n. 6, e40608, 18 jun. 2023. Disponível em: <https://www.cureus.com/articles/40608>. DOI: 10.7759/cureus.40608. Acesso em: 7 set. 2026.

NATIONAL SCIENTIFIC COUNCIL ON THE DEVELOPING CHILD. **The timing and quality of early experiences combine to shape brain architecture**: Working Paper No. 5. Center on the Developing Child at Harvard University, 2007. Disponível em: <http://www.developingchild.net>. Acesso em: 07 set. 2026.

NOBRE, J. N. P. et al. Children's use of interactive media in early childhood: an epidemiological study. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 38, e2019291, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/9gkFJ9rKkYfJ7z9LhLw7h7M/>. Acesso em: 18 set. 2026.

PARROT ANALYTICS. **As oportunidades para o conteúdo infantil**. Parrot Analytics, 3 jul. 2023. Disponível em: <https://www.parrotanalytics.com/insights/as-oportunidades-para-o-conteudo-infantil/>. Acesso em: 18 set. 2026.

PYNE, B.; ASMARA, O.; MORAWSKA, A. **The impact of modifiable parenting factors on the screen use of children five years or younger**: a systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2025. Disponível em: <https://doi.org/>. Acesso em: 18 set. 2026.

RIDEOUT, V.; ROBB, M. B. **The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens**, 2015. Common Sense Media, 2015. Disponível em: <https://www.common Sense media.org/>

research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2015. Acesso em: 18 set. 2026.

RIDEOUT, V.; ROBB, M. B. **The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens**, 2019. Common Sense Media, 2019. Disponível em: <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2019>. Acesso em: 18 set. 2026.

SCHNEIDER, B. C. et al. **Prevalence and correlates of screen time among Brazilian adolescents**: findings from a country-wide survey. *International Journal of Public Health*, v. 63, p. 1–9, 2018. Acesso em: 17 set. 2026

SCHWARZ, S.; KRAFFT, H.; MAURER, T.; LANGE, S.; SCHEMMER, J.; FISCHBACH, T.; EMGENBROICH, A.; MONKS, S.; HUBMANN, M.; MARTIN, D. **Screen Time, Nature, and Development**: Baseline of the Randomized Controlled Study “Screen-free till 3”. *Developmental Science*, v. 28, n. 1, e13578, jan. 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39439363/>. Acesso em: 18 set. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. #Menos telas #Mais saúde – Atualização 2024. **Manual de Orientação do Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital**. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO___MenosTelas___MaisSaude-Atualizacao.pdf. Acesso em: 18 set. 2026.

STIGLIC, N.; VINER, R. M. **Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents**: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, v. 9, e023191, 2019. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/9/1/e023191>. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-023191. Acesso em: 18 set. 2026.

STRASBURGER, V. C.; WILSON, B. J.; JORDAN, A. B. **Children, adolescents, and the media**. 2. ed. Thousand Oaks: Sage, 2009.

UCHÔA, F. N. M. et al. **Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância**. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 1127-1136, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/7hKzYwR9tJtZ5J9kYfX8m9b/>. Acesso em: 17 set. 2026.

VASCONCELLOS, R. P.; SANDERS, T.; LONSDALE, C.; PARKER, P.; CONIGRAVE, J.; TANG, S.; et al. **Electronic screen use and children’s socioemotional problems**: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, v. 151, n. 5, p. 513–543, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/bul0000468>. Acesso em: 18 set. 2026.

VELDMAN, S. L. C.; ALTENBURG, T. M.; CHINAPAW, M. J. M.; GUBBELS, J. S. **Correlates of screen time in the early years (0-5 years)**: A systematic review. *Preventive Medicine Reports*, v. 33, p. 102214, 19 abr. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102214>. Acesso em: 9 maio 2025.

Escritas estruturadas com auxílio de inteligência artificial