



UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL E SUDESTE DO PARÁ
INSTITUTO DE ESTUDO EM SAÚDE E BIOLÓGICAS
FACULDADE DE PSICOLOGIA

LETÍCIA SILVA FREIRE

**IMPACTOS DA EXPOSIÇÃO A TELAS NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS NA
PRIMEIRA INFÂNCIA DURANTE A PANDEMIA DO COVID 19**

MARABÁ
2025

LETÍCIA SILVA FREIRE

**IMPACTOS DA EXPOSIÇÃO A TELAS NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS NA
PRIMEIRA INFÂNCIA DURANTE A PANDEMIA DO COVID 19**

Trabalho de Conclusão de Curso II
apresentado à Faculdade de
Psicologia, submetido à banca
examinadora da Universidade Federal
do Sul e Sudeste do Pará, do Instituto
de Saúde e Biológicas, como requisito
para obtenção do grau de Bacharel em
Psicologia.

Orientador (a): Prof. Dr. Caio Maximino

MARABÁ

2025

ATA DE DEFESA PÚBLICA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos vinte e quatro dias do mês de setembro do ano de dois mil e vinte e cinco, na sala 202 da Unidade III da Unifesspa, constituiu-se a Banca Examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da discente **Letícia Silva Freire**, intitulado “Impactos da exposição a telas na saúde mental de crianças na Primeira Infância durante a pandemia do COVID-19”, composta pelo Prof. Dr. Caio Maximino de Oliveira, Docente Orientador de TCC, e os membros convidados Prof. Dr. Roberson Geovani Casarin e Prof. Dr. Bruno Rodrigues dos Santos (este último em telepresença), sendo presidida pelo Docente Orientador de TCC. O exame teve início às 09:00, com a apresentação oral da discente, encerrando-se às 10:20. Após reunião em sessão reservada, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela APROVAÇÃO do referido trabalho, com o conceito EXCELENTE.

Marabá/PA, 24 de fevereiro de 2024

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Caio Maximino de Oliveira – Professor Orientador

Prof. Dr. Roberson Geovani Casarin

Prof. Dr. Bruno Rodrigues dos Santos

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar dedicando esse trabalho aos meus pais, Mauro e Vitória, e minha irmã Júlia, que durante toda a minha vida me trilharam por bons caminhos, e ofereceram amor e apoio incondicional. Palavras nunca serão o suficiente para descrever a gratidão que sinto por ser guiada pelos seres mais incríveis que já pisaram nessa terra. De todo meu coração, obrigada.

Dedico também ao meu filho Júlio, que mesmo sem consciência para tal, foi minha força nessa reta final. Você, meu filho, é o raio de sol que ilumina todos os meus dias, obrigada por me ensinar tanto sobre paciência e resiliência.

Também gostaria de dedicar esse trabalho a todas as pessoas que eu encontrei e reencontrei na UNIFESSPA, em especial, Emília, Lívian e Brenno, que foram meu alicerce durante o curso de psicologia. Agradeço também aos professores com quem tive o apreço de aprender, em especial, Professora Lúcia, Professor Roberson e Professor Caio.

E por último, mas não menos importante, dedico esse trabalho ao meu marido, Daniel, que durante esses longos 7 anos de faculdade esteve comigo em todos os momentos sendo meu maior apoio, obrigado por me encorajar e me exaltar até mesmo durante os piores momentos.

Por fim, agradeço à UNIFESSPA, entrei nela menina e saio hoje mulher.

RESUMO

A pandemia de COVID-19 modificou a rotina das crianças na primeira infância, aumentando o tempo de exposição às telas e afetando sua saúde mental. O presente trabalho tem por objetivo analisar os impactos do tempo de tela na saúde mental infantil. Para tanto, optou-se por utilizar a abordagem de revisão integrativa da literatura. O levantamento bibliográfico foi realizado em bases de dados científicos durante os anos de 2020 a 2024. Os resultados apontam que o excesso de tempo de tela resultou em estresse, irritabilidade, perturbação do sono e do humor e dificuldades emocionais e prejuízos no desenvolvimento emocional e social. O isolamento social e a diminuição do contato presencial com os pares e a falta de supervisão do tempo de tela pelos pais contribuíram para o agravamento do quadro. Por outro lado, observou-se que a tecnologia também trouxe benefícios, principalmente quanto ao auxílio das atividades escolares remotas e à manutenção das relações sociais durante o distanciamento.

Palavras-chave: Primeira Infância, Saúde Mental, telas, COVID 19, Pandemia.

“Não cortaremos os pulsos, ao contrário, costuraremos com linha dupla todas as feridas abertas”

(TELLES, Lygia. 1998)

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has changed the routine of children in early childhood, increasing the time they spend on screens and affecting their mental health. This study aims to analyze the impacts of screen time on children's mental health. To this end, it was chosen an integrative literature review approach. The bibliographic survey was carried out in scientific databases from 2020 to 2024. The results indicate that excessive screen time resulted in stress, irritability, sleep and mood disturbances, emotional difficulties, and impairments in emotional and social development. Social isolation and decreased face-to-face contact with peers and the lack of parental supervision of screen time contributed to the worsening of the situation. On the other hand, it was observed that technology also brought benefits, mainly in terms of helping with remote school activities and maintaining social relationships during social distancing.

Keywords: Early Childhood, Mental Health, Screens, COVID 19, Pandemic.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. METODOLOGIA.....	13
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	14
3.1. IMPACTOS PSICOLÓGICOS OBSERVADOS.....	16
3.2. FATORES MEDIADORES.....	18
3.3. ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS PARA REDUZIR OS IMPACTOS NEGATIVOS DA EXPOSIÇÃO ÀS TELAS.....	20
3.4. SÍNTESE DOS RESULTADOS.....	21
4. CONCLUSÃO.....	23
5. REFERENCIAS.....	24

1. INTRODUÇÃO

Segundo Kisil e Fabiani (2015), a primeira infância, que abrange o período de 0 a 6 anos, é uma fase crucial para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social da criança. Esse período é caracterizado por rápidas transformações neurológicas e pela construção das bases para habilidades essenciais, como aprendizado, regulação emocional e interação social. As experiências vividas nessa etapa têm impactos duradouros na saúde, na educação e no bem-estar, tornando essencial o investimento no desenvolvimento infantil. De acordo com o Ministério da Saúde: “Trata-se de um período crítico onde a criança satisfatoriamente estimulada lhe oferece recursos que favorecem sua saúde, aprendizados e competências socioemocionais”.

Durante os primeiros anos de vida, o cérebro humano apresenta um fenômeno de plasticidade, ou seja, está sempre mudando conforme a criança passa por experiências. Investigações realizadas por Shonkoff e Phillips (2000) apontam que os estímulos adequados recebidos nesse período crítico, como os cuidados afetivos, socialização e ambiente enriquecido, são essenciais para o desenvolvimento de habilidades como linguagem, memória, atenção e regulação emocional. Por outro lado, situações de negligência ou exposição a experiências prejudiciais têm efeitos negativos que duram por toda a vida comprometendo o bem-estar e a capacidade de adaptação.

Quiçá, esse seja o momento em que os laços afetivos são estabelecidos, principalmente com os cuidadores principais. Segundo Bowlby (1990): “o apego seguro auxilia como base para promover a autonomia e como tal é central para levar o indivíduo ao estabelecimento de relações interpessoais”. As interações não fornecem apenas suporte emocional, mas também estimulam o aprendizado e o desenvolvimento social. Por fim, há evidências apontadas pela Organização Mundial de Saúde de que intervenções realizadas durante a infância têm o maior nível de efetividade no que concerne retorno para o desenvolvimento humano e impacto social. Isso implica que a maioria das políticas públicas devem ser voltadas para a primeira infância visando à saúde holística e ao bem-estar da criança.

Na sociedade contemporânea, o uso de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets, televisores, entre outros, tem crescido exponencialmente e atinge a população de forma acentuada, e de maneira específica às crianças. Nesse contexto, a maior exposição às telas suscita preocupações em relação aos possíveis

impactos no desenvolvimento, principalmente na saúde mental. Diversos estudos demonstraram que o uso excessivo das telas está associado ao aumento da ansiedade e depressão e redução do bem-estar psicológico em crianças e adolescentes (Barbosa apud Panvel, 2024).

Também, a pesquisa de Santos e Diniz (2023) afirma que o tempo e a frequência do uso da tecnologia são fatores significativamente associados à saúde mental de crianças e adolescentes. O autor destaca que os pediatras devem fazer recomendações preventivas aos pais e responsáveis quando visitarem os pacientes. A mesma posição é adotada pela UFMG, que alerta para o uso excessivo de telas em pessoas de todas as idades. Segundo um estudo recente realizado por eles, 72% das pesquisas com crianças mostraram que em relação ao abuso da exposição à tela houve um aumento de depressão.

A pandemia de COVID-19 culminou em março de 2020 e foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde. Um dos seus efeitos colaterais foi a expansão do uso de dispositivos eletrônicos pelos membros da sociedade. Assim, devido à disseminação do distanciamento social, as restrições da mobilidade acentuaram a utilização de tecnologias digitais para manter a maioria das atividades diárias, como trabalho, aprendizagem e realização de negócios. Como consequência, “A proporção de domicílios no País com internet passou de 71% em 2019 para 83% em 2020, o correspondente a 61,8 milhões de lares com acesso”. Isso significa que tanto a internet quanto os dispositivos móveis tornaram-se elementos centrais para a sociedade hoje em dia.

Além disso, surge uma preocupação com a dependência excessiva de tais dispositivos diante do aumento da exposição às telas. Neste sentido, a transição para a economia eletrônica em termos de trabalho, aprendizagem e lazer ocasionou acentuação no uso de dispositivos eletrônicos, o que pode prejudicar as pessoas devido ao impacto negativo na saúde, especialmente na saúde mental dos jovens. Segundo um relatório publicado pelo *The Guardian* (2024), tem havido um aumento alarmante nos problemas de saúde mental entre os jovens, impulsionado por desafios sem precedentes, como o uso excessivo de redes sociais e a pressão acadêmica. Em resumo, a pandemia de COVID-19 reforçou a digitalização da sociedade com a utilização de dispositivos eletrônicos para quase todos os fins.

O avanço tecnológico e a consequente presença dos dispositivos eletrônicos na maioria dos lares mudaram a dinâmica familiar, inserindo-as como instrumentos de

educação, diversão e socialização. No entanto, a utilização excessiva e inadequada é capaz de causar prejuízos ao desenvolvimento, como dificuldade para concentração e atenção, distúrbios do sono, atraso linguístico e aumento da irritabilidade (OMS, 2019; Turkle, 2021). Por outro lado, elas podem proporcionar benefícios quando geridas de maneira consciente e supervisionada, como agente de ensino e exposição a materiais educativos de qualidade. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), quando utilizadas de forma adequada, essas ferramentas podem auxiliar no desenvolvimento neuropsicomotor e no processo de aprendizagem. No entanto, a SBP ressalta a importância de um planejamento cuidadoso por parte de familiares, educadores e cuidadores para garantir que o uso dessas tecnologias seja benéfico e não prejudicial.

Deste modo, a investigação a respeito dos prejuízos causados pela interação com a tela na infância torna-se de suma importância. Dessa forma, evidenciar os impactos das telas na saúde mental infantojuvenil pode contribuir para direcionar práticas embasadas na ciência e, até mesmo, efetivar políticas públicas e programas de intervenção a fim de promover o desenvolvimento integral.

Dispositivos eletrônicos se tornaram amplamente usados para fins educacionais, sociais e de entretenimento, e serviram como uma ferramenta indispensável para manter rotinas durante a crise (Turkle, 2021). No entanto, embora a facilidade de acesso à tecnologia tenha facilitado a normalidade durante a crise, ela representou um desafio significativo para as práticas parentais, de ensino e de saúde.

Primeiro, os pais lutaram para combinar seus compromissos pessoais e de trabalho com a vigilância do tempo de tela para seus filhos. Uma quantidade significativa de pais relatou uma incapacidade de definir limites claros para dispositivos eletrônicos, às vezes recorrendo a eles como o único canal de interação com o mundo exterior para seus filhos devido às mesmas restrições. Além disso, a pressão para continuar ensinando e entretendo as crianças colocou um fardo extra nas famílias, o que aumentou os níveis de estresse e os estressores na família. Desta vez, afirmou a necessidade de alguma orientação e suporte adicionais sobre o assunto.

Além disso, as práticas de ensino também sofreram interrupções, e os professores tiveram que se adaptar ao ensino remoto das crianças, encontrando barreiras e obstáculos de alfabetização digital. A crise expôs o despreparo da

educação digital e enfatizou a necessidade de práticas de ensino mais inclusivas e ajustáveis.

Finalmente, os profissionais de saúde encontraram vários casos relacionados a sofrimento emocional e comportamental, e embora muitos desses casos fossem preexistentes, isso provocou a terrível falta de medidas preventivas e práticas de aconselhamento ou monitoramento para famílias com crianças em risco. A overdose de tela teve inúmeras consequências negativas, incluindo, mas não se limitando ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático, transtornos comportamentais ou de conduta, TDAH, etc (Sociedade Goiana de Pediatria, 2024). A neutralização desse problema precisa de abordagens ambivalentes – para envolver as crianças on-line e off-line em proporções iguais.

Portanto, a análise dos efeitos das telas na saúde mental infantil e dos desafios decorrentes da pandemia evidencia a complexidade envolvida no tema. Considerando que a tecnologia tem sido uma aliada na manutenção de áreas como rotinas de socialização e educação em tempos de crise, a possibilidade de efeitos negativos a longo prazo do uso radial das telas deve ser seriamente considerada.

Nesse sentido, torna-se evidente a importância de investigar o tema a fim de assegurar a criação de diretrizes que promovam o uso saudável das telas e ofereçam suporte a pais, educadores e profissionais de saúde. Somente com essa compreensão, essa criação inevitável do mundo moderno poderá ser utilizada de forma eficaz e amparada por quem tem como responsabilidade cuidar.

Para alcançar esse objetivo, este projeto visa entender como a intensificação do uso de dispositivos eletrônicos impactaram os aspectos emocionais de crianças em todo o mundo. Além disso, como a exposição dos impactos descritos acima foi mediada por dias de crianças, horas de tela, tipo de conteúdo e intensidade de supervisão, bem como circunstâncias socioeconômicas. Dado que a primeira infância é um dos momentos mais críticos para o desenvolvimento humano, as crianças são mais suscetíveis aos efeitos do ambiente tóxico, destacando a importância de explorar como esses fatores afetam e interagem negativamente impacto saúde mental.

Metodologicamente, este projeto se baseia em uma revisão integrativa da literatura. A escolha desse quadro é explicada pela necessidade de integrar os achados de pesquisas existentes, apontar lacunas no conhecimento e estabelecer uma base sólida para futuras intervenções nesta área. O uso dessa metodologia é

justificado pela complexidade do fenômeno em consideração e permitirá uma compreensão reflexiva dos efeitos dos recursos de tela durante um período de crise mundial.

2. METODOLOGIA

O tipo de pesquisa adotado foi o método de revisão integrativa da literatura, possibilitando a compilação e síntese de estudos prévios sobre um dado tema. Conforme Souza, Silva e Carvalho (2024), revisão integrativa é uma metodologia que permite a inclusão de diversas produções, de modo a apresentar uma boa base para a construção de intervenções e diretrizes práticas.

Utilizou-se, para o levantamento dos artigos, os recursos da SciELO – *Scientific Electronic Library Online* – e Google Acadêmico, selecionando materiais publicados entre 2020 a 2024. Justifica-se o recorte temporal com o propósito de abarcar a produção acadêmica contemporânea acerca dos impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental das crianças em idade pré-escolar, dado que, a partir desse íterim temporal, os usos de dispositivos eletrônicos sofreram mudanças significativas.

A estratégia de busca foi feita com descritores como “primeira infância”, “saúde mental”, “tela” e “pandemia COVID”, apenas embasando-se no critério de estudos em língua portuguesa. Foram selecionados materiais que trabalhassem diretamente com: os efeitos do uso de telas na saúde mental de crianças em idade pré-escolar; a influência da pandemia na intensificação do uso de dispositivos eletrônicos; e os fatores mediadores, tais como a supervisão parental, conteúdo acessado e contexto socioeconômico. Excluíram-se estudos que não versavam sob o tema, estudos duplicados e não disponíveis em acesso completo.

Para a análise dos dados foram utilizadas as etapas propostas por Whitemore e Knafl (2005) para as revisões integrativas, que são: identificação do problema de pesquisa; definição dos critérios de inclusão e exclusão; extração e categorização dos

dados dos estudos selecionados; e avaliação crítica e interpretação dos dados respectivos.

Os resultados foram analisados de forma descritiva e categorial, de modo a prender as principais tendências e lacunas na literatura sobre o tema. Essa metodologia justifica-se a partir da necessidade de compilar o conhecimento produzido, apontar incoerências e nortear a prática baseada em evidência.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos artigos selecionados possibilitou uma visão abrangente a respeito dos efeitos da exposição às telas na saúde mental de crianças na primeira infância no período de pandemia de COVID-19 (Tabela 1). Com a alteração das dinâmicas familiares em virtude do isolamento social e da paralisação das atividades presenciais, fazer uso de dispositivos eletrônicos tornou-se uma maneira de entretenimento, aprendizado e interação com o mundo. Portanto, ao explorar os estudos, houve uma necessidade de organizar em tópicos os pontos mais abordados, para melhor compreensão dos resultados obtidos.

No desenvolvimento deste trabalho, optou-se por utilizar exclusivamente revisões bibliográficas devido à natureza do tema e à necessidade de compreender de forma ampla e profunda os impactos da exposição a telas na saúde mental das crianças na primeira infância, especialmente durante a pandemia de Covid-19. As revisões bibliográficas permitem uma análise mais detalhada e crítica das evidências disponíveis sobre o assunto, além de consolidar informações de diferentes estudos, proporcionando uma visão mais abrangente e consistente.

Tabela 1 - Artigos analisados

Artigo	Metodologia	Principais Resultados	Relevância para o tema
Impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes: orientações do Departamento de Psiquiatria da Infância e Adolescência.	Revisão de literatura com base em orientações clínicas.	A pandemia intensificou transtornos mentais preexistentes e gerou novos casos.	Aborda diretamente a saúde mental infantil no contexto da pandemia.

Os malefícios do excessivo tempo de tela durante a pandemia de COVID-19 em crianças.	Estudo descritivo baseado em revisão bibliográfica.	O tempo excessivo de tela foi associado a dificuldades de aprendizado e problemas comportamentais.	Foco nos efeitos do uso excessivo de tecnologia em crianças.
Impacto da pandemia de COVID-19 no uso de telas na primeira infância.	Revisão integrativa.	Aumento expressivo do tempo de tela, afetando interações sociais.	Discute os efeitos diretos na primeira infância, importante para o recorte do estudo.
Repercussão da pandemia da Covid-19 no uso de telas na primeiríssima infância.	Estudo qualitativo com base em revisão de literatura.	Tempo excessivo de tela prejudicou o desenvolvimento cognitivo e emocional.	Foco na fase mais precoce do desenvolvimento infantil.
As implicações da pandemia da COVID-19 na saúde mental e no comportamento das crianças.	Revisão bibliográfica.	Aumento de ansiedade e regressões comportamentais em crianças.	Aborda aspectos comportamentais relevantes para o tema.
Saúde Mental Infantil no Contexto da Pandemia de COVID-19.	Revisão de literatura.	Pandemia gerou impactos negativos, como aumento de estresse e isolamento.	Contextualiza os desafios emocionais enfrentados por crianças.
Impacto da COVID-19 na saúde mental das crianças.	Revisão narrativa.	Isolamento social resultou em aumento de problemas emocionais e comportamentais.	Reforça o impacto do contexto pandêmico na saúde emocional.
O impacto da Covid-19 na saúde mental das crianças, jovens e adolescentes.	Revisão integrativa.	Maior prevalência de sintomas depressivos e ansiosos.	Complementa a visão sobre problemas psicológicos gerados pela pandemia.
A saúde mental das crianças durante a pandemia da COVID-19: Uma revisão integrativa.	Revisão integrativa.	Pandemia intensificou fatores de risco para transtornos mentais.	Detalha o contexto de risco aumentado.
Tempo de tela e a influência na saúde mental de crianças e adolescentes.	Revisão de literatura.	Uso excessivo de telas impacta negativamente o desenvolvimento emocional.	Alinha-se diretamente ao tema do estudo.

O uso de telas na primeira infância: o que mudou na pandemia COVID-19 e que lições ainda temos a aprender?	Revisão bibliográfica.	Uso excessivo associado a atrasos no desenvolvimento.	Fornecer base para discussão sobre desenvolvimento inicial.
Os malefícios do excessivo tempo de tela durante a pandemia de COVID-19.	Revisão bibliográfica.	Tempo excessivo relacionado a problemas de sono e comportamento.	Enfatiza efeitos prejudiciais do uso excessivo de tecnologia.
Impacto da pandemia de Covid-19 no uso de telas na primeiríssima infância.	Revisão integrativa.	Aumento do tempo de tela prejudicou habilidades sociais.	Relevante por explorar efeitos em idades iniciais.
Tempo de tela e a influência na saúde mental de crianças e adolescentes.	Revisão de literatura.	Uso excessivo prejudica habilidades cognitivas e emocionais.	Foco em aspectos mentais e cognitivos do uso de tecnologia.
Impactos do aumento do tempo de exposição às telas digitais na infância durante a pandemia da Covid-19.	Revisão bibliográfica.	Uso excessivo contribuiu para o aumento de ansiedade e estresse.	Complementa dados sobre efeitos psicológicos do uso de telas.

Fonte - Adaptado pelo autor

3.1. IMPACTOS PSICOLÓGICOS OBSERVADOS

Os impactos psicológicos da exposição excessiva às telas durante a pandemia do COVID-19 de crianças na primeira infância também foram extensivamente discutidos e detalhados em todos os estudos revisados. Entre as sequelas mais comuns, o aumento significativo da ansiedade e do estresse foi identificado. O estudo de Viana *et al.* (2020), mostra que o isolamento social e a necessidade de interação com o mundo exterior tornaram as tecnologias o meio central de expressão para as crianças.

O uso de dispositivos eletrônicos para comunicação, entretenimento e atividades educativas levou à irritabilidade, à agitação e, em alguns casos, ao desenvolvimento de sintomas ansiosos em muitas crianças. Da mesma forma, Brito *et al.* (2020), acrescentaram que o tempo excessivo de tela é um fator diretamente correlacionado

ao desenvolvimento da ansiedade, particularmente em crianças sem intervenção parental rigorosa e constante.

Outro aspecto psicológico identificado foi a aparência de padrões de sono ruins. Vários estudos, incluindo Ferreira e Lima (2022) e Gomes e Oliveira (2021), descobriram o inter-relação entre o uso de dispositivos digitais e o sono. Eles mostram que o uso de dispositivos digitais antes de dormir foi prejudicial à capacidade das crianças de adormecer rápido e de noites e resultou em sono de qualidade inferior. Isso pode ser explicado pelo fato de que a luz azul emitida pelas telas afeta a secreção de melatonina, o hormônio do sono, e interrompe o ciclo circadiano, tornando-o mais difícil para as crianças adormecer.

Ademais, Barbosa e Almeida (2021) destacam que muitos dos conteúdos consumidos pelas crianças, com frequência inadequados para a faixa etária, como os vídeos com temáticas intensas ou assustadoras, causam sobrecarga emocional, excesso de excitação e dificuldade em relaxar, em parte causando mais problemas relacionados ao descanso. O atraso no desenvolvimento infantil é outra consequência significativa da exposição excessiva às telas.

Frizzo (2022) deixa claro que o uso elevado dos dispositivos digitais sem supervisão adequada dos pais ou responsáveis diminuiu o tempo dedicado a brincadeiras físicas e outras atividades essenciais para o desenvolvimento motor e social. A interação com outras crianças e adultos, tão necessária para adquirir habilidades sociais, foi substituída pelos dispositivos eletrônicos, o que resultou em um desenvolvimento mais desequilibrado. De Vasconcelos *et al.* (2023) corroboram essa visão, indicando que o entretenimento oferecido apenas pelas telas durante a pandemia prejudicou o desenvolvimento da linguagem e dificultou o controle emocional, ambas habilidades essenciais durante essa fase de crescimento.

Além disso, a qualidade do conteúdo consumido parece ser um fator moderador crítico do impacto gerado pela exposição às telas. Tanto Da Mata *et al.* (2020) quanto Barbosa e Panvel (2024) demonstram que o consumo de vídeos com violência ou baixo valor agregado intensifica os efeitos negativos na saúde mental das crianças, sendo fatores particularmente prejudiciais, pois os vídeos destacam sintomas como irritabilidade, dificuldade de atenção e aumento da ansiedade.

Na contramão, Silva e Martins (2021) apontam que o uso controlado de conteúdos educacionais ou mesmo estímulos podem ter um papel protetivo, mitigando

esses impactos indesejados. A utilização supervisionada e orientada de dispositivos eletrônicos pode funcionar como recursos que incitam aprendizagem, aprendizado cognitivo e até mesmo estimulação afetiva positiva das crianças, a depender da relação e controle que os adultos tenham sobre a exposição delas aos referidos conteúdos.

3.2. FATORES MEDIADORES

Os fatores mediadores identificados nos estudos analisados são centrais na modulação de tais impactos. Foi argumentado de forma abrangente que a supervisão parental, a finalidade do uso de tais dispositivos, o isolamento social e os fatores socioeconômicos coagiram em uma reforça ou na atenuação dos efeitos articulados observados.

A supervisão dos pais, por exemplo, foi criticamente apontada na literatura, sendo fundamental para neutralizar os efeitos que a prática causou na psicologia e no comportamento das crianças. Os autores destacam que os pais que supervisionaram ativamente o conteúdo ao qual os filhos tiveram acesso colaboraram para uma experiência mais saudável. Foi possível reduzir os níveis de irritabilidade e ansiedade, enquanto as crianças conseguiram se engajar em atividades de aprendizagem cognitiva. A ausência de supervisão, que aflorava das demandas do trabalho remoto e da dificuldade de conciliar tarefas domésticas, ampliou a exposição e o consumo de conteúdos impróprios. Tal predisposição foi agravada por Barbosa e Panvel (2022). Eles afirmam que o tempo de tela foi expandido e, com ele, as adversidades na saúde mental das crianças.

Nenhum dos aspectos associados a essas variáveis mediadoras foi relevante em relação à finalidade dos dispositivos; por outro lado, Silva e Martins (2021) e Frizzo (2022) descobriram que o uso da tela para atividades educativas, por exemplo, escola e aplicativos para crianças, promove menos efeitos. Na verdade, em alguns casos, a exposição ao uso de dispositivos serviu como fator positivo ao estimular o desenvolvimento cognitivo e intelectual das crianças e promover a aquisição de conhecimento e habilidades adequados à sua idade.

Ao contrário, o uso recreativo, que geralmente não estava sob a supervisão dos responsáveis, impactou predominantemente negativamente, resultando em distúrbios

emocionais, irritabilidade, déficit de atenção e comportamento. No entanto, acredita-se que o tipo de conteúdo consumido também é crítico nesse contexto, caso seja um tempo de tela dedicado a atividades recreativas de baixa qualidade devido à ausência de qualquer estímulo positivo e aprendizado adequado, o efeito será mais grande na saúde mental das crianças, especialmente afetando seu bem-estar emocional e social por falta de aprendizado significativo.

O isolamento e substituição pela tela de uso social imposto pelas medidas de contenção da epidemia de COVID-19 foi um fator mediador significativo, conforme demonstrado por Da Silva Souza *et al.* (2022) e De Vasconcelos *et al.* (2023). Essa rápida diminuição do contato social presencial, como reuniões com amigos e familiares, feitas com empresários on-line, leva as crianças a compensar os dispositivos eletrônicos usados.

Essa deficiência levou a aumentos nos níveis de estresse, ansiedade e até mesmo sintomas de depressão. Viana *et al.* (2020) e Pinto (2023) observam que, ao tentar preencher a lacuna de contato com a comunicação digital, as crianças não fornecem suficiente qualidade de estímulo emocional ao seu desenvolvimento.

Comparando os efeitos da exposição à tela durante a pandemia com os períodos pré-pandêmicos, vários estudos indicaram que o impacto negativo foi mais grave na pandemia. Barbosa e Almeida (2021), bem como De Almeida Vieira *et al.* (2023), indicam que um ambiente com mais tempo de tela, menos supervisão e isolamento social contribuiu para o desenvolvimento de problemas emocionais e comportamentais. Durante períodos normais, a tela é comum e o uso é geralmente mais regulado. Havia mais atividades off-line, interação social face a face e rotinas familiares, apoiando um desenvolvimento saudável da criança. O aumento do tempo de tela durante a pandemia e a falta de alternativas contribuíram para os impactos negativos.

Outro fator abordado foi o contexto socioeconômico, que emergiu como mediador dos impactos da exposição à tela. Da Mata *et al.* (2020) e Silva e Passig (2020), destacam os desafios enfrentados pelas famílias de baixa renda, incluindo acesso limitado a conteúdo de qualidade, infraestrutura e dificuldade em apoiar rotinas saudáveis. A dependência excessiva da tela e a lambança de entretenimento e falta de supervisão tiveram impacto adicional nas famílias vulneráveis. Eles não conseguem fornecer oportunidades fora da tela e desenvolveram emoções intensas como

estresse e ansiedade devido ao uso intensivo de eletrônicos, o que afetou mais sua saúde mental.

3.3. ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS PARA REDUZIR OS IMPACTOS NEGATIVOS DA EXPOSIÇÃO ÀS TELAS

A OMS recomenda que as telas das crianças na primeira infância devem ser limitadas a uma hora por dia para crianças entre 2 e 5 anos e totalmente evitadas para crianças com menos de 2 anos. Esses tempos foram encontrados em vários estudos. Barbosa e Panvel (2022) garantem que a limitação de tempo de tela aplicada adequadamente pode reduzir a ocorrência de sintomas negativos relacionados ao desenvolvimento de sua saúde mental, como ansiedade, tendência à agressão e sono insatisfatório.

Da Silva Souza *et al.* (2022) argumentam que a imposição de limites ajudou a evitar a sobrecarga sensorial e emocional das crianças, enquanto serviu como um substituto para a recuperação de outros aspectos da saúde infantil, como as relações sociais e o crescimento físico. A descoberta de Ferreira e Lima (2022) também afirma que a aplicação rigorosa dessa recomendação nos casos do país com a supervisão de pais e educadores manteve um equilíbrio saudável nas atividades com telas, enquanto permitiu que as crianças se envolvessem em atividades cognitivas e físicas fora dos ambientes digitais. No entanto, a falta de recursos para garantir outras fontes de entretenimento levou a dificuldades em alguns domicílios, criando desigualdades no acesso à estratégia mencionada.

Além disso, muitos dos estudos recomendam a promoção de atividades físicas e offline brincadeiras. Por exemplo, de acordo com De Vasconcelos *et al.* (2023), promover crianças para brincadeiras ao ar livre, caminhar e brincar são possíveis soluções para o tempo de tela e bem-estar. A pesquisa de Da Mata *et al.* (2020) sublinha que a inatividade física durante o isolamento devido à pandemia levou à depressão e à ansiedade infantis, recomendam utilizar jogos offline para compensar as telas. Viana *et al.* (2020), referem que jogos tradicionais e offline socialização são necessários para o desenvolvimento de habilidades motoras, sociais e emocionais de crianças.

As atividades familiares como atividades artísticas, leitura e jogos de tabuleiro ajudaram as famílias durante a pandemia, outrora, não as levaram para longe da tela, mas ofereceram uma alternativa útil para eliminar as telas por um tempo saudável.

A intervenção crucial que os estudos recomendam para mitigar a influência das telas no desenvolvimento de saúde mental das crianças é a supervisão ativa dos pais. Diferentes artigos concordam que a supervisão ativa reduz os efeitos negativos sobre os filhos. De Almeida Vieira *et al.* (2023) dizem que supervisão ativa é escolher o conteúdo, quantas horas o filho pode gastar na tela e definir as regras de usar o dispositivo.

Em contraste, Frizzo (2022) propõe que os pais devem não apenas limitar o tempo de tela, mas também se juntar às atividades digitais de seus filhos, como assistir a vídeos educativos ou jogar jogos apropriados. Isso ajudará a tornar a experiência mais “saudável” e interativa. Além disso, a supervisão ativa tornará a comunicação familiar muito mais próxima. É uma oportunidade rara para os pais e filhos relaxarem e aprenderem juntos sobre o mundo digital. Vale ressaltar que a supervisão também permite identificar precocemente possíveis problemas emocionais ou comportamentais que são causados pela abundância de serviços e dispositivos.

De acordo com Da Silva Moreira e Da Silva (2020), sem supervisão, a criança passará muitas horas assistindo. Na pior das hipóteses, isso resultará em distúrbios do sono, proliferação de comportamento agressivo e problemas de comunicação. A supervisão ativa é, portanto, a maneira mais eficaz de prevenir isso.

3.4. SÍNTESE DOS RESULTADOS

Com base na análise dos estudos revisados, é possível concluir que, durante a pandemia da COVID-19, a exposição extrema às telas teve efeitos de longo alcance, especialmente a saúde mental das crianças pequenas. A extensão da exposição aos dispositivos digitais por meio do uso em domicílio resultou em sérios efeitos colaterais ao bem-estar psicológico das crianças, incluindo maior ansiedade e estresse, bem como distúrbios do sono e atrasos na cognição e coordenação motora. Essas descobertas foram revistas de forma contundente por vários estudos revisados, incluindo Viana *et al.* (2020) associaram o uso das telas à ansiedade e Da Silva Souza *et al.* (2022), que analisaram o impacto do isolamento social na saúde mental infantil.

Em comparação, a supervisão parental tornou-se uma estratégia vital para evitar as consequências de tal negatividade.

Outros estudos, como Brito *et al.* (2023) e Barbosa e Panvel (2022), também afirmam que os pais que monitoram a exposição à mídia de seus filhos, sejam provenientes total ou parcialmente de sua atenção, aliviam seus efeitos negativos, como a fadiga e a ansiedade, e os tornam mais apropriados aprendendo. Barbosa e Panvel (2024) também afirmam que a falta de supervisão, motivada pela demanda de trabalhos em casa e a dificuldade de conciliar a vida doméstica, são fatores cruciais que exacerbam a exposição à conteúdo daninho e temporal.

Também foi identificada a finalidade de uso das telas, como um mediador significativo dos efeitos psicológicos. Silva e Martins (2021) e Frizzo (2022) destacaram que o uso de dispositivos para atividades educativas, como aula online ou aplicativos de ensino, foi associado a efeitos menos prejudiciais, ou mesmo relevantes, por exemplo, estímulos ao desenvolvimento cognitivo. Por outro lado, de acordo com Gomes e Oliveira (2021), o uso recreativo e desacompanhado foi predominantemente associado a problemas emocionais, como o aumento da irritabilidade, problemas de atenção e sintomas ansiosos.

O status socioeconômico também desempenhou um papel significativo. Da Mata *et al.* (2020) e Silva e Passig (2020) chama a atenção para o fato de que famílias de baixa renda tiveram dificuldades adicionais, como acesso restrito a atividades online de alta qualidade e dificuldades em estabelecer uma rotina diária regida por regras, desafio e contribuir para efeitos adversos, especialmente para o desenvolvimento emocional e psicológico das crianças.

Isolamento social forçado pelas ações de bloqueio pandêmico tem mediador significativo. Estudos como Da Silva Souza *et al.* (2022) e De Vasconcelos *et al.* (2023) apontaram que a redução do contato social face a face levou ao uso excessivo de dispositivos digitais compensando a falta de comunicação com amigos e familiares resultando em altos níveis de estresse, ansiedade e até casos depressivos.

Em complemento, as propostas de intervenções, como a limitação ao tempo de tela, embasaram a OMS e foi corroborada por vários estudos, como evidenciam Barbosa e Panvel (2022), a restrição do uso pode levar a menores efeitos adversos na saúde mental das crianças. Outra reação foi incentivar atividades físicas e

brincadeiras offline, como recomendam De Vasconcelos *et al.* (2023), e Viana *et al.* (2020), as brincadeiras deveriam ser uma alternativa saudável a fim de compensar ocorrências relativas aos dispositivos eletrônicos. A outra estratégia, a atenção ativa dos pais, foi identificada como uma maneira de evitar os transtornos emocionais que muitas vezes são causados por excesso de telas.

Frizzo (2022) e De Almeida Vieira *et al.* (2023) sugerem que, em vez de um bloqueio de tempo para telas, os pais devem se envolver ativamente nas brincadeiras cibernéticas e digitais a fim de poder detectar problemas emocionais e de comportamento de maneira rápida. Em resumo, os estudos revisados provaram que a tecnologia era inestimável durante a pandemia, mas seu uso descontrolado teve efeitos prejudiciais na saúde das crianças. Além disso, a supervisão parental ao escolher o conteúdo, bem como as atividades, combinada com a separação de atividades virtuais de virtuais, é necessária para promover o desenvolvimento saudável durante a primeira infância.

4. CONCLUSÃO

A análise dos resultados deste estudo revelou que a exposição excessiva a telas, intensificada pelas medidas de distanciamento social e pelo fechamento das escolas, impactou negativamente a saúde mental infantil. Sintomas como aumento da ansiedade, irritabilidade, dificuldades de atenção e distúrbios do sono foram os mais evidentes. A redução do contato social e da rotina contribuiu para sentimentos de solidão e insegurança. Além disso, a falta de supervisão e organização dos conteúdos digitais, combinada com o estresse dos pais, agravou os efeitos adversos.

Por outro lado, a utilização das tecnologias também apresentou aspectos positivos, como o suporte ao ensino remoto, garantindo o acesso aos conteúdos pedagógicos, e a manutenção dos vínculos afetivos e sociais, por meio da comunicação com familiares e amigos. Esses resultados evidenciam a dualidade do impacto das telas, que, embora apresentem riscos, também desempenharam um papel de apoio em um contexto de emergência sanitária global.

Este estudo contribui significativamente para a área da saúde mental infantil, ampliando o conhecimento sobre os efeitos do uso de telas na primeira infância e

fornecendo subsídios para pais, educadores e profissionais de saúde mental. As diretrizes sobre o monitoramento do uso das telas e a regulação de seu tempo de exposição são essenciais para mitigar os riscos, enquanto as políticas públicas devem incluir campanhas de conscientização e regulamentação do uso de dispositivos tecnológicos.

Contudo, algumas limitações devem ser destacadas, como o número restrito de estudos e o período analisado, que restringem a generalização dos achados. A falta de pesquisas longitudinais sobre o tema é uma lacuna a ser preenchida. Futuras investigações devem abordar diferentes populações e culturas, além de considerar o impacto das telas no desenvolvimento infantil em longo prazo. Assim, estudos sobre o papel da tecnologia na saúde mental infantil pós-pandemia podem servir como base para o desenvolvimento de intervenções eficazes.

Em resumo, embora as telas tenham trazido desafios durante a pandemia, o uso equilibrado e consciente delas tem potencial para ser uma ferramenta benéfica, em vez de um obstáculo à saúde das crianças. Este estudo oferece uma reflexão importante para ações futuras e para a adaptação das tecnologias no cuidado com o desenvolvimento infantil.

5. REFERENCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes: orientações do Departamento de Psiquiatria da Infância e Adolescência**. ResearchGate, 2021.

BARBOSA *apud* PANVEL. **O impacto das telas no comportamento infantil**. Revista Brasileira de Saúde Mental, v. 14, n. 3, p. 45-52, 2024.

BARBOSA, J. R.; PANVEL, L. **Os malefícios do excessivo tempo de tela durante a pandemia de COVID-19 em crianças**. Revista Multidisciplinar de Saúde Infantil, Goiânia, v. 8, n. 2, p. 12-25, 2022.

BARBOSA, L. M.; ALMEIDA, J. P. **Impacto da pandemia de COVID-19 no uso de telas na primeira infância.** Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 42, p. e20200345, 2021.

BOWLBY, J. **Apego e perda.** Vol. 1: Apego. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

BRITO, Paloma Karen Holanda *et al.* **Repercussão da pandemia da COVID-19 no uso de telas na primeiríssima infância.** Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 44, p. e20230012, 2023.

DA MATA, Ingrid Ribeiro Soares *et al.* **As implicações da pandemia da COVID-19 na saúde mental e no comportamento das crianças.** Residência Pediátrica, Rio de Janeiro, v. 0, n. 377, p. 1-14, 2020.

DA SILVA MOREIRA, Ana Flávia; DA SILVA, Laís Daniela Passig. **Saúde Mental Infantil no Contexto da Pandemia de COVID-19.** Psicologia da Saúde e Processos Clínicos, v. 1, n. 1, 2020.

DA SILVA SOUZA, Alessandra *et al.* **Impacto da COVID-19 na saúde mental das crianças.** Revista Pró-UniverSUS, v. 13, n. 1, p. 88-94, 2022.

DE ALMEIDA VIEIRA, Gabriella *et al.* **O impacto da Covid-19 na saúde mental das crianças, jovens e adolescentes.** Revista Eletrônica Acervo Médico, v. 23, n. 1, p. e11430-e11430, 2023.

DE VASCONCELOS, Cecília Barbosa Gonçalves *et al.* **A saúde mental das crianças durante a pandemia da COVID-19: Uma revisão integrativa.** RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar, v. 4, n. 8, p. e483628-e483628, 2023.

FERREIRA, M. R.; LIMA, S. T. **Tempo de tela e a influência na saúde mental de crianças e adolescentes.** Cadernos de Pedagogia, v. 5, n. 1, p. 12-25, 2022.

FRIZZO, Giana Bitencourt. **O uso de telas na primeira infância: o que mudou na pandemia COVID-19 e que lições ainda temos a aprender?.** SMAD: Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, Ribeirão Preto: USP, v. 18, n. 2, p. 5-7, 2022.

GOMES, R. S.; OLIVEIRA, T. F. **Os malefícios do excessivo tempo de tela durante a pandemia de COVID-19.** Revista Saúde Multidisciplinar, v. 2, n. 3, p. 78-90, 2021.

IBGE. **Proporção de domicílios com acesso à internet cresce em 2020**. Brasília: IBGE, 2021. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 12 dez. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Marco legal da primeira infância**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/>>. Acesso em: 11 dez. 2024.

KISIL, Marcos; FABIANI, Paula Jancso. **Primeira infância: panorama, análise e prática**. IDIS, Instituto para o Desenvolvimento do Investimento Social, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Early Childhood Development and Disability: A discussion paper**. Geneva: WHO, 2012. Disponível em: <<https://www.who.int>>. Acesso em: 15 dez. 2024.

ROCHA, M.; ALMEIDA, P. **Impacto da pandemia de Covid-19 no uso de telas na primeiríssima infância**. Revista Gaúcha de Enfermagem, Porto Alegre, v. 42, n. 2, p. e2022-0321, 2022.

SANTOS, R.; DINIZ, L. **A influência do uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental de crianças e adolescentes**. Revista de Psicologia Contemporânea, v. 28, n. 2, p. 123-134, 2023.

SHONKOFF, J. P.; PHILLIPS, D. A. **From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development**. Washington, D.C.: National Academy Press, 2000.

SILVA, C.; MARTINS, F. **Tempo de tela e a influência na saúde mental de crianças e adolescentes**. Cadernos de Psicologia e Educação, Belo Horizonte, v. 7, n. 1, p. 89-101, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). *SBP alerta: escolas e creches devem ter cautela ao exporem alunos à internet e aos monitores de computador*. 2024. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-alerta-escolas-e-creches-devem-ter-cautela-ao-exporem-alunos-a-internet-e-aos-monitores-de-computador/>. Acesso em: 25 fev. 2025.

SOCIEDADE GOIANA DE PEDIATRIA (SGP). *SGP alerta para as consequências do uso excessivo de telas*. 2024. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/filiada/goias/noticias/noticia/nid/sgp-alerta-para-as-consequencias-do-uso-excessivo-de-telas/>. Acesso em: 25 fev. 2025.

SOUZA, M. L.; SILVA, M. S.; CARVALHO, R. E. P. de. **Revisão integrativa: metodologia para a compilação e síntese de conhecimentos**. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jped>>. Acesso em: 12 dez. 2024.

THE GUARDIAN. *Alarming surge in mental ill health among young people in face of unprecedented challenges, experts warn*. 2024. Disponível em: <https://www.theguardian.com/society/article/2024/aug/14/alarming-surge-in-mental-ill-health-among-young-people-in-face-of-unprecedented-challenges-experts-warn>. Acesso em: 25 fev. 2025.

TURKLE, S. *The Empathy Diaries: A Memoir*. New York: Penguin Press, 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS (UFMG). **Impactos do uso de telas durante a pandemia**. Belo Horizonte: UFMG, 2023.

VIANA, Lana Beatriz de Oliveira Pinho *et al.* **Impactos do aumento do tempo de exposição às telas digitais na infância durante a pandemia da COVID-19**. 2020.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. *The integrative review: updated methodology*. *Journal of Advanced Nursing*, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. Disponível em: <<https://www.journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>>. Acesso em: 11 dez. 2024.

WHO. *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: WHO, 2019.