

WORKING PAPER

Proteção à primeira infância entre telas e mídias digitais

COMITÊ CIENTÍFICO
NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA

ESTUDO

15

ESTE DOCUMENTO

FOI PREPARADO POR
PESQUISADORES BRASILEIROS
DE DIVERSAS ÁREAS DO
CONHECIMENTO A CONVITE DO
COMITÊ CIENTÍFICO DO NÚCLEO
CIÊNCIA PELA INFÂNCIA (NCPI).

TRATA-SE DO **DÉCIMO QUINTO**

ESTUDO DE UMA SÉRIE QUE
ABORDA TEMAS RELEVANTES
PARA O DESENVOLVIMENTO NA
PRIMEIRA INFÂNCIA.

O NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA (NCPI) é uma iniciativa colaborativa que produz e dissemina conhecimento científico sobre o desenvolvimento na primeira infância com o intuito de fortalecer e qualificar programas e políticas públicas, com foco no enfrentamento das desigualdades que afetam as crianças brasileiras de até 6 anos.

O NCPI é composto por quatro organizações: Fundação Van Leer, David Rockefeller Center for Latin American Studies da Universidade Harvard, Fundação Maria Cecilia Souto Vidigal e Insper.

O NCPI atua por meio de cinco iniciativas principais. São elas:

COMITÊ CIENTÍFICO: Grupo multidisciplinar de pesquisadores que visa levar o conhecimento científico sobre o desenvolvimento na primeira infância para tomadores de decisão em geral, transcendendo qualquer divisão partidária. Comprometido com uma abordagem fundamentada em evidências, o comitê pretende construir uma base de conhecimento para a sociedade que reconheça a responsabilidade compartilhada da família, da comunidade, da iniciativa privada, da sociedade civil e do governo na promoção do bem-estar das crianças de 0 a 6 anos.

PROGRAMA DE LIDERANÇA EXECUTIVA EM DESENVOLVIMENTO DA PRIMEIRA INFÂNCIA: Formação que busca sensibilizar, capacitar e mobilizar os formuladores de políticas públicas, gestores públicos e líderes da sociedade para atuarem pelo pleno desenvolvimento da primeira infância.

COMUNIDADE DE LIDERANÇAS PELO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: Estratégia de apoio ao fortalecimento de conexões entre participantes do Programa de Liderança Executiva com o objetivo de mantê-los mobilizados e atualizados quanto aos avanços das políticas e das evidências científicas sobre desenvolvimento na primeira infância.

SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA PRIMEIRA INFÂNCIA: Evento que reúne palestrantes brasileiros e internacionais para discutir assuntos e práticas prioritárias para o desenvolvimento de políticas e programas voltados para o desenvolvimento das crianças até os 6 anos.

PRÊMIO CIÊNCIA PELA PRIMEIRA INFÂNCIA: Premiação com o objetivo de valorizar a ciência, além de identificar e reconhecer pesquisadores com pesquisas voltadas a temáticas de primeira infância. Com isso, busca-se promover a disseminação do conhecimento científico produzido e apoiar a formulação e qualificação de políticas públicas em primeira infância nos mais diferentes contextos brasileiros.

SOBRE AS AUTORAS

O Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância (NCPI) é composto por pesquisadores de diferentes áreas, como medicina, enfermagem, neurociência, psicologia, economia, políticas públicas e educação.

O objetivo principal do trabalho desse grupo é identificar temas-chave com maior impacto sobre o desenvolvimento integral infantil e, assim, sintetizar, analisar e produzir conhecimento científico que contribua com a formulação, o fomento e a melhoria de programas e políticas a favor da criança.

Seus membros buscam a promoção de uma agenda nacional de pesquisas que atenda às áreas pouco ou nada exploradas no país. Pesquisadores que não integram o Núcleo Ciência Pela Infância são por vezes convidados a escrever sobre suas áreas de conhecimento, caso deste décimo quinto *working paper*, que reúne evidências em torno dos impactos do uso de telas por bebês e crianças pequenas, apresentando recomendações e boas práticas na lida com o ambiente digital.

Ele foi elaborado pelas seguintes pesquisadoras:

Maria Beatriz Martins Linhares

Professora associada sênior do Departamento de Neurociências e Ciências do Comportamento da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP), pesquisadora do Centro de Pesquisa Aplicada à Primeira Infância da Fapesp, pesquisadora sênior do CNPq, além de integrante do Comitê Científico do NCPI

Marília Souza Silva Branco

Psicóloga, especialista em Psicologia do Desenvolvimento na área da saúde e mestre em Ciências -Saúde Mental pela FMRP-USP, além de facilitadora e especialista de conteúdo do Programa ACT – Para Educar Crianças em Ambientes Seguros.

Maria Thereza Costa Coelho de Souza

Professora titular do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP), doutora e livre-docente em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento, além de integrante do Comitê Científico do NCPI.

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

Jéssica de Oliveira Molinari – CRB-8/9852

Proteção à primeira infância entre telas e mídias digitais [livro eletrônico]
/ Comitê Científico do Núcleo Ciência pela Infância. — São Paulo : Núcleo
Ciência pela Infância, 2025.

3,4 Mb il, color ; PDF (Estudo 15)

Bibliografia

ISBN 978-65-85375-11-5 (e-book)

1. Educação infantil - Efeito das inovações tecnológicas 2. Parentalidade 3. Tecnologia e crianças I. Comitê Científico do Núcleo Ciência pela Infância II. Série

25-0023

CDD 372.21

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação infantil - Efeito das inovações tecnológicas

**AS PUBLICAÇÕES ANTERIORES DO NCPI
ABORDAM OS SEGUINTE TEMAS:**

- **Estudo I:** O impacto do desenvolvimento na primeira infância sobre a aprendizagem
- **Estudo II:** Importância dos vínculos familiares na primeira infância
- **Estudo III:** Funções executivas e desenvolvimento na primeira infância: habilidades necessárias para a autonomia
- **Estudo IV:** Visita domiciliar como estratégia de promoção do desenvolvimento e da parentalidade na primeira infância
- **Estudo V:** Impactos da Estratégia Saúde da Família e desafios para o desenvolvimento infantil
- **Edição Especial:** Repercussões da pandemia de Covid-19 no desenvolvimento infantil
- **Estudo VI:** O bairro e o desenvolvimento integral na primeira infância
- **Estudo VII:** Racismo, educação infantil e desenvolvimento na primeira infância
- **Estudo VIII:** Educação infantil de qualidade
- **Estudo IX:** Impactos da desigualdade na primeira infância
- **Estudo X:** Prevenção de violência contra crianças
- **Estudo XI:** O uso de evidências para impulsionar políticas públicas para a primeira infância
- **Estudo XII:** Desigualdades em saúde de crianças indígenas
- **Estudo XIII:** Intersetorialidade nas políticas públicas para a primeira infância: desafios e oportunidades
- **Estudo XIV:** A primeira infância no centro do enfrentamento da crise climática

AVISOS

- O conteúdo deste estudo é de responsabilidade dos autores, não refletindo, necessariamente, as opiniões das organizações-membros do Núcleo Ciência Pela Infância.
- Os autores agradecem as sugestões e os comentários recebidos de integrantes do Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância para a elaboração deste conteúdo, bem como dos profissionais envolvidos na produção editorial.
- Por concisão, os textos desta publicação adotam o gênero masculino em situações de plural. Porém, sempre que a distinção de gênero se mostrou determinante para a compreensão do assunto, fez-se referência a ele de modo específico.

SUGESTÃO DE CITAÇÃO

Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância (2025). Estudo nº 15: **Proteção à primeira infância entre telas e mídias digitais.** Núcleo Ciência Pela Infância. <https://www.ncpi.org.br>

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Amanda Queirós (Núcleo Ciência Pela Infância)

REDAÇÃO

Maria Beatriz Martins Linhares
Marília Souza Silva Branco
Maria Thereza Costa Coelho de Souza

EDIÇÃO DE TEXTOS

Gabriel Alves

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Estúdio Labirinto

REVISÃO

Goretti Tenorio

Para mais informações, acesse:

www.ncpi.org.br

ncpi@ncpi.org.br

+55 11 93214-4113

 [@nucleocienciapelainfancia](https://twitter.com/nucleocienciapelainfancia)

 [/nucleocienciapelainfancia](https://facebook.com/nucleocienciapelainfancia)

 [/nucleocienciapelainfancia](https://youtube.com/nucleocienciapelainfancia)

 [/company/nucleocienciapelainfancia](https://linkedin.com/company/nucleocienciapelainfancia)

INTEGRANTES DO COMITÊ CIENTÍFICO

Alicia Matijasevich Manitto

Professora Associada do Departamento de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)

Antonio Jose Ledo Alves da Cunha

Professor Titular do Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Beatriz Abuchaim

Gerente de Políticas Públicas da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal

Ciro Biderman

Professor de Administração Pública e Economia da Fundação Getúlio Vargas (FGV)

Charles Kirschbaum

Professor Assistente de Administração do Insper

Dandara de Oliveira Ramos

Professora Adjunta do Instituto de Saúde Coletiva da Universidade Federal da Bahia (UFBA) e pesquisadora associada do Cidacs-Fiocruz (BA)

Daniel Domingues dos Santos

Professor Doutor de Economia da Faculdade de Economia e Administração de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP)

Débora Falleiros de Mello

Professora Titular do Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Saúde Pública da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (USP)

Fernando Mazzilli Louzada

Professor Titular do Departamento de Fisiologia da Universidade Federal do Paraná (UFPR)

Guilherme Polanczyk

Professor Associado de Psiquiatria da Infância e Adolescência da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)

Helena Paula Brentani

Professora de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)

Joseph Murray

Professor Titular do Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia na Universidade Federal de Pelotas e Diretor do Centro de Pesquisa DOVE

Juliana Prates

Professora Associada do Instituto de Psicologia da Universidade Federal da Bahia (UFBA) e coordenadora do grupo de estudos GEIC

Lino de Macedo

Professor Emérito do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP)

Lislaine Aparecida Fracolli

Professora de Enfermagem em Saúde Coletiva da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (USP)

Lucimar Rosa Dias

Professora da Universidade Federal do Paraná (UFPR) na graduação e na pós-graduação

Luiz Guilherme Scorzafave

Professor Doutor de Economia da Faculdade de Economia e Administração de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP)

Marcia Castro

Professora de Demografia do Departamento de Saúde Global e População na Universidade Harvard (HSPH)

Márcia Machado

Professora Associada do Departamento de Saúde Pública da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará (UFC)

Maria Beatriz Martins Linhares

Professora Associada Sênior do Departamento de Neurociências e Ciências do Comportamento da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP)

Maria Malta Campos

Consultora e Pesquisadora Sênior do Departamento de Pesquisas Educacionais da Fundação Carlos Chagas (FCC) de São Paulo

Maria Thereza de Souza

Professora Titular de Psicologia da Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade na Universidade de São Paulo (USP)

Naercio Aquino Menezes Filho

Coordenador do Comitê Científico. Professor Titular da Cátedra Ruth Cardoso do Insper, Professor Associado da USP e Membro da Academia Brasileira de Ciências

Ricardo Paes de Barros

Professor Titular da Cátedra Instituto Ayrton Senna no Insper

Rogerio Lerner

Professor Associado de Psicologia da Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade na Universidade de São Paulo (USP)

Rudi Rocha

Professor da Escola de Administração de Empresas da Fundação Getúlio Vargas (EAESP-FGV/PAE)

ÍNDICE

Raio-X	8
01 Apresentação	12
02 Evidências científicas dos impactos do uso de telas	17
03 Aspectos legais e diretrizes de uso de telas e mídias digitais	25
04 Oportunidades da aprendizagem digital	29
05 Papel de pais, mães, cuidadores e familiares	32
06 Estratégias alternativas ao uso inadequado de telas	38
07 Chamada à ação de gestores públicos	43

PROTEÇÃO À PRIMEIRA INFÂNCIA ENTRE TELAS E MÍDIAS DIGITAIS

COM APOIO DE POLÍTICAS PÚBLICAS, CABE AOS CUIDADORES **DEFINIR O TEMPO, O CONTEÚDO E O CONTEXTO DE USO DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS**, EVITANDO O ACESSO DURANTE REFEIÇÕES E INCENTIVANDO BRINCADEIRAS E ATIVIDADES FÍSICAS QUE GARANTAM DESENVOLVIMENTO, ALFABETIZAÇÃO DIGITAL E PROTEÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL, COGNITIVA E SOCIAL DAS CRIANÇAS

HABILIDADES DESENVOLVIDAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Até os 6 anos, a criança aprende a se mover, se comunicar, pensar, sentir e se conectar¹⁻⁴



COORDENAÇÃO MOTORA AMPLA

- ▶ Sustentar a cabeça
- ▶ Sentar
- ▶ Manter a posição em pé
- ▶ Andar, saltar e correr



COORDENAÇÃO MOTORA FINA

- ▶ Pegar objetos com as pontas dos dedos, apertá-los e manipulá-los
- ▶ Coordenação viso-manual



LINGUAGEM

- ▶ Balbucio dos primeiros sons
- ▶ Primeiras palavras e frases
- ▶ Aumento do vocabulário



COGNIÇÃO

- ▶ Percepção
- ▶ Atenção
- ▶ Memória
- ▶ Capacidade de resolver problemas



EMOÇÕES

- ▶ Sorriso social
- ▶ Expressão de emoções básicas



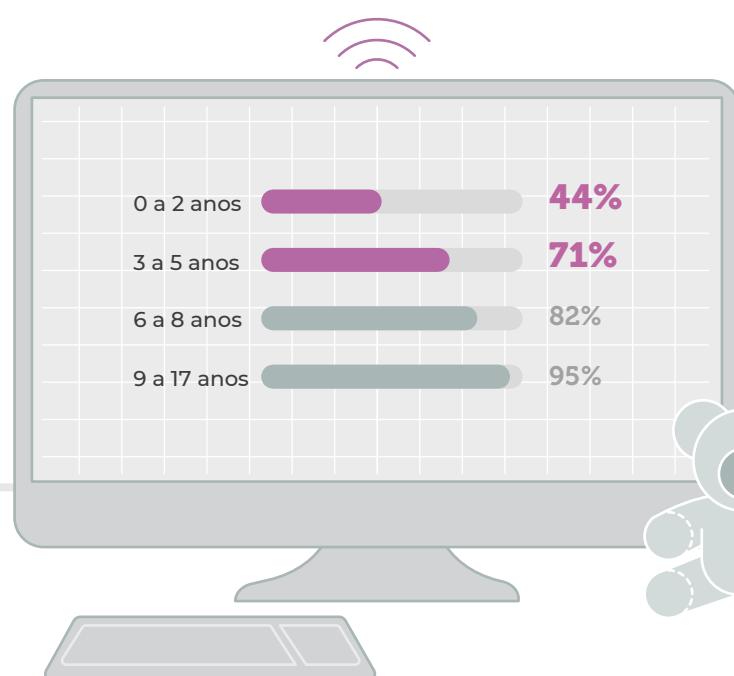
SOCIABILIDADE

- ▶ Interação interpessoal
- ▶ Empatia para perceber pensamentos e sentimentos do outro



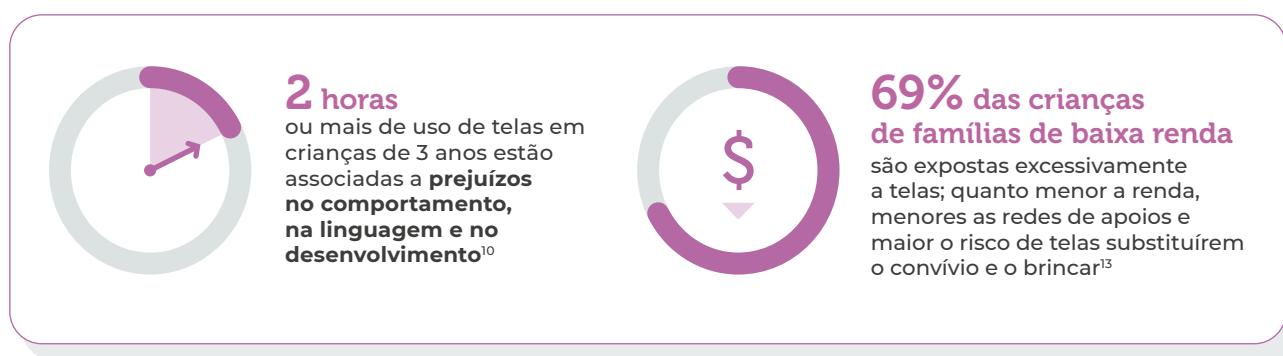
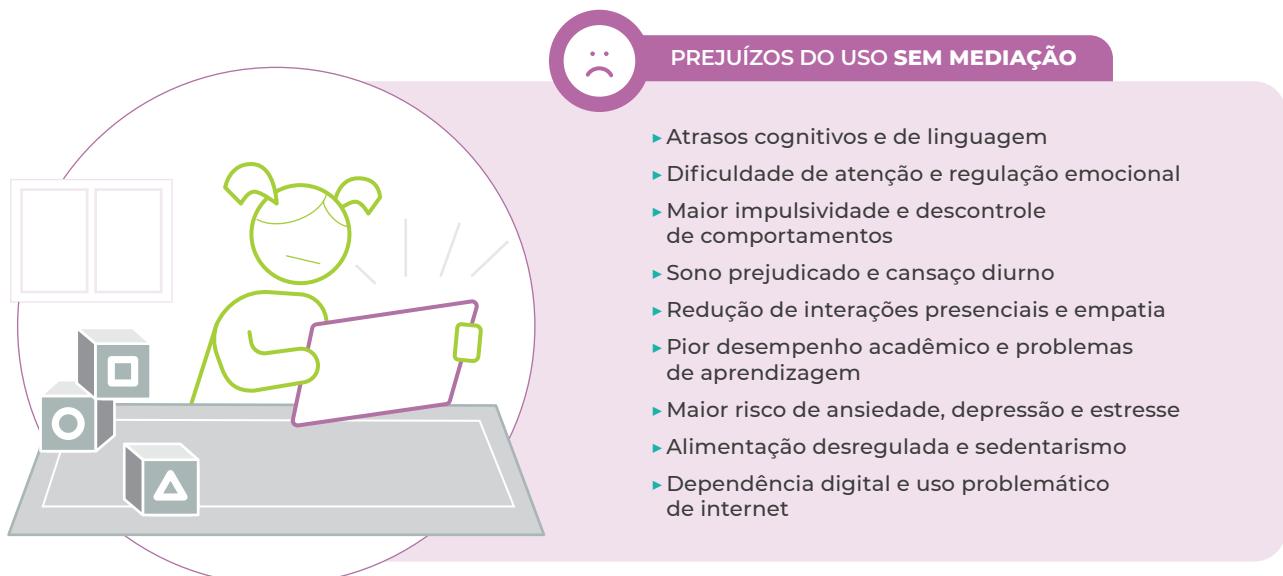
ACESSO DE CRIANÇAS À INTERNET NO BRASIL⁵

De acordo com o Comitê Gestor da Internet, quase metade da população de até 2 anos já está online, a despeito da recomendação de zero telas nessa faixa etária



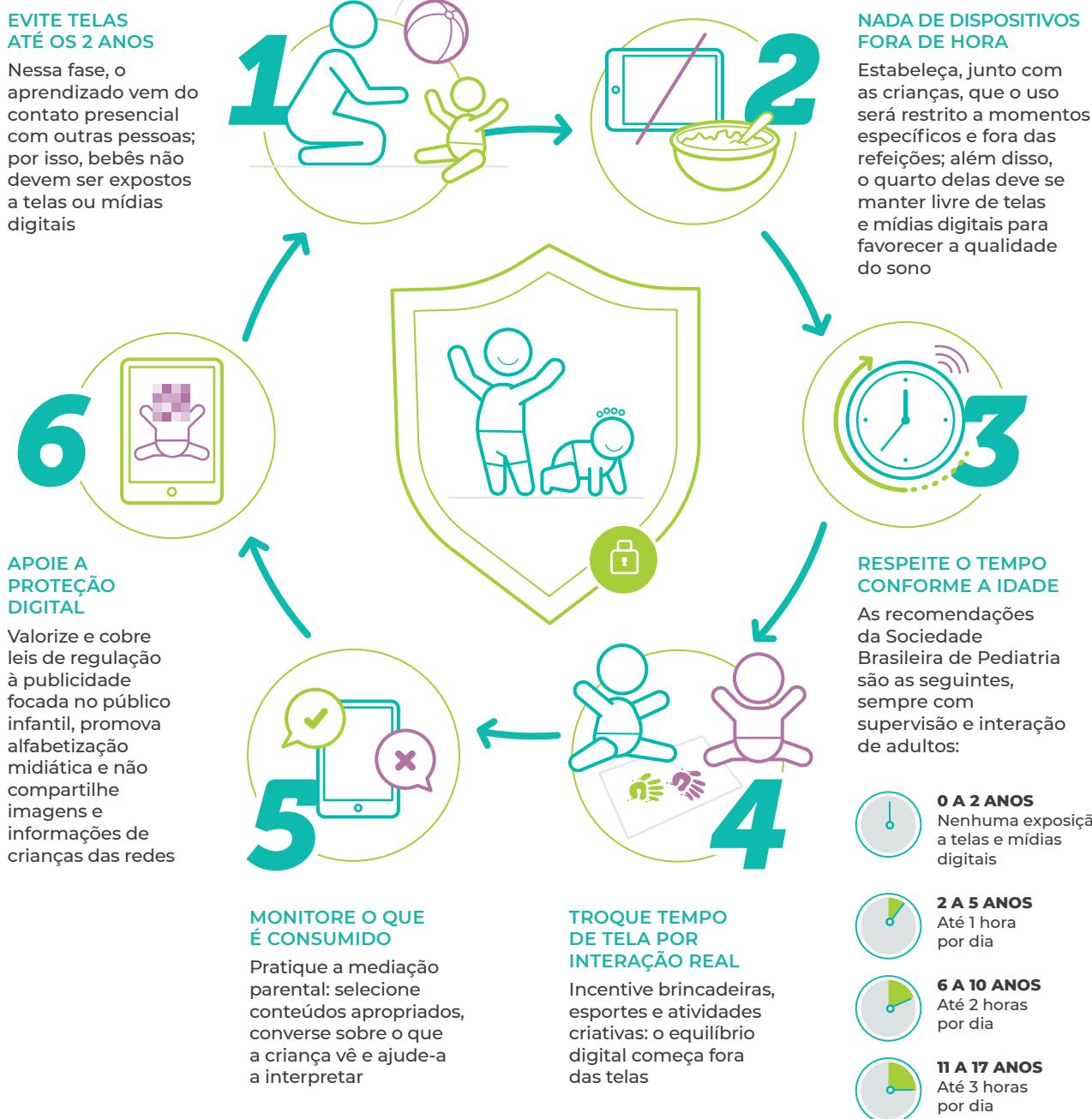
USO DE TELAS POR CRIANÇAS REQUER ATENÇÃO

Impactos negativos estão relacionados a excesso de tempo, qualidade de conteúdo e ausência de mediação adequada por parte de adultos⁶⁻¹¹



CUIDADOS DESDE OS PRIMEIROS ANOS

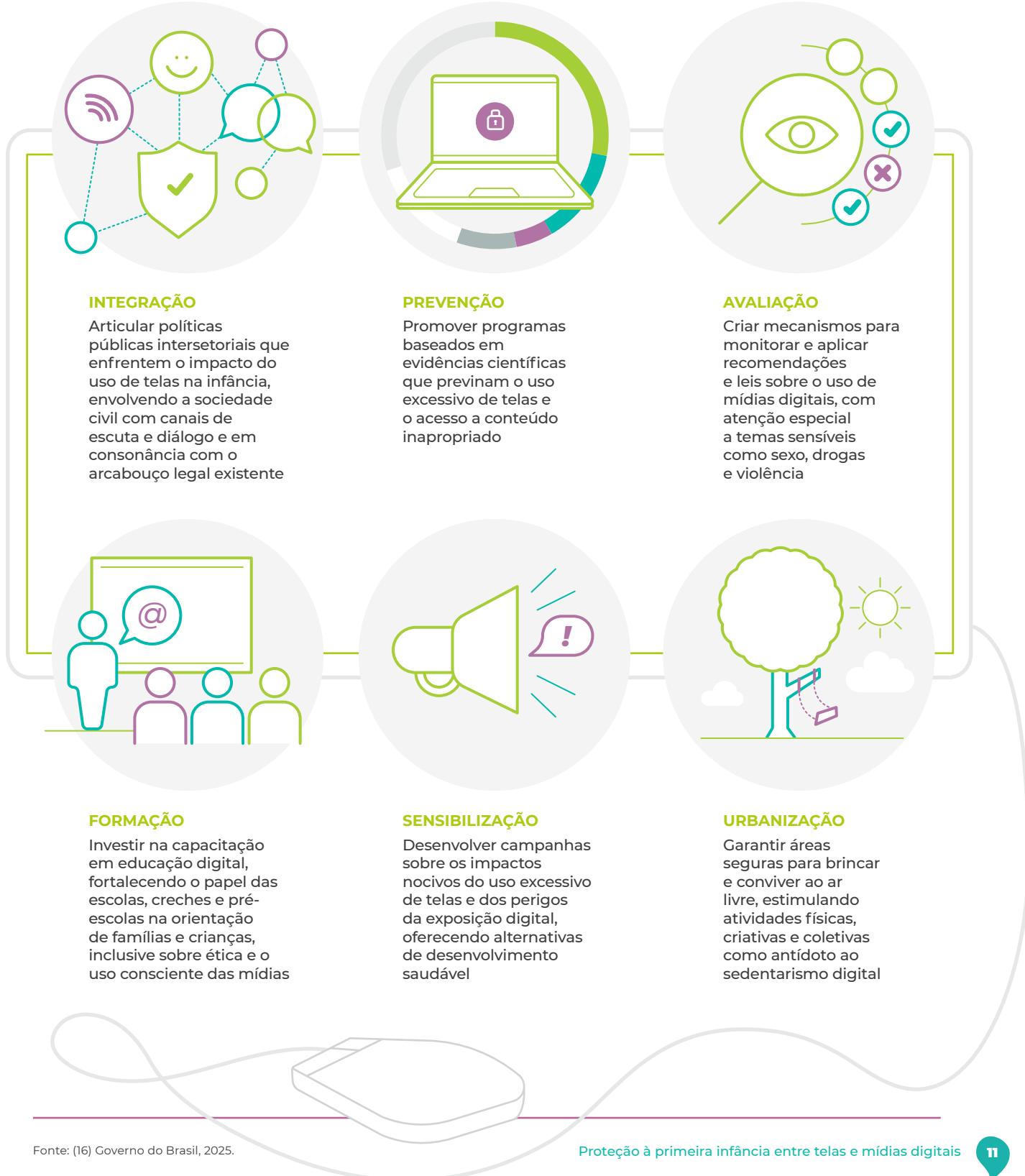
Medidas práticas para garantir que o uso de telas e mídias digitais apoie — e não interfira — o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social na primeira infância^{3,4,14-16}



Fontes: (3) OMS, 2019; (4) SBP, 2024; (14) AAP, 2009;
(15) Canadian Paediatric Society et al., 2017; (16) Governo do Brasil, 2025.

AÇÕES PARA GESTORES E FORMULADORES DE POLÍTICAS

O poder público tem papel essencial em regular, orientar e apoiar famílias e escolas para proporcionar às crianças acesso seguro ao ambiente digital¹⁶



01

APRESENTAÇÃO

AS EXPERIÊNCIAS VIVIDAS ENTRE 0 E 6 ANOS SÃO FUNDAMENTAIS AO DESENVOLVIMENTO HUMANO E PRECISAM ACONTECER NO MUNDO REAL, NÃO NO VIRTUAL.

NA PRIMEIRA INFÂNCIA, QUE VAI DO NASCIMENTO AOS 6 ANOS DE IDADE, SÃO ESTABELECIDAS AS BASES DO DESENVOLVIMENTO HUMANO, COM RÁPIDO CRESCIMENTO CEREBRAL, APRENDIZAGEM INTESA, ADAPTAÇÃO E MODIFICAÇÃO DE HABILIDADES COGNITIVAS E COMPORTAMENTAIS.¹ Contudo, a exposição a situações inapropriadas pode comprometer esse processo.

Telas são fontes de estímulos rápidos, intensos, frequentes e complexos, e o uso delas afeta o desenvolvimento global nos primeiros anos de vida. É inegável que as inovações tecnológicas trouxeram avanços e benefícios à sociedade e ao dia a dia das pessoas, mas o crescente acesso a dispositivos conectados à internet trouxe também grandes desafios.

Mídias digitais:
todo o conteúdo transmitido pela internet ou por redes de computadores, em todos os dispositivos

Um deles é o risco de dependência de **mídias digitais**^{2,3} entre adolescentes e adultos, como se vê no transtorno de jogos eletrônicos e dependência da internet. Infelizmente, há pouquíssima atenção dedicada ao uso dessas mídias por crianças até 12 anos de idade.⁴

Telas são fontes de estímulos rápidos, intensos, frequentes e complexos, e o uso delas afeta o desenvolvimento global nos primeiros anos de vida

HABILIDADES DESENVOLVIDAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Até os 6 anos, a criança aprende a se mover, se comunicar, pensar, sentir e se conectar



COORDENAÇÃO MOTORA AMPLA

- ▶ Sustentar a cabeça
- ▶ Sentar
- ▶ Manter a posição em pé
- ▶ Andar, saltar e correr



COORDENAÇÃO MOTORA FINA

- ▶ Pegar objetos com as pontas dos dedos, apertá-los e manipulá-los
- ▶ Coordenação viso-manual



LINGUAGEM

- ▶ Balbucio dos primeiros sons
- ▶ Primeiras palavras e frases
- ▶ Aumento do vocabulário



COGNIÇÃO

- ▶ Percepção
- ▶ Atenção
- ▶ Memória
- ▶ Capacidade de resolver problemas



EMOÇÕES

- ▶ Sorriso social
- ▶ Expressão de emoções básicas



SOCIABILIDADE

- ▶ Interação interpessoal
- ▶ Empatia para perceber pensamentos e sentimentos do outro

Tempo de tela: tempo gasto em frente a qualquer tipo de tela, incluindo televisão, computadores e dispositivos móveis ou de jogos, como smartphones e tablets

Com televisores, celulares, tablets e computadores por perto, é preciso cuidado redobrado, a fim de que haja de fato uma atenção protetiva na primeira infância. Há evidências de que bebês e crianças de até 3 anos têm dificuldades em transferir aprendizados de uma representação nas **telas**^{2,3} para o mundo real.⁵⁻⁷ Nessa mesma faixa etária, observa-se ainda um déficit de aprendizado quando informações são oferecidas por meios digitais em comparação com a experiência presencial, fenômeno denominado como **vídeo déficit**.⁸

As crianças se desenvolvem intensamente por meio da interação social presencial, sendo as aprendizagens iniciais mais ricas e eficientes quando permeadas por experiências ao vivo com pessoas reais e o ambiente a seu redor, com base na criação de vínculos afetivos, interação social próxima, contatos face a face, troca de olhares e sorrisos, bem como observação de expressões faciais e exploração de objetos de diferentes formas, cores e tamanho. Essas experiências precisam ser vividas no mundo físico e não virtual: a interação interpessoal é alicerce para o desenvolvimento cognitivo, da linguagem, emocional e social.^{9,10}

Momentos assim são marcados por trocas recíprocas entre crianças e cuidadores, sendo elas de natureza verbal e gestual, com expressão facial ou motora, ações e toques. A sincronia envolve revezamento e contexto – um vaivém, tal como uma dança.

COMO IDENTIFICAR INTERAÇÕES POSITIVAS ENTRE CUIDADORES E CRIANÇAS¹¹⁻¹⁴



RECIPROCIDADE

Cuidadores participam de atividades com a criança, conversam e resolvem problemas em conjunto

SENSIBILIDADE

Percepção e interpretação de sinais, pistas e necessidades emocionais, físicas e das crianças

RESPONSIVIDADE

Cuidadores mostram-se presentes e disponíveis para atender necessidades, interesses, falas e sinais das crianças

DIRETIVIDADE ADAPTATIVA

Orientação a partir da criação de oportunidades de aprendizado sem invasão à autonomia das crianças

À medida que relações e comportamentos se tornam cada vez mais sincronizados, com adaptações dinâmicas e recíprocas da estrutura temporal de comportamentos, o desenvolvimento infantil é reforçado.¹³ Um estudo mostrou que quando mães ou pais e seus filhos de 5 a 9 anos interagem entre si de forma cooperativa ocorre uma sincronia entre esses pares, com ajustes tanto nos adultos quanto nas crianças nos circuitos do córtex pré-frontal dorsolateral e frontopolar – regiões do cérebro associadas à formação de vínculos afetivos e à regulação emocional adaptativa.¹⁵

A reciprocidade nas interações entre mães e pais e crianças, ou seja, a capacidade de engajar-se em trocas sociais que integram contribuições de múltiplos parceiros, está associada a maior competência social e menos comportamentos agressivos na fase pré-escolar – o que, por sua vez, influenciará habilidades de diálogo, escuta ativa, empatia e capacidade de argumentação na adolescência.¹²

Quando adultos cuidadores mais competentes interagem com a criança, ocorre a mediação social, em que o mediador enriquece as interações se interpondo entre a criança e os estímulos ambientais, compartilhando significados sociais, valores e crenças.¹⁶ Esse processo impulsiona o desenvolvimento das crianças para além do que já seria alcançado. As interações sociais entre as próprias crianças também são estímulos potentes e se dão a partir de brincadeiras e construção de habilidades em cooperação.

A aprendizagem é mais efetiva, portanto, quando ela acontece na presença de cuidadores adultos e outras crianças. É pouco provável que surjam aparatos, por mais modernos que sejam, capazes de substituir as interações sociais qualificadas como base do desenvolvimento humano. As mídias digitais constantemente desafiam essa concepção, com características muito alinhadas à nossa herança evolutiva – somos ávidos por conexão com outras pessoas, temos desejo de aventuras e apetite por dados.¹⁷

As reflexões e decisões sobre o uso de telas e mídias digitais devem sempre se dar com o intuito de maximizar seus efeitos positivos e reduzir os impactos negativos, principalmente nos primeiros anos de vida. Mas é preciso estender a compreensão do uso de tecnologias no cotidiano em toda sua complexidade, não apenas quanto aos danos potenciais, mas também quanto aos benefícios para o desenvolvimento cognitivo.¹⁸

Alfabetização em mídias digitais:
capacidade de acessar, usar, entender e interagir com os meios de comunicação de todos os tipos de forma crítica, eficaz e responsável

Os ganhos estão sempre condicionados ao uso equilibrado, à escolha de conteúdo adequado que advém da **alfabetização em mídias digitais**^{2,3} e ao envolvimento ativo de pais e educadores, que devem mediar e estruturar o acesso às telas para potencializar vantagens e minimizar riscos.

Espera-se que a garantia de direitos de bebês e crianças se dê tanto no ambiente físico quanto no mundo digital. Eles precisam de interações significativas e não de “desconexão ou hiperconexão digital”, que inibem experiências essenciais ao seu desenvolvimento.

Investir e cuidar da primeira infância é como uma vacina que protege o desenvolvimento presente e futuro dos indivíduos e da sociedade. As experiências dessa fase permanecem representadas ao longo do ciclo vital: na segunda infância (que acontece a partir dos 6 até os 12 anos), na adolescência (que acontece a partir dos 12 até os 18 anos) e na vida adulta.

Este *working paper* tem por objetivo esclarecer o impacto do uso de telas e mídias digitais no desenvolvimento das crianças no início da vida e também promover a educação digital visando subsidiar políticas públicas que as protejam a curto, médio e longo prazos. Vamos mostrar que os estímulos da mediação social, com interações presenciais estabelecidas com o outro, são a mais potente conexão que pode ser estabelecida na primeira infância. Por isso, é fundamental cuidar das experiências vividas desde o início, em diferentes contextos, a fim de reduzir riscos e garantir a proteção ao desenvolvimento integral. ♡

02

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS DOS IMPACTOS DO USO DE TELAS

EXCESSO DE CONTATO
COM MÍDIAS DIGITAIS E
EXPOSIÇÃO A CONTEÚDOS
ADULTOS OU VIOLENTOS
TÊM REPERCUSSÕES
IMEDIATAS E CUMULATIVAS
NO DESENVOLVIMENTO
INFANTIL.

O USO DE TELAS E MÍDIAS DIGITAIS EM DIFERENTES FASES DO DESENVOLVIMENTO HUMANO precisa ser compreendido considerando-se os efeitos adversos que podem causar à saúde física e mental dos indivíduos, afetando a qualidade de vida como um todo.

O acesso a telas e mídias digitais tem ocorrido cada vez mais cedo no desenvolvimento. De acordo com a pesquisa *TIC Kids Online Brasil*, realizada em 2024 por meio de entrevistas em 21.170 domicílios em todo o Brasil, há um aumento do contato precoce à internet. Em 2015, o primeiro acesso por crianças de 0 a 6 anos era de 11%. Em 2024, esse número passou para 23%.¹⁹

O uso passivo e excessivo de telas se mostrou associado a alterações na estrutura cerebral responsável pela linguagem e regulação emocional e pela capacidade de frear impulsos em crianças



IMPACTOS NEGATIVOS DO EXCESSO DO USO DE TELAS²⁰



SONO

- ▶ Dificuldade para adormecer
- ▶ Diminuição da secreção de melatonina, ligado ao sono em humanos
- ▶ Atraso na regulação do relógio circadiano
- ▶ Alteração nos estágios do sono
- ▶ Distúrbios provocados pela presença de um aparelho celular no quarto
- ▶ Humor deprimido
- ▶ Baixa autoestima
- ▶ Comportamentos como desobediência e explosões de raiva



NUTRIÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E RISCO CARDIOMETABÓLICO

- ▶ Maior ingestão calórica
- ▶ Dieta menos saudável
- ▶ Aumento do risco de obesidade
- ▶ Menor volume de atividade física
- ▶ Maior risco de síndrome metabólica
- ▶ Maior probabilidade de manifestar hipertensão
- ▶ Redução dos níveis de HDL (o “colesterol bom”)



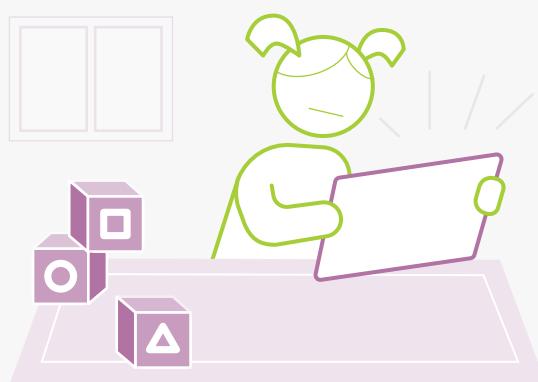
SAÚDE OCULAR E CONSEQUÊNCIAS ASSOCIADAS

- ▶ Olhos secos
- ▶ Coceira
- ▶ Sensação de corpo estranho
- ▶ Lacrimejamento
- ▶ Visão embaçada
- ▶ Miopia progressiva e estrabismo agudo em crianças e adolescentes
- ▶ Dor no pescoço e nas costas
- ▶ Fadiga geral
- ▶ Dor de cabeça



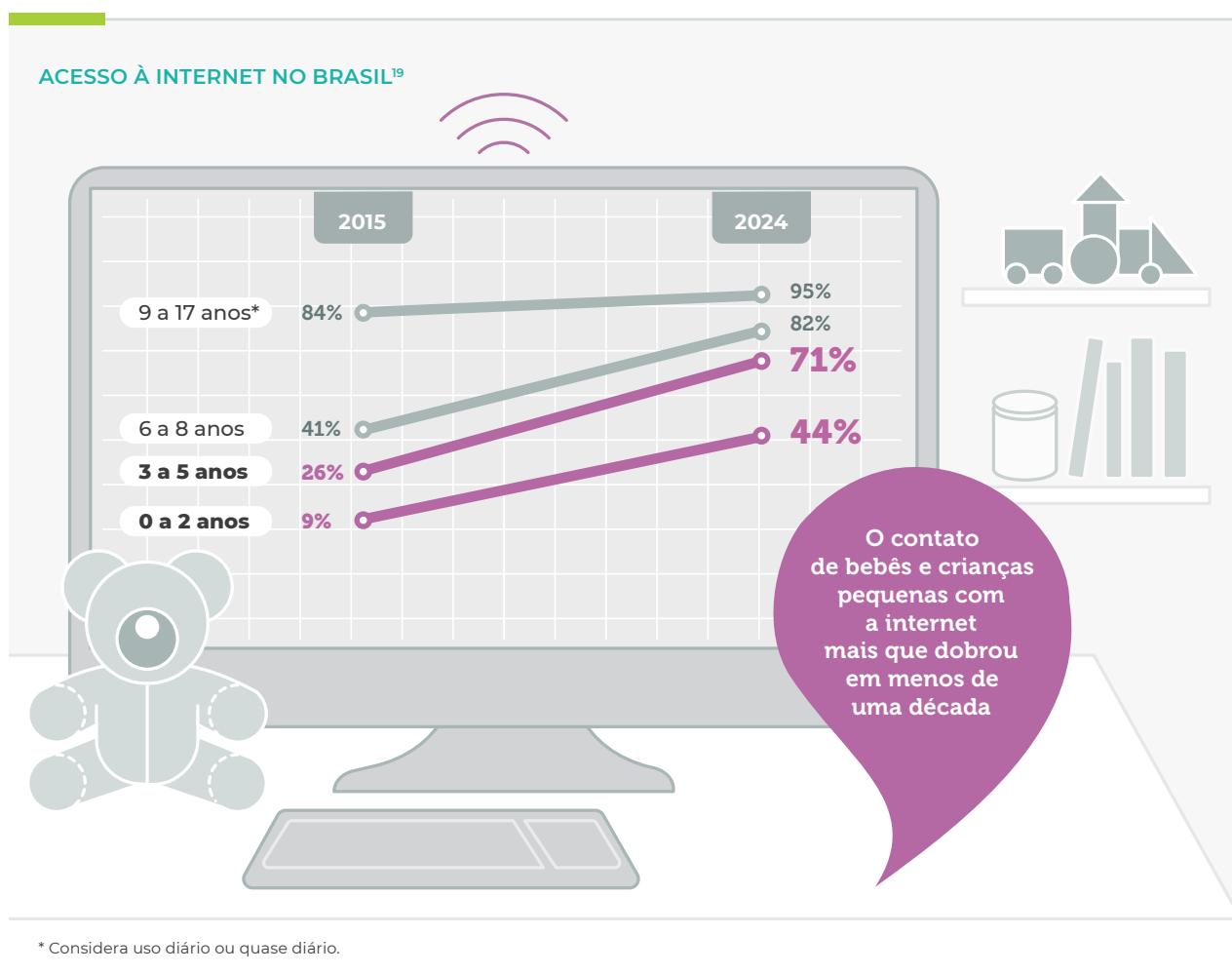
REDUÇÃO DE VOLUME CEREBRAL

- ▶ Região temporoparietal, encarregada de entender intenções e sinais sociais
- ▶ Região frontotemporal, que desempenha a função de linguagem e processamento social
- ▶ Côrrix orbitofrontal, que atua na avaliação de recompensas e no controle de impulsos
- ▶ Côrrix parietal, que contribui para integrar visão e movimento, e orientar no espaço
- ▶ Côrrix visual primário, que processa informações como bordas e contraste



Tempo de uso de telas

O maior uso de mídia digital está associado a alterações na anatomia do cérebro, como menor espessura do córtex e menor profundidade dos sulcos – ou seja, um cérebro com menos massa cinzenta e mais liso –, indicando potencial perda de processamento visual primário e funções cognitivas de ordem superior, como atenção voluntária, codificação de memória complexa, reconhecimento de letras e cognição social. Além disso, o uso passivo e excessivo de telas se mostrou associado a alterações na estrutura cerebral responsável pela linguagem e regulação emocional e pela capacidade de frear impulsos em crianças.²¹



Esses achados foram consistentes com um grande estudo prévio envolvendo adolescentes, sugerindo que diferenças no córtex cerebral relacionadas ao uso de tela podem começar a se manifestar na primeira infância.¹ A seguir apresentamos alguns resultados de pesquisas que analisaram justamente essa relação.

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE TEMPO DE TELA E IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Faixa etária	Exposição	Observações e resultados
18 meses	1 hora diária ou mais	Pior desenvolvimento cognitivo ligado a duas ou mais horas de exposição, especialmente em meninos e filhos de mães com baixa escolaridade ²²
2 anos	Acima de 1 hora diária	Problemas relacionados à linguagem, especificamente a compreensão e o vocabulário, e à comunicação e o desenvolvimento cognitivo global, como atenção aos estímulos ambientais e resolução de problemas ²³
2 anos	Mais uso associado a resultados piores	Maior ocorrência de emoções negativas, como medo e tristeza, reatividade emocional, agressividade, problemas de atenção, dificuldades de serem consoladas, desregulação emocional ²⁴
18 meses a 3 anos	Uso após 1º ano de vida	Escores mais baixos em questionários que avaliam desenvolvimento socioemocional, essencial nas interações sociais do mundo real ²⁵
1 a 3 anos	Mais telas e menos tempo de brincadeira com outras crianças	Risco de atrasos no desenvolvimento motor, na comunicação e na interação social ²⁶
1 a 3 anos	Uso médio excedente de 1,5 hora/dia	Maior adesão por crianças brasileiras às recomendações da OMS de realização de atividades físicas, mas menor adesão às diretrizes de controle de tempo de uso de telas ²⁷
3 anos	2 horas ou mais	Maior risco de problemas de comportamento, de desenvolvimento e linguagem em comparação com crianças que ficaram até 1 hora por dia ²⁸
3,5 a 4,5 anos	Exposição excessiva na pandemia de Covid-19 (4 horas ou mais)	Quanto maior a exposição aos 3 anos e meio, maior desatenção e menor controle inibitório de impulsos e desregulação emocional aos 4 anos e meio ²⁹
2, 3 e 5 anos	Acesso a 17, 25 e 11 horas de TV por semana, respectivamente, e 1 a 3 horas de telas	Prejuízos no desenvolvimento das áreas motoras ampla e fina, assim como na comunicação, resolução de problemas e interação social ³⁰
4 anos	1,2 hora de tela por dia	18% das crianças enfrentaram maior risco de algum problema de sono; riscos aumentam com mais acesso à TV à noite e de programas violentos de dia ³¹
Até 5 anos	Uso de TV, videogames e dispositivos de toque	69% de 3.155 crianças de famílias de baixa renda estiveram expostas em excesso, sendo cada hora adicional de uso associada a prejuízos na comunicação e habilidades no domínio pessoal-social ³²
2 a 8 anos	TV presente no quarto	A presença do aparelho nesse ambiente associou-se a uma hora a mais de tempo de tela por dia ³¹ , que por sua vez estava associada a problemas de sono ³³

Controle inibitório: capacidade de frear impulsos e parar para pensar antes de agir, ajudando a criança a se concentrar, esperar a vez e lidar melhor com suas emoções.

Transtornos do desenvolvimento: são condições que surgem durante o desenvolvimento infantil e envolvem dificuldades significativas e persistentes em áreas como linguagem, aprendizagem, habilidades motoras, interação social, comportamento ou funcionamento intelectual. Esses transtornos aparecem tipicamente na primeira infância e afetam o desenvolvimento global da criança.

Comportamento oposicional-desafiante: padrões repetidos de desafio e hostilidade a regras e adultos, que vão além do esperado para a idade e atrapalham o convívio e a aprendizagem.

Funções executivas: habilidades que permitem planejar, organizar, controlar impulsos e ajustar o comportamento para alcançar objetivos e resolver problemas.

Bullying: comportamento repetido de agressão praticado contra alguém em situação de vulnerabilidade.

Qualidade do conteúdo nas telas

A exposição das crianças a conteúdos inapropriados, assim como o uso passivo de telas, sem linguagem adequada, pode acarretar prejuízos ao desenvolvimento.²³ Até mesmo desenhos animados podem estar associados a problemas de atenção em crianças entre 3 e 6 anos.³⁴

Bebês de 6 a 18 meses expostos excessivamente a programas de conteúdo adulto na TV apresentaram mais **transtornos invasivos do desenvolvimento** e **comportamento oposicional-desafiante**. O mero contato com programas de conteúdos adultos está associado a problemas de reatividade emocional e comportamentos agressivos.³⁵ Em outro estudo, a visualização de noticiários, programas de comédia e gameshows esteve ligada a problemas cognitivos, aos 12 e aos 18 meses, e no desenvolvimento das **funções executivas**, aos 4 anos.³⁶

Deve-se ter atenção especial com conteúdo violento nas telas e mídias digitais. A exposição pode diminuir a atividade de estruturas cerebrais responsáveis pela regulação do comportamento hostil e aumentar a atividade de estruturas envolvidas na execução de planos agressivos, como o córtex cingulado anterior, localizado no lobo frontal medial, que tem sido associado a comportamentos conflituosos e antissociais.³⁷

Os videogames violentos, por sua vez, são qualitativamente diferentes da televisão e do cinema, principalmente porque são mais interativos e imersivos. Jogadores desse tipo de entretenimento realmente participam de ações violentas virtuais, recebem recompensas diretas por essas ações, identificam-se fortemente com os personagens que controlam e praticamativamente roteiros comportamentais agressivos.³⁷

A exposição a esses conteúdos nas diferentes mídias, como televisão, filmes, músicas, videogames, representa um alto risco de fomentar comportamentos hostis, dessensibilização da violência, pesadelos, ansiedade, depressão e medo de serem machucados, além de levar à aceitação da violência como forma apropriada para resolver conflitos e alcançar objetivos.³³

Além disso, há o **cyberbullying**, o **bullying** realizado no ambiente online, que causa prejuízos à saúde mental, com sintomas depressivos, pensamentos e comportamentos suicidas e de automutilação.^{38,39} Essa prática demanda ações de enfrentamento – atitude muitas vezes nem considerada pelas vítimas por causa de passividade e descrença de que algo possa ser feito.

Dois livros lançados recentemente também tratam sobre o impacto dessa exposição na saúde mental:

- › *A geração ansiosa – Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais*, do psicólogo Jonathan Haidt⁴⁰
- › *A fábrica de cretinos digitais – Os perigos das telas para nossas crianças*, do neurocientista cognitivo Michel Desmurget⁴¹

Ambos discutem os efeitos adversos do uso excessivo e indiscriminado das telas e mídias digitais no desenvolvimento e na saúde mental das crianças e adolescentes, reunindo ainda recomendações de estratégias para o enfrentamento do problema.

Deve-se ter atenção especial com conteúdo violento nas telas e mídias digitais. A exposição pode diminuir a atividade de estruturas cerebrais responsáveis pela regulação do comportamento hostil e aumentar a atividade de estruturas envolvidas na execução de planos agressivos

Impactos em fases seguintes à primeira infância

Na avaliação dos efeitos das telas e mídias digitais a médio e longo prazos, as publicações destacam a importância de ir além da primeira infância e considerar os impactos negativos cumulativos também nas fases seguintes do desenvolvimento. A seguir, são apresentadas evidências de estudos sobre essas repercussões na segunda infância e na adolescência.

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE QUALIDADE DA EXPOSIÇÃO A TELAS E SEUS IMPACTOS NAS ETAPAS SEGUINTE À PRIMEIRA INFÂNCIA

Faixa etária	Exposição	Observações e resultados
9 a 10 anos	Celular próprio	Em 2025, 55% das crianças brasileiras dessa faixa etária tinham posse de um aparelho celular ⁴²
9 a 10 anos	Excesso de tempo	Quanto maior o tempo (limitado a 4h/dia), maior o risco de problemas de saúde mental, sono e desempenho acadêmico ⁴³ Quanto maior o tempo, maior o risco de sintomas depressivos, possivelmente relacionados a piora do sono e desorganização de substância branca cerebral aos 12 anos ⁴⁴
7 a 14 anos	Excesso de tempo	Menor consumo de frutas, verduras e legumes e maior consumo de doces e alimentos ultraprocessados no período noturno ⁴⁵
15 a 18 anos	Excesso de tempo	Maior dependência de internet e mais problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse em jovens brasileiros ⁴⁶
11, 13 e 15 anos	Excesso de TV	Associação com <i>bullying</i> verbal, como a disseminação de rumores e o uso de apelidos, e físico, como bater e empurrar ⁴⁷

É consenso que a pesquisa científica precisa continuar avançando para acompanhar a rápida evolução das tecnologias digitais e viabilizar a transição do conhecimento para práticas e políticas mais eficazes, promovendo, assim, um desenvolvimento saudável de todos os indivíduos e da sociedade.¹ ↗

03

ASPECTOS LEGAIS E DIRETRIZES DE USO DE TELAS E MÍDIAS DIGITAIS

ENQUANTO O ARCABOUÇO JURÍDICO TIPIFICA CRIMES, PROTEGE DADOS E COÍBE PUBLICIDADE ABUSIVA, RECOMENDAÇÕES DE ORGANIZAÇÕES E ASSOCIAÇÕES ESTIMULAM LIMITAR TANTO O CONTEXTO DE ACESSO DAS CRIANÇAS ÀS TELAS QUANTO O TEMPO DE USO.

O BRASIL REÚNE UM SÓLIDO E ATUALIZADO ARCABOUÇO LEGAL DE PROTEÇÃO À INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA. Há ainda consistentes diretrizes de organismos e associações nacionais e internacionais sobre as recomendações relacionadas ao uso de telas e mídias digitais. Em 2025, o Governo Federal lançou um guia sobre uso de dispositivos digitais, denominado *Crianças, adolescentes e telas: Guia sobre uso de dispositivos digitais*⁴⁸, que aborda temas como direitos digitais de crianças e adolescentes e bem-estar digital, incluindo recomendações sobre o monitoramento do uso de telas e dispositivos digitais, assim como preconiza a educação digital e midiática.

Reunimos aqui uma síntese dos principais aspectos legais e diretrizes de proteção às crianças relacionados especificamente ao uso de mídias digitais.

LINHA DO TEMPO – PROTEÇÃO DA CRIANÇA NO BRASIL



PROTEÇÃO DA CRIANÇA NO BRASIL: ASPECTOS LEGAIS

Legislação	Número	Proposta de proteção frente ao uso de telas e mídias digitais
Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)	Lei nº 8.069/1990	Atualizações do texto passaram a abranger o ambiente digital. A Lei 11.829/2008 tipifica crimes de produção, venda e circulação online de conteúdos de sexo explícito e pornografia. Já a Lei 14.811/2024 estende a proteção a crianças e adolescentes nas escolas, incluindo o <i>cyberbullying</i> . Em 2025, o ECA reforça a proteção à privacidade de crianças e adolescentes e prevenção de crimes virtuais.
Código de Defesa do Consumidor	Lei nº 8.078/1990	Considera ilegal qualquer propaganda que se aproveite da falta de julgamento e experiência das crianças, aplicável também a mídias digitais.
Marco Civil da Internet	Lei nº 12.965/2014	Estabelece direitos digitais e prevê a possibilidade de uso de ferramentas de controle parental para proteção de crianças online.
Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente	Resolução nº 163/2014	Regulamenta o veto a publicidade abusiva dirigida a crianças em qualquer mídia, exceto campanhas públicas sem fins comerciais.
Programa de Combate à Intimidação Sistêmática (<i>Bullying</i>)	Lei nº 13.185/2015	Reconhece o <i>cyberbullying</i> como ato no qual alguém usa instrumentos do contexto digital para depreciar, incitar a violência, adulterar fotos e dados pessoais com o intuito de criar constrangimento psicossocial. Com a Lei 14.811/2024, o texto foi atualizado e a prática foi tipificada como crime.
Marco Legal da Primeira Infância	Lei nº 13.257/2016	Garante direitos como saúde, brincar, estímulos adequados e proteção contra violência, com apoio dos meios de comunicação.
Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD)	Lei nº 13.853/2018	Exige que dados de crianças sejam tratados em seu melhor interesse, com consentimento dos pais ou responsáveis.
Lei da Parentalidade e do Direito ao Brincar	Lei nº 14.826/2024	Estimula parentalidade positiva, apoio ao brincar e supervisão de crianças, com foco em desenvolvimento e proteção desde os primeiros anos.
Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente	Resolução nº 245/2024	Define diretrizes para direitos digitais e segurança online de crianças; orienta educação digital nas escolas.
Regulação do uso de celulares nas escolas	Lei nº 15.100/2025	Estabelece normas gerais para uso de celulares em escolas, garantindo autonomia pedagógica e participação comunitária.
Lei do Brincar	Lei nº 15.145/2025	Institui o Dia Nacional do Brincar (28/5), reforçando a importância da atividade lúdica para o desenvolvimento infantil.
ECA Digital	Lei nº 15.211/2025	Dispõe sobre a proteção de crianças em ambientes digitais, incluindo apps, jogos e programas, ampliando o controle parental.

Parâmetros nacionais e internacionais

Analisando as recomendações de diferentes organizações nacionais e internacionais sobre tempo de uso de telas, acesso a mídias digitais e tipos de conteúdo aos quais a criança pode ser exposta, observa-se uma grande convergência.⁴⁹⁻⁵³

RECOMENDAÇÕES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA SOBRE O USO DE TELAS



0 A 2 ANOS
Nenhuma exposição a telas e mídias digitais



2 A 5 ANOS
Até 1h por dia, de preferência com interação e supervisão dos adultos



6 A 10 ANOS
Até 2 horas por dia



11 A 17 ANOS
Até 3 horas por dia



CUIDADOS GERAIS⁵³⁻⁵⁵

- ▶ Não usar dispositivos e mídias digitais no quarto isoladamente
- ▶ Não usar dispositivos durante as refeições
- ▶ Adotar a mediação parental para monitoramento de tempo de uso e exposição a conteúdos
- ▶ Estimular atividades alternativas de brincar e esportivas
- ▶ Apoiar legislações que regulam publicidade direcionada à infância no ambiente digital
- ▶ Promover campanhas nacionais e formação de profissionais para conscientização sobre riscos do uso precoce de telas visando orientação às famílias

Adicionalmente, em suas *Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças com menos de 5 anos de idade*⁵⁶, a Organização Mundial da Saúde associa o uso de telas ao comportamento sedentário das crianças, sendo ele tratado como uma forma de contenção, restrição e permanência na posição sentada, sem realizar atividades promotoras do desenvolvimento.

Para que isso não aconteça, a OMS recomenda a restrição desse tipo de exposição – quanto menos, melhor –, em paralelo à promoção de movimentos físicos ativos, brincadeiras, jogos interativos e narração de histórias.⁵⁶ ♡

04

OPORTUNIDADES DA APRENDIZAGEM DIGITAL

POLÍTICAS DE EDUCAÇÃO DIGITAL DEVEM AUXILIAR NA REDUÇÃO DOS RISCOS DAS TELAS E MÍDIAS DIGITAIS, MAS SOBRETUDO CONTRIBUIR COM A CONSTRUÇÃO DE HABILIDADES PARA O USO ADEQUADO E O FOMENTO AO SENSO CRÍTICO DAS CRIANÇAS.

APESAR DOS RISCOS CONHECIDOS DA EXPOSIÇÃO A TELAS PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL, DESDE CEDO AS CRIANÇAS ESTÃO IMERSAS EM CONTEXTOS COM TECNOLOGIAS DIGITAIS e, portanto, precisam aprender estratégias de uso seguro, com supervisão, equilíbrio e o fortalecimento gradual de sua autonomia.

O uso de tecnologia traz habilidades digitais básicas importantes para a vida, com ganhos cognitivos, educacionais e sociais, desde que o conteúdo seja de qualidade e adaptado à idade e ao nível de desenvolvimento da criança.

Dessa forma, as políticas de educação digital devem não somente auxiliar a redução dos riscos, mas sobretudo ajudar a desenvolver habilidades para o uso adequado de telas e mídias digitais, fomentando progressivamente o senso crítico sobre o emprego das tecnologias. Nesse sentido, algumas iniciativas têm se mostrado aceitáveis, com evidências de efeitos positivos no desenvolvimento das crianças.

POTENCIAIS BENEFÍCIOS DAS MÍDIAS DIGITAIS ÀS CRIANÇAS



Melhor controle de impulsos

Jogo em aplicativo educativo melhorou funcionamento executivo do controle inibitório (adiar recompensas) e, em alguns casos, a memória de trabalho em crianças de 2 a 3 anos, em comparação a assistir a um desenho animado⁵⁷, indicando relevância da interatividade e do conteúdo



Desenvolvimento da linguagem

Quando um adulto interage com mídias digitais junto com a criança, estimula-se o desenvolvimento semelhantemente à experiência de cenários ao vivo⁸



Retenção da informação e mais vocabulário

Aplicativos interativos que oferecem respostas adultas contingentes (isto é, reações rápidas, relevantes e diretamente ligadas ao que a criança diz ou faz) favorecem a retenção e aprendizado de palavras em crianças a partir dos 2 anos^{58,59}



Apoio à linguagem e à alfabetização

Programas bem elaborados, com objetivos educacionais específicos e adequados à faixa etária podem gerar benefícios a partir dos 2 anos de idade, incluindo aspectos da cognição, imaginação e valorização da diversidade racial³⁴



Aprendizado da leitura

Apps e livros digitais podem contribuir na prática com o reconhecimento de letras, fonemas e palavras, apoiando a alfabetização^{3,58}



Aprendizado de matemática

Intervenção pedagógica com iPads na educação infantil favoreceu a aprendizagem, com apoio de intervenção de educador qualificado, com estratégia individualizada e conteúdos inovadores⁶⁰



Desenvolvimento de habilidades acadêmicas, sociais e autonomia

Aplicativos adaptados, uso de tablets e tecnologia da realidade aumentada podem auxiliar na melhora dessas competências^{61,62}



Melhora de função executiva e habilidades cognitivas

Dispositivos eletrônicos podem auxiliar crianças com deficiência intelectual também na linguagem e sociabilidade⁶³



Conexão social à distância

Interações por vídeo chamadas e mensagens de áudio via celular permitem interação com parentes e amigos distantes³



Atendimento a necessidades especiais e inclusão

Criação de ambiente interativo de aprendizagem do qual podem se beneficiar crianças com síndrome de Down, transtorno do espectro autista, paralisia cerebral ou outras condições, reduzindo a exclusão social⁶⁴



Distração na hora certa

Telas podem ser usadas no contexto da saúde como estratégia efetiva para alívio de dor e estresse no enfrentamento de procedimentos médicos dolorosos^{58,65}



PAPEL DE PAIS, MÃES, CUIDADORES E FAMILIARES

O EXEMPLO E A AÇÃO DENTRO DE CASA SÃO ESSENCIAIS PARA MONITORAR E ORIENTAR AS CRIANÇAS SOBRE O USO DAS MÍDIAS DIGITAIS E SEU IMPACTO NO DESENVOLVIMENTO, PROTEGENDO-AS DOS RISCOS E AJUDANDO-AS A ASSIMILAR SEUS BENEFÍCIOS.

MÃES, PAIS E OUTROS CUIDADORES PRINCIPAIS EXERCEM A PARENTALIDADE, ENTENDIDA COMO UM CONJUNTO DE COMPORTAMENTOS “BASEADOS NO MELHOR INTERESSE DA CRIANÇA, que asseguram a satisfação de suas principais necessidades e sua capacitação, envolvendo cuidar, proteger e guiar a criança pela trajetória até a maturidade”.⁶⁶

Entre os comportamentos esperados desse papel parental, cabe o acompanhamento do uso de telas e mídias digitais, com respeito ao tempo recomendado, seleção de conteúdos apropriados e orientação educativa e reflexiva para que a criança desenvolva, pouco a pouco, a autorregulação. A mediação familiar é central nessa supervisão, reduzindo riscos ao desenvolvimento ou manejando-os, ao mesmo tempo que favorece a assimilação de seus benefícios.

No entanto, alguns pais se sentem despreparados para essa função. Em um estudo com responsáveis por crianças de 3 a 7 anos, quanto mais eles entendiam o impacto negativo do uso de tecnologias pelas crianças – como a crença de que mídias eletrônicas tornam as pessoas preguiçosas ou a preocupação de que o acesso a dispositivos exponha a conteúdos impróprios –, menor era sua percepção de capacidade para lidar de forma adequada com esse uso.⁶⁷

É importante reconhecer que o uso de telas por crianças pequenas está também ligado a fatores interseccionais, como condições socioeconômicas, carga de trabalho, redes de apoio limitadas, gênero, raça e contexto cultural. Famílias em situações de vulnerabilidade podem ter menos recursos e oportunidades para monitorar ou mediar o uso de mídias digitais devido

a limitações estruturais e demandas externas. Compreender essas dimensões permite direcionar políticas e programas de apoio que fortaleçam o cuidado e a orientação, sem atribuir culpabilidade aos cuidadores, promovendo equidade no acesso a práticas seguras e benéficas para o desenvolvimento infantil.

Por outro lado, quando pais se percebiam eficazes em manejear as tecnologias, também relataram usar estratégias adequadas de acompanhamento e estabelecimento de regras para as crianças.⁶⁸ O monitoramento em crianças de 3 a 7 anos foi relacionado ao menor uso de tela em idades mais avançadas, de 8 a 12 anos. Por outro lado, as crianças dessa faixa etária que apresentavam comportamentos agressivos, maior demanda por atenção ou sintomas como ansiedade permaneciam mais tempo diante das telas.⁶⁸

O QUE DIZEM OS CUIDADORES⁶⁹

Pesquisa ouviu 822 responsáveis por crianças de 0 a 6 anos sobre a relação delas com o uso de telas



PERCEPÇÃO SOBRE EFEITOS NAS CRIANÇAS*

Percentual de cuidadores entrevistados que dizem acreditar que telas...

...provocam
prejuízos à saúde
da criança

56%

...deixam as crianças
mais agitadas ou
agressivas

42%

...limitam o
 contato com
 outras pessoas

42%



OPINIÕES SOBRE MELHORES FORMAS DE CONTROLAR O TEMPO DE TELA

Percentual de cuidadores entrevistados que afirmam que a melhor maneira é...

...incentivando
brincadeiras ao ar
livre e atividades física

51%

...estabelecendo
horários fixos para uso
dos equipamentos

47%

...limitando
o tempo diário
de uso de telas

45%

...selecionando
e monitorando o
conteúdo assistido

27%

...não
permitindo
o uso de telas

15%

* Os cuidadores entrevistados puderam indicar mais de uma resposta

Em 2025, a pesquisa *Panorama da Primeira Infância: O que o Brasil sabe, vive e pensa sobre os primeiros seis anos de vida*⁶⁹ entrevistou 822 cuidadores de crianças de 0 a 6 anos, mostrando que a maioria delas estava exposta a telas, embora a maior parte dos responsáveis afirme ser importante limitar o uso.

O maior tempo de uso de telas pode estar associado a diferentes fatores da criança e dos pais. Temperamento mais enérgico, impulsivo e curioso das crianças foi associado com maior tempo de uso de tela, o que possivelmente pode se relacionar com uma estratégia usada pelos pais que percebiam seus filhos com comportamento mais difícil de ser manejado.⁶⁸ Além disso, mães com maior estresse e pressão quanto ao tempo gasto para realizar suas tarefas no cotidiano também tinham filhos com maior tempo diante de uso de telas.⁷⁰

Verificou-se que o estilo com autoridade – que reúne alto afeto, disciplina positiva e equilíbrio no controle e na definição de regras e limites – esteve associado ao menor uso de telas entre crianças de 4 anos.⁷¹ Alguns pais pais não conseguem se autorregular no uso de telas diante das crianças, oferecendo modelos inadequados para elas e interrompendo interações afetivas, responsivas e significativas. Foi identificado que pais com filhos de 1 a 5 anos que apresentavam uso indevido de telas – seja por excesso, por responderem prontamente mensagens no celular ou por ficarem distraídos com o que estão perdendo no mundo virtual – interrompem com frequência as interações com as crianças devido à interferência da tecnologia.⁷² Nesse mesmo estudo, essas crianças, cujos pais interrompiam as interações, apresentavam não apenas mais uso de telas como também mais problemas internalizantes (como sintomas de ansiedade ou depressão) e externalizantes (como falta de atenção e agressividade).

O hábito excessivo dos pais também está ligado a mais conflitos com os filhos e serve de modelo para a futura relação das crianças com as mídias digitais.⁷² Portanto, o uso de telas para acalmar as crianças impacta de forma negativa o desenvolvimento da regulação emocional delas e o papel dos adultos nesse processo.

A Associação Americana de Pediatria recomenda que profissionais que atendem crianças em diferentes contextos devem avaliar com os pais o uso de telas e mídias utilizando duas questões simples:

- 1.** Quanto tempo por dia sua criança assiste a qualquer mídia de entretenimento?

2. Sua criança tem TV ou acesso à internet no quarto?
(idealmente não deve ter).^{33,50}

Essa avaliação permite abrir uma conversa, que ainda inclui a exposição a conteúdos com temáticas violentas e sexuais, além do uso de fumo, álcool e drogas ilícitas – é importante prestar atenção à classificação indicativa de idade para programas de televisão e filmes.⁷³

O QUE OS PAIS PODEM FAZER^{3,33,50,71,74,75,76}

Recomendações da Associação Americana de Pediatria

- › Evitar a pressão para introduzir cedo tecnologia para as crianças
- › Ser um bom modelo e estabelecer diretrizes claras para uso seguro da tecnologia
- › Adotar estilo parental que mescle participação e autoridade, combinando afeto e regras consistentes
- › Incentivar o letramento digital, ensinando análise crítica, riscos e benefícios do que é consumido
- › Permitir apenas programas selecionados, de preferência assistidos com um adulto
- › Manter mediação parental ativa e diálogo sobre conteúdo
- › Definir horários, locais e contextos adequados para o uso de telas
- › Estabelecer limite de até uma hora diária para crianças de 2 a 5 anos
- › Criar zonas livres de telas
(quartos, mesa de refeições, brincadeiras com os pais)
- › Evitar o uso de telas como “babá eletrônica” ou para acalmar a criança
- › Estimular atividades fora das telas e interações sociais no mundo real
- › Ensinar sobre privacidade e segurança de dados, adaptando à idade da criança
- › Usar chamadas de vídeo para manter relações familiares positivas
- › Conversar sobre *cyberbullying* e como reagir a situações de violência digital

Cuidado com o *sharenting*

Deve-se destacar também o comportamento conhecido como *sharenting*, termo formado pela aglutinação em inglês das palavras *sharing* (compartilhar) e *parenting* (parentalidade). Nesse comportamento, os pais expõem fotos, histórias e dados pessoais, escolares ou de saúde das crianças por meio de compartilhamentos em ambientes online abertos, violando a privacidade de dados e gerando vulnerabilidades e riscos de exploração das crianças, o que pode acarretar consequências imediatas e futuras.^{55,77,78}

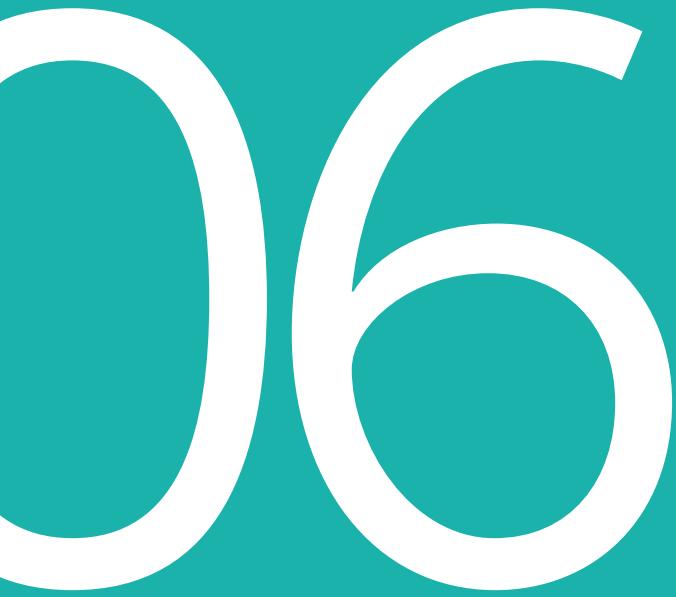
Uma revisão de 73 estudos publicados sobre postar fotos e dados dos filhos em redes sociais, mesmo que de forma bem-intencionada, mostra a interferência negativa na formação da identidade, no senso de privacidade e na segurança emocional das crianças.⁷⁸ A conclusão é que a “identidade online” nem sempre corresponde ao que a criança realmente é ou gostaria de ser, podendo comprometer o seu desenvolvimento.

Muitas vezes as crianças são expostas em suas vulnerabilidades e doenças, criando desconforto e sofrimento por essa exposição. Em outras vezes, elas podem ser usadas em postagens visando ganho financeiro ou comercial. Deve-se destacar que publicações de imagens de crianças nas redes sociais abertas podem atrair visualizações, comentários e armazenagens de fotos e vídeos por parte de pedófilos.

O *sharenting* revela mais sobre as necessidades emocionais dos pais do que das crianças. Mães com sintomas depressivos e pior satisfação com a vida, por exemplo, recorreram mais a esse comportamento.⁷⁷ A prática ignora os riscos relacionados ao uso de dados pessoais infantojuvenis, com impactos de ampla proporção na vida dos indivíduos em curto, médio e longo prazos.

Dessa forma, pais e mães devem sempre se perguntar: “Essa publicação respeita a individualidade da minha criança ou revela mais sobre as minhas necessidades? Se essa postagem fosse sobre mim, eu me sentiria confortável ou exposto?”

Pais e mães devem desempenhar o papel de protetores da privacidade e da segurança das crianças em meio à pressão do contexto social da informação e das redes sociais. Compartilhar nas redes sociais é um fenômeno cultural, mas o melhor interesse dos pequenos deve sempre prevalecer. ♡



ESTRATÉGIAS ALTERNATIVAS AO USO INADEQUADO DE TELAS

BRINCAR, OUVIR MÚSICA,
CONTAR HISTÓRIAS, PASSEAR
COM O ANIMAL DE ESTIMAÇÃO,
COZINHAR JUNTOS, ATIVIDADES
EM CONTATO COM A NATUREZA,
ESPORTES E DANÇA SÃO
ALTERNATIVAS AO USO DE TELAS.

CONSIDERANDO O DESAFIO DO ENFRENTAMENTO AO USO INADEQUADO DE TELAS E MÍDIAS DIGITAIS, algumas estratégias são recomendadas, tais como brincar, realizar passeios ao ar livre, atividades físicas, esportes e dança. Essas iniciativas podem ser promovidas no contexto do lar, nos ambientes educacionais ou nos espaços da comunidade.

Brincar

Especialmente na primeira infância, o ato de brincar proporciona o desenvolvimento da representação, simbolização, socialização, do pensamento, da linguagem e das emoções. Consistentemente, diversos teóricos propõem o brincar como um fator promotor do desenvolvimento infantil, fortalecendo a formação da identidade e estabelecendo vínculos afetivos com o outro, sejam crianças ou adultos.^{16,79}

Na primeira infância, brincar com brinquedos estruturados, sucata ou objetos domésticos (por exemplo, utensílios da cozinha) tem impacto positivo no desenvolvimento infantil. Desenhos, colagens e jogos do tipo montagem/construção, quebra-cabeças e jogos da memória também são excelentes opções para o entretenimento das crianças longe das telas.

O QUE SE GANHA BRINCANDO⁸⁰

Aspectos da brincadeira que contribuem para o aprendizado, segundo a LEGO Foundation

- › Vivências divertidas, que geram experiências e sensações positivas
- › Atribuição de significado ao que a criança faz ou aprende, conectando novas descobertas a experiências anteriores
- › Raciocínio ativo, engajado e estimulante, favorecendo planejamento, execução de ideias e concentração
- › Raciocínio iterativo, com experimentação e teste de hipóteses que ampliam o repertório de aprendizagem
- › Interação social ao brincar com outras crianças, fortalecendo convivência, resolução de problemas e enfrentamento de desafios

A brincadeira de faz de conta, realizado aproximadamente dos 2 aos 6 anos de idade, é parte da brincadeira e se relaciona ao desenvolvimento da função simbólica nas crianças, em que elas assimilam a realidade à sua maneira, por meio da imaginação e representação.⁷⁹ Nessas brincadeiras, as crianças exercitam a representação de diferentes papéis, o que estimula suas potencialidades cognitivas.¹⁶ Além disso, na interação com o mundo físico e social de modo intenso e regular, a criança desenvolve funções executivas, como atenção, memória operativa, criatividade, resolução de problemas, controle inibitório de impulsos, planejamento e flexibilidade mental.⁸¹

Enquanto brincam, as crianças atribuem diferentes significados aos objetos e pessoas, estimulando o desenvolvimento cognitivo, por meio da representação mental, imaginação, criatividade e resolução de problemas; o desenvolvimento da linguagem, por meio da compreensão e expressão comunicativa; e o desenvolvimento socioemocional. Ao interagir socialmente brincando, as crianças têm a oportunidade de desenvolver a compreensão, expressão das emoções e empatia.

Como estimular o brincar de faz de conta? É possível escolher junto com a criança objetos para simular situações (como casa, loja, oficina), convidando parceiros para a cena, criando enredos e narrativas. Isso exige presença

física, espaço concreto e elaboração compartilhada em tempo real. O brincar de faz de conta é uma alternativa excelente às telas sem demandar material sofisticado, sendo suficiente o que está disponível no ambiente.

Contação de histórias e leitura compartilhada

A contação de histórias e a leitura compartilhada, conduzidas por um adulto, são uma forma de interação com a imaginação, desenvolvimento da linguagem, expressão das emoções e estímulo das memórias positivas. Elas permitem a criatividade representacional de crianças, colaborando para o desenvolvimento cognitivo e socioemocional.⁸²

Trata-se de uma atividade presencial, na qual aquele que conta ou lê uma história se apresenta como porta-voz da imaginação, convidando as crianças para participar desse mundo da fantasia e imaginação. Por se tratar de uma atividade compartilhada, a contação de história afasta a criança do mimetismo provocado pelas imagens das telas, tornando-a protagonista dos enredos das histórias.

Quem conta ou lê uma história se apresenta como porta-voz da imaginação, convidando as crianças para participar desse mundo de fantasia e imaginação

Vale destacar a importância dos livros impressos, pois o uso de livros digitais (e-books, apps de histórias, apps de livros com figuras e histórias interativas) precisa ser considerado com cautela para não impactar negativamente o desenvolvimento das crianças. Na fase pré-escolar, o e-book com efeitos sonoros e animação pode interferir negativamente na compreensão da história e na sequência de eventos, quando comparados aos livros de papel.⁸³

Contato com a natureza

Atividades ao ar livre em contato com a natureza estimulam diferentes aspectos do desenvolvimento infantil (motor, físico, cognitivo, emocional e social), sendo de extrema importância para promover também a saúde mental e as oportunidades de aprendizagem.⁸⁴ Nesse sentido, a criação de alternativas para o uso excessivo de telas deve contemplar espaços ao ar livre, praças bem cuidadas e com brinquedos seguros e apropriados

para crianças e bairros mais seguros, que permitam aos cuidadores ter opções de lazer para as crianças, não ficando restritas apenas às atividades dentro de casa.

A crescente urbanização tem trazido como consequência a diminuição dos espaços verdes, tornando as crianças vítimas do aumento desenfreado e mal planejado das cidades. É necessário que sejam construídos ambientes planejados para que os pequenos possam brincar de forma livre e sustentável, devendo ser implementada uma política integrada com essa finalidade.⁸⁵

Atividades ao ar livre em contato com a natureza estimulam diferentes aspectos do desenvolvimento infantil

Sites que contêm atividades para crianças pequenas podem inspirar o planejamento de espaços sem telas (resourcesforearlylearning.org; www.zerotothree.org). O filme *O começo da vida 2* destaca também as atividades escolares na natureza e fora das salas de aula convencionais (ocomecodavida.com.br). ♡

07

CHAMADA À AÇÃO DE GESTORES PÚBLICOS

AS POLÍTICAS PÚBLICAS PRECISAM PROMOVER O CUIDADO INTEGRAL, INTERDISCIPLINAR E INTEGRADO AO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS, COM PLANEJAMENTO, EXECUÇÃO DE AÇÕES ESTRATÉGICAS E MONITORAMENTO RELACIONADOS AO ENFRENTAMENTO DO USO INDEVIDO DAS MÍDIAS DIGITAIS E À PROMOÇÃO DA EDUCAÇÃO DIGITAL DE FORMA POSITIVA.

O USO EXCESSIVO DE TELAS E O CONTATO DE CRIANÇAS COM CONTEÚDOS INAPROPRIADOS REQUER UMA ABORDAGEM SISTÊMICA E AÇÕES INTERSETORIAIS.

Diferentes atores – como família, creches e escolas, serviços de atendimento à saúde das crianças e de proteção social e garantia de direitos, gestores públicos e sociedade civil – precisam formar um ecossistema de proteção à primeira infância para garantir o desenvolvimento integral, com benefícios para o indivíduo e a sociedade. Leis são necessárias, mas não são suficientes para promover mudanças significativas.

Quatro princípios baseados em evidências – minimizar, mitigar, usar com consciência e modelar o uso saudável das telas – devem orientar a experiência inicial das crianças com um cenário de mídia em rápida transformação.³ Apresentamos a seguir algumas recomendações para que gestores públicos possam sintonizar sua atuação com as melhores práticas de educação digital no que diz respeito à proteção de bebês e crianças pequenas.

1 Diretrizes

É preciso conhecer as diretrizes e recomendações de organismos e associações nacionais e internacionais sobre o tema do uso de telas e mídias digitais para crianças.

2 Proteção

O atendimento às leis existentes deve assegurar proteção no ambiente digital e os direitos de brincar, interagir e aprender em contextos promotores do desenvolvimento.

Políticas públicas intersetoriais: conjunto de ações planejadas e articuladas entre diferentes áreas do governo e da sociedade (como saúde, educação e assistência social) para enfrentar problemas complexos de forma coordenada.

Para saber mais, consulte o working paper *Intersetorialidade nas políticas públicas para a primeira infância: desafios e oportunidades* (2024), produzido pelo Comitê Científico do NCPI.

3 Integração

Políticas públicas intersetoriais de proteção à criança precisam ser propostas e geridas de forma articulada e sistêmica, com ações para integração de dados, regulamentação e educação digital.

4 Avaliação

É necessário avaliar os efeitos e a implementação de recomendações e leis sobre o uso de telas e mídias digitais no contexto educacional, identificando mudanças, facilitadores e barreiras à aplicação das medidas.

5 Classificação

A aplicação, o cumprimento e monitoramento das classificações indicativas de idade estabelecidas pelo Ministério da Justiça e Cidadania devem ser assegurados, considerando atenção especial a conteúdos sobre sexo, drogas e violência.

6 Prevenção

É importante promover e implementar programas baseados em evidências científicas nos setores de educação, saúde, proteção social e justiça, a fim de prevenir o uso inadequado de telas e a exposição a conteúdos impróprios.

7 Formação

Deve-se considerar a formação qualificada de educadores em torno da educação digital, contemplando práticas pedagógicas atualizadas, uso ético e responsável das tecnologias e estratégias para orientar crianças e suas famílias.

8 Sensibilização

Campanhas de sensibilização sobre o uso nocivo de telas, *sharenting* e mídias digitais para o desenvolvimento das crianças têm um papel importante, bem como a disseminação de alternativas promotoras do bem-estar dos pequenos.

9 Publicidade

A normatização e proibição de anúncios televisivos em horários direcionados para o público infantil evitam a exposição a conteúdos nocivos ao desenvolvimento.

10 Espaços

O planejamento de espaços públicos deve garantir ambientes seguros para brincadeiras ao ar livre, como praças e parques, com áreas verdes, sombras, acessibilidade para pessoas com deficiência e segurança, estimulando atividades físicas e criativas em contraposição ao sedentarismo digital.

Portanto, o cuidado integral, interdisciplinar e integrado ao desenvolvimento das crianças exige planejamento, execução de ações estratégicas e monitoramento relacionados ao enfrentamento do uso indevido das mídias digitais e à promoção da educação de mídia de forma positiva.

É fundamental a existência de planos no âmbito nacional, estadual e municipal para a primeira infância que não apenas incluem a temática do uso de telas e mídias digitais, mas sejam efetivamente implementados. Paralelamente, é preciso fomentar investimentos públicos em pesquisas científicas de qualidade no cenário brasileiro que permitam avançar nos conhecimentos sobre os efeitos desse hábito nos primeiros anos de vida e do *sharenting*, assim como intervenções e boas práticas da educação digital. Esses esforços permitirão subsidiar a formulação de políticas públicas mais assertivas e promover práticas que realmente atendam o desenvolvimento integral das crianças de até 6 anos. ♡

REFERÊNCIAS

- 1** Hutton JS, Dudley J, DeWitt T, Horowitz-Kraus T. Associations between digital media use and brain surface structural measures in preschool-aged children. *Scientific Reports* [Internet]. 2022;12(1):19095. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20922-0>
- 2** Media Smarts. Digital Media Literacy Fundamentals [Internet]. Disponível em: <https://mediasmarts.ca/digital-media-literacy/general-information/digital-media-literacy-fundamentals>
- 3** Ponti M. Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health* [Internet]. 2023;28(3):184–92. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/pch/pxac125>
- 4** Domoff SE, Borgen AL, Radesky JS. Interactional theory of childhood problematic media use. *Human Behavior and Emerging Technologies* [Internet]. 2020;2(4):343–53. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/hbe2.217>
- 5** Courage ML, Howe ML. To watch or not to watch: Infants and toddlers in a brave new electronic world. *Developmental Review* [Internet]. 2010;30:101–15. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.03.002>
- 6** Moser A, Zimmermann L, Dickerson K, Grenell A, Barr R, Gerhardstein P. They can interact, but can they learn? Toddlers' transfer learning from touchscreens and television. *Journal of Experimental Child Psychology* [Internet]. 2015;137:137–55. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2015.04.002>
- 7** Swider-Cios E, Vermeij A, Sitskoorn MM. Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cognitive Development* [Internet]. 2023;66:101319. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2023.101319>
- 8** Linebarger DL, Vaala SE. Screen media and language development in infants and toddlers: An ecological perspective. *Developmental Review* [Internet]. 2010;30:176–202. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.03.006>
- 9** Hari R. From brain–environment connections to temporal dynamics and social interaction: Principles of human brain function. *Neuron* [Internet]. 2017;94(5):1033–9. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2017.04.007>
- 10** Kuhl PK, Tsao FM, Liu HM. Foreign-language experience in infancy: Effects of short-term exposure and social interaction on phonetic learning. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* [Internet]. 2003;100(15):9096–101. Disponível em: <https://doi.org/10.1073/pnas.1532872100>
- 11** Alves CRL, Seibel BL, Gaspardo CM, Altafim ER, Linhares MBM. Home-visiting parenting programs to improve mother-infant interactions at early ages: A systematic review. *Psychosocial Intervention* [Internet]. 2024;33(2):117–32. Disponível em: <https://doi.org/10.5093/pi2024a7>
- 12** Feldman R, Bamberger E, Kanat-Maymon Y. Parent-specific reciprocity from infancy to adolescence shapes children's social competence and dialogical skills. *Attachment and Human Development*. 2013;15(4):407–23.
- 13** Leclère C, Viaux S, Avril M, Achard C, Chetouani M, Missonnier S, et al. Why synchrony matters during mother-child interactions: A systematic review. *PLoS One* [Internet]. 2014;9(12):e113571. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0113571>
- 14** Potharst EV, Schuengel C, Last BF, Wassenaer AG, Kok JH, Houtzager BA. Difference in mother-child interaction between preterm- and term-born preschoolers with and without disabilities. *Acta Paediatrica*. 2012;101(6):597–603.
- 15** Reindl V, Gerloff C, Schalke W, Konrad K. Brain-to-brain synchrony in parent-child dyads and the relationship with emotion regulation revealed by fNIRS-based hyperscanning. *Neuroimage* [Internet]. 2018;178:493–502. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.05.060>
- 16** Vygotsky LS. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes; 1989.
- 17** Giedd JN. Adolescent brain and the natural allure of digital media. *Dialogues in Clinical Neuroscience* [Internet]. 2020;22(2):101–9. Disponível em: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/jgiedd>
- 18** Clemente-Suárez VJ, Beltrán-Velasco AI, Herrero-Roldán S, Rodríguez-Besteiro S, Martínez-Guardado I, Martín-Rodríguez A, et al. Digital device usage and childhood cognitive development: exploring effects on cognitive abilities. *Children* [Internet]. 2024;11:1299. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/children1111299>



- 19** Comitê Gestor da Internet no Brasil – CGI.br. Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil [Internet]. São Paulo: CGI.br; 2025. Disponível em: <https://cgi.br/publicacao/resumo-executivo-pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2024/>
- 20** Salmerón-Ruiz MA, de Ribera CG, Barberán VS, Ives LE, Álvarez-Pitti J. Impact of digital media on development and physical health. *Anales de Pediatría* [Internet]. 2025;102(6):503876. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503876>
- 21** Souza EFD, Lacerda RAV, Desio JAF, Kammers CM, Henkes S, Ribeiro NFDP, et al. Screen use in children—two sides of the coin: a critical narrative review. *Dementia & Neuropsychologia* [Internet]. 2025;19:e20240173. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5764-DN-2024-0173>
- 22** Gastaud LM, Trettim JP, Scholl CC, Rubin BB, Coelho FT, Krause GB, et al. Screen time: Implications for early childhood cognitive development. *Early Human Development* [Internet]. 2023;183:105792. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2023.105792>
- 23** Massaroni V, Delle Donne V, Marra C, Arcangeli V, Chieffo DPR. The relationship between language and technology: How screen time affects language development in early life – A systematic review. *Brain Sciences* [Internet]. 2023;14:27. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/brainsci14010027>
- 24** Desmarais E, Brown K, Campbell K, French BF, Putnam SP, Casalin S, et al. Links between television exposure and toddler dysregulation: Does culture matter? *Infant Behavior & Development* [Internet]. 2021;63:101557. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101557>
- 25** Atkins JB, Difulvio S, Boneh J, Myers R, Tohic C, Dickson C, et al. Exploring the link between early technology exposure and developmental milestones in childhood. *Cureus* [Internet]. 2024;16(10):e71791. Disponível em: <https://doi.org/10.7759/cureus.71791>
- 26** Putnick DL, Trinh MH, Sundaram R, Bell EM, Ghassabian A, Robinson SL, et al. Displacement of peer play by screen time: associations with toddler development. *Pediatric Research* [Internet]. 2023;93(5):1425–31. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41390-022-02261-y>
- 27** Mota JG, Tassitano RM, Lemos L, Okely A, Coppens E, Dos Santos EA, et al. Compliance with the 24-h movement behaviours guidelines among Brazilian toddlers. *Child: Care, Health and Development* [Internet]. 2025;51(3):e70083. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/cch.70083>
- 28** McArthur BA, Tough S, Madigan S. Screen time and developmental and behavioral outcomes for preschool children. *Pediatric Research* [Internet]. 2022;91(6):1616–21. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41390-021-01572-w>
- 29** Almeida ML, Garon-Carrier G, Cinar E, Frizzo GB, Fitzpatrick C. Prospective associations between child screen time and parenting stress and later inattention symptoms in preschoolers during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 2023;14:1053146. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1053146>
- 30** Madigan S, Browne D, Racine N, Mori C, Tough S. Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics* [Internet]. 2019;173(3):244–50. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>
- 31** Garrison MM, Liekweg K, Christakis DA. Media use and child sleep: The impact of content, timing, and environment. *Pediatrics* [Internet]. 2011;128(1):29–35. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2010-3304>
- 32** Rocha HAL, Correia LL, Leite ÁJM, Machado MMT, Lindsay AC, Rocha SGMO, et al. Screen time and early childhood development in Ceará, Brazil: a population-based study. *BMC Public Health* [Internet]. 2021;21:1–8. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12136-2>
- 33** American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Policy statement – Media violence. *Pediatrics* [Internet]. 2009;124(5):1495–503. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2009-2146>
- 34** Thakkar RR, Garrison MM, Christakis DA. A systematic review for the effects of television viewing by infants and preschoolers. *Pediatrics* [Internet]. 2006;118(5):2025–31. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2006-1307>
- 35** Chonchaiya W, Sirachairat C, Vijakkhana N, Wilaisakditipakorn T, Pruksananonda C. Elevated background TV exposure over time increases behavioural scores of 18-month-old toddlers. *Acta Paediatrica* [Internet]. 2015;104(10):1039–46. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/apa.13067>
- 36** Barr R, Lauricella A, Zack E, Calvert SL. Infant and early childhood exposure to adult-directed and child-directed television programming: Relations with cognitive skills at age four. *Merrill-Palmer Quarterly* [Internet]. 2010;56(1):21–48. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/23098082>
- 37** Carnagey NL, Anderson CA, Bartholow BD. Media violence and social neuroscience: New questions and new opportunities. *Current Directions in Psychological Science* [Internet]. 2007;16(4):178–82. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00499.x>

- 38** Hamm MP, Newton AS, Chisholm A, Shulhan J, Milne A, Sundar P, et al. Prevalence and Effect of Cyberbullying on Children and Young People: A Scoping Review of Social Media Studies. *JAMA Pediatrics* [Internet]. 2015;169(8):770-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0944>
- 39** John A, Glendinning AC, Marchant A, Montgomery P, Stewart A, Wood S, et al. Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research* [Internet]. 2018;20(4):e129. Disponível em: <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>
- 40** Haidt J. A Geração Ansiosa – Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. 1ª ed. São Paulo: Companhia das Letras; 2024.
- 41** Desmurget M. A fábrica de cretinos digitais – Os perigos das telas para nossas crianças. 1ª ed, 7ª reimpressão. São Paulo: Vestígio; 2024.
- 42** Comitê Gestor da Internet no Brasil – CGI.br. TIC Kids Online Brasil [Internet]. São Paulo: CGI.br; 2025. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online>
- 43** Paulich KN, Ross JM, Lessem JM, Hewitt JK. Screen time and early adolescent mental health, academic, and social outcomes in 9-and 10-year old children: Utilizing the Adolescent Brain Cognitive DevelopmentSM(ABCD) Study. *PloS One* [Internet]. 2021;16(9):e0256591. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256591>
- 44** Lima Santos JP, Soehner AM, Biernesser CL, Ladouceur CD, Versace A. Role of Sleep and White Matter in the Link Between Screen Time and Depression in Childhood and Early Adolescence. *JAMA Pediatr* [Internet]. 1º de setembro de 2025 [citado 29 de setembro de 2025];179(9):1000. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2835092>
- 45** Roberto DMT, Basniak LC, Costa SDSD, Silva SSD, Vieira FGK, Hinnig PDF. Association between screen use at night, food consumption at dinner, and evening snack in schoolchildren aged 7 to 14 years with and without overweight, Florianópolis, Santa Catarina, Brazil. *Revista de Nutrição* [Internet]. 2024;37:e230108. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202437e230108>
- 46** Sokolowski FR, Lopes BC, Gutierrez A. Dependência de internet e relação com distúrbios mentais em adolescentes. *Debates em Psiquiatria* [Internet]. 2025;15:1–25. Disponível em: <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2025.v15.1414>
- 47** Kuntsche E, Pickett W, Overpeck M, Craig W, Boyce W, de Matos MG. Television viewing and forms of bullying among adolescents from eight countries. *Journal of Adolescent Health* [Internet]. 2006;39(6):908–15. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.06.007>
- 48** Governo do Brasil. Crianças, adolescentes e telas: Guia sobre uso de dispositivos digitais [Internet]. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República; 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf
- 49** Brown A, Council on Communications and Media. Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics* [Internet]. 2011;128(5):1040–5. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-1753>
- 50** Strasburger VC, Communications C on, Media. Media education. *Pediatrics*. 2010;126(5):1012–7.
- 51** American Psychological Association. Digital guidelines: Promoting healthy technology use for children [Internet]. 2019. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children>
- 52** Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health* [Internet]. 2017;22(8):461–8. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/pch/pxx123>
- 53** Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de Orientação: #Menos Telas #Mais Saúde — Atualização 2024 [Internet]. 2024. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/news/menos-telas-mais-saudade-atualizacao-2024/>
- 54** Sociedade Brasileira de Pediatria. Grupo de trabalho saúde na era digital (Gestão 2019-2021) #Menos telas #Mais saúde Atualização [Internet]. 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf
- 55** Sociedade Brasileira de Pediatria. Grupo de trabalho saúde na era digital (Gestão 2025-2028) #Menos telas #Mais saúde Atualização [Internet]. São Paulo; 2025. Disponível em: <https://sbp.com.br/imprensa/detalhe/news/primeira-infancia-sem-telas-mais-saudade/>
- 56** Organização Mundial da Saúde. Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças menores de 5 anos. Genebra; 2019.
- 57** Huber B, Yeates M, Meyer D, Fleckhammer L, Kaufman J. The effects of screen media content on young children's executive functioning. *Journal of Experimental Child Psychology* [Internet]. 2018;170:72–85. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2018.01.006>
- 58** Radesky JS, Schumacher J, Zuckerman B. Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics* [Internet]. 2015;135(1):1–3. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>

- 59** Roseberry S, Hirsh-Pasek K, Golinkoff RM. Skype me! Socially contingent interactions help toddlers learn language. *Child Development* [Internet]. 2014;85(3):956–70. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/cdev.12166>
- 60** Kucirkova N. i-Pads in early education: Separating assumptions and evidence. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 2014;5:715. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00715>
- 61** Fernández-Batanero JM, Montenegro-Rueda M, Fernández-Cerero J, García-Martínez I. Assistive technology for the inclusion of students with disabilities: a systematic review. *Educational Technology Research and Development* [Internet]. 2022;70(5):1911–30. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11423-022-10127-7>
- 62** Mukhtarkyzy K, Smagulova L, Tokzhigitova A, Serikbayeva N, Sayakov O, Turkmenbayev A, et al. A systematic review of the utility of assistive technologies for SEND students in schools. *Frontiers in Education* [Internet]. 2025;10:1523797. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1523797>
- 63** Moreno MT, Sans JC, Fosch MTC. Behavioral and cognitive interventions with digital devices in subjects with intellectual disability: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry* [Internet]. 2021;12:647399. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.647399>
- 64** Santarosa LMC. Inclusão digital: espaço possível para pessoas com necessidades educativas especiais. *Revista Educação Especial* [Internet]. 2012;13–30. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/5065/3063>
- 65** Oliveira CCAC, Gaspardo CM, Linhares MBM. Pain and distress outcomes in infants and children: A systematic review. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research* [Internet]. 2017;50(7):e5984. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-431X20175984>
- 66** Linhares MBM. Família e desenvolvimento na primeira infância: processo de autorregulação, resiliência e socialização de crianças pequenas. Em: Pluciennik GA, Lazzari MC, Chicaro MF, organizadores. *Fundamentos da família como promotora do desenvolvimento infantil: Parentalidade em foco*. São Paulo: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal; 2015. p. 70–82.
- 67** Sanders W, Parent J, Forehand R, Sullivan AD, Jones DJ. Parental perceptions of technology and technology-focused parenting: Associations with youth screen time. *Journal of Applied Developmental Psychology* [Internet]. 2016;44:28–38. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.02.005>
- 68** Nabi RL, Krcmar M. It takes two: The effect of child characteristics on U.S. parents' motivations for allowing electronic media use. *Journal of Children and Media* [Internet]. 2016;10(3):285–303. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17482798.2016.1162185>
- 69** Fundação Maria Cecilia Souto Vidigal, Datafolha. Panorama da primeira infância: O que o Brasil sabe, vive e pensa sobre os primeiros seis anos de vida. São Paulo: Fundação Maria Cecilia Souto Vidigal; 2025.
- 70** Beyens I, Eggermont S, Nathanson AI. Understanding the relationship between mothers' attitudes toward television and children's television exposure: A longitudinal study of reciprocal patterns and the moderating role of maternal stress. *Media Psychology* [Internet]. 2016;19(4):638–65. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/15213269.2016.1142383>
- 71** Schary DP, Cardinal BJ, Loprinzi PD. Parenting style associated with sedentary behaviour in preschool children. *Early Child Development and Care*. 2012;182(8):1015–26.
- 72** McDaniel BT, Radesky JS. Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development* [Internet]. 2018;89(1):100–9. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- 73** Sociedade Brasileira de Pediatria. Grupo de trabalho saúde na era digital (Gestão 2022-2024). Classind: O que é e como funciona a classificação indicativa brasileira [Internet]. São Paulo; 2024. Disponível em: <https://wordpress.sbp.com.br/classind-o-que-e-e-como-funciona-a-classificacao-indicativa-brasileira/>
- 74** Hill D, al et. Media and young minds. *Pediatrics* [Internet]. 2016;138(5):e20162591. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- 75** Bueno B, Moreira LM, Potter J, Restano A, Spritzer DT. Educação digital é um esforço constante: Reflexões sobre a mediação parental no uso de redes sociais por crianças. Em: Comitê Gestor da Internet no Brasil, organizador. Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil [Internet]. CGI.br; 2024. p. 113–21. Disponível em: <https://cgi.br/publicacao/resumo-executivo-pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2024/>
- 76** Beyens I, Keijsers L, Coyne SM. Social media, parenting, and well-being. *Current Opinion in Psychology* [Internet]. 1º de outubro de 2022 [citado 2 de outubro de 2025];47:101350. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X22000690>
- 77** Kılıç BO, Kılıç S, Ulukol B. Exploring the relationship between social media use, sharenting practices, and maternal psychological well-being. *Archives de Pédiatrie* [Internet]. 2024;31:519–26. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2024.04.008>

- 78** Rodrigues SI, Oliveira LPD, Garcia LF. Sharenting e bioética: desafios para a privacidade e segurança infantil. Revista Bioética [Internet]. 2025;33:e3797PT. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-803420253797PT>
- 79** Piaget J. A Formação do símbolo na criança: Imitação, jogo e sonho, imagem e representação. 3.ed. Guanabara Koogan; 1978.
- 80** LEGO Foundation. O que queremos dizer com: aprendizagem pelo brincar [Internet]. 2020. Disponível em: <https://learningthroughplay.com>
- 81** Diamond A. Executive functions. Annual Review of Psychology [Internet]. 2013;64(1):135–68. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- 82** Dowdall N, Murray L, Skeen S, Marlow M, De Pascalis L, Gardner F, et al. Book-Sharing for parenting and child development in South Africa: A randomized controlled trial. Child Development [Internet]. 2021;92(6):2252–67. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/cdev.13619>
- 83** Kucirkova N. Children's reading with digital books: Past moving quickly to the future. Child Development Perspectives [Internet]. 2019;13(4):208–14. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/cdep.12339>
- 84** Sociedade Brasileira de Pediatria. Grupo de trabalho criança, adolescente e natureza (Gestão 2022-2024). Benefícios da natureza no desenvolvimento de crianças e adolescentes [Internet]. São Paulo; 2024. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/impressa/detalhe/nid/beneficos-da-natureza-no-desenvolvimento-de-criancas-e-adolescentes/](https://www.sbp.com.br/impressa/detalhe/nid/beneficios-da-natureza-no-desenvolvimento-de-criancas-e-adolescentes/)
- 85** Tribunal de Contas do Estado de Goiás. Primeira infância em foco: Tribunais de Contas compartilhando conhecimento para reduzir desigualdades [Internet]. 4ª ed. Goiás; 2025. Disponível em: <https://irbcontas.org.br/wp-content/uploads/2025/07/primeira-infancia-em-foco-ed-04-e-book.pdf>



ncpi@ncpi.org.br
+55 11 93214-4113

- [@nucleocienciapelainfancia](#)
- [/nucleocienciapelainfancia](#)
- [/nucleocienciapelainfancia](#)
- [/company/nucleocienciapelainfancia](#)



www.ncpi.org.br

MEMBROS 2025-2027



HARVARD UNIVERSITY
DAVID ROCKEFELLER CENTER
FOR LATIN AMERICAN STUDIES
BRAZIL OFFICE



Insp^{er}

MEMBROS FUNDADORES



Insp^{er}

