



IMPACTOS DO TEMPO EXCESSIVOS DE TELA NA REGULAÇÃO EMOCIONAL DA CRIANÇA

Elizângela Maria de Vasconcelos¹, Kecia Maximiniano Mário Oliveira de Araújo², Lara de Luna Coutinho Farias³, Felipe Gustavo Soares da Silva⁴

¹ Aluna do Curso de Bacharelado em Psicologia – FAST

^{2,3} Alunas do Curso de Bacharelado em Psicologia – FAST

⁴ Professor do Curso de Licenciatura em Pedagogia e Psicologia – FAST

**elizangela-vasconcelos79@hotmail.com, kecia131313@gmail.com,
laralunacf493@icloud.com, felipefgsds@gmail.com**

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento emocional na infância é um processo fundamental para a formação da personalidade e das relações sociais. Nas últimas décadas, tem-se observado um crescimento expressivo no tempo que crianças passam diante de telas, como celulares, tablets e televisores. Paralelamente, estudos apontam aumento na prevalência de transtornos emocionais como ansiedade e irritabilidade infantil (Gutnick et al., 2011). Por regulação emocional, entendemos desde a nomeação e identificação da emoção que afeta a criança até a lidar com as respostas corporais e sintomas que se apresentam diante dos mais diversos cenários em que a criança esteja. Sabemos que o aprendizado das emoções evolui com o desenvolvimento global da criança, todavia, resolvemos com esse trabalho não abordar especificamente nenhuma faixa etária, sobretudo, porque as crianças tem tido cada vez mais cedo acesso aos aparelhos eletrônicos.

O uso de telas, embora facilite a rotina de pais sobrecarregados por longas jornadas e a dinâmica do trabalho remoto, pode substituir interações presenciais fundamentais para a construção da autorregulação emocional. A reorganização da vida familiar em torno das exigências contemporâneas de produtividade tem alterado significativamente os vínculos afetivos e o modo como crianças aprendem a lidar com suas emoções (Linebourg; Hacker, 2022). O presente artigo busca compreender, por meio de uma revisão sistemática da literatura científica, de que forma o tempo excessivo de tela pode afetar a capacidade da criança de reconhecer, expressar e gerenciar suas emoções. Ademais, é nosso interesse alertar sobre os riscos que os pais ou responsáveis



submetem seus filhos ao passo que outorgam aos aparelhos eletrônicos a responsabilidade de dar atenção, cuidar, ensinar e sobretudo ser canal de “socialização”.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, com o objetivo de analisar a relação entre o tempo excessivo de tela e a regulação emocional na infância. A pesquisa foi conduzida nas principais bases de dados acadêmicas brasileiras, incluindo SciELO, LILACS e BDENF. Os descritores utilizados foram: "uso de telas", "regulação emocional", "crianças", "comportamento", "desenvolvimento infantil", "saúde mental". Os critérios de inclusão abrangeram: artigos publicados entre 2010 e 2025, em português, que abordassem a temática do impacto do uso excessivo de telas na regulação emocional de crianças. Foram excluídos estudos que focavam em populações com transtornos pré-existentes ou que não apresentavam dados quantitativos. Inicialmente, foram encontrados 20 artigos relevantes; após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 4 artigos foram selecionados para análise.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Diversos estudos evidenciam que o uso excessivo de telas está associado a dificuldades na regulação emocional das crianças. Galvão e Oliveira (2023) destacam que o tempo prolongado diante de dispositivos eletrônicos compromete a capacidade das crianças de desenvolver estratégias autônomas de enfrentamento emocional, pois as telas são frequentemente utilizadas como instrumentos de distração imediata diante de incômodos, frustrações ou tédio. Essa substituição constante de experiências reais por estímulos digitais rápidos e intensos prejudica a construção de habilidades emocionais básicas, como tolerância à frustração e controle dos impulsos.

De forma complementar, Rocha, Valente e Nobre (2024) analisam que o uso indiscriminado de tecnologias reduz significativamente o tempo dedicado a brincadeiras livres, interações sociais e outras experiências que contribuem para o desenvolvimento cognitivo e socioemocional. Segundo os autores, crianças expostas a telas por longos períodos tendem a apresentar maior irritabilidade, menor concentração e dificuldades de adaptação em contextos coletivos, como a escola. Esses sintomas indicam uma



disfunção na regulação emocional que, se não mediada, pode se agravar ao longo do desenvolvimento. No mesmo sentido, Linebourg e Hacker (2022) ressaltam que a dinâmica familiar atual, marcada por longas jornadas de trabalho e uso constante de dispositivos digitais pelos pais e cuidadores, contribui para o distanciamento emocional entre os membros da família. A carência de vínculos afetivos consistentes e o excesso de estímulos digitais criam um ambiente que dificulta o aprendizado emocional por meio da observação e da interação direta, fatores fundamentais para a formação da autorregulação emocional.

Esses achados reforçam os resultados da revisão sistemática conduzida por Santos et al. (2024), que apontam o uso excessivo de telas como fator associado ao atraso no desenvolvimento de competências emocionais na primeira infância. As crianças impactadas por esse padrão de comportamento apresentam maior tendência a crises emocionais intensas, dificuldades para nomear sentimentos e baixa capacidade de adaptação diante de mudanças ou frustrações cotidianas. Considerando que a infância é uma fase crítica para o amadurecimento emocional, esses efeitos podem gerar consequências duradouras, inclusive no desempenho acadêmico e nas relações sociais futuras.

4 CONCLUSÕES

O uso excessivo de telas tem demonstrado impactos negativos significativos na regulação emocional das crianças. A substituição de interações face a face por estímulos digitais pode prejudicar o desenvolvimento de habilidades emocionais essenciais, como empatia, autorregulação e resolução de conflitos. É fundamental que pais e educadores estejam cientes desses efeitos e busquem equilibrar o uso de dispositivos digitais com atividades que promovam o desenvolvimento emocional saudável das crianças. Políticas públicas e programas de conscientização também são essenciais para orientar as famílias sobre práticas saudáveis no uso de tecnologias digitais.



5 REFERÊNCIAS

GUIMARÃES, L. F.; LAGO, L. M.; NOBRE, M. A. Efeitos do uso excessivo de tecnologias no desenvolvimento cognitivo e comportamental de crianças. **Revista Brasileira de Desenvolvimento Infantil**, v. 10, n. 2, p. 45-58, 2024.

GUTNICK, A. L.; ROBBINS, J.; KLEIN, P. S.; WILSON, S. M.; WILSON, S. M. *Media in the Home 2011: Demographics of Media Use and Attitudes among Parents and Children*. The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop, 2011.

GALVÃO, Juliana de Aguiar; OLIVEIRA, Cleane Maria Melo de. O uso abusivo de telas: os impactos psicológicos em crianças. **Revista Foco**, v. 16, n. 10, p. 123-134, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3381>. Acesso em: 8 maio. 2025.

LINEBOURG, P.; HACKER, M. **A Dinâmica Familiar na Era Digital: Impactos do Uso de Tecnologias na Criança e na Família**. Editora Família e Sociedade, 2022.

ROCHA, P. S.; VALENTE, A. C.; NOBRE, M. A. Efeitos do uso excessivo de tecnologias no desenvolvimento cognitivo e comportamental de crianças. **Revista Brasileira de Desenvolvimento Infantil**, v. 10, n. 2, p. 45-58, 2024.

SANTOS, A. S.; MAGALHÃES, C. F.; VIEIRA, C. Q.; PAULO, G. V. C.; VITÓRIA, U. A.; SANTOS, A. M. S. Relação entre o uso de telas e regulação emocional na primeira infância: uma revisão sistemática. **Revista Educação em Saúde**, v. 12, suplemento 2, p. 123-135, 2024.

SOUZA, Bruna Laíse Bispo de; SCARPITTA, Amanda dos Santos; ALVES, Daniela Rodrigues; SILVA, Jailson Ferreira da; OLIVEIRA, Rosilene Souza. O impacto do uso de telas no desenvolvimento da criança: uma revisão de literatura. **Revista Semiárido De Visu**, v. 13, n. 1, p. 123-135, 2024. Disponível em: <https://revistas.ifsertao-pe.edu.br/index.php/rsdv/article/view/1370>. Acesso em: 8 maio. 2025.

VALENTE, A. C.; ROCHA, P. S.; NOBRE, M. A. Efeitos do uso excessivo de tecnologias no desenvolvimento cognitivo e comportamental de crianças. **Revista Brasileira de Desenvolvimento Infantil**, v. 10, n. 2, p. 45-58, 2024.