USO DE TELAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA: REVISÃO NARRATIVA SOBRE RISCOS E ORIENTAÇÃO FAMILIAR

Jéssica Aparecida Gomes Cotta[1]

Laura da Silva Monteiro[1]

Yasminn Pedrosa Ferreira[1]

Robert Gomes Cotta[2]

[1]Acadêmicos da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora; [2] Médico formado pela Universidade Federal de Juiz de Fora

O uso de telas na infância deixou de ser uma situação eventual e passou a ocupar espaço importante na rotina familiar, inclusive nos primeiros anos de vida, fase em que sono, linguagem, autorregulação, motricidade e vínculos afetivos estão em intensa construção. Embora os recursos digitais possam ter utilidade em contextos educativos específicos, a exposição precoce, prolongada ou sem mediação adulta preocupa por substituir experiências essenciais, como o brincar, leitura compartilhada, atividade física, alimentação sem distrações e convivência presencial. O objetivo deste estudo foi analisar os principais riscos associados ao uso de telas na primeira infância e discutir a orientação familiar como estratégia de prevenção em saúde pediátrica. Trata-se de revisão narrativa da literatura, realizada a partir de busca em PubMed, SciELO e documentos técnicos nacionais e internacionais de acesso público, com seleção de publicações relacionadas a tempo de tela, desenvolvimento infantil, sono, comportamento sedentário, atividade física e aconselhamento pediátrico. Por se tratar de estudo exclusivamente bibliográfico, sem participação de seres humanos, acesso a prontuários ou identificação de dados pessoais, não houve necessidade de apreciação por comitê de ética. Os achados demonstram que a preocupação não se limita ao número de horas diante das telas, mas envolve idade de início, qualidade do conteúdo, presença de mediação, uso durante refeições, exposição antes de dormir e substituição de interações humanas. As recomendações analisadas apontam que crianças menores de dois anos devem evitar telas, salvo situações muito específicas de interação familiar, e que pré-escolares necessitam de limites consistentes, conteúdos adequados à idade e preservação de rotinas de sono, movimento e brincadeiras. Também se observou que a simples proibição tende a ser pouco efetiva quando ignora sobrecarga dos cuidadores, desigualdades sociais e uso das telas como recurso cotidiano de distração. Conclui-se que a orientação pediátrica deve ser clara, realista e não culpabilizante, favorecendo planos familiares de uso digital, ambientes sem tela em momentos-chave e ampliação de experiências presenciais protetoras ao desenvolvimento infantil.

Palavras-chave: Tempo de tela. Desenvolvimento infantil. Pediatria. Educação em saúde. Saúde digital.