



PLAY, PAUSE, RESET: O IMPACTO DAS TELAS NA MENTE INFANTIL

CARLOS HENRIQUE BARBOSA ROZEIRA

Mestre em Ensino (UFF) Professor na Faculdade Metropolitana São Carlos - FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana/RJ
E-mail: ariezor@hotmail.com

CLAUDIA MARIA OLIVEIRA VIZULA

Acadêmica de Psicologia na Faculdade Metropolitana São Carlos - FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana/RJ
E-mail: claudiavizula@hotmail.com

ÉRICA CARLA SOARES MARTINS GOMES

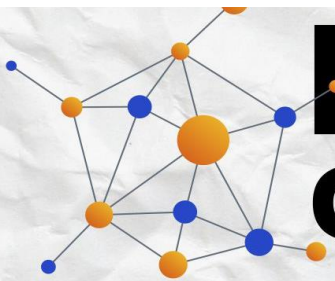
Acadêmica de Psicologia na Faculdade Metropolitana São Carlos - FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana/RJ
E-mail: ericacarlasoaresmartinsgomes@gmail.com

ROGGHER LIMA CARVALHO

Acadêmica de Psicologia na Faculdade Metropolitana São Carlos - FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana/RJ
E-mail: roggherlima@gmail.com

ANDRESA PAIXÃO E SILVA

Acadêmica de Psicologia na Faculdade Metropolitana São Carlos - FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana/RJ
E-mail: apsr37@gmail.com



EXPO CIÊNCIA

IX

**1º FÓRUM DE
EXTENSÃO** **2º SIMPÓSIO DE
INICIAÇÃO
CIENTÍFICA**

A infância está sendo diluída em pixels. O que antes era brincadeira, corrida e convivência, hoje se transforma no brilho incessante de uma tela. Crianças que, desde cedo, interagem com telas crescem com uma nova forma de percepção do mundo. É uma geração que, em vez de olhar para verdade do mundo ao seu redor, vive com os olhos vidrados no celular. E o preço disso? É alto. Não apenas para os corpos, que ficam parados, mas, principalmente, para as mentes, que estão sendo moldadas por constantes estímulos artificiais. A exposição prolongada ao digital deixa marcas na saúde mental de crianças, e as consequências desse comportamento exigem uma urgente atenção. Assim, essa pesquisa buscou analisar como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos afeta a saúde mental infantil, destacando os principais desafios e implicações para o futuro. Baseia-se em uma revisão bibliográfica de artigos científicos publicados entre 2020 e 2024, disponíveis em bases como PubMed, SciELO e Google Scholar. Os descritores utilizados, entre outros, se consubstanciaram em termos como “desenvolvimento infantil e tecnologias” e “saúde mental infantil e o uso de dispositivos digitais”. Foram excluídos artigos que tratavam exclusivamente de adultos ou que não possuíam as devidas bases científicas, priorizando-se aqueles que abordam a faixa etária infantil e adolescente. O que antes era uma atividade ocasional se transformou em uma fuga cotidiana da realidade. Estudos mostram que o uso de telas por mais de seis horas diárias entre crianças e adolescentes aumentou mais de 240% desde o início da pandemia. Com isso, o impacto na saúde mental tornou-se evidente: casos de depressão, ansiedade e isolamento social estão em ascensão. Essa dependência digital está moldando uma geração com dificuldades de interação face a face, sem paciência para frustrações e cada vez mais desconectada do mundo real. O cenário digital, que deveria enriquecer o desenvolvimento infantil, está corroendo habilidades essenciais. O tempo diante das telas reduz as oportunidades de interação real, afetando negativamente a capacidade das crianças de desenvolver empatia, resiliência e habilidades de resolução de conflitos. Essa infância hiperconectada está mais desconectada do que nunca do que realmente importa: a vida real. E se não interrompermos esse ciclo, o preço que essas crianças pagarão pode ser muito mais alto do que imaginamos. A pergunta que fica é: até quando vamos ignorar o impacto devastador que o excesso de tela tem na saúde mental das nossas crianças? Depressão, insônia e baixa autoestima são apenas algumas das consequências que vêm à tona com essa dependência digital. A necessidade constante de estar conectado, somada ao excesso de estímulos visuais e auditivos proporcionados pelos dispositivos, provoca um estado de alerta contínuo. Crianças estão sempre esperando pela próxima notificação, pelo próximo vídeo, pelo próximo jogo. Essa sobrecarga de informações mantém o cérebro em um estado de tensão, potencializando a ansiedade e prejudicando até a qualidade do sono. Pesquisas recentes também apontam que o uso excessivo de telas pode comprometer a capacidade de aprendizado e regulação de emoções. Quando crianças são expostas a dispositivos digitais por longos períodos, elas possuem menos oportunidades de enfrentar e lidar com sentimentos desconfortáveis, como tédio ou frustração, sem recorrer à distração instantânea das telas. Isso prejudica o desenvolvimento de habilidades emocionais essenciais, como o controle da impulsividade e a capacidade de tolerar situações adversas. No entanto, o uso das telas não precisa ser, necessariamente um vilão, mas é imprescindível que seja equilibrado. Os pais e educadores deveriam mediar essa relação. Limitar o tempo de tela e incentivar atividades fora do ambiente virtual são passos necessários para minimizar os impactos negativos. Por fim, a infância conectada está transformando o conceito de brincar, interagir e aprender, mas não de forma positiva. Em vez de enriquecer esses processos, o excesso de telas está corroendo as bases do desenvolvimento emocional, criando um terreno perigoso para o surgimento de transtornos mentais que podem acompanhar as crianças por toda a vida. A questão não é mais se estamos criando uma geração desconectada da realidade, mas se haverá tempo e ferramentas suficientes para reconectar essas crianças a um mundo que elas já estão começando a esquecer. Será que estamos preparados para lidar com uma geração que



conhece cada detalhe do mundo digital, mas se perde quando enfrenta o real?

Palavras-chave: Saúde mental infantil, Dependência digital, Infância hiperconectada.

Instituição de fomento: FAMESC.
