



Eyshila Raquel da Silva Santos

Maria Clara dos Santos Souza

**INFLUÊNCIA DIGITAL: UM OLHAR SOBRE OS EFEITOS DA
EXPOSIÇÃO ÀS TELAS NA INFÂNCIA**

Caçapava, SP

2025

Eyshila Raquel da Silva Santos
Maria Clara dos Santos Souza

**INFLUÊNCIA DIGITAL: UM OLHAR SOBRE OS EFEITOS DA
EXPOSIÇÃO ÀS TELAS NA INFÂNCIA**

Pré-projeto de monografia apresentado
como requisito básico para a aprovação na
Disciplina Trabalho de Conclusão de Curso
– Projeto de Pesquisa, do curso de Direito
da Faculdade Santo Antônio.

Orientador(a): Prof.^a Me.^a Monique
Marques Godoy-Dolcinotti

Caçapava, SP
2025

RESUMO

A infância contemporânea tem sido profundamente marcada pela presença precoce e crescente das tecnologias digitais, o que transforma práticas de aprendizagem, brincadeira e sociabilidade. Este trabalho apresenta uma revisão bibliográfica qualitativa sobre os efeitos da exposição às telas na infância, baseada em dezoito artigos publicados entre 2019 e 2025 nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Busca-se compreender como tempo de uso, tipo de conteúdo e mediação parental influenciam o desenvolvimento cognitivo, emocional, social e físico das crianças. Os achados indicam que, quando bem orientadas e com uso moderado, as tecnologias podem favorecer a aprendizagem, a criatividade e habilidades cognitivas específicas; entretanto, o uso excessivo ou sem supervisão está associado a prejuízos como dependência digital, dificuldades de atenção, sobrecarga sensorial, alterações do sono, sedentarismo e redução das interações presenciais. Observa-se também o fenômeno da adultização infantil, exemplificado pelos kidfluencers, que expõe crianças a responsabilidades e pressões incompatíveis com seu estágio de desenvolvimento. Diante disso, conclui-se que a estratégia mais adequada não é a proibição total das telas, mas a integração equilibrada e mediada por adultos, aliada a políticas públicas e programas educativos que orientem famílias e escolas. Recomenda-se a adoção de limites de tempo, seleção de conteúdos apropriados e incentivo ao brincar e às atividades físicas como medidas centrais para promover um uso saudável da tecnologia na infância.

Palavras-chave: Infância. Tecnologia. Exposição digital. Desenvolvimento infantil. Mediação parental.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	05
2 OBJETIVOS	07
2.1 Geral	07
2.2. Específicos	07
3. JUSTIFICATIVA	08
4. REVISÃO DA LITERATURA /OU/ REFERÊNCIAIS TEÓRICOS	08
5 METODOLOGIA	10
6 CRONOGRAMA	10
7 REFERÊNCIAS	11
8 ANEXOS	12

1 INTRODUÇÃO

A infância é reconhecida como uma fase essencial para o desenvolvimento do ser humano, marcada pela construção da identidade, pela formação de vínculos afetivos, pela aquisição de habilidades cognitivas e pelo aprendizado de relações sociais. Conceitualmente, entende-se a infância como um período caracterizado por brincadeiras, descobertas e experiências que possibilitam à criança compreender o mundo e a si mesma de forma segura, respeitando seu ritmo de desenvolvimento. No entanto, nas últimas décadas, a infância tem passado por profundas transformações, devido ao avanço acelerado das tecnologias digitais e pelo acesso cada vez mais precoce das crianças a dispositivos eletrônicos, como celulares, tablets, computadores e televisores (Taborda, 2019; Costa, 2021).

O conceito de “infância digital” representa uma nova forma de experiências e de interação. Essa realidade traz desafios tanto para os pais quanto para os profissionais da educação. As tecnologias digitais podem ajudar no acesso à informação, no aprendizado e no desenvolvimento de algumas habilidades, como a linguagem e o raciocínio. Porém, quando usadas muito cedo ou sem controle, podem causar efeitos negativos, como dificuldade de atenção, problemas de sono, isolamento social, ansiedade, irritação e atrasos na fala (Souza & Pereira, 2024; Cavalcanti et al., 2024; Brito, Alencar & Leite, 2025; Nishi & Silva, 2023). Por isso, é importante que o uso das telas pelas crianças seja acompanhado de forma responsável, com limites claros de tempo, escolha adequada de conteúdos e presença ativa dos adultos.

Além dos impactos cognitivos e emocionais, a literatura destaca o fenômeno da adultização infantil, caracterizado pela exposição precoce das crianças a responsabilidades, comportamentos e conteúdos próprios do universo adulto. Um exemplo desse fenômeno é a atuação de “kidfluencers”, termo usado para se referir a crianças que produzem conteúdo e influenciam o público nas redes sociais, muitas vezes promovendo marcas, produtos ou estilos de vida. Embora essa prática seja vista por alguns como uma forma de expressão ou até de empreendedorismo infantil, ela também pode aumentar a exposição das crianças, e gerar impactos negativos no desenvolvimento infantil, incluindo déficit de atenção, alterações no sono, dificuldades de socialização, ansiedade, irritabilidade e atrasos na fala. Além disso, o excesso de exposição e a pressão por desempenho podem prejudicar o desenvolvimento

emocional, social e escolar da criança, reduzindo o tempo dedicado ao brincar, ao aprendizado natural e às interações com outras crianças (Lima, 2025; Monteiro et al., 2025; Júnior et al., 2025; Carbonieri, Silva & Prado, 2025).

Outro ponto relevante é a influência das tecnologias digitais no processo de alfabetização e na aprendizagem infantil. Estudos indicam que o uso excessivo de telas na primeira infância pode comprometer funções executivas, atenção sustentada, habilidades de leitura e escrita, e a construção de estratégias cognitivas essenciais para o aprendizado (Santos, Gomes & Fonseca, 2025; Sousa & Carvalho, 2023). A falta de mediação adequada por parte dos pais, somada à ausência de regulamentação clara das plataformas digitais, contribui para o aumento da exposição precoce e do uso inadequado da tecnologia, gerando prejuízos cognitivos, emocionais e sociais.

Por outro lado, a literatura evidencia que a orientação de pais, educadores e profissionais da saúde é fundamental para o uso seguro das tecnologias digitais. Estratégias como supervisão constante, definição de limites de tempo de uso, escolha de conteúdos apropriados, incentivo a brincadeiras ao ar livre e estímulo à interação social presencial são essenciais para garantir um desenvolvimento equilibrado entre o mundo digital e as experiências reais da infância (Ramos & Knaul, 2020; Seike et al., 2023; Geraldo & Mota, 2024). Há ainda a necessidade da implementação de políticas públicas e regulamentações que orientem o uso das tecnologias por crianças, garantindo sua proteção e que respeite o seu desenvolvimento (Júnior et al., 2025; Carbonieri, Silva & Prado, 2025).

Diante desse cenário, torna-se evidente que o fenômeno da infância digital é complexo, envolvendo oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento, mas também riscos associados ao uso inadequado e à exposição precoce. Assim, este estudo busca analisar os efeitos dessa exposição no desenvolvimento infantil, compreendendo como o uso das tecnologias digitais afeta as dimensões cognitivas, emocionais e sociais das crianças, além de investigar o papel dos responsáveis na mediação dessas experiências.

1.1 PROBLEMA

O problema central que orienta a pesquisa, busca entender: De que maneira a exposição precoce e não mediada às telas digitais afeta o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças, e quais estratégias de mediação podem minimizar seus efeitos?

2 OBJETIVOS

A seguir estão apresentados o objetivo geral e os objetivos específicos desta pesquisa.

2.1 Geral

O objetivo geral desta pesquisa é analisar os efeitos da exposição precoce às telas digitais sobre o desenvolvimento infantil, com foco nas dimensões cognitivas, emocionais e sociais, por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa.

2.2 Específico

Os objetivos específicos desta pesquisa são:

- a) Identificar estudos recentes que abordam a relação entre infância e tecnologia;
- b) Descrever os principais impactos observados no desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças;
- c) Discutir estratégias de mediação familiar, escolar e regulatória que possam minimizar os efeitos negativos da exposição precoce às telas.

3 JUSTIFICATIVA

A escolha do tema se justifica pela relevância social, educacional e psicológica da questão. Vivemos em uma era digital em que as crianças, por sua curiosidade e facilidade de adaptação, estão entre os grupos mais expostos aos efeitos das tecnologias. Compreender os impactos desse contato com telas e dispositivos eletrônicos é essencial para orientar práticas de cuidado que respeitem o ritmo e as necessidades próprias da infância.

Além disso, a discussão sobre o uso consciente da tecnologia está diretamente relacionada à promoção da saúde mental. O estudo busca fornecer subsídios teóricos e práticos para profissionais da educação, da saúde e famílias, promovendo reflexão crítica sobre o equilíbrio necessário entre o mundo digital e as experiências tradicionais da infância, como o brincar, a socialização e o desenvolvimento emocional.

4 REVISÃO DA LITERATURA /OU/ REFERÊNCIAS TEÓRICOS

A infância sempre foi entendida como um período singular do desenvolvimento humano, marcado por brincadeiras, vínculos e aquisição de habilidades. No entanto, nas últimas décadas, a presença massiva de dispositivos digitais vem redesenhando esse cenário. Ao revisar a literatura selecionada para este trabalho, percebi que a expressão infância digital não descreve apenas o uso de aparelhos: ela representa uma mudança nas experiências, nas formas de socialização e nas demandas colocadas sobre as crianças. Autores como Nascimento et al. e Ariés ajudam a lembrar que a ideia de infância é histórica e cultural; isso me parece importante para entender por que as tecnologias não são um “problema” isolado, mas parte de uma transformação social mais ampla.

Ao organizar os estudos por dimensões do desenvolvimento, ficou claro que os efeitos das telas são ambivalentes e muito dependentes do contexto. Na dimensão cognitiva, por exemplo, há evidências de que aplicativos educativos e jogos interativos podem estimular memória e raciocínio; porém, quando o uso é precoce ou excessivo, aparecem sinais de déficit de atenção e pior desempenho escolar. Na dimensão emocional, vários trabalhos apontam para aumento de irritabilidade, dificuldades de

autorregulação e sinais de dependência digital em crianças pequenas; ainda assim, ambientes digitais bem mediados podem favorecer expressão criativa. No campo social, a literatura mostra que o tempo de tela pode reduzir interações presenciais e empobrecer vínculos familiares, sobretudo quando os pais usam dispositivos como “babá eletrônica”. Por fim, na dimensão física, há consenso sobre associações entre uso prolongado de telas e sedentarismo, alterações do sono e problemas posturais.

Um ponto que chama a atenção e que aparece com frequência nos artigos é o fenômeno da adultização infantil. A figura dos *kidfluencers* ilustra bem isso: crianças expostas à produção de conteúdo e à visibilidade pública enfrentam pressões e responsabilidades que não condizem com seu estágio de desenvolvimento. Os estudos que tratam desse tema ressaltam riscos emocionais (ansiedade, perda de espontaneidade), éticos (privacidade) e educacionais (interferência no brincar e na aprendizagem).

Outro eixo recorrente é o papel da mediação parental e escolar. A literatura indica que a presença ativa de adultos — por meio de supervisão, co-uso, limites de tempo e seleção de conteúdos — funciona como fator protetor. Também há chamadas claras para políticas públicas que regulem publicidade dirigida a crianças, protejam dados e orientem plataformas digitais. Em termos práticos, os estudos recomendam combinar limites de tempo com incentivo ao brincar livre e às atividades físicas.

Por fim, é importante destacar as limitações metodológicas que encontrei: muitos estudos são transversais, o que dificulta estabelecer causalidade; há grande variação nas formas de medir “tempo de tela” e nas faixas etárias analisadas; e faltam pesquisas longitudinais que acompanhem efeitos ao longo do desenvolvimento. Essas lacunas mostram que, embora já exista base suficiente para discutir riscos e recomendações, ainda precisamos de estudos mais robustos para orientar intervenções precisas.

Portanto há evidências sobre os impactos das telas na infância, mas esses impactos são condicionais dependem de tempo, conteúdo e mediação. Reforçando a necessidade de olhar para a tecnologia de forma crítica e prática: não se trata de proibir, mas de mediar e integrar as telas de modo que respeitem o desenvolvimento infantil.

5 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica qualitativa, com o objetivo de analisar os efeitos da exposição precoce às telas digitais sobre o desenvolvimento infantil.

O estudo analisa os efeitos da exposição precoce às telas digitais no desenvolvimento infantil. Foram consultadas as bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico, com palavras-chave relacionadas à infância digital e ao uso de tecnologias por crianças.

Foram selecionados 18 artigos, publicados entre 2019 e 2025, em língua portuguesa, que abordam diretamente o tema. Excluíram-se trabalhos anteriores a 2019, publicações não acadêmicas e estudos sem foco em crianças.

A análise contemplou os benefícios e riscos do uso das tecnologias digitais nos aspectos cognitivos, emocionais, sociais e educacionais, além de fenômenos recentes, como a adultização infantil e o surgimento dos kidfluencers, oferecendo uma visão ampla e atualizada sobre a infância digital.

Optou-se por esse delineamento por permitir o mapeamento e a síntese crítica do estado da arte sobre o tema, sem a coleta de dados primários, o que é adequado para um pré-TCC que busca fundamentar teoricamente futuras investigações empíricas.

6 CRONOGRAMA

O Cronograma não será utilizado, pois o tema já foi todo elaborado, apresentado e validado no congresso: JORNADA INTERNACIONAL DE PESQUISA EM PSICOLOGIA DO DIGITAL, com certificado no anexo (Figura A).

7 REFERÊNCIAS

- BRITO, R.; ALENCAR, M.; LEITE, T. **Impactos do uso excessivo de telas em crianças e adolescentes**. Revista de Psicologia e Saúde, 2025
- CARBONIERI, L.; SILVA, P.; PRADO, G. **Adultização infantil no Brasil e trabalho de menores em redes digitais**. Revista Brasileira de Estudos Midiáticos, 2025
- CAVALCANTI, J. et al. **Impacto do uso de telas digitais no desenvolvimento cognitivo infantil**. Revista de Ciências do Comportamento, 2024.
- COSTA, A. **Impacto do uso de tecnologia no desenvolvimento infantil: uma revisão de literatura**. 2021.
- GERALDO, M.; MOTA, E. **Atuação de pais na promoção de saúde mental em crianças com uso excessivo de tecnologia**. Revista Brasileira de Psicologia, 2024.
- LIMA, C. **Vulnerabilidade digital e riscos da adultização de menores**. Revista Humanidades Digitais, 2025.
- JÚNIOR, F. et al. **Infâncias encurtadas – adultização digital e riscos cognitivos**. Revista Educação e Contemporaneidade, 2025.
- MONTEIRO, L. et al. **Adultização infantil e consumo midiático na Geração Alpha**. Revista Mídia e Infância, 2025.
- NISHI, C.; SILVA, E. **Consequências emocionais da exposição de telas digitais em crianças de 2 a 6 anos**. Psicologia em Debate, 2023.
- RAMOS, J.; KNAUL, L. **O uso das tecnologias digitais na infância e interação social**. Revista Psicologia em Foco, 2020.
- SANTOS, M.; GOMES, R.; FONSECA, L. **Consequências do uso excessivo de telas na primeira infância**. Revista Brasileira de Educação e Tecnologia, 2025.
- SEIKE, K. et al. **Aplicação de IA na educação infantil**. Revista de Educação e Tecnologia, 2023. SOUSA, A.; CARVALHO, M. **Uso abusivo de telas na infância e suas consequências**. Revista Saúde e Desenvolvimento Infantil, 2023.
- SOUZA, M.; PEREIRA, J. **Tecnologias de IA e o desenvolvimento infantil**. Revista Psicologia Contemporânea, 2024.
- TABORDA, L. S. **A influência da tecnologia no desenvolvimento da criança**. Revista Brasileira de Educação Infantil, 2019.

8 ANEXOS

Figura A – Imagem do certificado do congresso “Jornada Internacional de Pesquisa em Psicologia do Digital”.

