



CRIANÇAS E O PREJUÍZO DO VÍCIO EM TELAS

Bárbara Vettorazzi Casagrande ¹

Kauane Cristine Fontana ²

Rodrigo Pimentel Fadel Filho ³

Thiago Henrique Bossak⁴

Orientadora: Prof. Juliana Viecheneski

Resumo: Diversas pesquisas e artigos científicos comprovam os efeitos negativos da exposição precoce de crianças às telas, destacando o quanto isso pode prejudicar seu desenvolvimento (Mota, 2021). Todas as dimensões são afetadas, desde a somática até a cognitiva e emocional (Desmurget, 2021). Dessa maneira, o uso prolongado de telas pode causar problemas físicos como fadiga ocular, visão turva e dores nos olhos, além de contribuir para um estilo de vida sedentário, associado a questões como obesidade e má postura. Em termos de saúde mental, a exposição excessiva a telas está ligada ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão, agravados pela exposição a conteúdos negativos e pela pressão social nas redes. O uso intensivo também afeta o desenvolvimento social, pois crianças que passam muito tempo diante de dispositivos podem ter dificuldades em interagir pessoalmente e em desenvolver habilidades sociais essenciais. No aspecto cognitivo, o estudo revela que a exposição constante a estímulos rápidos e gratificação instantânea pode reduzir a capacidade de atenção e concentração das crianças. Pesquisa bibliográfica, qualitativa e descritiva. Para mitigar esses impactos, o estudo propõe estratégias como o estabelecimento de limites de tempo para o uso de dispositivos digitais, adaptados à faixa etária das crianças. Recomenda-se também o monitoramento dos conteúdos acessados para garantir que sejam apropriados e minimizem os riscos (Santos. et al, 2024) e promover de atividades alternativas, como atividades físicas e brincadeiras ao ar livre, que ajudam no desenvolvimento físico e mental saudável. Embora a tecnologia ofereça oportunidades de aprendizado e comunicação, é essencial equilibrar e moderar o tempo de tela para prevenir danos à saúde física e mental das crianças. A supervisão adequada dos responsáveis, juntamente com a implementação de estratégias de equilíbrio, é crucial para minimizar os riscos associados ao uso excessivo de tecnologia. O trabalho enfatiza que, com moderação e gestão apropriada, é possível aproveitar os benefícios das telas sem comprometer o desenvolvimento saudável das crianças.

Palavras-chave: Crianças. Prejuízos. Vício em telas. Estratégias.

¹ Graduanda do curso de Psicologia pela Faculdade Sant'Ana, babivezzi9@gmail.com

² Graduanda do curso de Psicologia pela Faculdade Sant'Ana, kau9an@gmail.com

³ Graduando do curso de Psicologia pela Faculdade Sant'Ana, rodrigopimentel@hotmail.com

⁴ Graduando do curso de Psicologia pela Faculdade Sant'Ana, tg.bossak@gmail.com

Referências:

DESMURGET, M. A Fábrica de Cretinos Digitais: os perigos das telas para nossas crianças. São Paulo, **Vestígio**, 2021.

MOTA, G. C. De. O. Exposição às telas: a era digital e seus efeitos no desenvolvimento e aprendizagem das crianças de 0 a 5 anos. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação (FE), Pedagogia, Goiânia, 2021.

SANTOS, V. V. de S. .; DINIZ, J. P. V. .; ALMEIDA, M. M. S. de .; SOUZA, S. O. .; ALVES, Ângela G. .; MARTINS, T. L. S. . Uso de telas e os perigos a saúde mental de crianças e adolescentes: revisão integrativa. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, [S. l.], v. 14, n. 42, p. 169–184, 2024. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/831>. Acesso em: 20 set. 2024.