

## USO DE TELAS E OS PERIGOS A SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Letícia Machado Lima<sup>1</sup>

Orientadores: Prof<sup>a</sup> e Me. Adriana Chaves de Oliveira Ruback e Prof<sup>o</sup> e Me. Dinart Rocha Filho

*<sup>1</sup>Graduanda em Psicologia pela Faculdade Santo Antônio de Pádua – FASAP*

**RESUMO:** Este TCC aborda o tema "Uso de Telas e os Perigos à Saúde Mental de Crianças e Adolescentes", examinando como o tempo excessivo em dispositivos eletrônicos pode impactar o bem-estar psicológico desse público. Os artigos foram escolhidos através do google acadêmico, scielo e sites jornalísticos, que discutem dados recentes que conectam o uso prolongado de telas a problemas psicológicos, físicos e dificuldades de socialização. Além disso, discute o papel das redes sociais na formação da autoestima e nas comparações sociais, bem como o impacto da exposição a conteúdos inadequados. O trabalho também explora estratégias para mitigar esses riscos, incluindo a promoção de limites no uso de tecnologia. Ao final, conclui-se que, embora a tecnologia ofereça benefícios, seu uso deve ser equilibrado para preservar a saúde mental das novas gerações.

**Palavras-Chave:** Uso excessivo de telas; Problemas psicológicos; Impacto em crianças e adolescentes.

**ABSTRATC:** This TCC addresses the topic "Screen Use and the Dangers to the Mental Health of Children and Adolescents", examining how excessive time on electronic devices can impact the psychological well-being of this public. The articles were chosen through Google Scholar, Scielo and journalistic websites, which discuss recent data that connect prolonged use of screens to psychological and physical problems and socialization difficulties. Furthermore, it discusses the role of social networks in the formation of self-esteem and social comparisons, as well as the impact of exposure to inappropriate content. The work also explores strategies to mitigate these risks, including promoting limits on technology use. In the end, it is concluded that, although technology offers benefits, its use must be balanced to preserve the mental health of new generations.

**Keywords:** Excessive use of screens; Psychological problems; Impact on children and adolescents.

### INTRODUÇÃO:

A crescente presença de dispositivos eletrônicos na vida cotidiana das crianças e adolescentes levanta preocupações significativas sobre os impactos do uso excessivo de telas na

saúde mental desse público. Com a popularização de celulares, *tablets* e videogame, as horas passadas em frente a telas têm aumentado de forma alarmante, gerando efeitos adversos na saúde de crianças e adolescentes.

Sendo assim, este artigo científico tem como objetivo apresentar de forma abrangente como o uso excessivo de telas pode comprometer a estimulação adequada das crianças e adolescentes, influenciando negativamente seu desenvolvimento cognitivo, emocional e social. A exposição prolongada a dispositivos digitais, sem a supervisão adequada, pode levar a problemas como a diminuição da atenção, dificuldades de interação social e impactos na saúde mental. Além disso, esse uso excessivo pode substituir atividades essenciais para o desenvolvimento infantil, como brincar ao ar livre, interagir com os colegas e explorar o mundo físico.

A relevância deste estudo reside na necessidade urgente de compreender os efeitos do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes, um tema cada vez mais debatido na sociedade contemporânea, mas, paradoxalmente, existe uma escassez em ações efetivas por parte de pais e educadores. Essa falta de mobilização para implementar práticas mais saudáveis e conscientizar sobre os riscos associados ao uso excessivo de tecnologia revela a necessidade de não apenas discutir o problema, mas também de transformar essa discussão em ações concretas que beneficiem o bem-estar das novas gerações.

A metodologia deste estudo baseou-se em uma revisão de literatura abrangente, com o objetivo de compilar e analisar artigos e pesquisas existentes sobre o uso de telas e seus impactos na saúde mental de crianças e adolescentes. A seleção das fontes foi realizada através de bases de dados acadêmicos e pesquisas, visando contribuir para um melhor entendimento e manejo dos riscos associados ao uso de telas na infância e adolescência.

Justifica-se a elaboração deste artigo, a preocupação dos impactos digitais na vida de crianças e adolescentes. À medida que a tecnologia se torna parte integrante da vida cotidiana, é essencial entender como o uso excessivo de dispositivos pode influenciar a saúde mental e física de crianças e adolescentes.

## CONTEXTO DO AUMENTO DO USO DE TELAS

No contexto do mundo moderno, as telas, antes restritas à televisão, evoluíram para dispositivos de bolso, móveis e portáteis. Logo, celulares, *tablets*, *smartphones*, devido às suas

portabilidades, foram incorporados na rotina de pessoas de diferentes conjunturas sociais e faixas de idade, inclusive crianças (NOBRE *et al*, 2021). A tecnologia está cada vez mais se tornando presente e indispensável no dia-a-dia de todos ao redor do mundo. Desde a geração Z, composta por indivíduos nascidos a partir da década de 1990 o uso das tecnologias e internet vem se intensificando (SOUSA; CARVALHO, 2023). Segundo Sousa e Carvalho (2023) a sucessora da geração Z é a geração Alpha, constituída por pessoas que nasceram a partir do ano de 2010, e essas pessoas já nasceram em um mundo totalmente online.

É de conhecimento geral que, a pandemia intensificou o mundo online e causou modificações contundentes no cotidiano de crianças e do seu núcleo familiar. O fechamento prolongado das creches e o distanciamento social trouxeram repercussões diretas, com privação das atividades ao ar livre e realização de tarefas escolares através de dispositivos tecnológicos, o que contribuiu para aumento significativo do tempo de uso de telas digitais na infância. (BRITO *et al*, 2023)

A pandemia da Covid-19 também obrigou os responsáveis das crianças a trabalharem em casa, o chamado *Home Office*. Essa realidade exigiu deles a elaboração de estratégias para cuidar dos filhos em tempo integral e, ainda, cumprir com suas obrigações laborais, sendo as telas a principal estratégia adotada para o entretenimento dos filhos. Portanto, essa realidade pode ter causado impacto nas interações entre os infantes e seus familiares. (BRITO *et al*, 2023)

De acordo com, Crispim *et al*. (2022, p. 86):

Após a pandemia do covid-19 houve um aumento significativo das crianças no tempo de uso de tela. O que acarretou emoção cognitiva desadaptativas, atenção prejudicada e aumento da impulsividade. Os efeitos do uso excessivo de meios de comunicação, incluindo TV, telas de computador e redes sociais são sérias preocupações, devido aos efeitos deletérios desse uso em crianças e adolescentes.

Segundo dados da pesquisa Tic Kids Online Brasil 2019, (Pesquisa sobre o Uso da Internet por Crianças e Adolescentes no Brasil), realizada antes da pandemia, em 2019, 89% da população entre 9 e 17 anos era usuária de Internet, o que corresponde a cerca de 24 milhões de crianças e adolescentes, dos quais, 95% tinham no telefone celular o dispositivo de acesso à rede.

Diante do contexto pandêmico com a necessidade de medidas de isolamento social, o uso de telas se intensificou. Elas foram recursos úteis para diferentes fins, entre eles, o de entreter crianças enquanto seus pais estavam ocupados com as tarefas profissionais ou domésticas.

Muitas vezes é empregada como uma distração passiva que apazigua as demandas de atenção e tempo das crianças junto a seus cuidadores. (FIOCRUZ, 2022)

A Sociedade Brasileira de Pediatria (2022), definiu uma classificação indicativa para o uso de telas. Segundo especialistas, o **limite de tempo** para crianças estarem em contato com esses aparelhos são determinados pela faixa etária, sempre com supervisão:

|                     |  |
|---------------------|--|
| Menores de 02 anos: | Nenhum contato com as telas ou videogames; |
| De 02 aos 05 anos:  | Até uma hora por dia;                      |
| Dos 06 aos 10 anos: | Entre uma e duas horas por dia;            |
| Dos 11 aos 18 anos: | Entre duas e três horas por dia.           |

*Fonte: Adaptado - Sociedade Brasileira de Pediatria (2022)*

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) desaconselha qualquer exposição a telas em bebês, uma vez que elas podem influenciar no atraso do desenvolvimento de [diversas habilidades, incluindo a linguagem](#) e até mesmo as sociais da criança. O desenvolvimento de uma criança se dá ao brincar ativamente.

Como explica a Dra. Evelyn Eisenstein (2020), membro do Grupo de Trabalho e uma das autoras do Manual de Orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria, nada substitui o afeto humano:

O olhar, a expressão facial, todo esse contato com a família é vital para a criança pequena. Uma fonte instintiva de estímulos e cuidados que não pode ser trocada por telas e tecnologias e são fundamentais para o desenvolvimento da linguagem, das habilidades cognitivas e sociais. Atrasos nessas áreas são frequentes em bebês que ficam passivamente expostos às telas, por períodos prolongados. (SBP, 2020)

De acordo com a Academia Americana de Pediatria (AAP), o uso excessivo de telas pode causar diversos impactos no cérebro de uma criança que está desenvolvendo, tais como: atrasos no desenvolvimento da linguagem, dificuldade na concentração, distúrbios do sono, problemas de visão, ansiedade, isolamento social, entre outras consequências que impactam no desenvolvimento e bem-estar. (CETRUS EDUCA, 2023)

## EFEITOS NEGATIVOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS

Nos últimos anos, o uso de dispositivos eletrônicos, como *smartphones*, *tablets* e computadores, tem aumentado significativamente, especialmente entre crianças e adolescentes. A exposição prolongada a telas tem sido associada a uma série de efeitos negativos para a saúde física e mental. Este capítulo aborda os principais impactos do uso excessivo de telas, com foco em desenvolvimento cognitivo, aspectos da saúde ocular, distúrbios do sono, problemas psicológicos e impacto na vida social de crianças e adolescentes.

O desenvolvimento cognitivo está significativamente relacionado ao uso excessivo de telas, pois a exposição a dispositivos digitais podem tanto estimular quanto prejudicar esse desenvolvimento, dependendo da qualidade e da quantidade de interação. O desenvolvimento cognitivo se produz na brincadeira, junto ao amadurecimento do cérebro e do aumento da capacidade de percepção. O processo de cognição tem início nos reflexos do recém-nascido e progride por fases, até o raciocínio lógico e formal do adulto. (LOPES *et al*, 2010)

Passos (2021), relata que a dependência digital da geração online causou mudanças significativas no processo cognitivo das crianças e adolescentes. Tais modificações afetam, em primeira instância, a capacidade de concentração, porque a *internet* retira com facilidade a atenção. Como resultado temos a desatenção e a dificuldade de pensar e concentrar. Este comprometimento também influencia nos comportamentos e atitudes dos indivíduos, pois esta é uma geração que usa mais seu tempo em atividades *online* que presencialmente.

Outro efeito do uso excessivo de telas é o desenvolvimento de problemas oculares, frequentemente referidos como "síndrome da visão computacional". Segundo Costa *et al*. (2023), passar mais de quatro horas em frente a telas pode ocasionar mudanças binoculares quanto à acomodação devido às severas demandas visuais da visão de perto. Os sintomas que afetam a saúde ocular incluem: olho seco, desconforto, irritação, queimação. (COSTA *et al*, 2023)

Entende-se que a luz azul-violeta, emitida por diversos equipamentos eletrônicos, atinge a retina devido a permissividade dos meios dióptricos à passagem da luz. Essa luz captada por fotorreceptores na retina gera sinapses que chegam ao núcleo supraquiasmático. A partir desse ponto, os estímulos atingem várias regiões cerebrais, inclusive a glândula pineal, onde provoca a interrupção da produção do hormônio melatonina. (CURVELO *et al*, 2024, p.2)

Conforme destacado por Pacheco *et al*, (2022) o uso excessivo de telas também está correlacionado a distúrbios do sono. Curvelo *et al* (2024), ressalta que a utilização dos aparelhos

digitais entre o público infantil configura-se como um fator de risco para alterações na qualidade e quantidade do sono e em outras esferas do desenvolvimento. Alterações na qualidade e quantidade do sono, como despertares noturnos, dificuldade para adormecer e redução na duração do sono, foram evidenciadas com a utilização excessiva de telas principalmente com o tempo de uso superior ao apropriado por dia de acordo com a idade.

Além disso, o sono, de acordo com Oliveira *et al* (2021), é essencial para o desenvolvimento físico e biológico de todas as pessoas. Portanto, o impacto da luz emitida pelos dispositivos, pode resultar em consequências a longo prazo, sendo assim, é fundamental estabelecer limites para o uso de telas, especialmente nas horas que antecedem o sono.

O uso de smartphones à noite interrompe o sono e está associado a um maior desgaste e menor engajamento durante as atividades do dia seguinte. Quanto maior o uso do celular, maior a deterioração da qualidade do sono. A privação prolongada do sono, ou seja, um longo período sem dormir ou de sono fragmentado, pode acarretar em qualidade ruim de sono e em sonolência excessiva durante o período de vigília. (FREITAS *et al*, 2017)

Os efeitos psicológicos do uso excessivo de telas são amplamente documentados. De acordo com Barreto (2023), o tempo elevado nas redes sociais está relacionado ao aumento dos níveis de ansiedade, depressão e outros sintomas, particularmente entre adolescentes. A comparação social, alimentada por imagens idealizadas de vida, pode gerar sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Outrossim, Ovidio e Bonelli (2024), observam que crianças e adolescentes com livre acesso as redes sociais são altamente vulneráveis devido a falta de amadurecimento. Neste sentido, nota-se que às plataformas digitais e os algoritmos têm um impacto significativo na experiência online, moldando comportamentos e percepções de maneiras muitas vezes não transparentes para os usuários (crianças e adolescentes).

Essa dinâmica introduz uma camada adicional de vulnerabilidade, à medida em que as crianças e adolescentes são expostos a conteúdos prejudiciais e persuasões digitais que podem influenciar seu comportamento e perspectivas futuras. (OVIDIO; BONELLI, 2024)

O impacto do uso excessivo de telas na vida social de crianças e adolescentes é bastante expressivo. A interação virtual, embora possa conectar pessoas, por vezes substitui o contato presencial, resultando em um isolamento social crescente. Costa e Almeida (2021), destacam que as brincadeiras que antes eram apreciadas como pular corda, amarelinha, brincar de boneca, esconde-esconde, entre tantas outras, estão perdendo o seu lugar no repertório atual de

brincadeiras das crianças, o que demonstra que hoje as crianças se satisfazem sozinhas, sem a interação com o outro, apenas com um aparelho tecnológico.

A tecnologia tomou a atenção dos pequenos que ficam entretidos e acabam trocando facilmente o brincar ao ar livre pelos desenhos, vídeos e jogos de celulares. “O uso de celulares, *tablets*, computadores, entre outros, torna-se prioridade na hora de brincar, se comparado às brincadeiras tradicionais [...]” (COSTA; ALMEIDA, 2021)

Os efeitos negativos do uso de telas são amplos e profundos, afetando não apenas a saúde psicológica, mas também o comportamento e vida social de crianças e adolescentes. A educação sobre os riscos do uso excessivo de telas é fundamental, para promover o equilíbrio saudável e construir uma geração consciente e capaz de estabelecer limites saudáveis em sua interação com o mundo digital.

#### **TELAS E SAÚDE: DIRETRIZES PARA UM USO CONSCIENTE**

O avanço tecnológico tem transformado a maneira como crianças e adolescentes interagem com o mundo. O uso de telas, que inclui dispositivos como *smartphones*, *tablets* e computadores, se tornou parte integrante do cotidiano dos jovens. Contudo, a crescente dependência dessas tecnologias traz consigo desafios significativos para a saúde mental. Este capítulo busca apresentar diretrizes para um uso consciente das telas, levando em consideração a importância de um equilíbrio saudável entre a vida digital e a realidade *offline* de crianças e adolescentes.

As regras para educação digital é um importante veículo para enraizar o uso consciente. Segundo Autran *et al*, a percepção de regras para o uso de equipamentos eletrônicos e a confiança na capacidade em reduzir o tempo de tela, são aspectos emergentes e apontados como meios possivelmente eficazes para reduzir a exposição a esse comportamento em jovens.

Os adultos devem servir de exemplo, demonstrando hábitos saudáveis em relação ao uso de tecnologia, sendo um modelo ao comportamento na vida das crianças e adolescentes. O exemplo é uma ferramenta poderosa; quando as crianças veem os adultos priorizando outras atividades, é mais provável que adotem comportamentos semelhantes. De acordo com Roberto *et al* (2020), envolver-se em atividades de lazer com a família como, leitura, passeio no shopping, jogos e esportes não apenas fortalece os laços familiares, mas também contribui para o desenvolvimento emocional e social das crianças e adolescentes, auxiliando no tempo fora das



telas. Assim, a prática de limites no uso de tecnologia se torna uma ferramenta valiosa na formação de hábitos saudáveis e na promoção de um estilo de vida equilibrado.

A Sociedade Brasileira de Pediatria pelos departamentos científicos de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento e Saúde Escolar (2019), entende que a tecnologia, quando usada de forma adequada e apropriada, é uma ferramenta que pode melhorar a vida diária das crianças e ajudá-las em todas as facetas do seu desenvolvimento. No meio acadêmico a tecnologia, com seus recursos interativos e envolventes, não apenas tornou o Ensino à Distância (EaD) possível, mas também enriqueceu o processo de aprendizagem, proporcionando o desenvolvimento de uma gama de habilidades e competências. (CRUZ; SALDANHA, GIMENES, 2023)

O uso apropriado da tecnologia pode ser um forte aliado na aprendizagem lúdica, permitindo que crianças e adolescentes explorem atividades sensoriais que aprimoram habilidades motoras e cognitivas, estimulam a tomada de decisões e autonomia, além de promoverem socialização e comunicação verbal. (CRUZ; SALDANHA; GIMENES, 2023,p.6)

Porém, a Sociedade Brasileira de Pediatria ressalta a importante responsabilidade dos cuidadores e das instituições educacionais, onde as crianças e jovens passam a maior parte do tempo para garantir o uso correto das mídias digitais, direcionando-os para o pleno desenvolvimento, principalmente na primeira infância. Diante de tal exposição, a SBP (2019), recomenda que as escolas e famílias possam atuar em conjunto com as equipes de saúde no sentido de: monitorar o acesso da criança e do adolescente rigorosamente ao tempo de uso adequado, programar os dispositivos para acesso a ferramentas pedagógicas, incentivar ao contato com a natureza e atividade física, promover aprendizagem em conjunto com outras crianças e adolescentes.

Aplicativos como Family Link, Screen Time e Moment também são ferramentas úteis para ajudar adolescentes a controlar e reduzir seu tempo de tela. Eles permitem estabelecer limites diários, monitorar o uso e promover pausas regulares. (O GLOBO, 2024)

Os efeitos negativos do uso de telas são amplos e profundos, não apenas a saúde psicológica, mas também a saúde física dos indivíduos. A literatura brasileira evidencia os riscos e expõe as necessidades de conscientização e intervenção urgente de hábitos saudáveis ao mundo digital, principalmente na vida de crianças e adolescentes para promover um uso equilibrado. A



educação sobre os riscos do uso excessivo de telas é essencial para construir uma geração mais consciente e capaz de estabelecer limites saudáveis entre o mundo real e o digital.

## CONCLUSÃO

O uso de telas por crianças e adolescentes tem se intensificado nos últimos anos, impulsionado pelo acesso facilitado à tecnologia e pela pandemia, que acelerou a digitalização das interações sociais e educacionais. Esse contexto evidencia a necessidade de uma reflexão crítica sobre os impactos desse aumento no bem-estar psicológico dos jovens.

Os efeitos negativos associados ao uso excessivo de telas são alarmantes. Pesquisas apontam para um aumento significativo em casos de ansiedade, depressão e distúrbios do sono, além do comprometimento das habilidades sociais. A saturação de estímulos digitais pode prejudicar o desenvolvimento emocional e cognitivo, gerando um ciclo vicioso de dependência tecnológica que afeta a qualidade de vida.

Diante desse cenário, é fundamental promover diretrizes para um uso consciente das telas. A implementação de limites de tempo, a escolha criteriosa de conteúdos e a valorização de atividades offline são passos essenciais para equilibrar a vida digital e a realidade. A educação digital, envolvendo pais, educadores e as próprias crianças, se mostra crucial para formar cidadãos críticos e responsáveis em relação ao seu consumo de tecnologia.

Em suma, é possível usufruir dos benefícios das telas sem comprometer a saúde mental dos jovens, desde que haja um compromisso coletivo para fomentar hábitos saudáveis e uma cultura de uso consciente. O desafio é grande, mas as diretrizes apresentadas oferecem um caminho viável para garantir que as telas sejam aliadas no desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.

## REFERÊNCIAS:

AMARANTE, Suely. **O uso de telas e o desenvolvimento infantil**. FIOCRUZ, 2022.

AUTRAN *et al.* **Percepção de regras e de confiança em reduzir o tempo de tela em adolescentes**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. (s/d). Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/4125/4040>

BARRETO. **Um olhar para dentro: uso desenfreado de redes sociais afeta saúde mental e desgasta relações fora das telas**. Secretaria de Saúde Governo do Estado do Ceará, 2023.

Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2023/01/27/um-olhar-para-dentro-usodesenfreado-de-redes-sociais-afeta-saude-mental-e-desgasta-relacoes-foradastelas/#:~:text=%E2%80%9CEntre%20as%20consequ%C3%AAscias%2C%20temos%20a,a%20obsess%C3%A3o%20com%20o%20corpo.>

BRITO *et al.* **Repercussão da pandemia na Covid-19 no uso de telas na primeiríssima infância.** UFPB, 2023.

CETRUS EDUCA. **Transtorno de dependência de tela na infância desafia pediatras na era digital.** 2023.

COSTA *et al.* **Alterações oculares em escolares e adolescentes após o início da pandemia por COVID-19.** Revista Brasileira de Oftalmologia, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbof/a/cM8rp4JDCzF7nRmnrCPjfx/?format=pdf&lang=pt>

COSTA, Larissa Silvano; ALMEIDA, Maria Paula Pereira Matos de. **A substituição do brincar: implicações do uso das tecnologias por crianças de 0 a 2 anos.** 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/USER/Desktop/Artigo%20Larissa%20Finalizado.pdf>

CRISPIM *et al.* **O uso excessivo de telas por crianças pós covid-19: impactos psicológicos e do desenvolvimento infantil.** 2022.

CRUZ, Jhennyfer Rebeca; SALDANHA, Raphaela Fernandes, GIMENES, Lúcio Flávio de Santana. **Tecnologia no Desenvolvimento Infantil: benção ou maldição.** 2023. Disponível em: <http://65.108.49.104/bitstream/123456789/766/1/TCC%20-%20JHENNYFER%20E%20RAPHAELA.pdf>

CURVELO *et al.* **Exposição às telas e impactos na qualidade do sono do público infantil: Uma revisão sistemática.** 2024. Disponível em: <file:///D:/Downloads/45194-Article-471208-1-10-20240303.pdf>

FREITAS *et al.* **Relação entre o uso de celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna.** 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/121890/125311>

LOPES *et al.* **Desenvolvimento cognitivo e motor de crianças de zero a quinze meses: um estudo de revisão.** 2010.

NOBRE *et al.* **Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância.** Diamantina: MG, 2021.

O GLOBO. **Como manter crianças e adolescentes longe das telas?.** 2024. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2024/08/18/como-manter-as-criancas-e-adolescentes-longe-das-telas.ghtml>

OLIVEIRA *et al.* **Os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil.** Revista Educação em Saúde, 2021. Disponível em: <https://revistas.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/6088/4195>

OVÍDIO *et al.* **Redes tem que ser de proteção: análise da responsabilidade civil das**

**plataformas digitais pela (in)segurança digital de crianças e adolescentes.** Universidade Católica de Salvador, 2024. Disponível em: <https://ri.ucsal.br/server/api/core/bitstreams/ee7c16aa-d0c9-4d1f-9c4d-c10a24fd61ee/content>

PACHECO *et al.* **A influência da luz azul em aparelhos eletrônicos na qualidade do sono.** Revista Científica Saúde e Tecnologia, 2022. Disponível em: <file:///D:/Downloads/217++A+INFLU%C3%8ANCIA+DA+LUZ+AZUL+EM+APARELHOS+ELETR%C3%94NICOS+NA+QUA.pdf>

PASSOS, Tawanna Pereira. **Uso de telas na infância: revisão bibliográfica sobre riscos e prejuízos para o desenvolvimento cognitivo e linguístico.** 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3100/1/TCC%20Tawanna%20FINAL.pdf>

ROBERTO, Fátima Maria da Costa; MACEDO, Ana Paula Pereira; MORAIS, Normanda Araújo de. **A vivência do lazer em família.** Revista da SPAGESP, SCIELO, 2020. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-29702020000200008](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200008)

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Crianças no celular: Saiba o tempo ideal para cada idade.** 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **SBP atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital.** 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Uso saudável de telas, tecnologias e mídias nas creches, berçários e escolas.** 2019. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/21511d-MO\\_-\\_UsoSaudavel\\_TelasTecnolMidias\\_na\\_SaudeEscolar.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/21511d-MO_-_UsoSaudavel_TelasTecnolMidias_na_SaudeEscolar.pdf)

SOUSA, Lucas Lopes; CARVALHO, José Bégue Moreira de. **Uso abusivo de telas na infância e suas consequências.** Patos; PB, 2023.

TIK KIDS ONLINE BRASIL. **Pesquisa sobre o uso de Internet por crianças e adolescentes no Brasil.** 2019. Disponível em: [https://www.cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20201123093344/tic\\_kids\\_online\\_2019\\_livro\\_eletronico.pdf](https://www.cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20201123093344/tic_kids_online_2019_livro_eletronico.pdf)