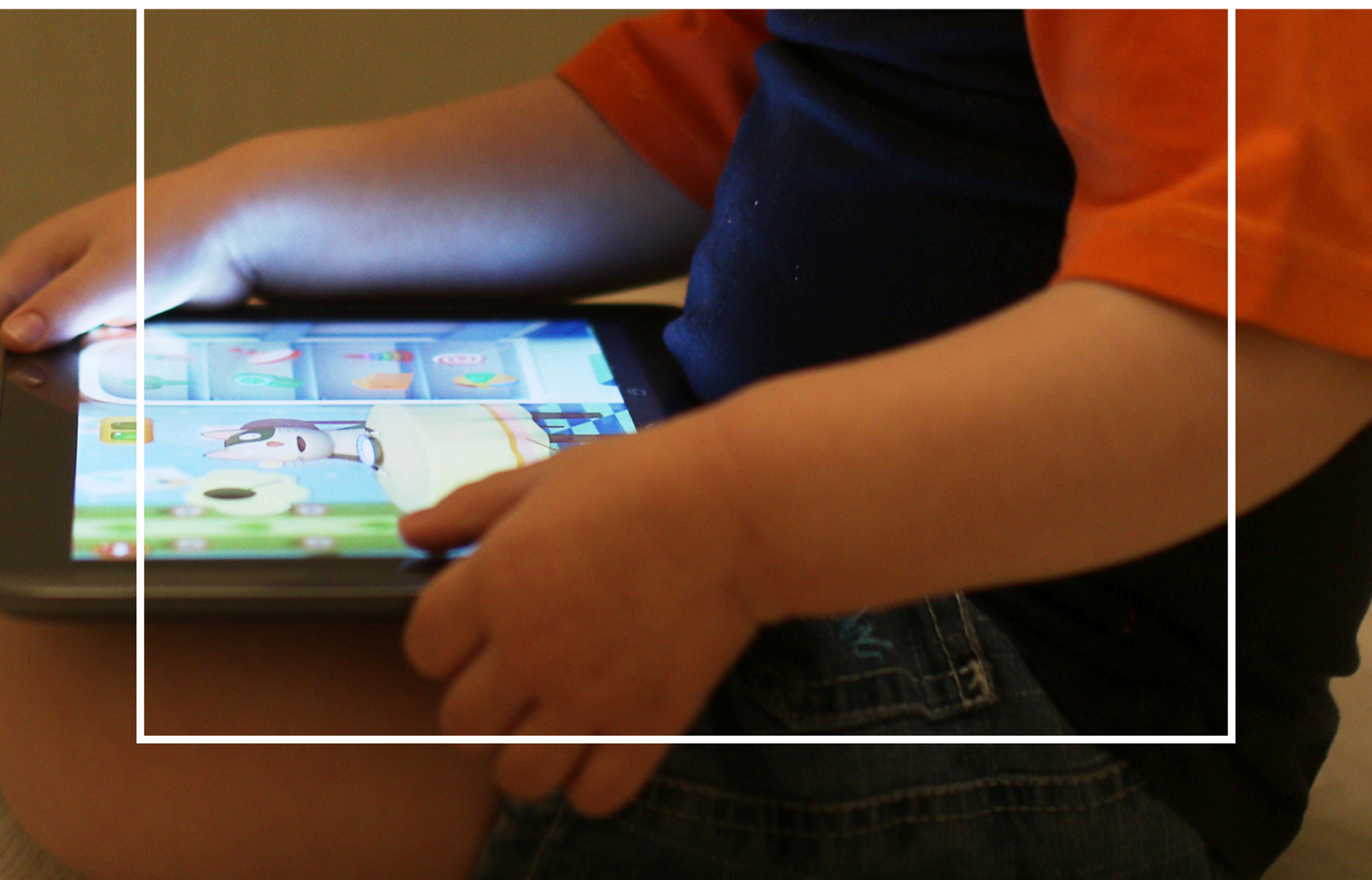


O Impacto das Telas no Cérebro Infantil

Recomendações atuais para pais e cuidadores





O Impacto das Telas no Cérebro Infantil

Recomendações atuais para pais e cuidadores



O QUE SÃO CONSIDERADAS “TELAS”?

São dispositivos eletrônicos com emissão de luz e estímulos digitais, como:

- Celular e smartphone
- Tablet
- Televisão
- Computador e notebook
- Videogames

Esses dispositivos emitem luz azul, estimulam intensamente o cérebro e ativam sistemas de recompensa relacionados à dopamina.



COMO AS TELAS AFETAM O CÉREBRO DA CRIANÇA?

O cérebro infantil está em intenso processo de maturação, especialmente nos primeiros anos de vida. O uso excessivo de telas pode interferir em áreas fundamentais do desenvolvimento:

- Atenção e concentração
- Linguagem e comunicação
- Controle emocional
- Sono
- Aprendizagem
- Comportamento

A exposição precoce e prolongada pode alterar os circuitos de recompensa, prejudicar o desenvolvimento da autorregulação e aumentar o risco de dependência digital.



PRINCIPAIS IMPACTOS ASSOCIADOS AO USO EXCESSIVO:

- Atraso no desenvolvimento da linguagem
- Dificuldades de atenção e hiperatividade
- Irritabilidade e alterações de humor
- Prejuízo na memória e aprendizagem
- Distúrbios do sono
- Sedentarismo e obesidade infantil

Quando o uso é controlado precocemente, a maioria das crianças apresenta excelente recuperação do desenvolvimento cognitivo, emocional e social.





SINAIS DE ALERTA PARA OS PAIS

Procure orientação médica se a criança apresenta:

- Irritação intensa ao retirar o celular ou tablet
- Dificuldade de brincar sem telas
- Atraso de fala ou comunicação pobre
- Alterações importantes do sono
- Dificuldade de concentração na escola
- Isolamento social

RECOMENDAÇÕES ATUAIS POR FAIXA ETÁRIA

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Academia Americana de Pediatria (AAP):

- **Menores de 2 anos:** Não recomendado o uso de telas (exceto videochamadas)
- **2 a 5 anos:** Máximo de 1 hora por dia (conteúdo educativo e com supervisão)
- **6 a 10 anos:** Máximo de 2 horas por dia (com controle de conteúdo e horários)
- **Adolescentes:** Uso equilibrado, sem prejuízo do sono, estudos e convívio social



ORIENTAÇÕES PRÁTICAS PARA A FAMÍLIA

- Estabeleça horários fixos para uso de telas
- Nunca utilize telas como forma de acalmar a criança
- Estimule brincadeiras, leitura e atividades ao ar livre
- Evite telas durante refeições
- Não permita uso de telas antes de dormir
- Dê o exemplo: reduza o uso de telas em família



TRATAMENTO E ACOMPANHAMENTO

- Organização da rotina familiar
- Redução gradual do tempo de tela
- Estímulo a atividades cognitivas e motoras
- Orientação parental
- Acompanhamento multiprofissional quando necessário

As telas não substituem o vínculo, a brincadeira, a leitura e o contato humano. O cérebro da criança precisa de experiências reais para se desenvolver de forma saudável.





REFERÊNCIAS

- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO, 2019.
 - AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Media and young minds. Pediatrics, v. 138, n. 5, 2016.
 - MADIGAN, S. et al. Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. JAMA Pediatrics, v. 173, n. 3, 2019.
 - DOMINGUES-MONTANARI, S. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. Journal of Paediatrics and Child Health, v. 53, n. 4, 2017.
 - RADESKY, J. S.; CHRISTAKIS, D. A. Increased screen time: implications for early childhood development and behavior. Pediatric Clinics of North America, v. 63, n. 5, 2016.
-

Dr. Rodrigo R. N. Vargas

Médico Neurologista e Neuropediatra

CRM GO 15.286 / RQE 9716 / RQE 18012

Membro Titular da Academia Brasileira de Neurologia - ABN

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Neurologia Infantil - SBNI

Título de Especialista em Neurologia pela Academia Brasileira de Neurologia - ABN/AMB (Título AMB 199060)

Certificado de Área de Atuação em Neuropediatria pela Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP/AMB (Título AMB 233723)

