

Sábado, 02 de Maio de 2026

Crianças e Telas

MARIA AUGUSTA RIBEIRO

Maria Augusta Ribeiro

As telas se tornaram companheiras inseparáveis das crianças, moldando não apenas seus hábitos diários, mas também seu futuro como adultos. No entanto, o que parece um brinquedo inofensivo pode semear problemas de saúde que se manifestam anos depois.

Observamos diariamente como as interações digitais influenciam o comportamento humano, e o excesso de telas na infância surge como um alerta urgente para pais e educadores. Afinal, quanto tempo uma criança passa diante de um dispositivo pode determinar sua resiliência emocional e física na vida adulta?

Primeiro é essencial entender os mecanismos por trás dessa exposição. Estudos mostram que o uso excessivo de telas interfere no desenvolvimento cerebral, afetando áreas responsáveis pela regulação emocional e pelo sono. Por exemplo, a luz azul emitida por smartphones e tablets suprime a melatonina, hormônio crucial para o descanso, levando a padrões de sono irregulares desde cedo.

Além disso, o conteúdo consumido, muitas vezes repleto de estímulos rápidos e dopaminérgicos cria um ciclo de dependência similar ao de vícios, o que pode evoluir para transtornos mentais na adolescência e além.

Transitando para os impactos a longo prazo, vemos que crianças com alto tempo de tela apresentam maior risco de obesidade, devido ao sedentarismo, e problemas cardiovasculares, como hipertensão, que persistem na fase adulta.

Contudo, o problema vai além do físico. Comunidades online de pais compartilham experiências de filhos com ansiedade e depressão ligadas ao uso digital descontrolado. Essas narrativas destacam como o isolamento social virtual substitui interações reais, enfraquecendo habilidades sociais e emocionais.

Em resumo, o que começa como uma distração inocente pode culminar em adultos com baixa produtividade, relacionamentos fragilizados e saúde mental comprometida. Para ilustrar, um estudo recente da American Psychological Association, publicado em junho de 2025, analisou o ciclo vicioso entre tempo de tela e problemas socioemocionais em crianças, concluindo que maior exposição leva a maior probabilidade de distúrbios emocionais, que se agravam na vida adulta. Essa pesquisa reforça a necessidade de intervenções precoces.

Por outro lado, não se trata de demonizar a tecnologia, mas de equilibrá-la. A regulação das telas começa na infância, lembre-se uma tela é uma ferramenta não um brinquedo.

O futuro de adultos adoecidos não é inevitável se agirmos agora. Aqui vão três dicas práticas para mitigar os riscos:

1. Regra dos 3 Rs, Ritmo, rotina e ritual. Defina horários específicos para o uso de telas, priorizando atividades offline como brincadeiras ao ar livre. Pais deixem em suas agendas horários para tempo de qualidade com seus filhos, mesmo que trabalhem muito todo mundo tem 15 minutos para falar com teu filho, comer algo e até usar as telas juntos

2. Monitore o conteúdo: Use ferramentas parentais para filtrar materiais com excesso de velocidade, consumo e brincadeiras inofensivas feitas por influencers adultos. E sempre que puder incentive jogos físicos e atividades que não precisem de muita infraestrutura, como jogo da velha, desenhar e beijos e abraços.

3. Incentive o equilíbrio: Integre rotinas familiares sem telas, como refeições conjuntas, falar sobre como foi seu dia ou apenas ficar lado a lado para fortalecer laços emocionais e reduzir dependência.

Educar crianças para um uso equilibrado de telas é investir em adultos mais saudáveis, emocionalmente estáveis e preparados para os desafios de um mundo híbrido. Vamos construir essa ponte juntos?

Maria Augusta Ribeiro é *especialista em comportamento digital e Netnografia no Belicosa.com.br*