



Trabalhos Científicos

Título: Tempo De Tela Na Infância: Desafios Reais E Intervenções Possíveis Na Realidade Brasileira

Autores: CELSO TAQUES SALDANHA (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), ANA PAULA ALVES DA SILVA (CENTRO UNIVERSITÁRIO EUROAMERICANO/UNIEURO), RAFAEL PIMENTEL SALDANHA (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), MARILÚCIA ROCHA DE ALMEIDA PICAÑO (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA)

Resumo: Tempo de tela é definido como o período diário em que a criança está exposta a dispositivos eletrônicos com tela, como televisão, tablets, celulares, computadores e videogames. Tais dispositivos tornaram-se onipresentes na vida moderna e, embora possam oferecer recursos educativos, seu uso excessivo tem sido associado a diversas consequências negativas para o desenvolvimento infantil. "Discutir como o pediatra pode, de forma prática e sensível à realidade brasileira, auxiliar as famílias na redução do tempo de tela, promovendo alternativas viáveis de estímulo e convivência" Revisão narrativa com base em literatura dos últimos 5 anos, especialmente nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), utilizando as plataformas PubMed, SciELO e LILACS. Foram utilizados os seguintes descritores: 'tempo de tela', 'crianças', 'desenvolvimento infantil', 'intervenção pediátrica', 'tecnologia e infância'. Três fatos relevantes também foram incluídos: aumento do uso de telas na pandemia, impacto cognitivo do excesso de estímulo visual e déficit de atividades ao ar livre. "Atualmente, é amplamente reconhecido que o aumento do tempo de tela prejudica o desenvolvimento infantil. Os cinco efeitos mais frequentes são: 1. Déficit de atenção; 2. Atraso no desenvolvimento da linguagem; 3. Distúrbios do sono; 4. Obesidade infantil; 5. Comportamentos agressivos ou apatia social. A SBP recomenda que crianças menores de 2 anos não sejam expostas a telas, com exceção de chamadas de vídeo supervisionadas. De 2 a 5 anos, no máximo 1 hora por dia, sempre com supervisão. Após os 6 anos, o uso deve ser limitado a 1 a 2 horas diárias, com equilíbrio entre telas e outras atividades. No entanto, a grande pergunta permanece: como reduzir o tempo de tela diante de tantos obstáculos estruturais? A maioria das famílias brasileiras vive em condições limitadas: moradias pequenas, ausência de praças, bibliotecas ou áreas de lazer; poucos brinquedos; cuidadores despreparados ou inexistentes; mães trabalhando fora; crianças sob os cuidados de avós idosos ou irmãos mais velhos. Dizer apenas "reduza o tempo de tela" é ineficaz e injusto. O pediatra pode orientar os pais com medidas viáveis para a realidade brasileira: - Estabelecer rotinas previsíveis com horários para refeições, sono e brincadeiras; - Criar momentos sem tela, como refeições em família e leitura de histórias; - Utilizar recursos domésticos para brincadeiras: papel, caixas, utensílios recicláveis; - Orientar sobre atividades físicas simples dentro de casa (dança, mímica); - Incentivar jogos de linguagem oral (adivinhas, trava-línguas); - Mobilizar a comunidade local (igrejas, UBSs, CRAS) para oficinas coletivas ou eventos "A redução do tempo de tela exige muito mais que uma simples orientação. O pediatra deve ser um agente ativo, compreensivo e criativo, propondo alternativas que respeitem as limitações estruturais das famílias brasileiras.