



SAÚDE INFANTIL NA ERA DIGITAL: IMPACTOS DO TEMPO DE TELA E A ESCASSEZ DO BRINCAR NAS INFÂNCIAS

Ramon Da Silva Rosario (PIBIC-CNPq), Rochele Rita Andreazza Maciel (Orientador(a))

A expansão no tempo de tela em detrimento das atividades lúdicas ativas está diretamente correlacionada a alterações no neurodesenvolvimento infantil. Conquanto as diretrizes pediátricas vigentes estipulem recomendações rigorosas para o manejo do uso de mídias, a escassa adesão familiar a esses parâmetros justifica a necessidade de investigações contínuas. Considerando a atividade lúdica como o principal estímulo para a maturação das redes neurais e funções executivas, o presente estudo tem como objetivo avaliar os impactos biológicos e clínicos da privação lúdica associada à exposição a telas. A metodologia adotada consiste em uma revisão de literatura para a construção do escopo conceitual do estudo. A fundamentação pauta-se em diretrizes pediátricas vigentes e estudos longitudinais recentes, com levantamento de dados realizado nas bases científicas PubMed e JAMA, bem como na plataforma de suporte clínico UpToDate. A estratégia metodológica concentrou-se em publicações dos últimos cinco anos que investigaram os marcos do desenvolvimento infantil, avaliações de linguagem e exames de neuroimagem. O objetivo consistiu em contrapor o desenvolvimento neurológico típico aos impactos do sedentarismo digital em crianças na faixa etária de 4 a 12 anos. Os achados preliminares sugerem que o uso excessivo de mídias digitais atua prioritariamente por meio do deslocamento temporal de atividades, privando a criança de interações sociais diretas fundamentais para a maturação dos córtices associados à linguagem, o que eleva o risco de atrasos no desenvolvimento fonológico. Ademais, evidências de neuroimagem demonstram que a exposição intensa a formatos digitais específicos, como redes sociais, altera trajetórias de desenvolvimento estruturais e funcionais, incluindo o cerebelo, além de desregular o sistema dopaminérgico de motivação e recompensa. Na prática clínica pediátrica, essa interferência manifesta-se por meio de déficits atencionais, exacerbação da impulsividade e baixa tolerância à frustração, contrastando com os ganhos de autorregulação emocional promovidos pelo brincar livre tradicional. As análises preliminares indicam que o brincar ativo é essencial para o desenvolvimento saudável do cérebro. Espera-se que este estudo reforce que os profissionais de saúde devem ir além de apenas limitar o uso de telas, passando a recomendar o brincar como uma parte fundamental do cuidado infantil. Em suma, embora este estudo configure uma pesquisa em andamento, as evidências preliminares reiteram que a atividade lúdica ativa é imperativa para o neurodesenvolvimento típico. Almeja-se que a conclusão desta revisão estimule os profissionais de saúde a transcenderem a mera restrição ao tempo de tela, incorporando a recomendação do brincar livre, espontâneo como um pilar fundamental na rotina pediátrica.

Palavras-chave: Infâncias, Desenvolvimento Infantil, Saúde da Criança

Apoio: UCS, FAPERGS