

OS IMPACTOS NO SONO PELO USO EXCESSIVO DE TELAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Natalya Casseb Sodré¹
Vitória Santos dos Santos²

RESUMO

Com o avanço tecnológico, a exposição precoce a dispositivos eletrônicos tem se tornado cada vez mais comum. Sendo assim, o objetivo deste estudo é mostrar que o uso excessivo de telas impacta significativamente o desenvolvimento infantil e influencia diretamente o sono de crianças de 0 a 6 anos. Esta pesquisa é uma revisão bibliográfica qualitativa, fundamentada em artigos publicados entre 2019 e 2024, baseada em sites como SciELO e Google Acadêmico, tendo como principais referências teóricas Desmurget (2021) e as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria (2019), que alertam para os efeitos negativos das telas na cognição e no sono, além de recomendarem restrições no uso de dispositivos eletrônicos na primeira infância. Os resultados indicam que a exposição prolongada à luz azul inibe a produção de melatonina, prejudicando o ciclo circadiano e aumentando a incidência de distúrbios do sono, como insônia e despertares noturnos. Além disso, o uso excessivo de telas reduz interações sociais e atividades físicas, fatores essenciais para um desenvolvimento saudável. Diante desses desafios, torna-se fundamental que pais e responsáveis estabeleçam limites para o tempo de tela, adotando estratégias que favoreçam hábitos saudáveis de sono. A conscientização da família, educadores e profissionais da saúde é essencial para minimizar os impactos negativos e promover um uso equilibrado da tecnologia na infância.

Palavras-chave: Exposição de telas, Desenvolvimento infantil, Sono infantil, Luz azul, Distúrbio do sono.

¹ Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Pará - UFPA, natalya.sodre@iced.ufpa.br;
² Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Pará - UFPA, santos.vitoria@iced.ufpa.br.

