

O CÉREBRO DA CRIANÇA E O IMPACTO DAS TELAS: UMA CARTILHA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A ERA DIGITAL PARA PAIS E EDUCADORES DE VIÇOSA – MG

Thayná Flausino Faria¹; Patrícia Aparecida Fontes Vieira²; Larissa Rodrigues Barbosa³; Maria Luiza Silva Abranches⁴; Maria Emanuela Damasceno Vieira Dias⁵; Isabela Cristina da Silva Nascimento⁶; Marcus Vinicius Magalhães Fernandes⁷; Ayra Ribeiro Siqueira⁸; Yasmin Gabriela Ribeiro da Silva⁹; Luiz Eduardo Barbosa⁹.

Dimensões Sociais: ODS 3

Modalidade: Extensão

Introdução

O uso excessivo de telas pelo público infanto-juvenil tem sido associado a prejuízos no desenvolvimento neuropsicomotor, cognitivo e emocional, como dificuldades de concentração, hiperatividade, descontrole emocional, alterações do sono, menor desempenho nas atividades escolares, redução das interações sociais e desatenção durante as refeições (Araújo *et al.*, 2024).

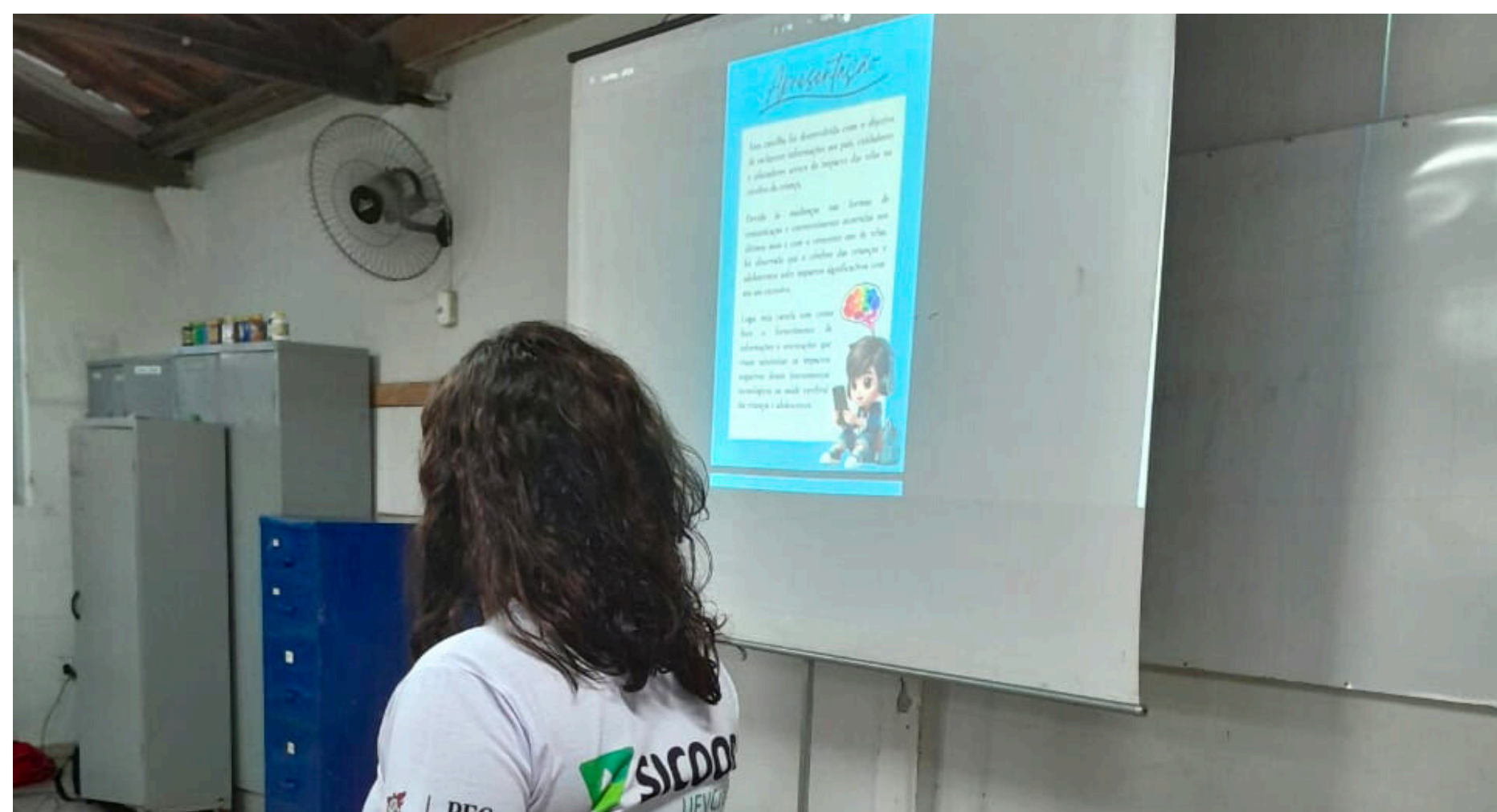
Objetivos

Relatar a construção e aplicação de uma cartilha como ferramenta de conscientização sobre os efeitos da exposição prolongada às telas por crianças e adolescentes, voltada para pais e educadores de uma instituição filantrópica de Viçosa, MG.

Material e Métodos

Em abril de 2025, durante o evento “Imersão no mundo infantil e educação”, promovido por uma instituição filantrópica em Viçosa (MG), foi apresentada a cartilha “O cérebro da criança e o impacto das telas”, elaborada e distribuída para 20 pais e educadores presentes. O material foi desenvolvido e apresentado oralmente por integrantes do Projeto de Promoção da Saúde e Segurança Alimentar e Nutricional (PROSSAN), em parceria com a nutricionista da instituição. De forma ilustrativa e dinâmica, a cartilha ressaltou as principais repercussões do uso excessivo de telas no desenvolvimento psicomotor, cognitivo e emocional de crianças e adolescentes, impactos na qualidade do sono, no convívio social e no comportamento alimentar, além de orientações e recomendações sobre o tempo de exposição adequado a aparelhos eletrônicos conforme a faixa etária.

Figura 1 – Apresentação da cartilha por integrantes do PROSSAN.



Fonte: Arquivo do PROSSAN.

Apoio Financeiro

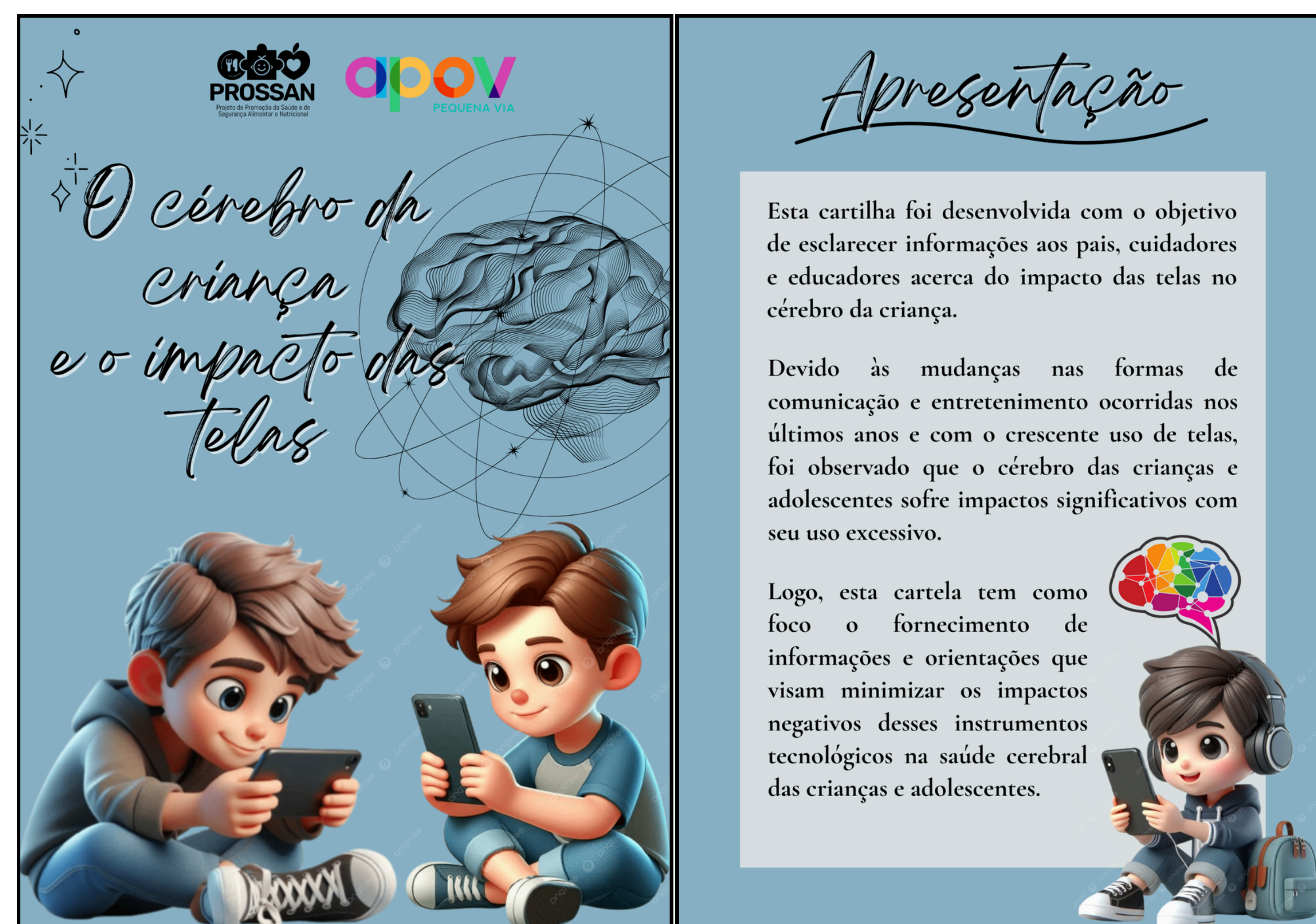


Resultados

A cartilha despertou grande interesse dos participantes, principalmente por tratar-se de uma problemática presente no cotidiano destas famílias. Foram utilizadas ilustrações e quadros informativos com linguagem clara e objetiva no material, o que permitiu que o público compreendesse as implicações do uso prolongado de telas. A cartilha foi elogiada por pedagogos da instituição e compartilhada por eles nos grupos de Whatsapp com os pais dos alunos, evidenciando seu potencial como estratégia educativa e de conscientização.

Para as integrantes do projeto, o processo de construção e apresentação da cartilha estimulou a criatividade, favoreceu o aprimoramento das habilidades de comunicação, escuta ativa, trabalho em equipe e possibilitou trocas de experiências com famílias e educadores.

Figura 2 – Cartilha “O cérebro da criança e o impacto das telas”, elaborada por integrantes do PROSSAN em parceria com a nutricionista da instituição.



Fonte: Arquivo do PROSSAN.

Conclusões

A cartilha demonstrou ser eficaz na promoção de hábitos saudáveis, estimulou o uso consciente de telas e contribuiu para a formação acadêmica e pessoal das integrantes do projeto envolvidas.

Bibliografia

ARAÚJO, Isabella Francisca Monteiro de et al. O IMPACTO DA EXPOSIÇÃO A TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: EVIDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 11, p. 3938–3949, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n11p3938-3949.