



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA



**ANSIEDADE INFANTIL E USO EXCESSIVO DE TELAS: IMPACTOS NO PROCESSO
DE ALFABETIZAÇÃO**

JÉSSICA ROBERTA COELHO DE NOVAIS

MARIANA

2026

JÉSSICA ROBERTA COELHO DE NOVAIS

**ANSIEDADE INFANTIL E USO EXCESSIVO DE TELAS: IMPACTOS NO
PROCESSO DE ALFABETIZAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Pedagogia da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Pedagogia.

Professor Orientador: Profa. Dra. Liliane dos Santos Jorge.

MARIANA

2026

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

N935a Novais, Jéssica Roberta Coelho de.

Ansiedade infantil e uso excessivo de telas [manuscrito]: impactos no processo de alfabetização. / Jéssica Roberta Coelho de Novais. - 2026. 47 f.: il.: color..

Orientadora: Profa. Dra. Liliane do Santos Jorge.

Monografia (Licenciatura). Universidade Federal de Ouro Preto. Instituto de Ciências Humanas e Sociais. Graduação em Pedagogia .

1. Alfabetização. 2. Telas sensíveis ao toque. 3. Ansiedade em crianças. 4. Cognição em crianças. 5. Prática de ensino. I. Jorge, Liliane do Santos. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 37.011.22

Bibliotecário(a) Responsável: Eliane Apolinário Vieira Avelar - CRB6/3044



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO



FOLHA DE APROVAÇÃO

Jessica Roberta Coelho de Novais

Ansiedade infantil e uso excessivo de telas: impactos no processo de alfabetização.

Monografia apresentada ao Curso de Pedagogia da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Pedagoga

Aprovada em março de 2026

Membros da banca

Doutora Liliane dos Santos Jorge- Orientador(a)- Universidade Federal de Ouro Preto
Doutor Erisvaldo Pereira dos Santos-Universidade Federal de Ouro Preto

Liliane dos Santos Jorge- orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 30/03/2026



Documento assinado eletronicamente por **Liliane dos Santos Jorge, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 15/05/2026, às 14:48, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1108325** e o código CRC **100AC3BD**.

Referência: Caso responda este documento, indicar expressamente o Processo nº 23109.005766/2026-15

SEI nº 1108325

R. Diogo de Vasconcelos, 122, - Bairro Pilar Ouro Preto/MG, CEP 35402-163
Telefone: (31)3557-9413 - www.ufop.br

AGRADECIMENTOS

A Deus, por ter me sustentado durante todo o período da graduação e, sobretudo, durante a escrita deste trabalho. Foi em Sua graça que encontrei forças nos momentos de cansaço, ânimo diante das dificuldades e esperança para seguir em frente.

Aos meus pais, pelo amor incondicional, pelos valores que me constituem e por sempre acreditarem em meus sonhos. Ao meu marido, companheiro de todas as horas, pelo apoio constante, pela compreensão nos momentos de ausência e por me incentivar a continuar, mesmo quando os desafios pareciam maiores que minhas forças.

À minha orientadora, professora Liliane dos Santos Jorge, pela confiança depositada em meu tema, pela escuta atenta, pela disposição em me auxiliar na elaboração deste trabalho e pelas contribuições fundamentais que enriqueceram este trabalho. Sua orientação foi essencial para que este estudo se concretizasse.

À Escola O Pequeno Mundo, especialmente à diretora e a toda equipe de gestão, por terem aberto as portas para a minha caminhada profissional, pela confiança em meu trabalho e pelos inúmeros ensinamentos que contribuíram significativamente para a minha formação docente. Agradeço, ainda, pela abertura e disponibilidade em permitir a realização das intervenções com os alunos e suas famílias, acolhendo minha proposta com seriedade e parceria.

Por fim, agradeço aos meus queridos alunos da turma do primeiro ano de 2025 que, juntamente com seus familiares, foram copartícipes deste trabalho e me ensinaram muito mais do que aprenderam comigo. Com eles, compreendi a importância de desacelerar, de valorizar os pequenos avanços e de entender que o processo é tão significativo quanto o resultado, reafirmando meu compromisso com uma prática docente mais humana, reflexiva e significativa.

A todos, minha sincera gratidão.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo refletir, por meio de um relato de experiência docente na rede particular de ensino, sobre os impactos do uso excessivo de telas no processo de alfabetização de crianças. A escolha da temática surgiu da observação de comportamentos recorrentes em sala de aula, bem como de discussões com famílias que relataram rotinas fortemente marcadas pelo uso constante de dispositivos eletrônicos. A partir de leituras interdisciplinares nas áreas da saúde, das TDIC's (tecnologias da informação e da comunicação) e da educação, o estudo investiga, por meio do diálogo entre a fundamentação teórica e o fazer docente da autora, como a exposição prolongada às telas pode afetar o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças, interferindo diretamente em habilidades essenciais à alfabetização. Além disso, o trabalho discute a importância da mediação familiar e o papel do professor frente aos desafios metodológicos impostos por esse contexto. Parte-se da hipótese de que a ansiedade infantil, intensificada pelo uso desregulado da tecnologia, compromete a concepção da alfabetização como um processo contínuo e integral. Poderia, o uso das telas/ redes sociais criar uma nova relação com os tempos e com a noção de processo, de forma a interferir na relação da criança com o tempo da alfabetização? Assim, este estudo propõe uma reflexão crítica sobre a atuação docente e a corresponsabilidade da escola e da família na promoção de uma alfabetização mais consciente, equilibrada e afetiva.

Palavras-chave: alfabetização; uso de telas; ansiedade infantil; desenvolvimento cognitivo; prática docente.

ABSTRACT

This study aims to reflect, through a teaching experience report in a private school, on the impacts of excessive screen use on children's literacy process. The choice of theme emerged from classroom observations and conversations with families who reported routines strongly marked by constant exposure to electronic devices. Based on interdisciplinary readings in the fields of health, ICTs, and education, the research investigates, through the dialogue between theoretical foundations and the author's teaching practice, how prolonged screen exposure may affect children's cognitive, emotional, and social development, directly interfering with essential literacy skills. In addition, the study discusses the importance of family mediation and the teacher's role in addressing methodological challenges arising from this context. It assumes the hypothesis that childhood anxiety, intensified by unregulated technology use, compromises the understanding of literacy as a continuous and integral process. Thus, the research proposes a critical reflection on teaching practices and the shared responsibility of school and family in promoting a more conscious, balanced, and affective literacy.

Keywords: literacy; screen use; childhood anxiety; cognitive development; teaching practice.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
1 - SEÇÃO 1: Tecnologias, excesso de tela e ansiedade infantil.....	10
2 - SEÇÃO 2: Experiências e intervenções pedagógicas	19
2.1- Abertura do Projeto de Leitura	20
2.2 - Desligue e Abra: uma intervenção com as famílias	26
2.2.1 - Desligue e Abra: uma intervenção com as crianças	33
2.3 - O sumiço das telas: experiência de reflexão com as crianças	38
3- CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
REFERÊNCIAS.....	45

INTRODUÇÃO

As constantes transformações no campo educacional têm exigido dos profissionais uma postura crítica e reflexiva diante dos desafios contemporâneos. Nesse contexto, este trabalho desenvolve-se a partir de um relato de experiência da atuação docente na rede particular de ensino, buscando compreender, à luz de estudos das áreas da saúde, das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs) e da educação, as implicações do avanço tecnológico e do uso de telas no processo de alfabetização. Essa problemática evidencia a necessidade de aprofundar o olhar sobre mudanças comportamentais e cognitivas observadas no cotidiano escolar, especialmente entre crianças em fase de alfabetização.

Diante desse cenário, torna-se pertinente investigar de que maneira o uso excessivo de telas influencia o processo de alfabetização, particularmente no desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental das crianças, bem como os desafios enfrentados pelos professores na mediação desse processo em parceria com as famílias. Busca-se, ainda, refletir se o uso de telas e redes sociais pode instaurar uma nova relação com o tempo e com a noção de processo, interferindo na forma como a criança vivencia o tempo da alfabetização.

Essa problematização ganha relevância a partir da observação de comportamentos recorrentes durante as atividades de alfabetização, como a dificuldade de permanecer sentado, a necessidade constante de previsibilidade e sinais de inquietação motora. Observou-se, também, uma preocupação excessiva com o futuro, expressa por questionamentos frequentes sobre as próximas atividades e a organização do tempo escolar.

O interesse pela temática decorre, ainda, de discussões realizadas em reuniões pedagógicas com as famílias, nas quais se levantaram possíveis justificativas para tais comportamentos. Segundo os relatos familiares, as manifestações de ansiedade observadas nas crianças estariam relacionadas, em grande medida, à rotina fora da escola, marcada pelo uso excessivo de telas.

As mudanças culturais, tecnológicas e sociais que atravessam a contemporaneidade têm impactado de forma significativa os processos educativos, especialmente no que se refere à alfabetização infantil. O uso constante de tecnologias digitais, cada vez mais presente no cotidiano das crianças, influencia suas formas de aprender, interagir e se expressar, exigindo da escola novas formas de mediação pedagógica.

Nesse sentido, o objetivo geral desta trabalho é investigar os impactos do uso excessivo de telas no processo de alfabetização de crianças, analisando as implicações cognitivas, emocionais e pedagógicas envolvidas, a partir da experiência docente e de referenciais teóricos das áreas da educação, da saúde e da tecnologia.

Para alcançar essa finalidade, definem-se os seguintes objetivos específicos: compreender de que forma o uso prolongado de dispositivos digitais pode afetar o desenvolvimento cognitivo e emocional de crianças em fase de alfabetização; explicitar os desafios enfrentados pelos professores no processo de mediação pedagógica diante da presença constante da tecnologia na vida dos alunos; refletir sobre o papel da família na construção de uma rotina equilibrada em relação ao uso de telas, em parceria com a escola; e discutir estratégias metodológicas que possam minimizar os efeitos negativos do uso excessivo de telas, promovendo uma alfabetização mais afetiva, crítica e contextualizada.

A definição desses objetivos decorre da observação de mudanças significativas no comportamento, na atenção e na organização emocional de crianças em processo de alfabetização, especialmente em contextos marcados pelo uso frequente de dispositivos digitais. Tais mudanças têm mobilizado pesquisadores das áreas da educação e da saúde, que investigam os impactos da exposição prolongada às telas no desenvolvimento infantil e no processo de aprendizagem.

Estudos dessas áreas indicam que a exposição excessiva aos dispositivos digitais pode comprometer funções como a atenção, a memória de trabalho e o desenvolvimento emocional, interferindo na aquisição da leitura e da escrita. Ao mesmo tempo, reconhece-se que as tecnologias digitais introduzem novas formas de interação social e cultural, o que exige uma análise que vá além da simples identificação de prejuízos, buscando compreender as múltiplas implicações desse fenômeno para sujeitos em formação.

Nesse contexto, destaca-se o papel da família. A literatura especializada, assim como as orientações da Organização Mundial da Saúde (2019) e da Sociedade Brasileira de

Pediatria (2019), apontam a necessidade de estabelecer limites e promover uma rotina equilibrada para o uso de telas. Contudo, tais orientações mostram-se mais efetivas quando realizadas em parceria com a escola, em um movimento de corresponsabilidade.

Embora o avanço tecnológico apresente benefícios para o aprendizado, como o estímulo à criatividade e a determinadas habilidades cognitivas, o uso inadequado e excessivo pode desencadear problemas emocionais e comportamentais. Assim, não é a tecnologia em si que provoca prejuízos à infância, mas a ausência de mediação adequada e de limites claros quanto ao tempo de exposição.

Orientações institucionais buscam estabelecer parâmetros para o uso saudável das tecnologias. A Organização Mundial da Saúde (2019) recomenda que crianças de até dois anos evitem o uso de telas e que, entre dois e cinco anos, a exposição seja limitada a, no máximo, uma hora diária. A Sociedade Brasileira de Pediatria orienta, ainda, que crianças de seis a dez anos utilizem telas por, no máximo, duas horas por dia.

Pesquisas também associam o uso excessivo de telas ao aumento de sintomas relacionados à ansiedade infantil. A American Psychological Association (2025) destaca que a exposição prolongada pode elevar a probabilidade de problemas socioemocionais, como agressividade, hiperatividade, depressão e ansiedade, especialmente entre crianças de seis a dez anos, faixa etária que coincide com o período de alfabetização.

A alfabetização, compreendida como um processo contínuo de construção de sentidos e desenvolvimento de habilidades cognitivas, exige concentração, estabilidade emocional, escuta atenta e interação social. Tais elementos podem ser prejudicados pela exposição excessiva às telas, assim como a aquisição de habilidades fundamentais, como a consciência fonológica e a coordenação motora fina, essenciais para a leitura e a escrita.

Diante do exposto, este trabalho parte da hipótese de que a ansiedade interfere diretamente na concepção da alfabetização como um processo contínuo e essencial nesta fase do desenvolvimento infantil. Busca-se, ainda, compreender o papel do professor nesse contexto, refletindo sobre os desafios metodológicos envolvidos, sem desconsiderar a participação da família.

O mesmo foi desenvolvido a partir de uma abordagem descritivo-analítica, fundamentada no método de relato de experiência, tendo como base a prática docente em turmas de

alfabetização da rede particular de ensino. Serão utilizados registros e observações do cotidiano escolar, articulados a estudos recentes, como os de Gomes, Santos e Fonseca (2025), o artigo *Electronic Screen Use and Children's Development* (2023), além das contribuições de Jonathan Haidt (2024) e Michelle de Jesus Barreto et al. (2023).

Por fim, o trabalho está organizado em duas seções. A primeira apresenta o referencial teórico sobre tecnologias, excesso de telas e ansiedade infantil e a segunda descreve o percurso metodológico e as experiências pedagógicas que fundamentam a investigação, em seguida, apresenta-se as Considerações Finais.

1- SEÇÃO 1: Tecnologias, excesso de tela e ansiedade infantil

A presença das tecnologias digitais no cotidiano infantil tem se intensificado de forma significativa nas últimas décadas, influenciando não apenas os modos de interação social, mas também os processos de desenvolvimento e aprendizagem. No contexto educacional, especialmente no período de alfabetização, essa presença suscita debates acerca dos impactos do uso excessivo de telas sobre aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais das crianças.

Nesse sentido, diferentes áreas do conhecimento, como a educação, a psicologia e a saúde, têm se debruçado sobre a relação entre infância, tecnologias digitais e desenvolvimento infantil, apontando tanto possibilidades pedagógicas quanto riscos associados ao uso indiscriminado desses recursos. Assim, torna-se necessário compreender de que maneira a exposição prolongada às telas pode contribuir para o surgimento de sintomas de ansiedade infantil e interferir no processo de alfabetização.

Dessa forma, esta seção tem como objetivo discutir os principais aportes teóricos que fundamentam a análise sobre o uso excessivo de telas e seus efeitos no desenvolvimento infantil, com ênfase na ansiedade e em suas implicações para o processo de alfabetização. Para isso, serão abordados estudos que tratam da cultura digital na infância e das contribuições da psicologia e da educação para a compreensão da ansiedade infantil.

O autor e psicólogo Jonathan Haidt (2024), na introdução da obra *“Geração Ansiosa”*, utiliza a metáfora de “crianças criadas na Terra, mas enviadas para Marte” para explicar a ruptura entre o ambiente no qual os adultos foram socializados e aquele no qual as crianças contemporâneas estão crescendo. Segundo o autor, a inserção precoce e intensa no mundo digital criou condições radicalmente distintas de desenvolvimento, especialmente no que se refere à tomada de decisões, à autonomia e à regulação emocional. Tal cenário torna-se ainda mais preocupante ao se considerar que o córtex pré-frontal — responsável pelo controle de impulsos e pelo pensamento crítico — só atinge plena maturação por volta dos 25 anos, o que evidencia a vulnerabilidade de crianças e adolescentes diante das dinâmicas das redes sociais.

Nesse contexto, Haidt aponta que a chamada Geração Z pode ser compreendida como a “geração ansiosa”, resultado de um processo que ele denomina de “Grande Reconfiguração da Infância”. Esse fenômeno envolve transformações profundas nas experiências infantis, marcadas, entre outros fatores, pelo avanço das tecnologias digitais e pelo declínio do brincar livre, especialmente a partir das décadas de 1980 e 1990, período que coincide com a popularização do computador pessoal como forma predominante de ocupação do tempo livre.

O autor destaca que, ao final dos anos 1990, inicia-se uma transição significativa de uma “infância baseada no brincar” para uma “infância baseada no celular”, processo que se consolida na década de 2010 com a disseminação dos smartphones. Essa mudança alterou não apenas a forma como as crianças se relacionam com o tempo e com o espaço, mas também a maneira como constroem vínculos, lidam com frustrações e desenvolvem habilidades socioemocionais.

Haidt argumenta ainda que a superproteção no mundo real, aliada à subproteção no ambiente virtual, constitui um dos principais fatores responsáveis pelo aumento dos índices de ansiedade, insegurança e sofrimento psíquico entre crianças e adolescentes. Enquanto o mundo digital oferece estímulos constantes e recompensas imediatas, ele também expõe os sujeitos a riscos emocionais para os quais ainda não estão preparados. Nesse sentido, o autor reúne evidências que indicam que a infância baseada no uso excessivo de telas tem contribuído para o comprometimento da saúde mental infantil.

Por fim, o autor ressalta que a reversão desse quadro exige um comprometimento coletivo, especialmente de pais e escolas. Entre as hipóteses levantadas, destaca-se a necessidade de estabelecer limites mais claros para o uso das tecnologias, bem como de resgatar experiências fundamentais ao desenvolvimento infantil, como o brincar livre, a interação social presencial e o respeito ao tempo próprio dos processos de amadurecimento e aprendizagem.

Diante das reflexões apresentadas por Jonathan Haidt acerca da reconfiguração da infância e dos impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento emocional, cognitivo e comportamental de crianças e adolescentes, torna-se imprescindível aproximar tais discussões do contexto escolar, especialmente do processo de alfabetização. As transformações descritas pelo autor encontram ressonância no cotidiano

da sala de aula, onde professores observam mudanças significativas nos modos de atenção, na relação das crianças com o tempo e com o processo de aprendizagem e na autorregulação emocional. Esta última é compreendida como um fenômeno multifacetado que envolve processos cognitivos subsidiários, tais como o automonitoramento, os julgamentos autoavaliativos e as autorreações (POLYDORO & AZZI, 2008 apud BANDURA, 1991).

Nesse sentido, os estudos de Ana Claudia da Silva Gomes, Juliana Delfino dos Santos e Janete Rosa da Fonseca, no artigo “Consequências do uso excessivo de telas na primeira infância e as interferências no processo de alfabetização e letramento”, corroboram as reflexões de Haidt ao evidenciar que a exposição excessiva às telas na primeira infância interfere diretamente em experiências fundamentais para o desenvolvimento infantil, como o brincar, a linguagem, a interação social e a organização emocional. As autoras destacam que tais experiências constituem a base para a aprendizagem escolar e, quando fragilizadas, repercutem negativamente no desempenho das crianças no ambiente educativo.

No contexto da alfabetização, essas implicações tornam-se ainda mais evidentes, uma vez que o processo de aprender a ler e escrever exige concentração, escuta atenta, estabilidade emocional e interação social. Gomes, Santos e Fonseca apontam que crianças submetidas a longos períodos de exposição às telas tendem a apresentar maior inquietação, dificuldades de atenção, baixa tolerância à frustração e comportamentos impulsivos, características que desafiam a mediação pedagógica e interferem no ritmo do trabalho em sala de aula.

Além disso, as autoras ressaltam que o uso das telas como estratégia frequente de entretenimento ou de regulação emocional pode limitar o desenvolvimento da autonomia infantil, transferindo para os dispositivos digitais funções que deveriam ser mediadas pelo adulto. Tal dinâmica impacta diretamente o contexto educacional, uma vez que a escola passa a receber crianças com maiores demandas emocionais e comportamentais, exigindo do professor intervenções mais intencionais e estratégias pedagógicas que considerem essas fragilidades.

As evidências apresentadas por Gomes, Santos e Fonseca encontram respaldo em estudos internacionais, como o artigo “*Electronic Screen Use and Children’s Development*”

publicado pela American Psychological Association no periódico *Psychological Bulletin*, que analisa a relação entre o uso excessivo de telas e o desenvolvimento infantil.

O estudo aponta que a exposição prolongada a dispositivos digitais está associada a dificuldades de autorregulação emocional, aumento da impulsividade e maior incidência de comportamentos internalizantes, como ansiedade e insegurança. Tais manifestações emocionais interferem diretamente na capacidade da criança de manter a atenção, lidar com frustrações e participar de interações sociais estruturadas, elementos fundamentais para o processo de alfabetização. Dessa forma, a ansiedade passa a ser compreendida não apenas como um efeito colateral do uso excessivo de telas, mas como um fator que media e intensifica os desafios educacionais vivenciados no contexto escolar.

Compreender a ansiedade como um elemento mediador dos desafios educacionais exige, portanto, um aprofundamento conceitual que vá além da sua manifestação comportamental no ambiente escolar. Trata-se de um fenômeno complexo, que se constitui a partir da interação entre fatores individuais, contextuais e culturais, sendo intensificado pelas formas contemporâneas de organização da infância. Nesse sentido, torna-se relevante recorrer às contribuições teóricas de Jonathan Haidt, que propõe uma leitura da ansiedade articulada às transformações sociais e tecnológicas recentes.

Jonathan Haidt (2024) compreende a ansiedade como uma resposta emocional natural do ser humano diante da percepção de uma ameaça iminente. Diferentemente do medo, que se relaciona a perigos imediatos e concretos, a ansiedade está associada à antecipação de possíveis ameaças futuras, ainda que estas não estejam claramente definidas ou efetivamente presentes. Trata-se, portanto, de uma reação adaptativa, que mobiliza o organismo para a proteção e a sobrevivência, ativando respostas rápidas do corpo e da mente diante de situações percebidas como potencialmente perigosas.

Segundo o autor, a ansiedade desempenha um papel fundamental no funcionamento do sistema de alerta do ser humano, preparando o indivíduo para agir frente a riscos. No entanto, Haidt ressalta que essa resposta saudável se torna problemática quando passa a ocorrer de forma recorrente, intensa e desproporcional, mesmo na ausência de ameaças reais. Nesse caso, o estado de vigilância constante transforma-se em angústia persistente, comprometendo o bem-estar emocional e o equilíbrio psicológico, configurando quadros de ansiedade patológica.

O tempo excessivo de exposição às telas potencializa os efeitos dos estímulos digitais sobre o desenvolvimento infantil, especialmente ao substituir experiências essenciais para a aprendizagem, como o brincar, a interação social e o engajamento corporal. Conforme aponta Barreto et al. (2023), “a exposição precoce e extensa frente às telas pode causar dificuldades na socialização, baixo desempenho escolar, transtorno de sono e alimentação”, evidenciando impactos que ultrapassam a dimensão biológica e alcançam diretamente o contexto educacional. Essas alterações comprometem habilidades fundamentais ao processo de alfabetização, como atenção, autorregulação emocional e disposição para a aprendizagem, favorecendo comportamentos de inquietação, impulsividade e ansiedade no ambiente escolar.

A partir da compreensão da ansiedade como um estado de alerta intensificado pelas condições contemporâneas da infância, Jonathan Haidt aponta o surgimento do que denomina de prejuízos fundamentais da nova infância baseada no celular. Segundo o autor, a chamada “Grande Reconfiguração” — marcada pela transição para os smartphones com acesso constante à internet — instaurou uma infância estruturada pela conectividade permanente, alterando significativamente os modos de socialização, cognição e desenvolvimento emocional.

Nesse contexto, Haidt identifica quatro prejuízos fundamentais decorrentes dessa nova configuração: a privação social, que reduz interações presenciais essenciais ao desenvolvimento socioemocional; a privação de sono, associada ao uso noturno e à exposição contínua à luz e aos estímulos digitais; a atenção fragmentada, resultante do consumo simultâneo e acelerado de conteúdos; e o vício, caracterizado pela busca compulsiva por recompensas imediatas oferecidas pelas plataformas digitais.

Para o autor, a privação social constitui o primeiro grande prejuízo da infância baseada no celular. Como afirma Haidt, “Crianças precisam de mais tempo para brincar umas com as outras, cara a cara, e assim promover o desenvolvimento social” (Haidt, 2023, p. 144). Haidt também destaca que o brincar mais saudável ocorre ao ar livre e envolve riscos físicos, aventura e emoções intensas, elementos essenciais para o amadurecimento emocional e social. Segundo ele, essas experiências são decisivas para o fortalecimento da autonomia, da autoconfiança e da capacidade de cooperação. A substituição dessas vivências por interações mediadas por telas empobrece o repertório social da criança.

Outro ponto ressaltado pelo autor é a queda brusca do tempo passado com amigos após a chamada “Grande Reconfiguração”. Mesmo quando fisicamente próximas, as crianças permanecem conectadas ao celular, o que compromete a qualidade da convivência. Conversas são constantemente interrompidas por notificações, fragmentando a atenção e fazendo com que o interlocutor se sinta ignorado ou diminuído — experiência particularmente prejudicial na infância.

Nesse sentido, Haidt argumenta que a nova configuração digital conecta indivíduos ao mundo virtual, mas os desconecta das relações concretas ao seu redor, limitando o convívio no próprio núcleo familiar e entre pares. Essa privação de experiências sociais presenciais compromete o desenvolvimento das habilidades necessárias à vida em comunidade e impacta processos fundamentais, como a alfabetização, que dependem de interação, escuta atenta e construção compartilhada de significados.

O segundo prejuízo apontado por Jonathan Haidt é a privação de sono. O autor destaca que o sono é vital para um bom desempenho escolar e para a saúde de modo geral, sendo condição indispensável para o equilíbrio emocional e cognitivo. Dormir adequadamente não é apenas uma necessidade biológica, mas um fator determinante para aprendizagem, memória e autorregulação. Haidt afirma ainda que há fortes indícios de que o aumento dos problemas de sono está diretamente ligado à infância baseada no celular. A presença constante do smartphone no quarto, as notificações e o uso prolongado no período noturno reduzem tanto a duração quanto a qualidade do descanso, resultando também em uma piora na saúde mental.

Além das redes sociais, outras atividades altamente estimulantes no celular — como jogos e streaming — ampliam a privação de sono, pois mantêm o cérebro em estado de alerta justamente no momento em que deveria desacelerar. A exposição à luz das telas também interfere na produção de melatonina, dificultando o início do sono. Como consequência, um sono perturbado aumenta os riscos de depressão e problemas comportamentais.

Haidt ressalta que crianças e adolescentes precisam dormir mais para garantir um desenvolvimento cerebral saudável, bom humor e níveis satisfatórios de atenção no dia seguinte. A privação de sono, portanto, não impacta apenas a saúde física e emocional, mas também o rendimento escolar, sobretudo em processos fundamentais como a alfabetização, que dependem de concentração, memória e estabilidade emocional.

O terceiro prejuízo apontado por Jonathan Haidt é a atenção fragmentada, resultado do uso excessivo de celulares, das constantes notificações e da multiplicidade de aplicativos. Esses estímulos interrompem o foco continuamente, dificultando que o indivíduo mantenha a atenção em uma única tarefa. A mente, antes capaz de sustentar a concentração por mais tempo, passa a ser desviada com facilidade, ficando presa às distrações tecnológicas.

Haidt retoma a definição de atenção de William James, segundo a qual a atenção é uma escolha consciente: focar em um pensamento ou tarefa enquanto se ignoram outros estímulos. Quando essa escolha falha e os desvios se tornam frequentes, instala-se um estado de confusão, agitação e distração, cenário cada vez mais comum no ambiente escolar.

Se para um adulto já é difícil manter o foco, para a criança em sala de aula esse desafio é ainda maior. A aprendizagem exige períodos prolongados de concentração, mas o excesso de estímulos digitais favorece comportamentos agitados e dispersos. Nesse contexto, a criança parece “pertencer menos a si mesma” pois sua atenção é facilmente capturada por qualquer estímulo externo.

Diante disso, Haidt destaca o papel do professor em enfrentar essa tendência, passando rapidamente pelas distrações e reforçando a importância da proibição do uso de aparelhos eletrônicos na escola como forma de proteger o aprendizado. Além disso, o autor ainda aponta que o uso excessivo do celular na infância está associado a sintomas de TDAH e prejudica as funções executivas do cérebro, responsáveis pelo planejamento, organização e execução de ações, comprometendo ainda mais o desenvolvimento cognitivo e educacional.

Para Jonathan Haidt, o quarto e mais abrangente prejuízo da infância baseada no celular é o vício. Segundo o autor, aplicativos e redes sociais são intencionalmente desenvolvidos para capturar e reter a atenção por meio de mecanismos de recompensa variável, notificações constantes e estímulos intermitentes que ativam o sistema dopaminérgico. Essa lógica de funcionamento aproxima-se de padrões observados em outros tipos de dependência comportamental. Crianças e adolescentes, por estarem com o córtex pré-frontal — área responsável pelo controle inibitório e pela tomada de decisões — ainda

em processo de maturação, apresentam maior vulnerabilidade à compulsão e menor capacidade de autorregulação diante desses estímulos.

Haidt enfatiza que o vício digital não é um problema isolado, mas um elemento que intensifica os demais prejuízos associados ao uso excessivo de telas. Ao reforçar a necessidade constante de conexão, ele amplia a fragmentação da atenção, reduz o tempo dedicado a interações presenciais e contribui para a privação de sono. Assim, o vício atua como um fator amplificador que aprofunda impactos no desenvolvimento cognitivo, emocional e social, repercutindo diretamente no desempenho escolar e em processos fundamentais como a aprendizagem e a alfabetização, que exigem concentração sustentada, equilíbrio emocional e interação significativa.

Diante desse panorama, evidencia-se que o educador não pode assumir uma postura passiva frente às transformações impostas pela cultura digital. Ao contrário, cabe-lhe agir de maneira consciente, crítica e intencional, planejando intervenções que contribuam para minimizar os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil.

A partir das contribuições de Haidt e de outros autores que discutem o uso excessivo de telas e o crescimento da ansiedade na infância, torna-se imprescindível refletir sobre o papel do professor e da família no contexto da chamada “Grande Reconfiguração”. Se a escola recebe crianças marcadas pela privação social, pela fragmentação da atenção, pela privação de sono e por comportamentos compulsivos, o educador assume a responsabilidade de intervir de forma intencional, criando ambientes estruturados, fortalecendo vínculos, promovendo interações presenciais significativas e desenvolvendo estratégias que favoreçam a autorregulação e a concentração — condições essenciais para um processo de alfabetização sólido.

Contudo, essa tarefa não pode recair apenas sobre a escola. Haidt alerta para o paradoxo da “superproteção do mundo real” — quando adultos restringem excessivamente a autonomia física das crianças, mas as expõem precocemente e sem supervisão ao ambiente digital. Nesse sentido, a conscientização das famílias é fundamental para equilibrar proteção e autonomia, estabelecer limites no uso de dispositivos e compreender que o desenvolvimento saudável e a aprendizagem dependem de experiências concretas, convivência presencial e mediação responsável também no espaço virtual.

Foi pensando nisto que se constituiu a segunda seção deste trabalho, na qual, dentro dos recursos oferecidos a mim pelo espaço escolar, busquei construir intervenções que dessem passos em direção a essa discussão com as crianças e as famílias, ao mesmo tempo em que pude refletir sobre meu fazer pedagógico no processo de alfabetização. As ações propostas priorizaram momentos de diálogo, atividades que valorizassem a interação presencial, a escuta e a cooperação, além de orientações às famílias acerca da importância de estabelecer limites no uso de dispositivos digitais. Dessa forma, as intervenções pedagógicas realizadas assumiram um caráter formativo mais amplo, articulando escola e família na busca de transmitir a mensagem da importância de um desenvolvimento mais saudável para as crianças, constituindo assim um processo de alfabetização mais consistente.

2- SEÇÃO 2: Experiências e intervenções pedagógicas

A segunda seção deste trabalho apresenta três intervenções pedagógicas e seus respectivos desdobramentos, desenvolvidas no contexto da turma de alfabetização. Todas as propostas foram fundamentadas na literatura discutida na seção anterior, especialmente nas contribuições de autores que analisam os impactos do uso excessivo de telas e da ansiedade no desenvolvimento infantil, e foram inseridas de maneira articulada ao projeto de leitura da turma.

A primeira intervenção correspondeu à abertura do projeto de leitura, momento em que se buscou sensibilizar as crianças para a importância da interação, da escuta e da construção coletiva de sentidos. A segunda consistiu em uma proposta direcionada às famílias, a partir da leitura do livro *Desligue e Abra*, que posteriormente gerou um desdobramento reflexivo com as crianças em sala de aula. Por fim, a terceira intervenção foi realizada diretamente com os alunos, por meio da obra *O sumiço das telas*, promovendo discussões sobre o uso dos dispositivos digitais e suas implicações no cotidiano infantil.

Ao longo desta seção, serão descritas e analisadas, de maneira detalhada, as etapas que constituíram cada intervenção, contemplando os objetivos propostos, os encaminhamentos realizados, as reações das crianças e das famílias, bem como as observações registradas durante o desenvolvimento das atividades. Além disso, serão discutidas as contribuições dessas experiências para a minha prática docente, evidenciando os aprendizados construídos, as reformulações necessárias e as reflexões suscitadas acerca do processo de alfabetização em um contexto marcado pelo uso intensivo de telas e pelos desafios socioemocionais contemporâneos.

2.1- Abertura do Projeto de Leitura: visita à Casa de Cultura

A abertura do Projeto de Leitura foi realizada no quintal da Casa de Cultura de Cachoeira do Campo, no dia 11 de setembro de 2025 com a participação das duas turmas do 1º ano da escola. A atividade teve como objetivo promover o estímulo à leitura, à oralidade e à expressão criativa, articulando experiências literárias com vivências culturais no território local.

A Casa de Cultura de Cachoeira do Campo, está instalada no histórico Casarão Pedrosa, foi inaugurada em setembro de 2024 e representa um marco para a comunidade local, o prédio foi tombado e restaurado pela Prefeitura de Ouro Preto. No interior, funciona um memorial permanente dedicado à memória do distrito de Cachoeira do Campo. A exposição retrata momentos históricos como a Revolta de Felipe dos Santos, a Guerra dos Emboabas e homenageia instituições como as bandas de música locais - Banda Euterpe Cachoeirense (1856) e a Sociedade Musical União Social (1864) - o antigo Colégio Dom Bosco e o Colégio Nossa Senhora Auxiliadora.

O acervo ainda apresenta a devoção à Nossa Senhora de Nazaré, padroeira do distrito, e conta a história do próprio casarão que pertenceu à família Pedrosa que, de origem portuguesa, se estabeleceu no distrito no século XVIII. Além disso, o espaço tem importância social significativa, oferecendo oficinas, cursos e atividades comunitárias que fortalecem os laços culturais e educativos do distrito.

Figura 1- Fachada da Casa de Cultura



Fonte: Prefeitura de Ouro Preto, Secretaria de Estado de Cultura e Turismo – SECULT

Figura 2- Foto da família Pedrosa exposta no acervo da Casa de Cultura



Fonte: Patrick de Araújo / Prefeitura Municipal de Ouro Preto

Nesse sentido, a atividade parte da ideia de que a escola, por ser uma instituição social, não pode se consolidar como espaço isolado, mas sim como espaço que dialoga efetivamente com seu entorno uma vez que, como defendido por Paulo Freire em *Pedagogia da Autonomia* (1996) a aprendizagem é de fato consolidada quando o estudante é capaz de relacionar o conhecimento escolar com a realidade social em que está inserido, pois isso irá produzir experiências significativas.

Da mesma forma, Vygotsky em *A Formação Social da Mente* (1998) enfatiza a importância das interações sociais para o desenvolvimento de forma que esta pode se dar por meio das relações que a escola estabelece com a comunidade, o patrimônio cultural e o espaço em que está inserida. Ao buscar práticas que ampliam os seus espaços para além dos muros, a escola, para além de reforçar seu papel formativo, contribui para o desenvolvimento do aluno ao fortalecer o pertencimento e a identidade local e ampliar o conhecimento favorecendo a leitura crítica do meio em que está inserido.

O Projeto de Leitura foi desenvolvido de forma colaborativa entre as professoras das duas turmas de primeiro ano, configurando-se como uma ação de trabalho pedagógico em parceria. A elaboração conjunta da programação, das atividades e da mediação das experiências possibilitou um processo de formação em serviço, no qual o planejamento,

a observação das práticas e a reflexão coletiva sobre as ações realizadas favoreceram a ampliação dos saberes docentes. Essa construção compartilhada contribuiu para o alinhamento pedagógico entre as turmas, o fortalecimento do trabalho em equipe e a qualificação das intervenções didáticas, assegurando maior coerência entre os objetivos do projeto e as práticas desenvolvidas com as crianças.

A programação iniciou-se com uma atividade de contação e criação de histórias, na qual os alunos foram organizados em duplas e trios. Posicionados atrás de uma plataforma, os grupos utilizaram fantoches disponibilizados pelas professoras para elaborar e apresentar pequenas histórias autorais o que possibilitou o desenvolvimento da imaginação, da cooperação entre pares e da linguagem oral, aspectos fundamentais para a formação leitora e para o processo de alfabetização.

Em seguida, foi realizado um momento de contação de história coletiva, com a leitura do livro “Quase um Lobo”, do clube de assinatura Leiturinha¹. A narrativa aborda a temática das emoções e do controle da raiva, a partir da trajetória do personagem principal, que se transforma quase em um lobo quando fica zangado. Após a leitura, foi proposta uma atividade de reflexão oral, na qual as crianças relataram situações que os deixam irritados, favorecendo o reconhecimento e a expressão de sentimentos.

Deste momento destacam-se duas falas - “Eu fico muito bravo quando minha mãe não me deixa jogar” e “Eu fico bravo quando minha mãe não me dá o celular.” - a partir das quais a professora que conduzia o momento levantou um debate sobre a importância de que as crianças busquem realizar outras atividades além do uso das telas e enfatizou que esta é a preocupação dos responsáveis quando não permitem o uso das mesmas.

Essa etapa contribuiu significativamente para o desenvolvimento de competências socioemocionais, sobretudo aquelas relacionadas à empatia e à autorregulação. Ao favorecer a reflexão sobre atitudes, escolhas e comportamentos, a proposta possibilitou que as crianças exercitassem gradualmente a capacidade de perceber, avaliar e ajustar suas próprias ações, aspecto fundamental tanto para a convivência social quanto para o processo de aprendizagem.

¹ Leiturinha é um clube de assinatura de livros infantis que envia kits de livros de forma mensal aos assinantes com o objetivo de promover e incentivar a leitura ao público de 0 a 12 anos de idade.

Posteriormente, os alunos participaram de uma visita guiada às dependências da Casa de Cultura, com o intuito de conhecer mais sobre a história do distrito de Cachoeira do Campo e sobre personalidades locais que contribuíram para sua formação cultural e social. Essa ação promoveu o reconhecimento do patrimônio histórico e cultural, promovendo a valorização da identidade local e da Educação Patrimonial.

A programação foi finalizada com um momento de confraternização, no qual as crianças participaram de um piquenique coletivo seguido de atividades lúdicas e recreativas. Essa etapa buscou fortalecer os vínculos afetivos e sociais entre os alunos, além de consolidar a experiência vivida por meio da integração entre leitura, cultura e convivência. Esse fortalecimento se faz ainda mais importante num contexto em que as telas incentivam o isolamento e a dissolução das relações sociais. Na contramão da individualização que a dinâmica do uso de telas propõe, práticas como essa contribuem para o desenvolvimento humano pautado na interação social como defende Vygotsky (1998) além de promover o aprendizado na perspectiva freireana que integra o conhecimento escolar à sua realidade concreta.

Na perspectiva do meu fazer pedagógico essa atividade proporcionou um aprendizado significativo enfatizando a importância de compreender a realidade de cada aluno bem como observar, para além da proposta deste trabalho, os comportamentos de cada criança e como eles refletem e se articulam com questões contemporâneas tais como a tecnologia e os reflexos de seu uso inadequado. Ao planejar, realizar e executar a atividade, tanto eu quanto a professora que me acompanhou na atividade pudemos perceber como os momentos de interação e escuta revelam aspectos emocionais que não emergem no espaço e cotidiano da sala de aula.

Para além disso, também foi possível perceber de forma clara o quanto o meio cultural e as interações sociais contribuíram para o desenvolvimento das crianças que demonstraram muito interesse, tanto nas atividades voltadas ao projeto de leitura quanto na visita guiada que foi proporcionada, produzindo questionamentos e interações a respeito do aparato cultural que as cercava. Assim, a atividade reforçou para mim a importância de inserir no fazer pedagógico atividades que proporcionem maior interação e pertencimento a fim de, não só incentivar atividades fora das telas, mas também promover o desenvolvimento saudável dos alunos

Figura 3- Ornamentação do espaço com livros pendurados na árvore.



Fonte: Acervo pessoal da autora.

Figura 4- Contação de histórias com os fantoches e personagens.



Fonte: Acervo pessoal da autora.

Figura 5- Momento de reflexão a partir da história “Quase um Lobo”.



Fonte: Acervo pessoal da autora.

Figuras 6 e 7- Registros da visita guiada na Casa de Cultura.



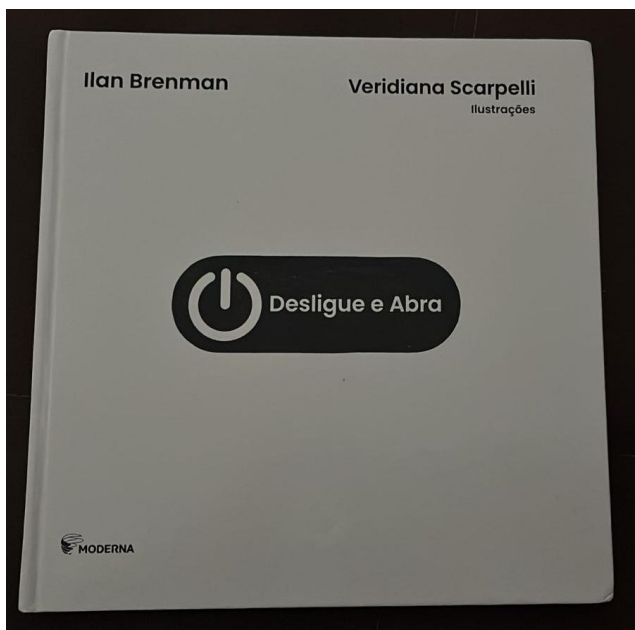
Fonte: Acervo pessoal da autora.

2.2 - Desligue e Abra: uma intervenção com as famílias

A proposta de intervenção a partir da obra “Desligue e Abra” de Ilan Brenman foi desenvolvida com o objetivo de aproximar as famílias do processo de leitura e promover momentos de interação afetiva entre crianças e responsáveis, a partir da mediação compartilhada de uma obra literária. A proposta também integrou o projeto de leitura da turma, articulando a prática escolar com o incentivo à leitura em casa e à formação do hábito leitor e foi encaminhada às famílias no dia 23 de setembro de 2025.

O livro Desligue e Abra propõe uma obra que articula literatura infantil, interatividade e reflexão crítica sobre o uso excessivo das tecnologias digitais na infância, ao convidar o leitor a interromper a lógica passiva das telas e engajar-se em experiências sensoriais, corporais e imaginativas mediadas pelo próprio livro. Estruturado como um livro-objeto, a obra rompe com a leitura linear tradicional e convoca a criança a participar ativamente do texto por meio de comandos, jogos e desafios que estimulam a criatividade, a atenção e a autonomia leitora. Nesse sentido, o autor Ilan Brenman não apenas tematiza a desconexão tecnológica, mas a transforma em prática pedagógica, ao criar situações que valorizam o brincar, o movimento e a interação simbólica como elementos fundamentais do desenvolvimento infantil.

Figura 8 - Capa do livro Desligue e Abra de Ilan Berman



Fonte: Acervo pessoal da autora.

A intervenção consistiu em levar o livro “Desligue e Abra” para casa, a fim de que a leitura fosse realizada pela criança em companhia de um familiar responsável. A logística da atividade foi organizada de modo a garantir a participação de todos os alunos: havia dois exemplares do livro, e a cada dia, duas crianças eram selecionadas para levar a obra para casa e devolvê-la no dia seguinte. Essa dinâmica possibilitou que a proposta tivesse uma duração aproximada de uma semana, contemplando todas as famílias de forma ordenada e participativa.

O livro foi enviado dentro da sacolinha do projeto de leitura, acompanhada de um envelope personalizado que continha:

- uma ficha de registro infantil, elaborada de forma simples e lúdica, para que as crianças pudessem relatar sua experiência de leitura;
- uma ficha de registro destinada aos responsáveis, para que estes também pudessem compartilhar suas impressões e percepções sobre o momento vivido;
- um recado personalizado, no qual a professora explicava que a atividade fazia parte de uma proposta de intervenção pedagógica vinculada ao seu tema de estudo, convidando os responsáveis a engajarem-se de forma ativa na leitura e na reflexão

sobre o uso equilibrado das telas.

Durante o período de execução, estabeleceu-se a orientação de que os alunos que já haviam lido o livro não deveriam comentar o conteúdo da obra com os colegas, a fim de preservar o elemento surpresa e a curiosidade até que todos tivessem vivenciado a experiência. Ao término da intervenção, foi promovido um momento coletivo de socialização, no qual as crianças puderam compartilhar suas impressões e sentimentos sobre o livro e sobre a leitura em família. Essa etapa final possibilitou observar diferentes percepções infantis sobre o tema central da obra, que aborda a importância de desconectar-se das telas e valorizar o tempo de convivência e imaginação.

Ao analisar os registros recebidos, totalizando 8 das 9 famílias participantes, emergiram reflexões importantes sobre o alcance e os desafios da intervenção. Inicialmente, houve um sentimento de frustração, uma vez que a expectativa era de que os responsáveis desenvolvessem respostas mais reflexivas e demonstrassem maior compreensão sobre a problemática do uso excessivo das telas no cotidiano das crianças. Contudo, conclui-se que a forma de elaboração do material pode não ter favorecido essa interpretação mais profunda, limitando o engajamento esperado.

Isto aconteceu, possivelmente, em razão de dificuldades de compreensão dos responsáveis quanto à proposta da intervenção e ao sentido das perguntas apresentadas nos registros. Embora o material tenha sido enviado com a intenção de estimular uma reflexão mais aprofundada sobre o uso das telas no cotidiano infantil, parte das famílias pode não ter compreendido plenamente os objetivos pedagógicos da atividade, interpretando-a como uma tarefa meramente descritiva ou burocrática. Além disso, a formulação das questões, de forma pouco explícita ou excessivamente aberta, pode ter dificultado a expressão de análises mais elaboradas, restringindo as respostas a respostas superficiais, o que impactou diretamente o nível de envolvimento e de reflexão esperado.

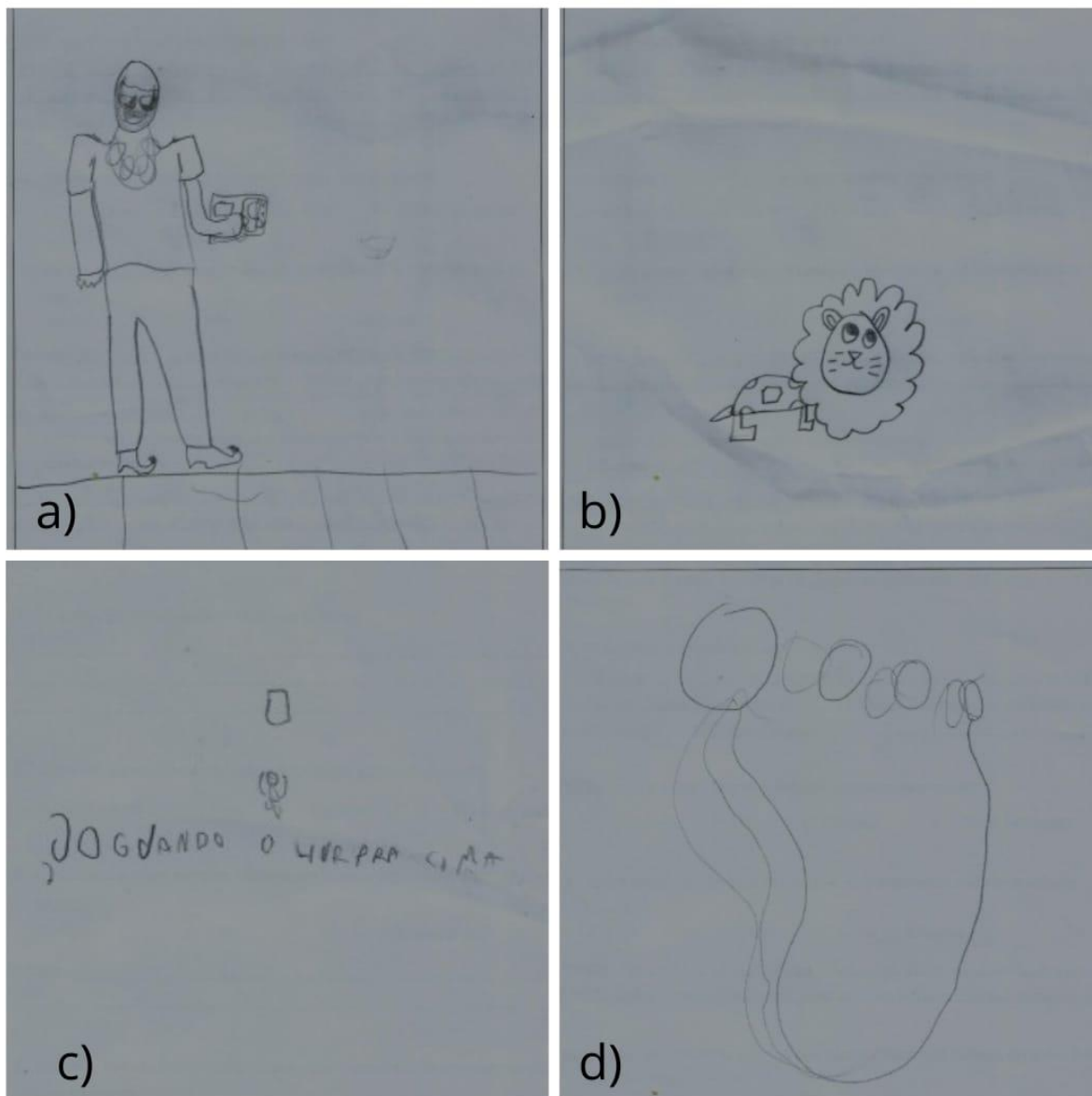
Observou-se ainda que a maioria dos registros foi realizada pelas mães, havendo apenas um preenchido por uma babá. Nesse caso específico, a mãe realizou a leitura com o filho durante a noite, mas não conseguiu preencher o registro, pois precisava trabalhar no dia seguinte, confiando a tarefa à babá. Tal dado reflete uma realidade recorrente nas famílias, em que a responsabilidade pela educação e acompanhamento escolar das crianças recai

majoritariamente sobre as mulheres. Das nove famílias da turma, três são chefiadas por mães solo, que não convivem com o pai da criança nem com outro parceiro. Esses dois aspectos — a sobrecarga feminina nas tarefas domésticas e educativas e a gestão solitária do cuidado — abrem espaço para uma permissividade maior quanto ao uso das telas, muitas vezes utilizadas como recurso de apoio diante da rotina exaustiva e da falta de tempo disponível.

O único aluno que não entregou o registro teve sua ausência justificada pelo fato de que a mãe, solteira e chefe de família, não conseguiu realizar a atividade devido à falta de tempo. Essa situação, além de evidenciar as dificuldades concretas enfrentadas por muitas mulheres, reforça a relação entre sobrecarga parental e uso de dispositivos digitais: em contextos em que o tempo e a energia são escassos, as telas acabam desempenhando o papel de substitutas momentâneas da interação e do acompanhamento familiar.

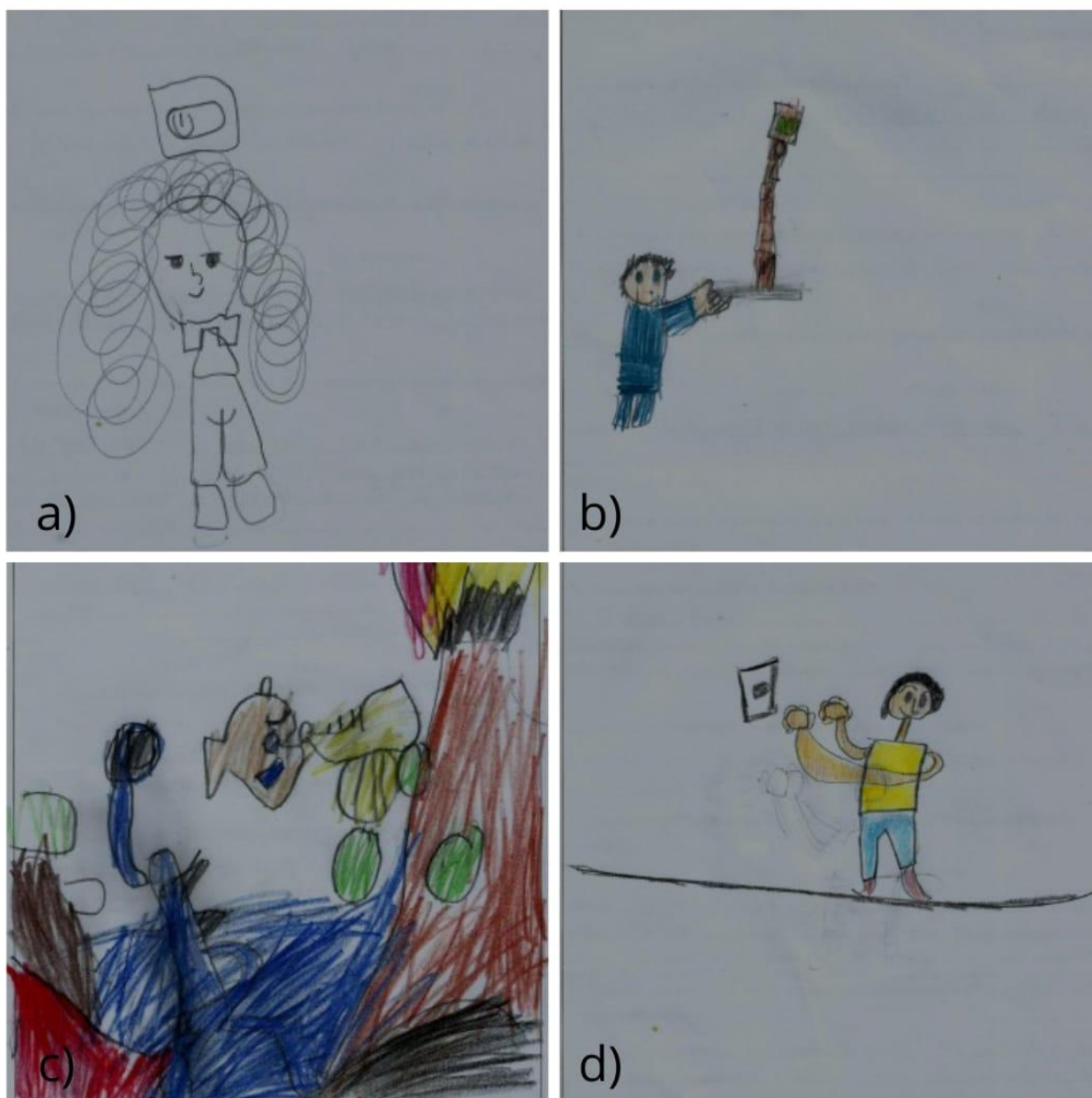
Apesar das limitações observadas no engajamento das famílias, os resultados da intervenção não podem ser considerados negativos, uma vez que o material produzido pelas crianças, especialmente por meio das ilustrações, revelou-se extremamente significativo e rico em possibilidades de análise. Nesse sentido, apresentam-se nas figuras 9 e 10 alguns dos registros visuais elaborados pelos alunos, os quais foram realizados em um espaço destinado ao desenho, precedido do enunciado “Agora, para deixar registrado esse momento, faça uma ilustração da parte que mais gostou dessa experiência”, permitindo compreender de forma mais sensível suas percepções e vivências durante a atividade.

Figura 9 – Registros dos alunos sobre a experiência com o livro *Desligue e Abra*: (a) desenho do aluno Álvaro ; (b) desenho do aluno Arthur ; (c) desenho do aluno Giovanni; (d) desenho da aluna Laura.



Fonte: Acervo pessoal da autora

Figura 10 – Registros dos alunos sobre a experiência com o livro *Desligue e Abra*: (a) desenho da aluna Maria Vitória; (b) desenho do aluno Murilo; (c) desenho do aluno Nicolás; (d) desenho do aluno Vinícius.



Fonte: Acervo pessoal da autora

Esses registros evidenciaram a forma como as crianças compreenderam o enunciado proposto, expressando, por meio das ilustrações, sentimentos de diversão, envolvimento e interação com o livro enquanto objeto lúdico, ao mesmo tempo, chama a atenção a ausência de figuras familiares nos desenhos. Tal indício reforçou a percepção de que os responsáveis pouco interagiram com as crianças durante a proposta, e foi a partir dessa constatação que surgiu a necessidade de dar continuidade à intervenção por meio de uma conversa coletiva com os alunos, a fim de compreender melhor como a experiência foi

vivenciada em cada contexto familiar. A partir desse diálogo, foi possível acessar detalhes e narrativas que não emergiram nos relatos dos responsáveis atribuídos ao uso das telas e ao cotidiano familiar, o que possibilitou a revisão das reflexões iniciais e fundamentou as análises desenvolvidas ao longo deste trabalho.

De modo geral, ainda que a proposta não tenha alcançado o nível de reflexão que esperávamos por parte das famílias, a intervenção mostrou-se relevante ao permitir a compreensão de aspectos das realidades familiares que, possivelmente, fundamentam o uso recorrente e excessivo das telas no cotidiano das crianças. Esses elementos ajudam a explicar, em certa medida, os comportamentos observados em sala de aula, uma vez que revelam rotinas, hábitos e formas de mediação que influenciam diretamente as atitudes, a atenção e as interações dos alunos no contexto escolar, contribuindo para uma análise mais ampla e contextualizada do fenômeno investigado.

Diante desse cenário, reafirma-se que a questão do uso excessivo de telas e da fragilização do brincar não pode ser atribuída exclusivamente à escola ou à família, mas deve ser compreendida como uma responsabilidade compartilhada. À escola cabe promover práticas pedagógicas que valorizem o brincar, as interações presenciais e a formação crítica das crianças; à família, compete assumir um papel ativo na mediação do tempo de exposição às telas e na garantia de momentos de convivência e ludicidade no ambiente doméstico. Somente por meio dessa corresponsabilidade, pautada no diálogo, na orientação e na construção de limites consistentes, será possível favorecer um desenvolvimento mais equilibrado, no qual a tecnologia ocupe um lugar mediado e o brincar recupere sua centralidade como experiência essencial da infância.

2.2.1 - Desligue e Abra: uma intervenção com as crianças

Essa intervenção foi planejada a partir da dinâmica proposta pela leitura, em família, do livro Desligue e Abra - e aplicada no dia 13 de outubro de 2025 - que teve como objetivo promover momentos de interação entre as crianças e seus familiares por meio da leitura e das brincadeiras sugeridas no livro, além de estimular a reflexão sobre o uso das telas e o valor das experiências reais e afetivas.

Após todos os alunos levarem o livro para casa e realizarem a atividade com suas famílias, foi organizado um momento coletivo na escola para conversar sobre essa vivência. Essa primeira parte da intervenção teve caráter investigativo, buscando compreender como a leitura foi realizada e de que forma as crianças se envolveram com as propostas. Foram feitas perguntas norteadoras, como: “Como foi a leitura?”, “Quem leu com você?”, e “Ela leu e brincou com você ou só leu para você brincar?”, “Qual parte do livro você mais gostou?”. Nos casos em que as mães participaram ativamente das brincadeiras, o diálogo se aprofundou com perguntas complementares, como “Ela conseguiu realizar todas as brincadeiras?”, “Em algum momento ela deixou o livro cair? "E você, deixou o livro cair?”. Essas questões visavam explorar a interação entre a criança e o adulto, identificando o envolvimento afetivo, a disposição para o brincar e as percepções sobre o momento de leitura compartilhada.

Na primeira parte da intervenção a conversa foi conduzida de maneira leve e acolhedora, permitindo que os alunos relatassem espontaneamente suas experiências, expressando como se sentiram, quem participou com eles e de que forma as brincadeiras foram realizadas. A partir desse momento, emergiram relatos ricos e diversos, que revelaram tanto o entusiasmo das crianças quanto as particularidades de cada interação familiar, possibilitando uma análise mais aprofundada sobre o impacto da proposta.

Como exposto anteriormente, durante essa conversa, algumas perguntas foram utilizadas como ponto de partida para estimular as lembranças e facilitar a expressão das crianças sobre o momento vivido em casa. As questões apresentadas neste texto ajudaram a conduzir o diálogo e a trazer à tona detalhes sobre a participação das famílias. Cabe reforçar que, nos casos em que a mãe também brincou junto, outras perguntas complementares foram feitas, como “Ela conseguiu realizar todas as brincadeiras?”, “Em

algum momento ela deixou o livro cair? E você, deixou o livro cair?”. As respostas a essas perguntas revelaram diferentes formas de envolvimento, afetividade e engajamento das famílias, dando origem aos relatos apresentados a seguir, que evidenciam detalhes das experiências vividas e as percepções das crianças sobre a proposta.

João Artur

- “Foi legal.”
- “Minha mãe leu, mas só eu brinquei.”
- “A minha mãe não brincou.”
- “Gostei do leão com corpo de tartaruga.”

Giordanno

- “Foi bom.”
- “Minha mãe leu à noite e, no outro dia de manhã, a babá leu e fez a atividade comigo.”
- “Ela jogou o livro para cima e bateu palma. A gente fez todas as atividades, menos a de equilibrar as coisas.”
- “Gostei do sorvete com a pena de papagaio e foi divertido brincar com a minha mãe.”

Nilo

- “Foi boa.”
- “Minha mãe leu e brincou comigo, e o meu irmão ficou olhando.”
- “Minha mãe brincou, equilibrou o livro na cabeça, deixou-o cair e a gente riu.”
- “Foi bom e engraçado, me diverti.”
- “Gostei da capa.”

Vicente

- “Foi boa.”
- “Li metade sozinho, e a minha mãe leu a outra metade. Minha irmã ficou vendo e ajudou na atividade.”
- “Fiz todas as brincadeiras sozinho e deixei o livro cair algumas vezes.”
- “Gostei de bater palmas e jogar o livro para cima.”

Mariana Vitória

- “Legal, adorei a experiência!”
- “Eu li sozinha e brinquei sozinha primeiro. No outro dia, minha mãe leu, mas não quis brincar e nem me deixou fazer as brincadeiras por causa do tempo para fazer a atividade.”
- “Foi até divertido brincar sozinha, e eu não deixei o livro cair.”
- “Gostei de equilibrar o livro na cabeça.”

Marcelo

- “Legal, eu gostei.”
- “Li sozinho e também li junto com a minha mãe as partes mais difíceis.”
- “Minha mãe não fez as brincadeiras: ela lia e eu ia fazendo as atividades.”
- “Foi divertido, não lembro se deixei o livro cair.”
- “Gostei da parte de equilibrar coisas no livro e deixei algumas coisas caírem.”

Lara

- “Muito legal.”
- “Minha mãe leu comigo e brincou. Fizemos todas as brincadeiras; eu deixei o livro cair umas cinco vezes, mas minha mãe não deixou cair nenhuma.”
- “Foi divertido ler e brincar com ela.”
- “Gostei de inventar histórias. Inventei a história do jacu e do baiacu, mas minha mãe não participou da invenção, apenas ficou ouvindo.”

Alberto

- “Foi legal.”
- “Minha mãe leu e eu brinquei. Eu não deixei o livro cair.”
- “Achei legal brincar, mesmo sozinho.”
- “Não lembro mais da parte que eu mais gostei.”

Durante a realização dessa intervenção, uma das crianças esteve ausente (a mesma criança que não realizou a atividade e não entregou o registro preenchido), impossibilitando sua participação no momento destinado à partilha dos relatos. Optou-se por não remarcar a atividade, considerando que algumas crianças já haviam sinalizado possíveis ausências

em outros dias da semana, o que inviabilizaria a realização coletiva da proposta. Entre as crianças presentes, observou-se que todas elas realizaram a proposta junto às mães, ainda que, em alguns casos, a participação materna tenha se limitado à leitura. Somente três crianças (Laura, Nicolás e Giovanni) tiveram a oportunidade de brincar junto com as mães, diante disso foi proposto um novo momento de reflexão com o grupo. Para aquelas que realizaram as atividades sozinhas, foi direcionada a pergunta: “Vocês acham que a experiência seria melhor se tivessem brincado com alguém? Porquê?” e as respostas obtidas foram as seguintes:

João Artur - “Sim. Porque ia ter mais risada.”

Mariana Vitória - “Sim. Porque ia ter mais risada e se ela deixasse o livro cair eu ia rir dela.”

Alberto - “Sim. Porque ia ser mais divertido.”

Marcelo - “Sim. Porque ia ser mais legal.”

Vicente - “Sim. Porque eu ‘tava’ pensando que se minha mãe deixasse o livro cair e ele fosse de capa mole, ia amassar ele todo.”

Os relatos das crianças permitem relativizar a ausência de figuras familiares nas ilustrações, pois, embora os desenhos indiquem uma realização predominantemente individual da atividade, as falas revelam que, em vários casos, houve a presença de adultos, sobretudo das mães, durante a leitura do livro, ainda que a participação nas brincadeiras tenha sido desigual. Em algumas situações observa-se uma mediação mais ativa, com leitura compartilhada e envolvimento nas propostas lúdicas, enquanto em outros casos, a atuação dos responsáveis restringiu-se à leitura ou foi condicionada pelas demandas do cotidiano, como a falta de tempo ou a priorização de outras tarefas.

A análise das respostas e das vivências observadas durante a intervenção evidencia informações fundamentais para o processo de investigação dos contextos familiares, pois permite compreender de que modo essas dinâmicas influenciam o cotidiano infantil e se articulam ao tema central deste estudo, contribuindo para o reconhecimento das formas de mediação adulta no desenvolvimento e no comportamento das crianças e, conseqüentemente, do uso das telas fora do âmbito escolar.

Nesse sentido, a proposta buscou, mais do que promover uma simples leitura, ressignificar o tempo compartilhado entre adultos e crianças, mostrando que o brincar conjunto é uma forma de fortalecer vínculos afetivos e de promover bem-estar emocional e físico. Ao se afastarem temporariamente das telas, as crianças puderam vivenciar - ainda que sob supervisão e não com a interação esperada - experiências de alegria, espontaneidade e livre imaginação, aspectos que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos tende a reduzir. Assim, a intervenção reforça a importância de momentos de pausa familiar e de brincadeiras compartilhadas como estratégias de redução dos sintomas físicos decorrentes do uso prolongado das telas e de valorização do convívio e da ludicidade como elementos essenciais do desenvolvimento infantil.

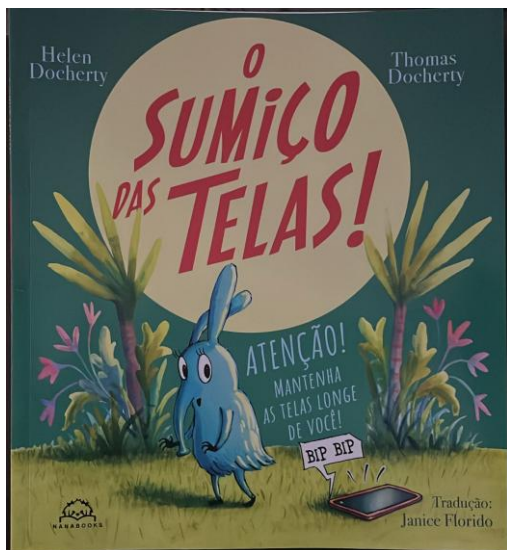
2.3 - O sumiço das telas: experiência de reflexão com as crianças

No mesmo dia, 13 de outubro, logo após a conversa sobre as experiências vividas pelas crianças e suas famílias com o livro *Desligue e Abra*, foi realizada uma nova intervenção, dando continuidade à temática do uso das telas e da valorização dos momentos de desconexão. A intervenção consistiu na leitura coletiva do livro *O Sumiço das Telas*, que abordou, de forma lúdica, a ausência repentina dos dispositivos eletrônicos no cotidiano. Após a leitura, os alunos foram convidados a se colocarem dentro do enredo da história, imaginando como se sentiriam caso as telas realmente desaparecessem. Esse momento proporcionou reflexões significativas sobre a dependência tecnológica, o tempo de qualidade em família e o prazer de brincar e se conectar com o outro sem mediações digitais.

O livro *O Sumiço das Telas*, de Helen e Thomas Docherty, com tradução de Janice Florido, apresenta de forma leve e bem-humorada a história de uma cidade totalmente dependente da tecnologia, onde, de repente, todas as telas desaparecem. O motivo desse sumiço está relacionado ao personagem principal - Snaffle, um pequeno monstro curioso que, ao observar as pessoas sempre vidradas em seus aparelhos, achou-os tão interessantes que decidiu experimentar o sabor de uma tela — e acabou gostando, passando então a comer todas as que encontrava.

A partir disso, o caos se instala: adultos e crianças ficam desorientados sem seus dispositivos eletrônicos, sem saber o que fazer sem celulares, computadores e televisões. Com o tempo, porém, os moradores começam a redescobrir prazeres simples e esquecidos, como conversar, brincar ao ar livre, ler e compartilhar momentos juntos. A narrativa conduz o leitor a refletir sobre o uso excessivo das tecnologias e a importância de equilibrar o tempo de tela com vivências reais, destacando o valor da convivência, da criatividade e das relações humanas fora do ambiente digital.

Figura 11 – Capa do livro O Sumiço das Telas



Fonte: Acervo pessoal da autora

As crianças demonstraram grande interesse e se divertiram muito com a história, participando de forma ativa e entusiasmada durante a leitura. Mesmo antes do desfecho do livro, já começavam a interagir espontaneamente, fazendo comentários e observações que evidenciavam sua compreensão sobre a reflexão central da narrativa. Nesse sentido, a intervenção foi organizada a partir de duas perguntas norteadoras, sendo que a primeira será apresentada a seguir, acompanhada das respostas dos alunos, enquanto a segunda será explorada posteriormente.

A partir da primeira pergunta — “*O que você faria se estivesse numa cidade em que todas as telas sumissem? Como você se sentiria?*” — foi possível observar diferentes percepções das crianças em relação à presença e à ausência das telas em seu cotidiano. As respostas revelaram sentimentos variados, mesclando tristeza pela perda dos aparelhos eletrônicos e alegria pela possibilidade de maior convivência com a família e de novas formas de diversão.

Mariana Vitória: “Eu ficaria meio triste e meio feliz. Triste porque não ia mais ver YouTube e feliz porque minha mãe iria dar atenção.”

Nilo: “Muito triste, porque eu ia ficar sem telefone.”

Alberto: “Triste, porque eu amo telas, é a minha coisa favorita da vida. Nada me deixa mais feliz.”

Giordanno: “Eu ia achar legal. Ia ficar feliz e alegre porque aí eu só iria brincar.”

Lara: “Triste, porque não ia mais assistir minha série favorita.”

Vicente: “Triste, porque eu não ia mais assistir nem jogar.”

Marcelo: “Triste, porque eu não ia assistir desenho nem jogar, não ia fazer nada.”

João Artur: “Normal, porque eu ia ficar feliz e triste. Feliz porque na minha casa tem muitos brinquedos e triste porque na minha TV tem um videogame que eu jogo com minha mãe.”

As respostas das crianças revelam diferentes percepções e sentimentos diante da hipótese do desaparecimento das telas, demonstrando o quanto esses dispositivos estão presentes e enraizados em seu cotidiano. Observa-se que a maioria associou a ausência das telas à tristeza ou à falta do que fazer, indicando uma forte relação de apego com o entretenimento digital, como jogos, vídeos e desenhos. Por outro lado, algumas respostas evidenciaram um olhar reflexivo, reconhecendo aspectos positivos na ideia de se desconectar, como o aumento da atenção dos pais e a possibilidade de brincar mais.

A partir dessas respostas, buscou-se compreender mais profundamente o contexto familiar de cada criança em relação ao uso das telas, ampliando o olhar para além da percepção individual e observando como essa dinâmica se manifesta no convívio doméstico. Para isso, foi proposta uma segunda pergunta, que, diferentemente das anteriores, não exigiu que todas as crianças presentes respondessem, mas apenas aquelas que se sentissem à vontade para compartilhar suas experiências. A questão apresentada foi:

“Vocês conhecem algum lugar em que todos ficam nas telas e ninguém dá atenção para o outro?”

As respostas obtidas foram as seguintes:

Mariana Vitória: “Na minha casa. Minha mãe fica no celular, e quando eu falo, ela pergunta ‘o que foi?’, não prestou atenção. Meu pai, quando fico com ele, ele nem toca no celular dele.”

Lara: “No shopping, as crianças usam celular. E em casa, eu, a vovó e meu irmão ficamos nas telas.”

Vicente: “Eu e minha amiga, quando vamos brincar, ficamos no celular. Em casa, só fico na TV, mas minha mãe me proibiu porque eu ‘tava’ vendo muito.”

Alberto: “Sempre que minha mãe tá no celular, ela me ignora. Ela quase nunca sai do celular pra brincar comigo.”

Marcelo: “Minha mãe só fica no telefone, e quando eu falo com ela, ela nem escuta.”

Diante dessas respostas, surgiu a necessidade de aprofundar a reflexão, voltando o olhar das crianças também para si mesmas. Assim, foi proposto um novo questionamento: quem dentre elas também costuma ficar no celular e, por isso, às vezes deixa de dar atenção às pessoas ao redor? Quatro crianças — Laura, Murilo, Giovanni e Álvaro — levantaram a mão, relatando situações em que perceberam agir da mesma forma que criticavam nos adultos.

Esses relatos mostraram como as crianças já reconhecem sua própria relação de dependência com as telas e compreendem, em partes, os efeitos dessa desconexão nas interações cotidianas. Essa autorreflexão reforçou a proposta pedagógica da intervenção, que não se limitou a discutir o comportamento familiar, mas promoveu um exercício de consciência sobre os próprios hábitos das crianças. A partir dos relatos apresentados, a experiência teve continuidade com reflexões que surgiram a partir das próprias respostas das crianças, buscando levá-las a pensar sobre as consequências de deixar de interagir com as pessoas por causa das telas e sobre os efeitos que esse comportamento pode gerar nas relações familiares e sociais.

3- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escolha por desenvolver este trabalho nesse formato esteve diretamente relacionada ao meu desejo de promover um crescimento pessoal e profissional a partir das reflexões suscitadas ao longo da elaboração do mesmo. Ao investigar os impactos do uso excessivo de telas e da ansiedade no contexto da alfabetização, fui conduzida não apenas a compreender uma problemática social contemporânea, mas também a revisitar minhas próprias práticas, concepções e posicionamentos enquanto docente.

As discussões teóricas e as intervenções realizadas provocaram deslocamentos importantes no meu olhar pedagógico, permitindo-me refletir criticamente sobre meu fazer cotidiano, minhas escolhas metodológicas e minha responsabilidade na formação integral das crianças. Nesse sentido, o trabalho ultrapassou a dimensão acadêmica e tornou-se também um exercício de autoavaliação e amadurecimento profissional.

Trata-se, portanto, de um estudo de natureza teórico-prática. Teórico, porque se fundamenta em uma questão pedagógica de grande relevância, amplamente debatida no campo educacional contemporâneo, articulando contribuições de diferentes autores para compreender os desafios impostos pela cultura digital à infância. Prático, porque incide diretamente sobre minha atuação como alfabetizadora, impulsionando-me a ampliar conhecimentos, ressignificar estratégias e transformar meu fazer docente. Assim, este relato de experiência não se encerra nestas páginas, mas permanece como um movimento contínuo de reflexão e aperfeiçoamento profissional.

Dentro dessa perspectiva, cada uma das intervenções realizadas assumiu papel fundamental, pois não se limitaram a ações pontuais, mas constituíram momentos de investigação, escuta e aprendizagem. A abertura do projeto de leitura possibilitou observar as percepções iniciais das crianças e refletir sobre a importância da mediação intencional no fortalecimento das interações presenciais. A proposta desenvolvida com as famílias, a partir do livro *Desligue e Abra*, abriu espaço para ampliar o diálogo entre escola e contexto familiar, permitindo compreender mais profundamente as dinâmicas que atravessam o cotidiano infantil. Já a intervenção com a obra *O sumiço das telas* favoreceu discussões diretas com as crianças, revelando seus entendimentos, inquietações e possibilidades de mudança.

Em consonância com os objetivos formativos deste estudo, cada intervenção proporcionou descobertas significativas sobre as crianças, sobre as famílias e, sobretudo, sobre minha própria prática docente, reafirmando a importância de uma atuação reflexiva e fundamentada.

Retomando os objetivos específicos delineados — investigar de que maneira o uso excessivo de telas influencia o processo de alfabetização; compreender as relações entre exposição digital e manifestações de ansiedade infantil; analisar os impactos desses comportamentos no contexto escolar; e propor intervenções pedagógicas que envolvessem escola e família na reflexão sobre a temática — é importante reconhecer que se tratam de propósitos amplos, inseridos em uma problemática que ultrapassa os limites da sala de aula e se configura como um desafio de dimensão mundial.

Questões relacionadas ao uso excessivo de telas, à saúde emocional das crianças e às implicações educacionais desse cenário não podem ser consideradas resolvidas de forma pontual ou definitiva por meio de ações isoladas. No entanto, considero que tais objetivos foram contemplados na medida em que este estudo possibilitou dar passos concretos para problematizar a temática no contexto escolar, promover o diálogo com as famílias e instaurar espaços de reflexão junto às crianças. Ao envolver os diferentes atores do processo educativo, o relato cumpriu seu propósito formativo e social, iniciando movimentos de conscientização que podem se expandir para além deste trabalho.

Diante da pergunta que norteou este trabalho — se o uso das telas e das redes sociais poderia criar uma nova relação com os tempos e com a noção de processo, interferindo na relação da criança com o tempo da alfabetização — compreendo, à luz das discussões teóricas e das experiências vivenciadas, que tal interferência é não apenas possível, mas já perceptível no cotidiano escolar. A lógica da instantaneidade, da resposta rápida, da fragmentação da atenção e da busca constante por estímulos imediatos tende a produzir uma relação acelerada com o tempo, que contrasta com o ritmo próprio da alfabetização, processo que exige continuidade, persistência, elaboração gradual e maturação cognitiva e emocional.

Quando a criança se habitua a interações marcadas pela rapidez e pela recompensa imediata, pode apresentar maior dificuldade em sustentar a atenção, tolerar frustrações e compreender que aprender a ler e escrever é um percurso que demanda tempo, tentativa,

erro e reconstrução. Assim, concluo que as telas, ao reconfigurarem a experiência temporal da infância, podem influenciar a forma como a criança vivencia o processo alfabetizador, o que reforça a necessidade de mediação consciente por parte da escola e da família, a fim de ressignificar o tempo como espaço de construção, reflexão e desenvolvimento.

Nesse sentido, cabe destacar que, caso houvesse um tempo maior para a produção deste trabalho, especialmente considerando o encerramento do ano letivo de 2025 e as demandas próprias desse período, haveria a intenção de desenvolver uma terceira seção dedicada à sistematização de sugestões de atividades práticas a serem aplicadas em sala de aula. Essa ampliação permitiria reunir estratégias voltadas à redução dos impactos da ansiedade nas crianças, contemplando ações que favorecessem a autorregulação emocional, a atenção sustentada, a interação presencial e o fortalecimento de vínculos, aprofundando ainda mais o caráter prático do estudo.

Por fim, após concluir as reflexões acerca deste tema, reforço a importância de que escola e famílias atuem de maneira articulada e contínua na construção de estratégias que contribuam para a redução dos níveis de ansiedade infantil e de seus impactos no desenvolvimento e na aprendizagem. A promoção de rotinas equilibradas, o estabelecimento de limites claros para o uso de dispositivos digitais e o incentivo ao brincar livre e às interações presenciais tornam-se mais eficazes quando sustentados por uma parceria consistente entre os diferentes contextos formativos da criança.

Ao reconhecer que a alfabetização não se restringe à aquisição de habilidades técnicas, mas envolve dimensões emocionais, sociais e culturais, evidencia-se que a responsabilidade pelo desenvolvimento saudável é compartilhada. Assim, este trabalho encerra-se reafirmando a importância da conscientização coletiva e da atuação colaborativa como caminhos possíveis para enfrentar os desafios da infância contemporânea, mantendo aberta a reflexão e o compromisso com práticas pedagógicas mais sensíveis às necessidades das crianças.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Screen time problems in children. APA, 25 jun. 2025. Disponível em: <https://www.apa.org/news/press/releases/2025/06/screen-time-problems-children>. Acesso em: nov. 2025.
- BARRETO, Michelle de Jesus et al. Os impactos do tempo de tela no desenvolvimento infantil. Saúde Unifan, abr. 2023. Disponível em: <https://saudeunifan.com.br/wp-content/uploads/2023/04/OS-IMPACTOS-DO-TEMPO-DE-TELA-NO-DESENVOLVIMENTO-INFANTIL.pdf> . Acesso em: 04 jan. 2026.
- BRENNAN, Ilan. Desligue e Abra. Ilustrações de Veridiana Scarpelli. 1. ed. São Paulo: Moderna, 2022.
- DOCHERTY, Helen; DOCHERTY, Thomas. O sumiço das telas! São Paulo: Nanabooks, 2023.
- GOMES, Ana Claudia da Silva; SANTOS, Juliana Delfino dos; FONSECA, Janete Rosa da. Consequências do uso excessivo de telas na primeira infância e as interferências no processo de alfabetização e letramento. Revista Diálogos Interdisciplinares – GEPPFIP, Aquidauana, v. 1, n. 17, fev. 2025. Edição Especial: Dossiê II - Alfabetização, Letramento e Educação Especial: Perspectivas da Inclusão na Diversidade Cultural. ISSN 2359-5051. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/deaint/article/view/22852> . Acesso em: 16/07/2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). OMS divulga recomendações sobre uso de aparelhos eletrônicos por crianças de até 5 anos. Nações Unidas Brasil, 25 out. 2019. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/82988-oms-divulga-recomenda%C3%A7%C3%B5es-sobre-uso-de-aparelhos-eletr%C3%B4nicos-por-crian%C3%A7as-de-at%C3%A9-5-anos>. Acesso em: nov. 2025.
- PREFEITURA MUNICIPAL DE OURO PRETO. Turismo — Notícia 4491. Ouro Preto MG, [s. d.]. Disponível em: <https://www.ouropreto.mg.gov.br/turismo/noticia/4491>. Acesso em: out. 2025.

SANTOS, A. B. et al. Efeitos do tempo de tela no desenvolvimento infantil: revisão integrativa. PEPSiC – Psicologia em Estudo, vol. 29, n. 29a05, 2021. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psie/n29/n29a05.pdf>. Acesso em: 09 fev. 2026.

VASCONCELLOS, Roberta, Pires; SANDERS, T.; et al. Electronic screen use and children's language and literacy development: A systematic review. Computers & Education, [s.l.], v. 182, 2022. DOI: 10.1016/j.compedu.2022.104463. Disponível em: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000468.pdf> . Acesso em: 16/07/2025.