

ESTÍMULOS DIGITAIS INSTANTÂNEOS E NEUROPLASTICIDADE INFANTIL: IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE VÍDEOS CURTOS NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

*INSTANT DIGITAL STIMULI AND CHILDHOOD NEUROPLASTICITY: IMPACTS OF EXCESSIVE USE
OF SHORT VIDEOS ON CHILD DEVELOPMENT*

Anna Kelly Souza Santos

Faculdade do Amazonas, Brasil

Ana Claudia de Souza Pinto Oliveira

Faculdade do Amazonas, Brasil

Edvania Oliveira Barbosa

Faculdade do Amazonas, Brasil

Maria do Perpétuo Socorro Ramalho Barbosa

Faculdade do Amazonas, Brasil

Mariana Santos da Silva

Faculdade do Amazonas, Brasil

Mônica Barroso Martins

Faculdade do Amazonas, Brasil

DOI: <https://doi.org/10.46550/ilustracao.v7i4.615>

Acceto em: 15.04.2026

Resumo: Este artigo possui como objetivo analisar os impactos do uso excessivo de vídeos curtos em crianças, sendo considerados os estímulos digitais instantâneos e a influência que eles podem exercer sobre o funcionamento da neuroplasticidade infantil, apresentando os possíveis impactos nas áreas cognitivas, emocionais e comportamentais. Foi realizada uma pesquisa qualitativa e bibliográfica de estudos nacionais publicados nos últimos 10 anos, além de obras relevantes sobre o objeto da pesquisa. Os resultados obtidos apontam para sustentação da ideia de que os circuitos recompensadores e de atenção estão diretamente associados aos padrões de estímulos rápidos que podem moldar o cérebro da criança, devido a busca por uma estimulação constante e de fácil acesso, resultando na dificuldade de engajamento em atividades em que se faz necessário uma atenção maior para manter o foco por mais tempo. Os principais achados indicam que essa exposição contínua pode contribuir para a redução da capacidade de atenção sustentada, aumento da impulsividade, dificuldade de lidar com frustrações e exercer o processo criativo.

Palavras-chave: desenvolvimento, neurodesenvolvimento, infância, vídeos curtos, lúdico.



Abstract: This article aims to analyze the impacts of excessive use of short videos in children, considering instant digital stimuli and the influence they can exert on the functioning of childhood neuroplasticity, presenting the possible impacts on cognitive, emotional, and behavioral areas. A qualitative and bibliographic research was carried out on national studies published in the last 10 years, in addition to relevant works on the research topic. The results obtained support the idea that reward and attention circuits are directly associated with patterns of rapid stimuli that can shape the child's brain, due to the search for constant and easily accessible stimulation, resulting in difficulty engaging in activities that require greater attention to maintain focus for longer periods. The main findings indicate that this continuous exposure can contribute to a reduction in sustained attention span, increased impulsivity, difficulty coping with frustration, and difficulty exercising the creative process.

Keywords: development, neurodevelopment, childhood, short videos, playful.

1 Introdução

Dentre as etapas do desenvolvimento humano, a infância é o período mais crítico a ser desenvolvido e requer uma atenção maior, uma vez que é nesse período que são adquiridas novas habilidades cognitivas e emocionais, através da neuroplasticidade (BEE E BOYD, 2011). Com os avanços das ciências tecnológicas, surgem a inserção precoce no meio midiático, especialmente o uso de plataformas de vídeos curtos. Sendo assim, destacam-se preocupações acerca dos efeitos que os estímulos instantâneos podem resultar em um cérebro que está em processo de formação.

A crescente exposição a conteúdos de rápida sucessão com sons, imagens e recompensas imediatas pode comprometer o desenvolvimento de funções como a atenção, memória e regulação emocional, influenciando de forma direta na formação da criança (SILVA et al., 2025). Essa temática serve para alertar pais, educadores e quaisquer outros indivíduos que possuem significância e/ou influencia no cuidar de uma criança.

Embora o uso de vídeos curtos possa favorecer o processo de aprendizado (WELMER e CARDOSO, 2024) é importante ressaltar que essa sucessão rápida de imagens, sons e informações de forma contínua e prolongada, pode obter um impacto negativo sobre qualquer faixa etária, não apenas no período da infância.

Atualmente, observa-se que há uma escassez de pesquisas sobre esse tema, ainda que não se trate de um assunto recente. Sendo assim, o presente estudo tem como propósito investigar de que maneira os estímulos digitais imediatos, provenientes principalmente de vídeos curtos, influenciam a neuroplasticidade e o desenvolvimento cognitivo e emocional de crianças.

Pretende-se, ainda, compreender o funcionamento da neuroplasticidade na infância, analisar os efeitos do uso prolongado de conteúdos audiovisuais breves nas funções cognitivas e emocionais, e identificar eventuais prejuízos relacionados à atenção, memória e regulação

emocional. E por fim, objetiva-se propor alternativas que incentivem o uso saudável e consciente das tecnologias digitais no contexto infantil.

2 Metodologia

O trabalho possui natureza qualitativa e bibliográfica, com abordagem exploratória, e remete-se a uma revisão sistemática de literatura com foco em publicações científicas, livros e artigos acadêmicos propondo a investigação dos impactos causados pelo uso excessivo de vídeos curtos no desenvolvimento Cognitivo e Emocional de crianças em fase de desenvolvimento. Além de compreender a relação entre os estímulos digitais instantâneos e a neuroplasticidade infantil, focando no desenvolvimento saudável associado as atividades lúdicas.

Inicialmente foram identificadas 93 fontes bibliográficas, incluindo artigos científicos, livros e obras diversas, obtidas por meio de bancos de dados nas plataformas SciELO (Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), utilizando os descritores telas, estímulos, vídeos curtos, infância e neuroplasticidade. Além dessas plataformas, também foram utilizados livros impressos consultados na biblioteca da instituição de ensino, bem como obras obtidas por meio de aquisição pessoal. Esses materiais passaram por um processo de triagem baseado em critérios de relevância temática, atualidade e rigor metodológico. Para inclusão, consideraram-se artigos científicos relacionados à temática escolhida, de origem nacional, publicados em língua portuguesa e nos últimos 10 anos, além de obras de autores reconhecidos na área, como Norman Doidge e Donald Winnicott, bem como referências clássicas, como B. F. Skinner e Jean Piaget. Ao final desse processo de seleção, 33 fontes atenderam aos critérios estabelecidos e foram incluídas na revisão.

Sendo assim, a metodologia adotada busca garantir a consistência e a relevância dos dados analisados, possibilitando uma compreensão aprofundada sobre a temática. A escolha pela revisão sistemática de literatura, associada a critérios claros de seleção, permite identificar padrões, avanços e lacunas nas produções científicas já existentes, oferecendo uma base sólida para a discussão dos impactos do uso excessivo de vídeos curtos no desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental infantil.

3 O processo de desenvolvimento

3.1 Desenvolvimento cerebral e neuroplasticidade infantil

O desenvolvimento humano é palco de discussão entre os campos científicos e profissionais, ou qualquer área de saber que busca compreender como os seres humanos pensam e se comportam no decorrer da vida. E o estudo do cérebro tem guiado novos conhecimentos essenciais para a humanidade.

Os autores Bee e Boyd (2011) nomeiam os estágios de desenvolvimento de pré-natal e dividem esses estágios em três (germinal, embrionário e fetal). O processo de neurodesenvolvimento

a ser compreendido, isto inclui a construção do Sistema Nervoso de forma total, não apenas o cérebro, inicia-se no período da gestação, onde ocorre no estágio fetal a maior parte dessa formação. No entanto,

Os neurônios, células especializadas do sistema nervoso, na verdade começam a se desenvolver durante o estágio embrionário, na semana 3. Mas o ritmo de formação neural atinge seu pico entre a 10^a e 18^a semanas, um processo conhecido como proliferação neural. (BEE E BOYD, 2011, pag.63).

E apesar do marco inicial ser no período da gestação, os primeiros anos de vida são de suma importância para que essas estruturas em formação sejam sustentadas posteriormente nas próximas fases do desenvolvimento; e a neuroplasticidade por sua vez terá impacto direto nesse processo.

O conceito da plasticidade neural, ou neuroplasticidade comumente conhecida, pode ser compreendido como a mudança que o sistema nervoso central executa diante dos estímulos recebidos. Essas mudanças podem ser percebidas em processos adaptativos em que por algum motivo o indivíduo precisa recuperar funções perdidas ocasionadas por lesões (OLIVEIRA, 2016). Mas para além disso, esse processo possui um impacto significativo na formação e desenvolvimento que ocorre na infância.

Diferente do que muitos pensavam, o cérebro não é um órgão rígido e imutável. A descoberta da neuroplasticidade foi considerada por muitos estudiosos da área, como uma das mais extraordinárias do século XX. Os cientistas da época perceberam que ao nascermos ganhamos capacidades mentais, mas que não necessariamente significa que não podemos adquirir outras durante o processo de desenvolvimento (DOIDGE, 2025).

No que se refere a essa capacidade na infância, foi percebida uma atividade maior da neuroplasticidade nesse período, além de fortalecer a ideia de que a anatomia cerebral do ser humano e o seu comportamento podem ser modelados, através de um processo de “ativar ou desativar”, desencadeado por funções como pensar e agir (DOIDGE, 2025). Isto ressalta a importância desse processo no período da infância, onde a criança está aprendendo as funções básicas, além de exercer a imaginação, pensar e agir sobre determinada situação. O desenvolvimento cerebral é contínuo após nascimento, de forma a adaptar-se o indivíduo a realidade a qual foi inserido.

3.2 O desenvolvimento infantil na perspectiva psicológica

Adentrando para o campo da psicologia, autores como Jean Piaget e Barbel Inhelder (2024), apresentam contextos para além dos conceitos biológicos. Os autores apresentam quatro estágios do desenvolvimento cognitivo, que se refere ao processo de amadurecimento cerebral e intelectual.

Nesses estágios os pensamentos são organizados seguindo uma ordem específica, onde não é possível ter saltos entre eles. Ou seja, para alcançar o estágio seguinte, é preciso passar pelo anterior. O primeiro estágio das etapas do desenvolvimento é o sensório-motor, que ocorre do nascimento aos dois anos, caracterizado por reflexos e comportamentos voluntários adquirindo conhecimento acerca do conceito de causa e efeito, e por fim dando lugar ao imaginário. O segundo estágio é o pré-operacional que ocorre dos dois aos seis/sete anos, onde a criança desenvolve a linguagem através da simbologia, e apresenta algumas dificuldades como confusão de fenômenos psicológicos e egocentrismo (PIAGET e INHELDER 2024).

O estágio operatório-concreto é o terceiro que ocorre dos sete aos 11/12 anos, obtendo formação operacional lógica que pode ser aplicada a objetos observáveis e manipuláveis. E o último estágio é o lógico-formal que se inicia aos 12 anos e se estende no decorrer da vida. Nesse estágio, são incluídas as hipóteses não apresentadas no estágio anterior e os conceitos abstratos (PIAGET e INHELDER, 2024).

As perspectivas do ponto de vista biológico e psicológico, nos permite compreender o funcionamento dessa formação/etapa de desenvolvimento infantil, sendo possível notar a importância de uma construção considerada saudável diante desse período crítico que é a infância. Através dos estudos podemos identificar que o ambiente imediato da criança, incluindo o padrão de estimulação, as condições socioeconômicas, o nível de estresse, a qualidade da nutrição e o acesso à educação e à pré-escola, exerce forte influência sobre seu desenvolvimento (SERFATY, 2021).

4 Estímulos digitais instantâneos

4.1 Características e efeitos neuropsicológicos

O avanço tecnológico traz consigo inúmeros benefícios para a população, como ser um meio facilitador para a comunicação. No entanto, investigações surgiram com o objetivo de compreender se esse avanço também trouxe malefícios/prejuízos para os indivíduos afetados por ele, como por exemplo, o impacto do uso excessivo de estímulos digitais instantâneos, advindos de vídeos curtos, tais quais as características e os efeitos neuropsicológicos que eles podem resultar.

Os vídeos curtos ganharam destaque nas mídias nos últimos tempos conquistando todos os públicos e faixa etárias. Esses vídeos,

Também conhecidos como “short vídeos,” são conteúdos audiovisuais de curta duração, geralmente com duração de alguns segundos a poucos minutos. Eles são criados e compartilhados em plataformas de mídia social e aplicativos, como TikTok, Instagram (Reels), YouTube (Shorts) e outros.” (MUSSI, 2023, seção *Introdução*.)

Estes vídeos possuem padrões de edições, cortes, cores..., que visam reter a atenção dos indivíduos. Doidge (2025) afirma que esses padrões que também são utilizados no meio televisivo,

possuem capacidade de alterar o cérebro através do “reflexo de orientação”. Isto ocorre quando interrompemos de forma instintiva o que estamos fazendo para prestar atenção a algo novo. Essa resposta é o que permitia aos nossos ancestrais agirem rapidamente diante de possíveis perigos ou oportunidades. E por se tratar de uma resposta fisiológica estimulada muito mais rápida do que ocorre na realidade, ela consegue reter a atenção dos indivíduos, mesmo em momentos de suma importância para eles.

O reflexo de orientação também pode ser entendido como uma resposta automática emitida pelo organismo frente a novos estímulos. Além de reter a atenção, ativa os circuitos cerebrais associados à motivação e recompensa, liberando a dopamina (neurotransmissor atuante no sistema de recompensa cerebral) que irá proporcionar sensações de prazer através do processo de gratificação. Existe uma concordância no que se refere a dopamina ser um dos meios mais importantes nesse processo, apesar de não ser o único neurotransmissor envolvido nele (LEMBKE, 2025). Pesquisas apontam que:

A dopamina exerce um papel central na regulação da motivação humana, influenciando diretamente a busca por recompensas e a persistência em atividades que oferecem gratificação. Esse neurotransmissor está intimamente ligado ao sistema de recompensa do cérebro, atuando na mediação entre o esforço despendido para alcançar um objetivo e a sensação de prazer resultante. (OLIVEIRA, 2025, pag.187)

Uma das vias de compressão do ciclo de repetição criado pela dopamina é o condicionamento operante de B.F. Skinner, onde o comportamento reforçado se torna um hábito automático. Ou seja, a probabilidade de que uma resposta aconteça novamente é aumentada quando se há a presença de um estímulo reforçador (SKINNER, 2003). Assim, a sucessão rápida dos estímulos presentes nos vídeos curtos que são disseminados pelas plataformas digitais, age como um reforçador intermitente potencializado pela liberação da dopamina; fortalecendo cada vez mais a busca pelo prazer instantâneo que geram, resultando em um comportamento condicionado.

Esses comportamentos geram uma sobrecarga de informações que podem resultar em prejuízos cognitivos como a diminuição da capacidade da atenção e foco. Além de dificultar o processo de autorregulação e autocontrole, impactando de forma direta no processo de desenvolvimento da criança. Desmurget (2024) aponta estudos que mostram que quanto mais cedo a criança é exposta as telas, mais chances ela terá de se tornar uma usuária prolixa e assídua. Além de privá-la de experiências essenciais para a aprendizagem e amadurecimento do cérebro nessa fase da infância.

5 Impactos

5.1 Cognitivos

Durante o período da infância, a plasticidade neural permite que a criança desenvolva e adquira habilidades essenciais. Além de ser marcada pelo desenvolvimento das funções executivas, como a atenção e a memória como visto anteriormente. Quando a criança é exposta ao contato excessivo de telas, absorvendo inúmeras informações em um curto período, podem resultar em impactos significativos.

O Prisberon dicionário caracteriza o excessivo como aquilo que excede ou ultrapassa o que é permitido ou o que é considerado normal, conveniente ou desejável”. Partindo desse ponto, a Sociedade Brasileira de Pediatria criou um Manual de orientação sobre o uso de telas, apresentando os limites aconselháveis conforme as faixas etárias. Ela estabelece em suas recomendações que até os dois anos de idade deve-se evitar a exposição a telas de forma completa, uma vez que não há necessidade para tal ação. Para crianças entre dois e cinco anos é recomendado um limite de uma hora por dia. E dos seis aos 10 anos, o limite de uma a duas horas por dia. E em ambos os casos, sempre com a supervisão de um responsável (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2024).

É ressaltado também que dos 11 aos 18 o consumo estima-se entre duas a três horas por dia, alertando para as possíveis dificuldades comportamentais que colocam em risco a saúde do próprio indivíduo que ultrapasse esse limite (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2024). Ou seja, os resultados desse uso excessivo também podem se manifestar na fase adulta, apesar de ser de suma importância no período da infância. E dentre as capacidades que podem ser impactadas estão a atenção sustentada e a memória de trabalho.

A atenção é um conceito estudado em diferentes áreas, podendo ser compreendida de diferentes formas. Para a psicologia, ela é vista como a maneira que o indivíduo processa as informações presentes no ambiente em que ele está. E em suas divisões e tipos, está a atenção sustentada, que por sua vez:

Pode ser definida como a capacidade de manter o foco em um estímulo específico por um período prolongado. Essa habilidade é fundamental em várias atividades do dia a dia, desde ações simples, como a leitura de um documento, até tarefas mais complexas, como a realização de avaliações neuropsicológicas. (PUCRS Online, 2025, par.2).

O consumo constante de vídeos curtos impacta diretamente no desenvolvimento dessa habilidade, uma vez que são caracterizados por recompensas rápidas e estímulos altos. A criança condicionada a esse padrão, pode enfrentar dificuldades em realizar atividades mais monótonas e que exigem um nível maior de paciência para serem executadas, em função da espera por algo “rápido e simples”, diferente dessas atividades que podem parecer mais demoradas e complexas (DESMURGET, 2024).

Para além disso, pode resultar em sobrecarga cognitiva, reduzindo o desempenho da memória de trabalho que é responsável por reter e manipular informações por um curto período. Isso pode contribuir para uma dificuldade em compreensão ao ler e seguir instruções, influenciando diretamente no processo de aprendizagem (PACHECO e ANDRADE, 2025).

Esse assédio informacional visual e auditivo, impede que a criança consiga processar conteúdos mais profundos, resultando apenas em uma compreensão artificial sobre o assunto, além de prejudicar a capacidade de foco, fazendo com que a criança se distraia muito mais fácil em momentos que exijam uma concentração maior (DESMURGET, 2024).

Desmurget (2024) apresenta dados de pesquisas que comprovam que quanto mais tempo as crianças passassem em redes sociais, mais as suas notas despencariam no ambiente escolar. Ambiente este que por sua vez, contribui para a disseminação de conhecimento diversos, além do desenvolvimento de habilidades sociais. No entanto, para que a criança desenvolva essas habilidades e adquira os conhecimentos passados em sala de aula, é necessário que as funções executivas já mencionadas não estejam sendo afetadas negativamente.

Foi realizada uma pesquisa brasileira intitulada “Uso e impactos de plataformas de vídeos curtos por adolescentes no Brasil”, a qual apontou os impactos observados por pais e educadores de usuários dessas plataformas. Constatou-se que 95% dos participantes interagem com vídeos curtos por meio de seus próprios aparelhos. E apesar deles não relataram, educadores apresentaram que existe uma correlação entre esse uso com a falta de atenção, discernimento e paciência (INTERNETLAB, 2025).

Partindo do ponto que esses impactos foram percebidos em adolescentes que já passaram pelo período crítico de desenvolvimento que é a infância, uma criança que é apresentada a esse uso contínuo, poderia desenvolver essas dificuldades muito mais cedo, podendo afetar até a vida adulta caso essas ações não sejam revertidas (ARAÚJO et. al., 2024).

Outra capacidade a ser levada em consideração, é a capacidade do pensamento reflexivo que também sofre impactos nesse sentido. Ela pode ser compreendida hoje como a capacidade que o indivíduo possui de analisar de forma crítica, questionando e avaliando as informações ou ideias recebidas (CORRADI, 2018). Doidge (2024) apresenta que as conexões neurais são fortalecidas a partir de seu uso. Sendo assim, quando o cérebro não é estimulado a desafiar-se/exercitar-se para desenvolver essas habilidades, ele se torna “preguiçoso”. Isto ocorre principalmente quando a criança está continuamente nas redes sociais absorvendo conteúdos rápidos e que não exigem essas habilidades. É uma vez que isso acontece, a criança pode apresentar dificuldade para tomar decisões mais aprofundadas, além de resolver problemas de forma realmente eficaz, mais uma vez influenciando diretamente no processo de aprendizagem (COSTA et al., 2025).

Stanislas Dehaene, (2022), apresenta um conceito chamado de “Os quatro pilares do aprendizado”, sendo eles: A atenção, o envolvimento ativo, o feedback de erros e a consolidação. Estes servem como estabilidade das construções mentais do indivíduo. Quando um deles é afetado todos os outros sofrem, pois estão interligados.

Essa ligação pode ser compreendida da seguinte forma: A atenção é responsável por selecionar o que o cérebro deve ou não processar no intuito de que a informação recebida possa ser aprendida; e para aprender, o indivíduo precisa ser participativo. A participação nesse processo de aprendizagem abre espaços para os possíveis erros que servem para ajustar as conexões neurais. E por fim, a consolidação transfere esse novo aprendizado da memória de trabalho para a memória de longo prazo (DEHAENE, 2022).

Ou seja, a atenção seleciona o estímulo, o engajamento estimula a exploração, o feedback ajusta o aprendizado, e a consolidação estabiliza e integra o conhecimento na memória de longo prazo. De acordo com Dehaene (2022), o aprendizado eficaz depende de atenção, ação, reflexão e descanso. Processos estes que são prejudicados pelo consumo de vídeos curtos. Enquanto o cérebro precisa de tempo e foco para consolidar o conhecimento, o consumo rápido de conteúdo estimula o prazer imediato e a impaciência, comprometendo o aprendizado.

5.2 Emocionais e comportamentais

As emoções estão presentes em toda a vida do ser humano e podem ser entendidas através de diversas teorias. Em uma dessas teorias elas são descritas como um “conjunto de sensações, comportamentos e reações corporais que surgem a partir de uma determinada experiência ou situação” (COÊLHO e RÊGO, 2024, pag.326). Os vídeos curtos como visto anteriormente, podem regar recompensas imediatas, que podem gerar fortes emoções e comportamentos disfuncionais devido a liberação de dopamina. Esse neurotransmissor:

Está diretamente envolvido na predisposição a comportamentos impulsivos e compulsivos, uma vez que sua liberação intensa reforça ações repetitivas que geram prazer imediato, mesmo quando há consequências negativas associadas. (OLIVEIRA, 2025, pag.191).

Os comportamentos impulsivos são caracterizados pela preferência do indivíduo por opções menos vantajosas para si, mesmo tendo conhecimento de que não seria a melhor escolha (GONÇALVES, 2017). No senso comum, esses comportamentos são vistos como ações rápidas que não foram planejadas e assim resultam em consequências negativas ou positivas. Esse fator associado aos comportamentos compulsivos, podem prejudicar diretamente no processo de formação que está associado a capacidade de pensar e tomada de decisões, além da autorregulação que podem trazer consequências futuras. (KHAFIF, 2021)

A falta da autorregulação emocional, pode contribuir para o desencadeamento de sintomas ansiosos, como agitação, dificuldade de concentração e pensamentos acelerados que podem gerar preocupações excessivas. Segundo Piaget e Inhelder (2024), essa autorregulação se desenvolve até os sete/onze anos de idade, e inserir o uso contínuos de vídeos curtos que buscam rápidas recompensas, pode prejudicar diretamente nesse desenvolvimento.

A busca por recompensas rápidas, por sua vez, pode prejudicar a capacidade de tolerância a frustração da criança, uma vez que o cérebro percebe que aquele estímulo que é recebido de forma rápida gera respostas prazerosas. Em momentos que a criança precise lidar com frustrações, sejam elas por negação, ou por não alcançar determinado objetivo, ela enfrentará maiores dificuldades (FONTES e PAULA, 2024).

Para além dos impactos já mencionados, existe também uma temática que tem ganhado bastante destaque na mídia nos últimos tempos: a disseminação de um padrão de “vida e corpo perfeitos” que tem sido exposto nas redes sociais. Isso tem gerado um grande grau comparativo entre os usuários que desejam ter esses padrões de vida e/ou corpo ideal. Uma pesquisa realizada com um público adolescente apresentou que quanto mais tempo é direcionado para o uso das redes sociais, maiores as chances de gerar insatisfação com o próprio corpo (LIRA, 2017).

Isto se deve ao fato de que as plataformas virtuais utilizam algoritmos responsáveis por reunir informações como: os vídeos que o usuário assiste, o tempo que permanece em cada um, a frequência, os horários de acesso, e a forma como este indivíduo interage por meio de curtidas e comentários. Ao obter esses dados, é construído um perfil de navegação com indicações de conteúdos com maior probabilidade de reter a atenção, gerando um engajamento desejado (TECNOHUB, 2025).

Ou seja, quanto mais o usuário consome vídeos onde é exposta uma vida ideal, ou um corpo perfeito, mais vídeos que possuem essa mesma temática irão aparecer para este usuário, podendo gerar um grande grau comparativo. E apesar de esta ser uma pauta bastante discutida, pouco se fala em como isso também pode afetar as crianças que estão inseridas nesse meio, influenciando diretamente na autoestima e humor infantil. Assim podendo resultar em dificuldades nas relações sociais da criança. (JÚNIOR et. al., 2021)

As relações sociais e a absorção das experiências conjuntas auxiliam a criança no processo de construção do seu próprio desenvolvimento, tanto no aspecto cognitivo, quanto no aspecto emocional (VIGOTSKI, 2007). Há então um risco de substituição das relações sociais pelas interações do meio midiático. Essa substituição pode resultar na perda da chance de experimentar, na prática, situações genuínas de troca mútua, diálogo e a capacidade de reconhecer o ponto de vista alheio. Sendo assim, o aprendizado e desenvolvimento infantil está diretamente associado as relações sociais vividas. Vigotski afirma que:

Todas as funções no desenvolvimento da criança aparecem duas vezes: primeiro, no nível social, e, depois, no nível individual; primeiro, entre pessoas (interpsicológica), e, depois, no interior da criança (intrapsicológica). (VIGOTSKI, 2007, p. 57).

Sendo assim, é perceptível a relevância que as interações sociais possuem no desenvolvimento da criança. Ao privá-la dessa interação expondo-a continuamente aos estímulos audiovisuais imediatos, ela estará ainda mais suscetível a depender das mídias sociais. Essa dependência pode resultar em uma má qualidade de sono que pode agravar o quadro dos possíveis prejuízos já

mencionados, afetando a cognição, o emocional e o comportamento, além de trazer problemas de saúde como obesidade e risco de demência (DESMURGET,2024).

6 O desenvolvimento infantil saudável

6.1 O Lúdico

Diante dos impactos analisados, é possível compreender que eles não caracterizam um desenvolvimento infantil saudável. Esse desenvolvimento saudável é comumente conhecido como um processo de construção das capacidades emocionais, físicas e sociais. E dentre os fatores influenciáveis nesse processo, estão as atividades lúdicas, que por sua vez são essenciais para que a criança consiga se desenvolver da melhor forma (Piaget e Inhelder, 2024; Vigotski, 2007, Winnicott, 2022).

Oliveira (2010) identificou que, quando o lúdico é inserido de forma intencional e prazerosa, dentro de um ambiente com recursos atraentes e estimulantes, além de ampliar as conexões cerebrais, ela também contribui para o desenvolvimento de habilidades como o raciocínio e a criatividade.

O brincar saudável, pode auxiliar nas dificuldades de atenção e autorregulação, uma vez que as brincadeiras possuam regras que estimulem capacidades como foco e persistência. Além de influenciarem no processo de autorregulação, fortalecendo a ideia de Vigotski (2007) ao afirmar que: “O jogo é um meio pelo qual as crianças experimentam e internalizam as regras sociais”. A partir disso, a criança poderá construir um aprendizado assertivo e desenvolver habilidades essenciais para viver em sociedade.

Através do lúdico é possível também, estimular a criatividade por meio do simbólico, envolvendo o desenho e o “faz de conta”. Isto abre espaço para que a criança explore o imaginário, exercite a flexibilidade cognitiva e a capacidade para apresentar soluções criativas e eficazes para eventuais problemas (PIAGENT; INHELDER, 2024).

Assim, nos deparamos com um contraste entre o brincar de forma ativa, que exige a participação direta da criança exercendo esforços físicos e mentais, e os estímulos digitais que são recebidos de forma passiva, os quais não exigem essa participação. É perceptível então que os impactos que podem ser causados pelo uso excessivo de vídeos curtos, podem ser minimizados através dos fortalecimentos das habilidades impactadas, com a inserção do lúdico nesse processo (FERREIRA; GOULART, 2025).

6.2 A influência da família

O uso de telas na intenção da recreação dentro do ambiente familiar, tem se tornado um fator que requer bastante atenção. Certo que fatores como idade, gênero e classe social são influenciadores significativos para esse uso recreativo (DESMURGET, 2024), a posição da família se torna essencial nesse contexto. Michel Desmurget (2024), destaca fatores considerados

agravantes dentro do ambiente familiar, sendo eles: limitar o acesso, dar o exemplo, estabelecer regras e reorientar as atividades. A partir dessas medidas é possível amenizar os prejuízos que o uso excessivo pode causar.

Seguir as orientações do Manual de Orientação sobre o uso de telas por crianças e adolescentes, criado pela Sociedade Brasileira de Pediatria, auxilia na compreensão e estabelecimento dos limites e regras que devem ser inseridos nos ambientes em que a criança está envolvida. Através de estudos realizados para a construção desse manual foi identificado que a inserção da criança nesse meio midiático tem se tornado cada vez mais precoce, tendo como uma das principais causas o objetivo de fazer a criança ficar quieta nos ambientes nos quais se encontram. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019). Isso reforça a ideia de que se faz necessário uma organização com limites e regras, pensando em alternativas saudáveis para o uso de tela nesses ambientes.

Esses dados trazem uma reflexão acerca da influência que não apenas os pais, mas o ambiente familiar como um todo exerce nesse processo. As recomendações feitas acerca do tempo de uso baseiam-se na idade da criança e devem ser aliadas a supervisão. Por isso, é de suma importância a função mediadora dos pais, cuidadores e demais responsáveis no uso consciente das telas. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019).

6.3 O papel do psicólogo

Diante do cenário atual, faz necessário que medidas sejam tomadas para que esse comportamento possa ser repensado. Skinner cita que:

[...] Se vamos usar os métodos da ciência no campo dos assuntos humanos, devemos pressupor que o comportamento é ordenado e determinado. Devemos esperar descobrir que o que o homem faz é o resultado de condições que podem ser especificadas e que, uma vez determinadas, poderemos antecipar e até certo ponto determinar as ações. (SKINNER, 2003, pag.7)

Sendo assim, a implementação de medidas psicoeducativas para as famílias e educadores, no intuito de alertar para os malefícios que o uso excessivo de vídeos curtos pode ocasionar no desenvolvimento infantil, podem ser de grande auxílio nesse processo. E em sua atuação, o psicólogo pode também elaborar e apresentar estratégias e intervenções que podem ser aplicadas, contribuindo para a promoção de habilidades socioemocionais e de autorregulação. Além de contribuir para propostas de políticas públicas e programas de conscientização (ALMEIDA, et al, 2022).

7 Resultados e discussões

Quadro 1 – Caracterização dos estudos analisados

Autor/Ano	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados
Desmurget (2024); InternetLab (2025)	Investigar efeitos do consumo contínuo de vídeos curtos na atenção infantil.	Revisões científicas e pesquisa com adolescentes, pais e educadores.	Estímulos rápidos reduzem a capacidade de manter foco e aumentam a impaciência, a distração e a dificuldade em tarefas longas.
Pacheco e Andrade (2025); Desmurget (2024)	Avaliar efeitos dos estímulos rápidos na memória de trabalho infantil.	Revisões teóricas e análise de evidências neuropsicológicas.	Excesso de estímulos causa sobrecarga, diminuindo a compreensão, prejudicando a leitura, o seguimento de instruções e o processamento superficial.
Doidge (2024); Costa et al. (2025)	Estudar a relação entre estímulos rápidos e a capacidade de reflexão profunda.	Revisões neurocientíficas e estudos teóricos.	Redução do pensamento crítico, 'preguiça neural', e prejuízo na tomada de decisões e resolução de problemas complexos.
Dehaene (2022); Desmurget (2024)	Analisar como o consumo acelerado afeta os pilares cognitivos da aprendizagem.	Revisões teóricas e análise de dados educacionais.	Atenção instável, baixo engajamento, falha na consolidação e queda no desempenho escolar.
Oliveira (2025); Gonçalves (2017)	Investigar relação entre dopamina, impulsividade e consumo digital.	Revisão neuropsicológica e conceitual.	Aumento de impulsividade e comportamentos compulsivos devido ao reforço dopaminérgico de recompensas imediatas.
Piaget e Inhelder (2024); Coêlho e Rêgo (2024)	Explicar como o uso de vídeos afeta o desenvolvimento emocional.	Estudos teóricos do desenvolvimento infantil e revisão emocional.	Dificuldades de autocontrole, sintomas ansiosos e prejuízos no desenvolvimento da regulação emocional.
Fontes e Paula (2024); Oliveira (2025)	Analisar efeitos de estímulos imediatos na tolerância à frustração.	Revisão teórica e análise neurobiológica.	Redução da tolerância à frustração, preferência por estímulos rápidos e maior irritabilidade.
Lira (2017); Tecnohub (2025)	Investigar influência de padrões digitais na percepção de si.	Estudo empírico e análise de algoritmos.	Comparação social intensa, insatisfação corporal e queda na autoestima infantil.
Vigotski (2007); Júnior et al. (2021)	Examinar impacto das telas nas interações sociais.	Teoria histórico-cultural e estudos empíricos.	Substituição de interações reais, prejuízo em empatia, diálogo e cooperação.
Desmurget (2024); SBP (2024)	Avaliar riscos físicos e comportamentais do uso excessivo.	Revisões científicas e diretrizes clínicas.	Dependência, sono prejudicado, obesidade, risco cognitivo e agravamento de prejuízos comportamentais.

Fonte: Dados da pesquisa (2025)

Os impactos apresentados na análise demonstram que as características neuropsicológicas da infância tornam as crianças especialmente vulneráveis aos efeitos dos estímulos digitais

instantâneos. Considerando que o desenvolvimento cerebral é marcado por intensa neuroplasticidade nos primeiros anos de vida, como apontam Bee e Boyd (2011) e Doidge (2025), os vídeos curtos, ao ativarem continuamente os sistemas de recompensa, podem reorganizar circuitos neurais em desenvolvimento. Isso contribui para o aparecimento de padrões de atenção fragmentada, busca de recompensas imediatas e dificuldades em funções executivas, especialmente em atenção sustentada e memória de trabalho, conforme discutido por Desmurget (2024) e Pacheco e Andrade (2025).

Quando analisados à luz das perspectivas psicológicas de Piaget e Inhelder (2024), tais impactos tornam-se ainda mais relevantes, pois a predominância de estímulos digitais passivos interfere no avanço natural entre os estágios cognitivos, comprometendo o pensamento representacional e o desenvolvimento do raciocínio abstrato, que dependem de experiências ativas.

No campo socioemocional, o uso prolongado de conteúdos rápidos intensifica padrões de impulsividade, compulsão e baixa tolerância à frustração, aspectos discutidos por Oliveira (2025), Fontes e Paula (2024) e Khafif (2021). A sobrecarga dopaminérgica causada pelos vídeos curtos prejudica o amadurecimento da autorregulação emocional (Piaget e Inhelder, 2024).

A formação da autoestima também deve ser levada em consideração, uma vez que o mecanismo algorítmico (Tecnohub, 2025) favorece a repetição de padrões idealizados, intensificando comparações e gerando sentimentos de inadequação (Lira, 2017; Júnior et al., 2021), em conflito com o desenvolvimento emocional saudável. Além disso, a substituição das interações reais pelas digitais interfere na construção de habilidades sociais como empatia e cooperação, elementos centrais para o desenvolvimento psicológico e social, conforme os pressupostos de Vigotski (2007).

Por fim, ao analisar esses impactos, torna-se evidente que estratégias preventivas são essenciais. O brincar ativo, que oferece estímulos de participação e autorregulação (Oliveira, 2010; Ferreira e Goulart, 2025; Piaget e Inhelder, 2024), e a presença orientadora da família, que atua como fator protetivo (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019; 2024), são cruciais.

8 Considerações finais

Diante do que foi exposto, torna-se perceptível que, quanto mais tempo a criança permanece exposta ao uso de vídeos curtos veiculados pelo meio midiático, maior a sua suscetibilidade ao desenvolvimento posterior de dificuldades cognitivas, emocionais e comportamentais, impactando diretamente a aquisição e o fortalecimento de habilidades essenciais para a vida. O estudo dessa temática serve como um importante alerta para a necessidade de reforçar o cuidado na inserção da criança em ambientes digitais, uma vez que o uso excessivo pode acarretar prejuízos significativos e, muitas vezes, silenciosos.

Percebeu-se também que a atividade lúdica, por fazer parte natural do desenvolvimento saudável, configura-se como uma estratégia relevante tanto para intervir em situações nas quais

a criança já apresenta comprometimentos nas habilidades mencionadas, quanto para auxiliar na redução do uso excessivo de telas. Além disso, práticas educativas, rotinas estruturadas e o envolvimento ativo da família mostram-se fundamentais para promover equilíbrio entre estímulos digitais e experiências concretas do cotidiano.

Sendo assim, é válido ressaltar a importância do aprofundamento contínuo dessa temática, não somente para a área da psicologia e do neurodesenvolvimento, mas para qualquer área, profissional ou responsável que atue diretamente no contexto infantil. Estudos como este podem incentivar a produção de novos materiais e pesquisas que ampliem a compreensão sobre o tema, contribuindo para a elaboração de medidas preventivas e interventivas que possam ser aplicadas nos diferentes ambientes que compõem o universo da criança, seja ele familiar, escolar, comunitário ou clínico. Dessa forma, reforça-se a necessidade de um olhar atento, integrado e atualizado para que o desenvolvimento infantil seja protegido, promovido e compreendido em toda a sua complexidade.

Referências

- ALMEIDA, Maíra Lopes et al. **Intervenção educativa sobre uso de mídias digitais na primeira infância**. V. 23, n. 1, p. 103-116. Ribeirão Preto: Rev. SPAGESP, 2022. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702022000100009&lng=pt&nrm=iso . Acesso em 03 de novembro de 2025.
- BEE, Helen; BOYD, Denise. **A criança em desenvolvimento**. 12ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- COÊLHO, Marília Lira da Silveira; RÊGO, Gabriel Gaudencio do. **Neurociências**. Salvador: Sanar, 2024.
- CORRADI, Daiana Katiúscia Santos. **Investigações matemáticas mediadas pelo pensamento reflexivo no ensino e aprendizagem das funções seno e cosseno: uma experiência com alunos do 2º ano do Ensino Médio**. Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto, 2018.
- COSTA, L. J. R., et al. **Impactos Neuropsicológicos do Uso de Telas na Infância**. Barueri: Saúde Coletiva, 2025. Disponível em: <https://revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3396/4404> . Acesso em: 28 de setembro de 2025.
- DEHAENE, Stanislas. **É assim que aprendemos: Por que o cérebro funciona melhor do que qualquer máquina (ainda...)**. São Paulo: Contexto, 2022.
- DESMURGET, Michael. **A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças**. São Paulo: Vestígio, 2024.
- DOIDGE, Norman. **O cérebro que se transforma: Como a neurociência pode curar as pessoas**. 24ª ed. Rio de Janeiro: Record, 2025.
- FERREIRA, Aline de Jesus; GOULART, Joana Corrêa. **A importância do lúdico no desenvolvimento da criança na educação infantil**. V.11, n.1. Universidade Estadual de

Goiás: REEDUC, 2025. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/reeduc/article/view/16350/11265> . Acesso em 20 de novembro de 2025.

FONTES, N. de C.; PAULA, M. B. **Fatores determinantes na baixa tolerância à frustração em crianças na atualidade**. Juiz de Fora: *Cadernos de Psicologia*, v. 6, n. 11, p. 916-937, 2024.

GONÇALVES, Fábio Leyser. **Comportamento impulsivo: definição e pesquisas**. São Paulo: ABPMC, 2017.

JÚNIOR, Edno Pires de Oliveira, et. al. **Os impactos das redes sociais no comportamento socioemocional de crianças e adolescentes**. V.1, n. 1. Florianópolis: Revista de Pesquisa e Prática em Psicologia, 2021. Disponível em: https://ojs.sites.ufsc.br/index.php/rppp/article/view/4727?utm_source= . Acesso em: 20 de novembro de 2025.

KHAFIF, Tatiana Cohab. **Autorregulação emocional e comportamental em adolescentes com transtorno de humor bipolar**. 2021. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-22092021-135603/>. Acesso em: 20 nov. 2025.

LEMBKE, Anna. **Nação dopamina**. São Paulo: Vestígio, 2025.

LEMOS, Amanda Kedma; COIMBRA, Cristina Cardoso Gonçalves da Rocha; DEUS, Dayse Maria Vasconcelos de. **Atualizações sobre o sistema dopaminérgico: neuroplasticidade, adolescência, envolvimento com Esquizofrenia, Transtorno Obsessivo Compulsivo e TDAH**. *Humanae: Questões controversas do mundo contemporâneo*, v. 18, n. 1, 2024. Disponível em: <https://revistas.esuda.edu.br/index.php/humanae/article/view/968/422> . Acesso em: 14 de novembro de 2025.

LIRA, A. G.; GANEN, A. P.; LODI, A. S.; ALVARENGA, M. S. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras**. *Journal of the Brazilian Psychiatric Society (J. Bras. Psiquiatr.)*, 66(3), 164-171, 2017.

MUSSI, Léo Ricardo. **Vídeos curtos e o ciclo de dopamina: um estudo sobre a importância do ócio e a dificuldade de desconexão**. 43ª ed. Ano 10. Nº. 13. *ISCI Revista Científica*: 2023.

OLIVEIRA, Ana Carolina de Pinho Simais de. **A influência da dopamina na motivação, aprendizagem e comportamentos de risco: implicações para a neuropsicopedagogia**. Atena Editora, 2025.

OLIVEIRA, C. E. N.; SALINA, M.E.; ANNUNCIATO, N.F. **Fatores ambientais que influenciam a plasticidade do SNC**. *Acta Fisiátrica*, v. 8, n. 1, p. 6-13, 2016.

OLIVEIRA, V. B.; SOLÉ, M. B.; FORTUNA, T. R. **Brincar com o outro: caminho de saúde e bem-estar**. Rio de Janeiro: Vozes, 2010.

PACHECO, Ana Luísa Oliveira; ANDRADE, Alana Augusta Concesso de. **O uso das Tecnologias de Informação e Comunicação e sua relação com as funções executivas em crianças e adolescentes**. *Cadernos de Psicologia*, [S.l.], v. 7, n. 13, 2025. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/4537/3414> . Acesso em: 20 de novembro de 2025.

PIAGET, Jean; INHELDER, Bärbel. **A psicologia da Criança**. 14ª ed. Rio de Janeiro: Difel,

2024.

PUCRS Online. **Atenção Sustentada:** Estratégias Eficazes para Profissionais. Blog PUCRS Online, 2025. Disponível em: <https://online.pucrs.br/blog/atencao-sustentada-estrategias-profissionais> . Acesso em 19 de outubro de 2025.

REDE CONHECIMENTOS SOCIAIS; INTERNETLAB. **Usos e impactos de plataformas e vídeos curtos por adolescentes do Brasil.** Correio Braziliense, 2024. Disponível em: <https://internetlab.org.br/pt/noticias/internetlab-e-rede-conhecimento-social-lancam-pesquisa-sobre-habitos-usos-e-impactos-de-plataformas-de-videos-curtos-para-adolescentes/> . Acesso em: 14 de novembro de 2025.

SERFATY, Claudio Alberto. **Desenvolvimento do cérebro e seus períodos críticos:** as bases neurais do desenvolvimento dos sistemas sensoriais motores e cognitivos. Rio de Janeiro: PEDNeuro, 2021.

SILVA, Eunice Pereira da; JUNIOR, Sadi Antonio Pezzi; SANTANA, Elisabete Soares de. et al. **Impactos cognitivos do consumo excessivo de mídia de curta duração na população infantil:** revisão de literatura. Ed. 1. Teresina: Produzir Editora & Eventos, 2025. Disponível em: <https://produzireditoraeventos.com.br/wp-content/uploads/2025/05/E-BOOK-SAUDE-PUBLICA.pdf>. Acesso em: 02 de novembro de 2025.

SILVA, Tatiana Maria et al. **Excessivo tempo de exposição às telas e o desenvolvimento infantil: uma revisão integrativa.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 15, n. 3, p. e12040, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/386239528_O_IMPACTO_DA_EXPOSICAO_A_TELAS_NO_DESENVOLVIMENTO_INFANTIL_EVIDENCIAS_E_RECOMENDACOES_PRATICAS . Acesso em 20 de novembro de 2025.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano.** 11^a ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação #Menos Telas #Mais Saúde:** Grupo de Trabalho Saúde na era digital (2019-2021) [S.I], 2019.

TECNOHUB. **Como funcionam os algoritmos de recomendação de vídeo.** Tecnohub, 2025. Disponível em: <https://tecnohub.tec.br/como-funcionam-os-algoritmos-de-recomendacao-de-video/> . Acesso em: 20 de novembro de 2025.

VIGOTSKI, L. S. **A formação social da mente.** 7^a ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

WELMER, Marinete Santana Wutke; CARDOSO, Valdinei Cezar. **A evolução dos vídeos curtos e a sua utilização na educação.** Revista eletrônica: Sala de aula em foco, v. 13, n. 3, p. 19-32, 2024.

WINNICOTT, Donald W. **O brincar e a realidade.** 3^a ed. São Paulo: Ubu editora, 2022.