

IMPACTOS DA DEPENDÊNCIA DE TELAS INFANTIL

IMPACTS OF CHILDREN'S SCREEN DEPENDENCE

Crislane Nunes da Silva Ramos de Brito¹

Francisco Cardoso Mendonça²

Hélio Marco Pereira Lopes Júnior³

Jenina Ferreira Nunes⁴

RESUMO: Os avanços tecnológicos cresceram desenfreadamente nos últimos tempos. Cada vez mais precocemente crianças estão começando a utilizar e dominar os dispositivos tecnológicos, como tablets, smartphones e TVs. Desde o nascimento são expostos e envolvidos em situações diante das telas e, por isso, integram a geração conhecida como “nativos digitais”. Esse artigo tem o objetivo de analisar o impacto do excesso de telas na infância. A utilização excessiva pode causar consequências negativas no desenvolvimento infantil, tais como cansaço extremo, ansiedade, depressão, estresse crônico e problemas de concentração. Além disso, pode estar associado ao risco de obesidade, dificuldades alimentares, distúrbios do sono e dificuldades psicológicas. Conforme os estudos, as crianças que sofrem as consequências do tempo de telas tendem a manter uma conexão excessiva com dispositivos eletrônicos, prejudicando tarefas essenciais e de se envolver em outras atividades como brincar, interação social e familiar. Embora o conteúdo sobre tratamento na literatura ainda seja um pouco escasso e não padronizado, a psicoterapia é vista como um meio mais eficaz de tratamento, sendo muito citada a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Tal abordagem teórica foca nas crenças cognitivas e nas distorções, que acabam por desenvolver efeitos no comportamento. É de extrema importância que as recomendações sobre o tempo adequado do uso de telas pelas crianças sejam seguidas e o uso deve ser supervisionado para garantir que o conteúdo acessado seja compatível com a faixa etária. Nota-se que são poucos os trabalhos existentes que fazem menção e aprofundam-se em estudar possíveis tratamentos para dependência de telas infantil.

1942

Palavras-chave: Telas na infância. Consequências. Desenvolvimento infantil, Psicoterapia. Terapia Cognitivo Comportamental.

¹Aluna de Psicologia do 10º Semestre. Faculdade Mauá GO.

²Professor Faculdade Mauá GO. Mestre em Educação pelo Universidade Gama Filho.

³Enfermeiro, Mestre pela Universidade de Brasília, •Professor da Faculdade Mauá GO.

⁴Mestranda em Psicologia pela Universidade Católica de Brasília, Professora de Psicologia na Faculdade Mauá GO.

ABSTRACT: Technological advances have grown exponentially in recent times. Children are increasingly beginning to use and master technological devices, such as tablets, smartphones and TVs, at an earlier age. From birth, they are exposed to and involved in situations in front of screens and, therefore, are part of the generation known as “digital natives”. This article aims to analyze the impact of excessive screen time in childhood. Excessive use can cause negative consequences in child development, such as extreme fatigue, anxiety, depression, chronic stress, concentration problems. In addition, it can be associated with the risk of obesity, eating difficulties, sleep disorders and psychological difficulties. According to studies, children who suffer the consequences of screen time tend to maintain an excessive connection to electronic devices, which hinders essential tasks and the involvement in other activities such as play, social and family interaction. Although the content on treatment in the literature is still somewhat scarce and not standardized, psychotherapy is seen as a more effective form of treatment, with Cognitive Behavioral Therapy (CBT) being widely cited. This theoretical approach focuses on cognitive beliefs and distortions, which end up having an effect on behavior. It is extremely important that recommendations regarding the appropriate amount of time for children to use screens are followed, and use should be supervised to ensure that the content accessed is compatible with the age group. It is worth noting that there are few existing studies that mention and delve into studying possible treatments for childhood screen addiction.

Keywords: Screens in childhood. Consequences. Child development. Psychotherapy. Cognitive Behavioral Therapy.

INTRODUÇÃO

1943

Os avanços tecnológicos cresceram desenfreadamente nos últimos tempos, em especial no presente século. Hodiernamente a tecnologia se faz indispensável em qualquer situação e momento. A facilidade de tê-la em mãos e poder carregá-las faz com que viagens em família, almoços, momentos de lazer e interação estejam diferentes, já que o celular e os tablets são acessórios que acompanham as crianças, tomando grande parte de sua atenção (Costa; Almeida, 2021).

Observa-se que, cada vez mais precocemente crianças estão começando a fazer uso e se apropriando dos aparatos tecnológicos como tablets, celulares e televisão, os quais acabam chamando a atenção dos pequenos. Ao nascer já são apresentados e inseridos em momentos imersos em frente às telas e por este fator fazem parte de uma geração denominada “nativos digitais” (Costa; Almeida, 2021).

Este trabalho se concentra em analisar os "efeitos negativos para a saúde nas áreas do sono, da atenção, do aprendizado, do sistema hormonal (com risco de obesidade), da regulação do humor (com risco de depressão e ansiedade), do sistema osteoarticular, da audição, da visão, além do risco de exposição a grupos de comportamentos de risco e a contatos desconhecidos.

Essa vulnerabilidade possibilita o acesso a comportamentos de autoagressão, tentativas de suicídio e crimes de pedofilia e pornografia" (SPB, 2016).

Diante dos prejuízos associados ao uso excessivo de telas, torna-se fundamental investigar as abordagens terapêuticas para o tratamento do Transtorno de Dependência de Telas Infantil, bem como a aplicação dos conhecimentos psicológicos nesse contexto. Além disso, é imprescindível fornecer orientações sobre o uso mais equilibrado e saudável da tecnologia, a fim de minimizar seus impactos negativos no desenvolvimento infantil.

Embora o conteúdo sobre tratamento na literatura ainda seja um pouco escasso e não padronizado, a psicoterapia é vista como um meio mais eficaz de tratamento sendo muito citada a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Tal abordagem teórica foca nas crenças cognitivas e nas suas distorções, que acabam por desenvolver efeitos no comportamento. Sendo assim, a terapia cognitivo comportamental treina o controle dos pensamentos e identifica aqueles que desencadeiam os sentimentos que causam as dependências, de modo a adquirir novas estratégias para prevenir a recaída (Silva *et al.*, 2022).

METODOLOGIA

A pesquisa qualitativa se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes (Minayo, 2001). A investigação qualitativa emprega diferentes alegações de conhecimento, estratégias de investigação e métodos de coleta e análise de dados. Embora os processos sejam similares, os procedimentos qualitativos se baseiam em dados de texto e imagem, têm passos únicos na análise de dados e usam estratégias diversas de investigação (Creswell, 2007).

Segundo Moraes (1999), a Análise de Conteúdo constitui uma metodologia de pesquisa usada para descrever e interpretar o conteúdo de toda sorte de comunicações. Essa análise, conduzindo a descrições sistemáticas, qualitativas ou quantitativas, ajuda a reinterpretar as mensagens e a atingir uma compreensão de seus significados num nível que vai além de uma leitura comum.

Foi feita uma pesquisa qualitativa de revisão bibliográfica utilizando o Scientific Electronic Library Online (SciELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os critérios de inclusão foram: artigos científicos publicados entre 2019 e 2023, ser escrito em português, estar disponível na íntegra e de forma gratuita.

Essa pesquisa foi baseada Resolução Nº 510, de 07 de abril de 2016 do Conselho Nacional de Saúde que possui normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas Sociais que: “Não serão registradas nem avaliadas pelo Sistema (CEP/CONEP)” segundo o artigo 1º que trata da resolução; conforme o inciso VI - Pesquisa realizada exclusivamente com textos científicos para a revisão da literatura científica (Brasil, 2016).

TECNOLOGIA NA INFÂNCIA E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Os avanços tecnológicos causam alteração significativa na rotina das crianças que estão sendo cada vez mais inseridas no mundo virtual. Costa; Almeida (2020) afirmam que os avanços tecnológicos são cruciais para a sociedade contemporânea ao promoverem conectividade, acesso à inovação e ao conhecimento. É fundamental ressaltar os benefícios que a tecnologia trouxe à humanidade. Com a expansão da internet, conquistamos maior agilidade, praticidade e diversos avanços em diferentes áreas. Um exemplo relevante são as inovações em aplicativos de comunicação, que possibilitam a conexão imediata entre pessoas em qualquer lugar do mundo utilizando apenas um telefone, Tal feito transformou a maneira como interagimos e acessamos informações (Fonseca, 2021).

O tempo de tela, que se refere ao período total em que uma criança fica exposta a dispositivos com telas, tem gerado grande preocupação, especialmente quando usado em excesso, ao longo de muitas horas durante o dia. O modo como as crianças interagem com essas tecnologias também tem sido objetivo de diversos estudos, devido aos riscos potenciais associados ao seu desenvolvimento. A preocupação é ainda maior considerando o número de crianças muito pequenas expostas a essas tecnologias. Como citado pela Forbes (2024), a geração atual também é conhecida como a “criança do tablet”. Afinal, o que transforma a criança na criança do tablet?

Atualmente crianças desde a primeira infância, possuem acesso a dispositivos como celulares, smartphones, TVs e computadores, e estão utilizando na maior parte do tempo os dispositivos eletrônicos, seja por uso próprio ou compartilhado com pais, irmãos ou outros familiares. Os aparelhos estão presentes em diversos ambientes: em casa, nas creches, em escolas ou mesmo em outros lugares, como restaurantes, ônibus, carros, para fazerem com que a criança “fique quietinha”. A tecnologia tem sido utilizada como uma ferramenta de distração enquanto os pais se ocupam com outras atividades. Esse comportamento é denominado distração passiva, resultado da pressão pelo consumismo dos joguinhos e vídeos nas telas,

publicidade das indústrias de entretenimento, o que é muito diferente do brincar ativamente, um direito universal e temporal de todas as crianças em fase do desenvolvimento cerebral e mental (SBP, 2019).

Nos anos 90 a literatura científica passou a refletir e descrever indivíduos que exibiam comportamentos indicativos de uso problemático das novas tecnologias. A psicóloga americana Kimberly Young realizou uma das primeiras investigações sobre o vício na internet, que recebeu o título de Dependência de internet: o surgimento de um novo transtorno (Abreu; Góes, 2015).

A literatura ainda não chegou a um consenso sobre a terminologia mais adequada para descrever a condição ou o comportamento relacionado ao uso excessivo de telas; porém, é nomeado como “dependência de internet”. Esse termo é usado para definir o uso excessivo e abusivo dessas tecnologias, que podem levar a comportamentos similares aos observados em outras dependências, como sintomas de abstinência, desejo compulsivo e aumento da tolerância (Ferreira; Sartes, 2018). No DSM-V, o uso excessivo da internet é abordado de maneira concisa, em um dos tópicos finais dedicados a questões para pesquisas futuras. Embora a dependência de internet ainda não tenha sido incluída de maneira oficial em forma de patologia distinta, os autores do DSM-V resolveram incluí-la associada ao transtorno de videogames conectados à internet, como uma forma de apontar sua existência. O manual enfatiza a necessidade de realizar mais pesquisas para que essas características possam ser oficialmente reconhecidas como um novo diagnóstico (Abreu; Góes, 2015).

1946

Uma pesquisa realizada pelo renomado psicólogo norte-americano Dr. Aric Sigman, divulgada no Jornal da Associação Internacional de Neurologia Infantil, destaca a preocupação com a dependência de telas. Este problema pode afetar a saúde em todas as faixas etárias, mas suas consequências são especificamente graves no desenvolvimento infantil. Conforme os resultados da pesquisa, crianças afetadas por esse transtorno tendem a estabelecer uma conexão excessiva com dispositivos eletrônicos, prejudicando atividades essenciais como alimentação, interação social, e participação em outras formas de recreação (Cetrus, 2023).

Barreto *et al.*, (2023) afirmam que o desenvolvimento infantil é um processo que se inicia desde a vida intrauterina. Nesse estágio o corpo passa por frequentes mudanças, incluindo o desenvolvimento físico, a evolução cognitiva, a construção de vínculos afetivos com os pais e/ou responsáveis e a formação de habilidades ligadas ao comportamento. Essas mudanças tendem a tornar a criança capaz de responder às suas necessidades e do meio em que está

inserida. Os primeiros mil dias de vida são relevantes para o desenvolvimento cerebral e mental da criança, perdurando-se pelos primeiros anos de vida até a fase da adolescência, sendo que durante os três primeiros anos é observada a fase de maior plasticidade cerebral, definida como a capacidade do cérebro em se remodelar conforme as experiências vividas pela criança (Barreto *et al.*, 2023).

Na primeira infância, que abrange desde o nascimento até os 6 anos, ocorrem estágios fundamentais para o desenvolvimento humano. É nesse período que as habilidades são adquiridas e se consolidam, influenciando diretamente a interação da criança com o mundo ao longo de sua vida. Um aspecto crucial desse processo é a maturação das competências sociais e cognitivas da criança. Durante o período de maturação, ocorre o desenvolvimento de estruturas cerebrais e a aquisição de habilidades que serão fundamentais para o aprimoramento de capacidades mais complexas no futuro. Essa fase é de extrema importância devido à intensa atividade cerebral que ocorre nesse período (Barreto *et al.*, 2023).

Costa e Almeida (2021), sustentam que para um desenvolvimento saudável é necessária a interação com o outro, como também a presença de brincadeiras sensoriais e motoras, contribuindo para a constituição e aprendizagem da criança, sendo que essas questões não podem ser supridas pelas telas. A falta de estímulos adequados para o desenvolvimento infantil, segundo Barreto *et al.*, (2023), pode ser considerado um fator de risco e vulnerabilidade, dificultando que a criança atinja todo o seu potencial de desenvolvimento. Isso expõe a criança a adversidades que podem ter efeitos de longa duração. Além disso, a exposição excessiva do cérebro a estímulos estressantes, desnutrição e tecnologias também podem impactar negativamente o desenvolvimento da criança. Por essa razão, autores psicanalíticos contemporâneos, como Puccinelli; Marques; Lopes (2017), destacam a importância das telas não serem utilizadas inadvertidamente, sobretudo, durante os primeiros anos de vida, quando se inicia o processo de constituição psíquica.

1947

IMPACTOS DO TEMPO EXCESSIVO DE TELAS

A exposição precoce e o uso excessivo das telas antes dos dois anos podem causar mais prejuízos do que benefícios. A criança até o segundo ano de vida não aprende apenas visualizando imagens, vídeos ou filmes, pelo contrário, essa exposição pode dificultar o processo de aprendizado. O uso precoce limita a fase de explorar o mundo, como engatinhar, andar ou tocar objetos, por exemplo, devido à tela chamar mais a atenção e exigir menos esforço. Expor

a criança de forma precoce às telas, possui o risco de privar os bebês daquilo que mais precisam: a interação com outro ser humano, o que oferece a experiência de habilidades essenciais (Puccinelli; Marques; Lopes (2017).

O tempo excessivo de uso de telas está associado a diversas consequências como cansaço extremo, ansiedade, depressão, estresse crônico, problemas de concentração, mudanças rápidas de humor, maus resultados escolares, distúrbios alimentares, problemas comportamentais e mau funcionamento cognitivo. O uso excessivo impacta a qualidade dos hábitos diários, resultando em distúrbios no sono, alimentação irregular, redução do tempo de interação social e familiar, menor prática de atividade física, o que leva ao comportamento sedentário e, conseqüentemente, à obesidade infantil, que está associada à diabete, hipertensão e problemas cardíacos. Desde a introdução das tecnologias modernas, observa-se que as crianças se tornaram mais solitárias e introvertidas, tendo cada vez menos interesse em sair com os amigos e interagir socialmente. Existem também registros de graves consequências geradas por jogos online, como os que impõem desafios resultando em suicídios e até coma por anóxia cerebral (Rocha *et al.*, 2022; Barreto *et al.*, 2023).

Estudos realizados para investigar os prejuízos quando a alimentação da criança é realizada junto ao uso de telas. Foi constatado que causam perda da ingestão consciente pois compromete a produção de hormônios associados a sensação de saciedade. A recomendação é que os médicos avaliem o uso do tempo de telas e a compulsão alimentar em crianças e informe aos pais sobre os malefícios associados a essa junção (Carvalho, 2019).

1948

Os efeitos da brincadeira na vida da criança se prolongam ao longo de toda a infância e nos primeiros anos são significativos, pois as ações das brincadeiras promovem mudanças positivas nas estruturas moleculares do organismo, além de estimular mecanismos como nenhuma outra (Barreto *et al.*, 2023). Os brinquedos e as brincadeiras tradicionais da infância estão se tornando cada vez mais raros pelo fato de a tecnologia estar sendo escolhida como fonte de lazer e conhecimento. Dessa forma, ser criança na contemporaneidade significa vivenciar um novo tipo de brincar, um brincar mediado pela tecnologia. Os dispositivos tecnológicos assumem o papel de novos brinquedos, caracterizados por telas que apresentam comandos a serem seguidos. Assim, a criança assume mais o papel de espectadora do que de autora em suas brincadeiras (Mendes, 2020). Uma vez que as estruturas cognitivas estão em formação durante a infância, é necessário que a exposição às telas seja adequada a cada fase dessa etapa. Assim, é

importante proporcionar à criança diferentes atividades que possam contribuir para o seu desenvolvimento (Barreto *et al.*, 2023).

A exposição excessiva pode impactar no desenvolvimento da personalidade infantil. Segundo Levin (2007), citado por Ravasio e Fuhr (2013), as telas confinam a criança, interferindo diretamente na sua experiência infantil, provocando nas crianças uma determinada passividade corporal e uma quebra no imaginário infantil.

Um estudo realizado por Skalická *et al.*, (2019) destaca a importância crucial da qualidade da interação entre a criança e os pais ou responsáveis, ressaltando, porém, que a quantidade dessa interação desempenha um papel ainda mais essencial no processo. Considerando que o desenvolvimento infantil ocorre de forma recíproca a partir das interações com o ambiente, sendo influenciadas pelos seus arredores, é possível que crianças com maiores dificuldades em compreender as emoções sejam mais propensas a se envolver em atividades com telas quando comparadas com as que tiveram um melhor desenvolvimento da compreensão das emoções.

Segundo Rocha *et al.*, (2022) o excesso de tempo de tela tem gerado impactos significativos em diversos aspectos, sendo relacionados a resultados negativos para a saúde. Em relação à alimentação, um estudo demonstrou que crianças que seguem as recomendações internacionais sobre o tempo ideal de uso de telas apresentam hábitos alimentares mais saudáveis, incluindo maior consumo de frutas e vegetais. Os resultados encontrados neste estudo indicam a necessidade de promover intervenções com intuito de incentivar a adesão a um estilo de vida mais ativo e hábitos alimentares equilibrados entre os estudantes, com o objetivo de melhorar sua saúde e bem-estar. Quanto ao impacto negativo no sono, a presença desses dispositivos nos quartos pode gerar grandes consequências ao sono e foram relacionados com a diminuição da duração do tempo de sono das crianças e até mesmo em bebês. Foi analisado também que crianças com TDAH e TEA expostas diariamente às telas podem ser afetadas mais desfavoravelmente, pois um maior tempo de exposição às telas implica em uma menor duração do sono.

Um estudo investigou o impacto do tempo de tela, tanto das crianças quanto de seus cuidadores, na qualidade da interação entre eles. A pesquisa abordou tanto as crianças com desenvolvimento típico quanto aquelas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Verificou-se que a exposição às telas pode impactar no desenvolvimento do comportamento, da cognição, da linguagem e da atenção. Essa exposição pode ser ainda mais prejudicial em crianças com TEA que já possuem dificuldade de comunicação e socialização. Agravando ainda mais esse

impacto o estudo revelou que o tempo de tela entre crianças com TEA foi consideravelmente superior (Rocha *et al.*, 2022).

Alguns tipos de dependência como drogas, álcool, pornografia e jogos de azar, estão associados a aspectos neuroquímicos que tornam o indivíduo dependente. Esses fatores neuroquímicos estão relacionados ao aumento dos níveis de dopamina no cérebro, resultando em alterações no sistema de recompensa do indivíduo. Pesquisas recentes, utilizando imagens de ressonância magnética funcional (fMRI), demonstraram mudanças neurofisiológicas significativas em casos de dependência virtual. Essas alterações sugerem que possivelmente a dependência está relacionada ao aumento dos níveis de dopamina no cérebro (Young; abreu, 2011).

Com base nos estudos já realizados sobre os impactos das telas no desenvolvimento infantil, foram determinadas diretrizes por diversas entidades *American Academy of Pediatrics* AAP, (2016); Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019). Em linhas gerais, as associações de pediatria indicam que bebês não sejam expostos às telas nos dois primeiros anos de vida, e que crianças entre 2 e 5 anos não passem mais de uma hora por dia. Já para crianças com idades entre 6 e 10 anos o indicado é que sejam expostas a, no máximo, uma a duas horas ao dia, com supervisão dos pais.

1950

A Sociedade Brasileira de Pediatria (2016), também recomenda que os pais proporcionem momentos de lazer criativo e desconectado para bebês e crianças, pois os adultos, especialmente pais e mães, são modelos de referência para os filhos. Assim, não apenas o tempo da tela das crianças deve ser limitado e ter um propósito, mas também o tempo dos pais. Além disso, é importante que os pais participem mais das brincadeiras com os filhos, estando presentes em atividades que envolvem o olhar, o abraço e a companhia, a fim de construir uma relação de confiança. Para isso, não é necessário televisão, celular, *tablet* ou outros dispositivos eletrônicos (Fonseca, 2021).

Um estudo publicado no periódico *Pediatrics* mostra a tecnologia nos lares e a exposição precoce das crianças às telas. Aos 4 anos, metade das crianças já possuía sua própria televisão e cerca de três crianças tinham em seus próprios quartos dispositivos móveis. E o mais preocupante: a maioria das crianças começou a utilizar os dispositivos como forma de entretenimento antes de completar 1 ano (Forbes, 2024).

Embora o uso de telas possa causar diversos prejuízos para a saúde infantil, outras pesquisas mencionam que o uso de mídias móveis interativas que permitem o toque na tela e a

interação do usuário com o conteúdo, pode ter efeitos positivos no desenvolvimento cognitivo, motricidade fina infantil e na linguagem (Puccinelli; Marques; Lopes, 2017). Entretanto, esses possíveis benefícios estão condicionados ao tempo de uso, à faixa etária da criança, ao tipo de conteúdo que é acessado e a intermediação dos pais ou responsáveis (Nobre *et al.*, 2021).

TRATAMENTO A PARTIR DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL INFANTIL

A infância é frequentemente idealizada como um período alegre e livre de preocupações, mas as crianças também vivenciam momentos difíceis e são expostas a momentos tristes e a transtornos psíquicos. O aumento de casos de depressão e ansiedade entre o público infantil reflete essa vulnerabilidade. Por essa razão, a Psicologia tem intensificado seus esforços para compreender e atender as necessidades dessa faixa etária nos últimos anos (Cognitivo, 2024).

O atendimento clínico infantil com base na abordagem cognitivo-comportamental apresenta-se como uma prática relativamente recente em relação ao tratamento direcionado para adultos. A TCC é recomendada para crianças a partir da terceira infância, que abrange a faixa etária de 6 a 12 anos de idade, mas também pode ser efetiva com crianças menores. De modo geral, sua eficácia é comprovada com crianças que já entraram no estágio das operações concretas de Piaget (Amaral; Pereira; Ribeiro, 2020).

1951

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem que pode ajudar no tratamento da dependência de telas, pois visa ressignificar os comportamentos compulsivos relacionados ao uso da internet. As técnicas de terapia cognitivo-comportamental são muito efetivas no tratamento de diversos transtornos mentais, pois enfocam o presente e têm como objetivo reestruturar padrões cognitivos e comportamentais que perpetuam os aspectos que adoecem o paciente (Young, 2011).

A TCC baseia-se no modelo cognitivo, que propõe que as emoções, os comportamentos e as reações fisiológicas de uma pessoa não são diretamente influenciados pela situação em si, mas pelas cognições e interpretações que ela construiu sobre essa situação (Ferreira; Sartes, 2018).

Embora ainda não exista um modelo de intervenção específico para tratar o uso prejudicial ou dependência de jogos eletrônicos, a literatura sugere a adaptação de diversas técnicas e abordagens que foram desenvolvidas para outros transtornos de controle de impulsos. Analisar o nível de dependência do paciente antes de iniciar o tratamento é

indispensável. Para isso, Young e Abreu (2011), recomendam um questionário de dependência para usuários de jogos on-line baseado no DSM-IV, que deve ser associado à entrevista clínica de avaliação. No caso de crianças, o processo também abrange entrevistas com os pais e reuniões com pessoas que interagem com o paciente em contextos relevantes.

Young (2011) propôs um modelo específico de TCC para o tratamento da dependência de internet, o qual pode ser aplicado para o tratamento do uso prejudicial de jogos eletrônicos, visto que o transtorno do jogo pela internet é considerado um subtipo da dependência de internet. Sugere-se três fases a serem seguidas: Abordagem comportamental, que possui o objetivo de modificar o comportamento, gerenciar o tempo que os indivíduos estão online e offline. Reestruturação cognitiva tem como finalidade reestruturar as distorções cognitivas que servem como gatilho para o comportamento compulsivo. E na terceira etapa utiliza-se a Terapia de Redução de Danos com o objetivo de recuperação contínua e a prevenção de recaídas.

Por ser um tratamento focado em crianças, o tratamento para dependência de internet pode variar pois há exigências particulares para o terapeuta. É preciso analisar as técnicas disponíveis e ver a necessidade de adaptação, fazendo com que seja considerada cada fase do desenvolvimento. Uma estratégia muito presente nesse tipo de atendimento é o uso de instrumentos próprios da infância, como brinquedos, desenhos e outras atividades lúdicas (Cognitivo, 2024).

1952

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no conteúdo exposto neste estudo, conclui-se que o uso excessivo de telas na infância está associado a diversos efeitos negativos. Por outro lado, o uso moderado, quando supervisionado por um responsável e com tempo adequado, pode favorecer o aprendizado e o desenvolvimento de habilidades cognitivas, motoras e sociais. Entretanto, é importante destacar que os prejuízos podem ser significativos, tanto a curto quanto a longo prazo.

Embora ainda não exista um modelo de intervenção específico para tratar o uso prejudicial ou dependência de jogos eletrônicos, a literatura sugere a adaptação de técnicas e abordagens que foram desenvolvidas para outros transtornos de controle de impulsos. Fazem-se necessárias pesquisas sobre o tratamento de uso de telas infantil, pois existem poucos estudos voltados a esta relação, bem como a aplicação de um protocolo específico para a Dependência de Telas Infantil.

Criar uma criança “ligada nas telas” pode parecer uma consequência não intencional da era digital no mundo atual, mas nunca é tarde para reconfigurar a relação delas com a tecnologia. Ao entender os impactos do tempo excessivo de tela e adotar estratégias para regulá-lo, é possível promover uma infância mais equilibrada. Pais que valorizam interações familiares, brincadeiras ao ar livre e experiências compartilhadas estão formando uma geração não só habilidosa em tecnologia, mas também resiliente e socialmente competente.

REFERÊNCIAS

AAP - American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. **Pediatrics**, 138(5), 1-8. Disponível: <http://doi.org/10.1542/peds.2016-2591> Acesso em: 18 jun. 2024.

ABREU, C. N. de; GÓES, D. S. **Secad Artmed Panamericana**, Porto Alegre. v.1, Ciclo 2. (pp. 121-47). 2015. Disponível em: <https://portal.secad.artmed.com.br/artigo/dependencia-tecnologica-e-terapias-cognitivo-comportamentais>. 18 jun. 2024. Acesso em: 2 nov. 2024.

AMARAL, E.; PEREIRA, A. dos R.; RIBEIRO, A. TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL COM CRIANÇAS In: **Encontro Científico Cultural Interinstitucional**, 17^º, 2019, Cascavel, Anais. Centro Universitário FAG, 2020; p, 1-14.

BARRETO, M. de J.; AZEVEDO, R. S.; ALENCAR, C.; LIMA, A. A. C. OS IMPACTOS DO TEMPO DE TELA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL. **Saudeunifan**, Feira de Santana, v. 3, n. 1, p. 58-66, 2023. Disponível em: <https://saudeunifan.com.br/wp-content/uploads/2023/04/OS-IMPACTOS-DO-TEMPO-DE-TELA-NO-DESENVOLVIMENTO-INFANTIL.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2024.

1953

BRASIL. Resolução N. 510, de 07 de abril de 2016. Brasil: Comitê de Ética em Pesquisa; Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, 2016.

CARVALHO, K. M.; GRANDO, R. L. BRITTO, J. A. Os efeitos do tempo de tela em crianças e adolescentes: um levantamento bibliográfico. **Observatório em Ciência, Tecnologia e Inovação em Saúde da Fundação Oswaldo**, [s. l.] p. 01-13, 2019. Disponível em: https://observatorio.fiocruz.br/sites/default/files/observatorio_da_fiocruz_em_ctei-_estudo_screentime.pdf. Acesso em: 23 jun. 2024.

CETRUS EDUCA. Transtorno de dependência de tela na infância desafia pediatras na era digital. 2023. Disponível em: <https://educa.cetrus.com.br/transtorno-de-dependencia-de-tela-na-infancia-desafia-pediatras/>. Acesso em: 18 jun. 2024.

COGNITIVO blog. **Como aplicar a terapia cognitivo-comportamental em crianças?** [s. l.], 2018. Disponível em: <https://blog.cognitivo.com/como-aplicar-a-terapia-cognitivo-comportamental-em-criancas/>. Acesso: 20 jun. 2024

COSTA, L. S.; ALMEIDA, M. P. P. M. de. A SUBSTITUIÇÃO DO BRINCAR: IMPLICAÇÕES DO USO DE TECNOLOGIAS POR CRIANÇAS DE 0 A 2 ANOS. **Scribd - Biblioteca de documentos digitais**, Santa Catarina, p. 01-22, 2021. Disponível em:

<https://pt.scribd.com/document/666674531/Artigo-Larissa-Finalizado>. Acesso em: 20 jun. 2024.

CRESWELL, J. W. Procedimentos qualitativos. In: CRESWELL, John W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Trad.: Luciana de Oliveira da Rocha. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2007, p. 184-210. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/696271/mod_resource/content/1/Creswell.pdf. Acesso em: 11 jun. 2024.

FERREIRA, M. B. de O.; SARTES, L. M. A. Uma abordagem cognitivo-comportamental do uso prejudicial de jogos eletrônicos. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, Belo Horizonte, v. 11, n. 2, p. 306-326, 2018. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202018000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 jun. 2024.

FONSECA, A. P. O.; Dependência tecnológica por crianças e adolescentes: uma proposta de intervenção pela terapia cognitivo-comportamental. **Revista Mineira de Ciências da Saúde**, n. 8: 87-100, dez. 2021. Disponível em: <https://revistas.unipam.edu.br/index.php/revistasaude/article/view/5092/3026>. Acesso em: 20 jun. 2024.

FORBES. Psicólogo ensina como lidar com “criança do tablet” 2024. Disponível em: Leia mais em: <https://forbes.com.br/forbes-tech/2024/01/psicologo-ensina-a-lidar-com-crianca-do-tablet/>. Acesso em: 25 ago. 2025

MENDES, E. D. Impasses na Constituição do Sujeito causados pelas Tecnologias Digitais. **Revista Subjetividades**, [S. l.], v. 20, n. Esp2, p. e8984, 2020. DOI: 10.5020/23590777.rs.v20iEsp2.e8984. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/e8984>. Acesso em: 21 jun. 2024.

MINAYO, M. C. de S. (org.). Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001. APRESENTAÇÃO, P. 07. Disponível em: <https://www.faed.udesc.br/arquivos/id_submenu/1428/minayo_2001.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2024.

MORAES, R. Análise de conteúdo. *Revista Educação*, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999.

NOBRE, J. N. P.; SANTOS, J. N.; SANTOS, L. R.; GUEDES, S. da C.; PEREIRA, L.; COSTA, J. M.; MORAIS, R. L. de S. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. **Ciência e Saúde Coletiva**, Diamantina, v. 26, n. 3, p. 1127-1136, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/GmStpKgyqGTtLwgCdQx8NMR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 jun. 2024.

PUCCINELLI, M. F., MARQUES, F. M.; LOPES, R. C. S. Telas na Infância: Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidadores no Facebook. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43(3), e253741. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003253741>. Acesso em: 20 jun. 2024.

PUCCINELLI, M. F.; MARQUES, F. M.; LOPES, R. de C. S.. Telas na Infância: Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidadores no Facebook. **Psicologia: Ciência e Profissão** Porto Alegre, v. 43, p. e253741, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/SMRTnNDrkMHmdW8G3QBFtHt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 jun. 2024.

RAVASIO, M. H.; FUHR, A. P. de O. Infância e tecnologia: aproximações e diálogos. **ETD Educação Temática Digital**, Campinas, v. 15, n. 2, p. 220-229, 2013. <https://doi.org/10.20396/etd.v15i2.i279> Acesso: 11 out. 2024.

ROCHA, M. F. de A.; BEZERRA, R. E. de A.; GOMES, L. de A.; MENDES, A. L. de A. C.; LUCENA, A. B. de. Consequências do uso excessivo de telas para a saúde infantil: uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 4, p. e39211427476, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i4.27476. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27476>. Acesso em: 15 jun. 2024.

SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria. (2019). #Menos telas #Mais saúde. **Manual de Orientação, Grupo de trabalho Saúde na Era Digital**. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf. Acesso em: 18 jun. 2024.

SILVA, B. B. da; LEITE, C. S.; COSTA, E. R. Dependência de tela - A patologia do século XXI: uma revisão narrativa. **UniSalesiano**, [s. l.] p. 01-22, 2022. Disponível em: <https://unisalesiano.com.br/aracatuba/wp-content/uploads/2022/01/Artigo-Dependencia-de-tela-A-patologia-do-seculo-XXI-uma-revisao-narrativa-Pronto.pdf>. Acesso: 20 jun. 2024.

1955

Skalická, V., Wold, B. H., Stenseng, F., Kårstad, S. B., & Wichstrøm, L. (2019). Screen time and the development of emotion understanding from age 4 to age 8: A community study. *British Journal of Developmental Psychology*, 37(3), 427-443

Victorin, A. (2018). Screen-time matters. *Acta Pædiatrica*, 107, 372-373.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. Dependência de internet, Manual e Guia de Avaliação e Tratamento. Porto Alegre. Artmed. 2011.