

DOI: 10.35621/23587490.v11.n1.p741-758

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA REDUÇÃO DO USO EXCESSIVO DE TELAS DIGITAIS POR CRIANÇAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN REDUCING EXCESSIVE USE OF DIGITAL SCREENS BY CHILDREN: A LITERATURE REVIEW

SILVA JÚNIOR, José Evandro da¹
ABREU, Hilana Maria Braga Fernandes²
COSTA, Fernanda Lúcia Pereira³
MARQUES, André Alexandre de Jesus⁴

RESUMO: **Introdução:** Considerando a presença significativa dos meios de comunicação na rotina da maioria das crianças e adolescentes, é essencial que profissionais de saúde ofereçam orientações regulares sobre a tecnologia digital. Quando o uso de telas passa a ser considerado excessivo, requer cuidados maiores, como a possibilidade de intervenções e o acompanhamento de um profissional psicólogo. À vista disso, acredita-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental demonstra resultados consideravelmente positivos na eficácia do tratamento. **Objetivo:** Investigar as consequências da exposição de crianças às telas nos seus desenvolvimentos cognitivos e como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir como forma de intervenção. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada por meio da seleção de artigos científicos publicados em periódicos indexados nas bases de dados Google acadêmico, Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line (MEDLINE) via PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os descritores extraídos dos Descritores em Ciências da Saúde: Tempo de Tela; Terapia Cognitivo-Comportamental; Deficiências da Aprendizagem e Desenvolvimento Infantil, através do operador booleano AND, para combinar os termos, de modo que eles correspondessem simultaneamente ao objetivo. **Resultados:** Foram selecionados dez estudos, dos idiomas inglês e português, publicados entre os anos 2018 e 2024. Constatou-se que exposições excessivas às telas acarretam problemas no desenvolvimento e aprendizagem das crianças. A Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para a identificação e intervenção desses problemas, pois, durante o acompanhamento psicológico, as crianças

¹ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria.

² Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria.

³ Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria.

⁴ Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria.

geralmente apresentam alterações no comportamento social, contribuindo para o desempenho escolar. **Conclusão:** Mediante os achados, fica-se notório que o uso excessivo de telas é uma problemática que tem afetado intensamente o comportamento e o desenvolvimento de crianças e jovens, e que precisam de medidas terapêuticas para amenizar o processo. Logo, a Terapia Cognitivo-Comportamental aparece como um meio de ofertar estratégias de superação para esses comportamentos disfuncionais e o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis.

Palavras-chave: Desenvolvimento Infantil. Tempo de Tela. Terapia Cognitivo-Comportamental. Dispositivos Eletrônicos.

ABSTRACT: Introduction: *Considering the significant presence of media in the routine of most children and adolescents, it is essential that health professionals provide regular guidance on digital technology. When the use of screens becomes considered excessive, it requires greater care, such as the possibility of interventions and monitoring by a professional psychologist. In view of this, it is believed that Cognitive-Behavioral Therapy demonstrates considerably positive results in the effectiveness of the treatment. Objective:* Investigate the consequences of children's exposure to screens on their cognitive development and how Cognitive-Behavioral Therapy can contribute as a form of intervention. **Method:** *This is a literature review carried out through the selection of scientific articles published in journals indexed in the Google Scholar, Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line (MEDLINE) databases via PubMed and Virtual Health Library (BVS). Results:* Ten studies were selected, in English and Portuguese, published between 2018 and 2024. It was found that excessive exposure to screens causes problems in children's development and learning. Cognitive-Behavioral Therapy can contribute to the identification and intervention of these problems, as during psychological counseling, children generally present changes in social behavior, contributing to school performance. **Conclusion:** *Based on the findings, it is clear that the excessive use of screens is a problem that has intensely affected the behavior and development of children and young people and that they need therapeutic measures to alleviate the process. Therefore, Cognitive-Behavioral Therapy appears as a means of offering strategies to overcome these dysfunctional behaviors and develop healthier habits.*

Keywords: Child Development. Screen Time. Cognitive-Behavioral Therapy. Electronic Devices.

INTRODUÇÃO

A sociedade é caracterizada por cada vez mais dispor de dispositivos eletrônicos e tecnológicos no seu dia a dia. A tecnologia avança de forma rápida, e a humanidade pressiona-se a acompanhar esses avanços tornando-se comumente dependente e exposta, principalmente a telas. Logo, a tecnologia aparece como grande aliada em momentos críticos, ainda que gere impactos na vida humana quando se pensa no tempo dedicado a esses aparatos e as consequências de uma longa exposição diária nos âmbitos físico e mental (Santos *et al.*, 2022).

Tais fatos são explicados partindo do contexto histórico que circunda as gerações. A literatura traz que o uso da internet e dos meios tecnológicos se intensificou a partir dos anos de 1990, com a chamada “geração z”. Posteriormente, os índices de consumo tecnológico e digital aumentaram mais ainda com a geração seguinte, composta pelos filhos da geração z, que iniciam a infância numa rotina digital e online, e prontamente, quando crianças, já desfrutam do contato diário com smartphones, tablets e videogames (Passos, 2021).

A literatura explica detalhadamente que, embora os prejuízos à exposição de telas surjam independentemente da idade, nas crianças esses são fortemente significativos, porque interferem no desenvolvimento dos infantes. Os estudos demonstram que as grandes exposições a telas geram alterações nas métricas do sono, problemas de memória de trabalho, atraso no desenvolvimento cognitivo, na fala, nos eixos psicossociais e sintomas de problemas psiquiátricos, além de piora nos quadros de pacientes com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Somado a isso há ainda a relação com o aumento da adiposidade abdominal, dado o fato de que o maior tempo de tela leva à inatividade física (Souza; Carvalho, 2023).

Partindo disso, no que tange à área cognitiva das crianças, levanta-se a preocupação justamente desde o nascimento até os seis anos, pois a criança possui marcos evolutivos primordiais que precisam ser vividos, para que se desenvolva. É durante esse período que há a maior realização de sinapses e repasses de

informações para a realização de atividades. Contudo, para que estas sinapses e percursos de informações aconteçam, é necessário que a criança seja estimulada através de diferentes meios, caso contrário, sinapses e neurônios serão eliminados através do processo poda neural, que é fisiológico ao corpo, com o intuito de manutenção saudável dele. Assim, é importante que as crianças sejam expostas a atividades que gerem aprendizado para utilização da plasticidade cerebral, aproveitando-se os primeiros anos de vida, onde há maior aceitação do que se é ensinado e absorvido (Colman; Proença, 2020).

Neste interim, a problemática que envolve a exposição a telas se dá pela troca incessante de atividades culturais, intelectuais e afetivas da criança que serviriam justamente para o desenvolvimento cognitivo da mesma. Desse modo, é primordial que se discuta a temática para a conscientização da utilização de meios tecnológicos de modo seguro e benéfico durante a infância (Fadigas, 2022).

Isto posto, para a realização desta pesquisa, parte-se da seguinte pergunta norteadora: Quais os efeitos da exposição de crianças às telas no desenvolvimento cognitivo e a importância da TCC no tratamento? A pesquisa é relevante por lançar resultados que podem ser úteis para pais, responsáveis e profissionais da educação e saúde que, comumente, direcionam cuidados e orientações às crianças que diariamente fazem uso tecnológico de telas.

O estudo justifica-se pela necessidade de entender e aprofundar os conhecimentos sobre o uso de dispositivos eletrônicos na infância e exposição precoce às telas. Ao realizar a compreensão de como esses dispositivos afetam a vida das crianças, pode-se oferecer recomendações para seu uso ajude a reduzir os impactos negativos. Assim, este trabalho tem como objetivo investigar como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para a identificação e intervenção de problemas na aprendizagem, resultantes dos impactos negativos adquiridos pelo público infantil, em razão do excesso do tempo de exposição às telas.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, que é um tipo de pesquisa científica que visa reunir, avaliar criticamente e sintetizar os resultados de múltiplos estudos primários. Ela também tem como objetivo responder a uma pergunta claramente formulada, utilizando métodos sistemáticos e explícitos para identificar, selecionar e avaliar as pesquisas relevantes, além de coletar e analisar dados dos estudos incluídos na revisão. Nas revisões, os "sujeitos" da investigação são os estudos selecionados por meio de um método pré-definido. Esses estudos primários podem incluir ensaios clínicos randomizados, estudos de acurácia, estudos de corte ou qualquer outro tipo de estudo, dependendo da pergunta que se pretende responder (Cordeiro *et al.*, 2007).

Portanto, a revisão foi realizada por meio da seleção de artigos científicos publicados em periódicos indexados nas bases de dados Google Acadêmico, Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line (MEDLINE) via PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A busca foi realizada entre os meses de julho a agosto de 2024, onde foram utilizados os descritores extraídos dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Tempo de Tela; Terapia Cognitivo-Comportamental; Deficiências da Aprendizagem e Desenvolvimento Infantil, através do operador booleano AND, para combinar os termos, de modo que eles correspondessem simultaneamente ao objetivo.

Quanto ao período de estudo, foram selecionadas publicações disponíveis em cada base de dados sem restrição de ano e idioma. Como critérios de inclusão, foram utilizados artigos, pesquisas originais completas e revisões. Foram excluídos os artigos que não possuíam associação com o objetivo da pesquisa.

A organização da busca seguiu as etapas a seguir: (1) realização da busca de artigos nas bases de dados, (2) comparação inicial dos resultados obtidos, (3) identificação e tratamento de referências duplicadas, (4) seleção dos artigos com base nos títulos e resumos, (5) análise mais detalhada dos resultados, (6) leitura completa dos materiais selecionados até então, (7) confronto final dos resultados e (8) tabulação

e análise dos materiais. Após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, restaram dez estudos que compuseram a amostra final.

Todo esse processo foi apresentado através do fluxograma disponibilizado na Figura 1 a seguir.

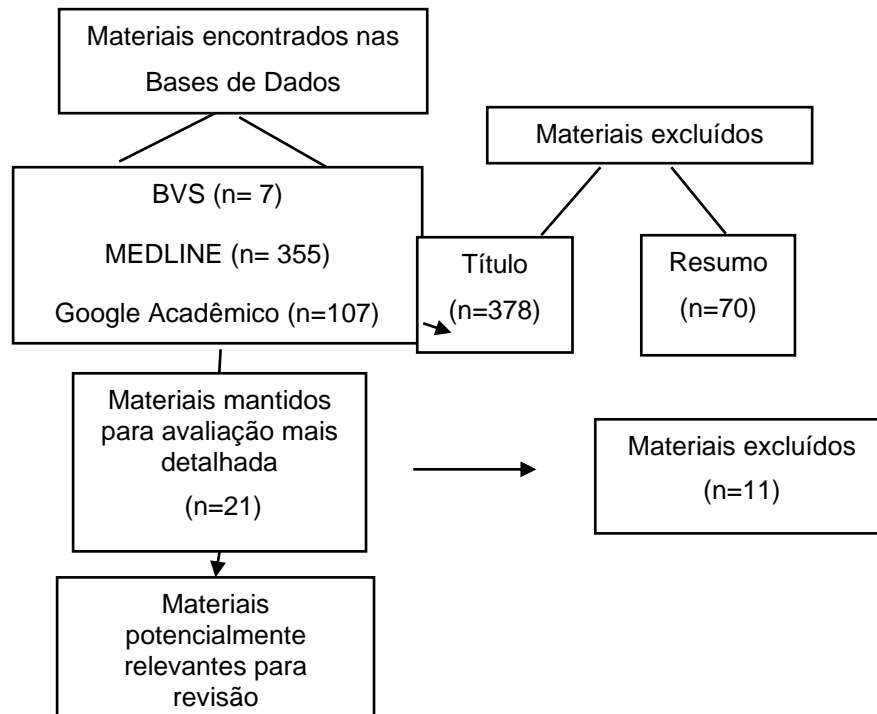


Figura 1: Fluxograma dos estudos encontrados a partir da busca eletrônica.

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

RESULTADOS

Os dez artigos selecionados são dos idiomas inglês (n=6) e português (n=4), e foram publicados entre os anos 2018 e 2024. A Tabela 2 descreve o código, periódico, ano e a base de dados.

Tabela 1 - Descrição dos resultados dos artigos selecionados quanto ao periódico do artigo, ano e base de dados.

Cód.	Periódico	Ano	Base de Dados
A1	Plos one	2019	MEDLINE
A2	Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics	2024	MEDLINE
A3	JAMA Pediatrics	2023	MEDLINE
A4	JAMA Pediatrics	2023	MEDLINE
A5	Journal of Psychiatric Research	2023	MEDLINE
A6	Early Human Development	2023	MEDLINE
A7	Revista Psicologia: Teoria e Prática	2023	BVS
A8	Revista Mineira de Ciências da Saúde	2021	Google Acadêmico
A9	Revista Enfermagem e Saúde Coletiva	2018	Google Acadêmico
A10	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE	2022	Google Acadêmico

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

A Tabela 3 corresponde à descrição quanto ao autor e seus respectivos objetivos.

Tabela 2 - Descrição dos artigos selecionados quanto ao autor/ano e objetivos do estudo.

Cód.	Autores (ano)	Objetivo
A1	TAMANA <i>et al.</i> (2019)	Examinar associações entre tempo de tela e comportamento pré-escolar, usando dados do estudo Canadian Healthy Infant Longitudinal Development (CHILD).
A2	BINET <i>et al.</i> (2024)	Avaliar os riscos de desenvolvimento associados ao tempo de tela, e especificamente aos dispositivos móveis mais atuais, no contexto da pandemia.
A3	YAMAMOTO <i>et al.</i> (2023)	Investigar a associação entre o tempo de tela de TV/DVD e o desempenho em rastreadores de desenvolvimento em crianças de 1 a 3 anos.

A4	TAKAHASHI <i>et al.</i> (2023)	Examinar a associação entre a exposição ao tempo de tela entre crianças de 1 ano e domínios de atraso no desenvolvimento (comunicação, motricidade grossa, motricidade fina, resolução de problemas e habilidades pessoais e sociais) aos 2 e 4 anos.
A5	QU <i>et al.</i> (2023)	Examinar a associação entre o tempo de tela e os problemas de desenvolvimento e comportamentais de crianças nos Estados Unidos.
A6	GASTAUD <i>et al.</i> (2023)	Avaliar a associação entre o tempo de exposição à tela em crianças de 18 meses de idade e o desenvolvimento cognitivo em uma amostra populacional do Sul do Brasil
A7	SILVA <i>et al.</i> (2023)	Avaliar a correlação entre sintomas/manifestações comportamentais de desatenção e hiperatividade e tempo de uso de mídias eletrônicas entre crianças e adolescentes (7-18 anos) brasileiras em isolamento social devido à pandemia da COVID-19.
A8	FONSECA; RODRIGUES (2021)	Realizar um levantamento do conhecimento atual veiculado na literatura especializada acerca dos prejuízos desencadeados pelo uso excessivo de tecnologias no desenvolvimento das crianças e adolescentes e propor formas de intervenção através da terapia cognitivo comportamental.
A9	RIBEIRO; GOMES (2018)	Apresentar um estudo de caso relatando o processo psicoterapêutico na vertente da abordagem Teórica Cognitivo-Comportamental com crianças, bem como, desenvolver uma Avaliação Psicológica, valendo-se de técnicas e instrumentos para uma melhor elaboração diagnóstica.
A10	ROSÁRIO; MIRANDA; MARTINS (2022)	Discutir a aprendizagem das crianças do ensino fundamental em aulas remotas em tempos da Covid-19 e as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental na intervenção psicoterapêutica.

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

E, por fim, na Tabela 4 têm-se a metodologia, principais resultados/achados e conclusão correspondente a cada estudo.

Tabela 3 - Descrição da metodologia, principais resultados e conclusão dos artigos selecionados.

CÓD.	Metodologia, resultados/conclusão
A1	O trabalho envolveu uma amostra populacional de 3.455 crianças do estudo CHILD. A coleta de dados foi realizada através de questionários direcionados aos pais. Os pais relataram o tempo total de tela de seus filhos. O tempo de tela foi categorizado usando o limite recomendado de duas horas/dia para

crianças de cinco anos ou uma hora/dia para crianças de três anos. A regressão linear múltipla examinou associações entre tempo de tela e comportamento externalizante (por exemplo, desatenção e agressão). A regressão logística múltipla identificou características de crianças em risco de problemas externalizantes clinicamente significativos. O tempo médio de tela foi de 1,4 horas/dia aos cinco anos e 1,5 horas/dia aos três anos. Em comparação com crianças com menos de 30 minutos/dia de tempo de tela, aquelas que assistiam mais de duas horas/dia (13,7%) tiveram um aumento de 2,2 pontos no T-score de externalização (IC95%: 0,9, 3,5, $p \leq 0,001$); uma probabilidade cinco vezes maior de relatar problemas de externalização clinicamente significativos (IC95%: 1,0, 25,0, $p = 0,05$); e tinham 5,9 vezes mais probabilidade de relatar problemas de desatenção clinicamente significativos (IC 95%: 1,6, 21,5, $p = 0,01$). Crianças com um escore T de TDAH do DSM-5 acima do limite clínico de 65 foram consideradas como tendo sintomas significativos do tipo TDAH ($n = 24$). Crianças com mais de 2 horas de tempo de tela/dia tiveram um risco 7,7 vezes maior de atender aos critérios para TDAH (IC 95%: 1,6, 38,1, $p = 0,01$). Não houve associação significativa entre tempo de tela e comportamentos agressivos ($p > 0,05$). Concluiu-se que o aumento do tempo de tela na pré-escola estava associado a piores problemas de desatenção.

A2

A coleta de dados foi realizada através de dados relatados pelos pais de uma coorte prospectiva de crianças canadenses em idade pré-escolar. A variável de exposição é o tempo diário de tela da criança medido aos 3,5 anos de idade, categorizado como uso leve (<1 h/d), moderado (1-4 h/d) ou intensivo (>4 h/d) ($N = 315$). As pontuações de desenvolvimento global da criança, que combinam avaliações de comunicação, habilidades cognitivas, pessoais-sociais e motoras medidas aos 4,5 anos de idade foram avaliadas usando o *Ages and Stages Questionnaire* (ASQ) ($N = 249$, 79% retidos). As pontuações do ASQ foram dicotomizadas para distinguir crianças em risco de atrasos no desenvolvimento (abaixo do 15º percentil) daquelas sem risco. Estimou-se associações entre o tempo de tela da criança e o desenvolvimento global posterior usando regressões múltiplas ajustadas para sexo e temperamento da criança e educação dos pais. Também se examinou se as associações são moderadas pelas características da criança e dos pais. Regressões logísticas revelaram que usuários intensivos estavam mais em risco de atrasos globais no desenvolvimento em comparação com usuários leves (OR = 4,29, $p = 0,020$). O uso de dispositivos móveis também foi associado a pontuações globais mais baixas ($\beta = -3,064$; $p = 0,028$), mas não com risco de atrasos. Não foram encontradas evidências de que as associações foram moderadas pelo sexo e temperamento da criança, ou educação dos pais. As descobertas sugerem que o tempo intensivo de tela pode estar associado a atrasos no desenvolvimento global da criança.

A3

Trata-se de um estudo de coorte longitudinal que analisou dados de 57.980 crianças e mães de uma coorte nacional de nascimentos, o *Japan Environment and Children's Study*. O desenvolvimento infantil nas idades de 1, 2 e 3 anos foi avaliado por meio do relato da mãe ou responsável, utilizando o *Ages and Stages Questionnaire*, terceira edição. Foi observada uma associação negativa entre o tempo de tela e as pontuações de

desenvolvimento. O aumento do tempo de tela de TV/DVD aos 1 e 2 anos de idade foi associado a pontuações de desenvolvimento mais baixas aos 2 e 3 anos de idade, respectivamente (2 anos $\beta = -0,05$; IC de 95%, -0,06 a -0,04; 3 anos $\beta = -0,08$; IC de 95%, -0,09 a -0,06). Uma associação inversa foi observada a partir da pontuação do *Ages and Stages Questionnaires*, terceira edição, no domínio da comunicação aos 1 e 2 anos de idade para o tempo de tela subsequente (2 anos $\hat{\beta} = -0,03$; IC de 95%, -0,04 a -0,02; 3 anos $\hat{\beta} = -0,06$; IC de 95%, -0,07 a -0,04). Neste estudo, o aumento do tempo de tela de TV/DVD a partir de 1 ano de idade afetou negativamente o desenvolvimento posterior.

A4 Trata-se de um estudo de coorte que foi conduzido sob o *Tohoku Medical Megabank Project Birth and Three-Generation Cohort Study*. Foram recrutadas mulheres grávidas no Japão entre julho de 2013 e março de 2017. As informações foram coletadas prospectivamente, e 7.097 pares mãe - filho foram incluídos na análise. A análise de dados foi realizada em 2023. Foram identificadas quatro categorias de exposição ao tempo de tela para crianças de 1 ano (<1, 1 a <2, 2 a <4 ou ≥ 4 h/d). Com relação ao tempo de exposição à tela por dia, 3440 crianças (48,5%) tiveram menos de 1 hora, 2095 (29,5%) tiveram de 1 a menos de 2 horas, 1272 (17,9%) tiveram de 2 a menos de 4 horas e 290 (4,1%) tiveram 4 ou mais horas. O tempo de tela das crianças foi associado a um maior risco de atraso no desenvolvimento aos 2 anos de idade nos domínios da comunicação (razão de chances [OR], 1,61 [IC 95%, 1,23-2,10] para 1 a <2 h/d; 2,04 [1,52-2,74] para 2 a <4 h/d; 4,78 [3,24-7,06] para ≥ 4 vs <1 h/d), motricidade fina (1,74 [1,09-2,79] para ≥ 4 vs <1 h/d), resolução de problemas (1,40 [1,02-1,92] para 2 a <4 h/d; 2,67 [1,72-4,14] para ≥ 4 vs <1 h/d) e habilidades pessoais e sociais (2,10 [1,39-3,18] para ≥ 4 vs <1 h/d). Em relação ao risco de atraso no desenvolvimento aos 4 anos de idade, foram identificadas associações nos domínios de comunicação (OR, 1,64 [IC 95%, 1,20-2,25] para 2 a <4 h/d; 2,68 [1,68-4,27] para ≥ 4 vs <1 h/d) e resolução de problemas (1,91 [1,17-3,14] para ≥ 4 vs <1 h/d). Portanto, um maior tempo de tela para crianças de 1 ano foi associado a atrasos no desenvolvimento da comunicação e resolução de problemas aos 2 e 4 anos de idade.

A5 Foi realizada uma análise secundária com base nos dados da Pesquisa Nacional de Saúde Infantil (NSCH) de 2018 a 2020 nos EUA. Os pais ou cuidadores foram entrevistados e foram coletados dados sobre as crianças com relação a sete tipos de problemas de desenvolvimento e comportamentais e o tempo de tela em dias úteis. No geral, 101.350 crianças com idade entre 0 e 17 anos foram incluídas neste estudo e 70,3% dos pré-escolares de 0 a 5 anos e 80,2% das crianças e adolescentes de 6 a 17 anos tiveram tempo excessivo de tela. O tempo excessivo de tela foi positivamente associado a problemas comportamentais e de conduta, atraso no desenvolvimento, transtorno da fala, deficiência de aprendizagem, transtornos do espectro autista (TEA) e transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e houve relações significativas. A associação entre tempo excessivo de tela e problemas de desenvolvimento e comportamentais foi mais forte entre pré-escolares do que entre crianças e adolescentes. Meninos com tempo excessivo de tela mostraram altas chances da maioria dos tipos de problemas de desenvolvimento e comportamentais. Pode-se concluir que crianças com

	<p>tempo excessivo de tela têm altas chances de problemas de desenvolvimento e comportamentais, especialmente para pré-escolares e meninos.</p>
A6	<p>Trata-se de um estudo transversal correspondente à quarta onda de um estudo de coorte de base populacional com gestantes e, posteriormente, seus filhos, residentes na cidade de Pelotas, RS. A amostra foi composta por 470 crianças que completaram a avaliação cognitiva. Do total, 58,8% das crianças tinham ≥ 1 h de tempo de tela por dia e a média na escala cognitiva de toda a amostra foi de 96,1 (DP = 14,0). O desenvolvimento cognitivo foi menor em crianças cujas mães tinham menores níveis de educação (IC 95% -4,9; -2,1), em meninos (IC 95% 3,2; 8,4) e em crianças expostas a 2 h ou mais de tempo de tela /dia (IC 95% -3,6; -0,5). Desse modo, a exposição às telas pode ter uma associação negativa significativa com o desenvolvimento cognitivo das crianças.</p>
A7	<p>Participaram 517 responsáveis que preencheram inventários de uso de mídias (MAF-P) e de problemas emocionais/comportamentais (CBCL/6-18) sobre as crianças e adolescentes, em 2020. Resultados indicam que mais tempo em comunicação por mensagens correlacionou-se a menos relatos de sintomas de desatenção/hiperatividade; já mais tempo ouvindo música, usando redes sociais e eletrônicos para escola/trabalho associaram-se com menor número de sintomas de desatenção/hiperatividade e de problemas atencionais. Por fim, maior em videogames e assistindo vídeos online associaram-se a mais sintomas de desatenção/hiperatividade e problemas atencionais. Os resultados contribuem para entender que existem associações entre frequência de sintomas de desatenção/hiperatividade e tempo de uso de mídias eletrônicas em uma amostra de crianças e adolescentes brasileiros durante a pandemia.</p>
A8	<p>Adotou-se como metodologia a pesquisa de revisão bibliográfica. Os dispositivos eletrônicos têm um impacto direto na educação de crianças e adolescentes, uma vez que podem veicular valores morais negativos e prejudicar as relações familiares. Dessa forma, o uso excessivo desses aparelhos está associado a um aumento de comportamentos agressivos, dificuldades de leitura, déficit de atenção, baixo desempenho escolar, problemas interpessoais, distúrbios do sono, transtornos alimentares e uma exposição precoce à sexualidade. A Terapia Cognitivo-Comportamental sugere que pessoas dependentes precisam adquirir novos aprendizados, ou seja, devem aprender a utilizar as redes sociais de maneira saudável. Os métodos empregados pelo terapeuta incluem o treinamento em assertividade, conscientização, modelagem, técnicas de relaxamento e inovações sociais. Esses recursos terapêuticos são extremamente importantes para os usuários.</p>
A9	<p>Trata-se de um estudo de caso, com elaboração de Avaliação Psicológica e aplicação de Entrevista Clínica, contendo relatos importantes das sessões decorridas durante o acompanhamento psicoterapêutico, assim como, um levantamento teórico de toda abordagem utilizada neste caso. O estudo de caso clínico utilizou a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) com crianças, empregando dois instrumentos de avaliação: a Escala de Inteligência Wechsler para Crianças - terceira edição e a Escala de Maturidade Mental Colúmbia. A paciente H.P.A., uma menina de 10 anos, aluna do 3º ano do ensino fundamental, foi acompanhada pela mãe. A demanda originou-se de</p>

um encaminhamento da escola, que solicitou uma avaliação psicológica da criança devido a dificuldades de aprendizagem, timidez, falta de atenção e concentração, além de reprovação escolar. Durante o acompanhamento psicológico, a criança demonstrou mudanças significativas em seu comportamento social, o que contribuiu para uma melhoria em seu desempenho escolar.

A10

Trata-se de uma revisão da literatura com o método de pesquisa bibliográfica e exploratória. O impacto do isolamento social imposto pela Covid-19 afetou o comportamento e a aprendizagem das crianças. A intervenção psicoterapêutica da TCC infantil foca na redução dos sintomas, no alívio do sofrimento psicológico e na reformulação da maneira como as crianças interpretam sua rotina, incluindo os modos de estudar e aprender, além das relações sociais e afetivas com colegas, escola e família. A TCC atua utilizando ludicidade, criatividade, atenção, afeto, compreensão e fortalecimento, com o objetivo de promover o bem-estar físico, mental e social da criança.

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

DISCUSSÃO

Os resultados apresentados condizem com os objetivos da pesquisa por trazerem os diferentes aspectos relacionados ao uso excessivo de telas por crianças e adolescentes, apontando abordagens metodológicas diversas para entender as nuances prejudiciais desse fenômeno. São exemplos de riscos de problemas comportamentais desta prática que aparecem nos estudos a desatenção e a hiperatividade. Os estudos também destacam características como as faixas etárias de 1 a 3 anos como mais críticas para o uso excessivo, e como épocas atípicas, como a pandemia, intensificam o uso de telas.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (2019), crianças com menos de 2 anos não devem ter contato algum com telas ou videogames, dos 2 aos 5 anos a exposição deve ser de, no máximo, uma hora diária, dos 6 a 10 anos entre uma e duas horas, e dos 11 aos 18 duas a três horas. Exalta-se a importância da supervisão, e da não disposição de telas em momentos cruciais como as refeições, independentemente da idade (Lacerda *et al.*, 2023).

Curvelo *et al.* (2024) apresentam que, em pesquisas, grande parte das crianças ultrapassa esses limites de tempo de tela, e que aspectos como “desenvolvimento da

linguagem” e “nível econômico” influenciam na quantidade de tempo que as crianças passam expostas, de modo que quanto maior o índice dessas características mais tende a gastar o tempo em telas. A luz azul-violeta, que é utilizada em diversas telas, ao passar pela retina, atinge diferentes estruturas cerebrais, inclusive a glândula pineal responsável pela produção do hormônio do sono, a melatonina. A diminuição da produção desse hormônio gera distúrbios na higiene do sono e, proporcionalmente, afeta no comportamento do indivíduo.

Crispim *et al.* (2022) apontam que o comprometimento cerebral causado pela internet se aparenta, de certa forma, com a dependência gerada por substâncias e alguns outros comportamentos compulsivos. Esses contextos possuem em comum o fato da sensibilidade de recompensa exagerada. Tal deficiência faz com que as pessoas viciadas tenham tanto comportamentos estressores e impulsivos bem como declínio cognitivo e social.

Os achados da busca realizada nesta pesquisa também levam à reflexão de contextos sociais diferentes, por apresentar a realidade de mais de um país tanto no que tange à prática do uso excessivo de telas assim como as terapêuticas disponíveis para amenizar os problemas que vem aparecendo desta conduta precoce de exposição excessiva a telas.

A intensificação das publicações sobre o tema uso excessivo de telas por crianças e adolescentes nos últimos anos pode ser relacionado também ao fato de que houve um aumento do consumo de conteúdos digitais e telas por esse público. Costa *et al.*, (2021) explicam que vários fatores favoreceram este aumento, como o próprio processo de globalização e a proximidade que a população tem com tecnologias, que proporcionalmente geram a cultura de apresentar as tecnologias cedo aos filhos. Acrescentam ainda hábitos sedentários e conflitos de identidade como potencializadores para uso de telas.

De modo geral, os 10 artigos selecionados correlacionaram o uso de telas a alterações negativas em várias esferas biológicas do público infantil, contudo, a Terapia Cognitivo-Comportamental só apareceu como tratamento principal em três artigos que compuseram a amostra total. Contudo, ainda que haja uma quantidade menor de artigos sobre esse tema, eles se destacam entre as terapias pelo seu potencial de promover melhoras e qualidade de vida aos envolvidos.

O uso da Terapia Cognitivo-Comportamental direcionada ao uso de telas por crianças e jovens possui algumas peculiaridades, quanto ao objetivo final na terapia, que, nesses casos, visam ao controle de uso. Ainda que seja uma conduta terapêutica totalmente direcionada a mudanças no comportamento, por se tratar de crianças, é imprescindível que haja envolvimento da família, e a participação da escola, para que se alcance progresso no tratamento. Deve-se destacar também que, diferentemente dos tratamentos para uso abusivo de substâncias, nos casos de vício em telas não há como fazer uma abstenção total, nesse caso visa-se o uso consciente e cuidadoso (Silva; Viana; Mesquita, 2024).

A literatura aponta que um dos principais pontos em relação à prevenção ao uso de telas por crianças e adolescentes é observar como está o lazer individual e familiar desta criança e seus comportamentos de rotina. É importante que, dentro da agenda da criança, haja espaço para momentos sociais com famílias e amigos, e atividades que envolvam responsabilidades escolares, habilidades artísticas e esportivas, passeios e brincadeiras que não sejam apenas de cunho tecnológico (Einstein, 2023).

Conforme Gonçalves e colaboradores (2018), a Terapia Cognitivo-Comportamental envolve um grupo de técnicas voltadas para modificar comportamentos, interpretando-os à luz das influências emocionais. A TCC parte do princípio de que a falta de comunicação sobre o transtorno favorece a manutenção de pensamentos disfuncionais, mantendo as dificuldades. Dessa forma, a terapia incentiva a criança a aplicar, no ambiente externo, as práticas aprendidas durante as sessões, reforçando as novas cognições e propiciando que elas se sobressaiam sobre as emoções. Nesse contexto, a TCC auxilia no desenvolvimento de uma nova perspectiva sobre o mundo.

CONCLUSÃO

Mediante os achados, fica-se notório que o uso excessivo de telas é uma problemática que tem afetado intensamente o comportamento e o desenvolvimento

de crianças e jovens, e que precisam de medidas terapêuticas para amenizar o processo.

Logo, a Terapia Cognitivo-Comportamental aparece como um meio de ofertar estratégias de superação para esses comportamentos disfuncionais e o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis. Com esta terapêutica espera-se não só reduzir o tempo de telas, mas proporcionar bem-estar às crianças, jovens e à família e círculo social, que também são afetados pelo vício.

Mas vale salientar que, embora a terapêutica seja promissora, é necessário que haja um trabalho colaborativo com a presença de diferentes agentes dos ambientes em que a criança ou jovem participa, dando ênfase aos pais, aos educadores, aos profissionais de saúde e amigos.

Como limitações do presente estudo, podem-se citar: a escassez de artigos relacionados ao objetivo do estudo, pois o vício em telas é um assunto relativamente novo e não há muitos estudos que associem a TCC à detecção e tratamento de déficits de aprendizagem ocasionados por essa condição; alguns estudos da amostra são observacionais e transversais, sendo assim, de curto prazo, não revelando possíveis informações sobre a eficácia da TCC a longo prazo; alguns artigos usam questionários e entrevistas autorrelatadas como instrumentos de coleta de dados, podendo gerar vieses de resposta; a eficiência da TCC é variável conforme a faixa etária, o nível de dependência de dispositivos eletrônicos e aspectos culturais; diversos trabalhos incluem a TCC em grupos de intervenções, atrapalhando a análise das contribuições da TCC de forma isolada.

De modo geral, é imprescindível que continuem sendo realizadas pesquisas voltadas para a problemática do vício em telas, e aprimoramentos nas técnicas aplicadas à TCC visando romper os desafios ainda encontrados no uso dessa terapia para o controle no uso de telas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BINET, M. A. *et al.* Preschooler Screen Time During the Pandemic Is Prospectively Associated With Lower Achievement of Developmental Milestones. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, v. 45, n. 3, p. e243-e250, 2024.

COLMAN, D. T.; DE PROENÇA, S. Tempo de tela e a primeira infância. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, [S. l.], v. 18, n. 1, 2021. Disponível em: <https://iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/1842>. Acesso em: 23 nov. 2023.

CORDEIRO, A. M. *et al.* Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 34, n. 6, p. 428-431, 2007.

COSTA, I. M. *et al.* Impacto das Telas no Desenvolvimento Neuropsicomotor Infantil: uma revisão narrativa Impact of Screens on Child Neuropsychomotor Development: a narrative review. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 5, p. 21060-21071, 2021. Disponível em: <https://scholar.archive.org/work/vmfssc3fqvfgjh66323dtbmve/access/wayback/https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/download/37018/pdf>. Acesso em: 23 nov. 2023.

CRISPIM, M. E. S. *et al.* O Uso Excessivo de Telas Por Crianças Pós Covid-19: Impactos Psicológicos e do Desenvolvimento Infantil. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 5, 2022. Disponível em: <https://periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/834> Acesso em 10 de novembro de 2024.

CURVELO, M. V. da S.; DIAS, J. V. S. P. A.; COSTA, V. A. A.; ROCHA, L. F.; MARQUES, M. S. Exposure to screens and impacts on children's sleep quality: A systematic review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 13, n. 2, p. e14213245194, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i2.45194. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45194>. Acesso em: 12 apr. 2024.

EISENSTEIN, E. Crianças, adolescentes e a era digital: benefícios e riscos. **Revista Acadêmica Licência&acturas**, v. 11, n. 1, p. 7-14, 2023. Disponível em: <https://ws2.institutoivoti.com.br/ojs/index.php/licenciaeacturas/article/view/283> Acesso em: 11 de novembro de 2024.

FADIGAS, A. C. da S. **Riscos para o psiquismo infantil derivados da exposição às telas na pandemia covid-19: uma revisão integrativa**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Medicina) -Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Bahia, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.bahiana.edu.br/jspui/bitstream/bahiana/6769/1/Ana%20Clara%20da%20Silva%20Fadigas%20-%20Riscos%20para%20o%20psiquismo%20infantil%20derivados%20da%20exposi%20c3%a7%20c3%a3o%20c3%a0s%20telas%20na%20pandemia%20covid-19%20-%20uma%20revis%20c3%a3o%20integrativa%20-%202022.pdf>>. Acesso em: 23 fev. 2024.

FONSECA, A. P. O.; RODRIGUES, M. C. Dependência tecnológica por crianças e adolescentes: uma proposta de intervenção pela terapia cognitivo-comportamental. **Revista Mineira de Ciências da Saúde**, n. 8, p. 87-100, 2021.

GASTAUD, L. M. *et al.* Screen time: Implications for early childhood cognitive development. **Early human development**, v. 183, p. 105792, 2023.

GONÇALVES, J. M. F. *et al.* Terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos específicos de aprendizagem. **Anais do Seminário Científico do UNIFACIG**, n. 4, 2018.

LACERDA, G. N. *et al.* Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em crianças na era digital: O impacto das telas eletrônicas. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 13, p. e128121344260-e128121344260, 2023. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/44260/35535>> Acesso em 09 de novembro de 2024.

MOREIRA, L. H. *et al.* Consequências do tempo de tela precoce no desenvolvimento infantil/Consequences of early screen time on child development. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 10, p. 97125-97133, 2021.

NUNES, A. P.; PASCOAL, M. H.; SOUTO, M. C. C. de M.; ABOOD, E. M.; PANTUZA, A. C. M.; CARDOSO, J. C. P.; GOUVEA, G. A. T. B.; VAZ, C. S. O uso de telas e tecnologias pela população infanto-juvenil: revisão bibliográfica sobre o impacto no desenvolvimento global de crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 6, n. 5, p. 19926-19939, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n5-045. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/62790>. Acesso em: 21 nov. 2023.

PASSOS, T. P. **Uso de telas na infância: revisão bibliográfica sobre riscos e prejuízos para o desenvolvimento cognitivo e linguístico**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Pedagogia)-Faculdade de Educação da Universidade Federal de Goiás, Goiás, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.bc.ufg.br/riserver/api/core/bitstreams/4c17d48c-cc1d-442b-8a65-876b32c24839/content>>. Acesso em: 23 fev. 2024.

QU, G. *et al.* Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: evidence from 2018 to 2020 NSCH. **Journal of psychiatric research**, v. 161, p. 140-149, 2023.

RIBEIRO, E. G.; GOMES, A. M. Estudo de Caso Clínico: Avaliação Clínica Psicológica Infantil com Ênfase na Terapia Cognitivo-Comportamental-TCC. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, v. 3, n. 2, p. 27-39, 2018.

ROSARIO, A. B. do; MIRANDA, F. D.; MARTINS, M. das G. T. Aprendizagem das crianças e aulas remotas em tempos de isolamento social da covid-19: intervenção da psicoterapia cognitivo comportamental **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 394- 418, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i1.3796. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/3796>. Acesso em: 27 ago. 2024.

SANTOS, R. M. S. *et al.* Tempo de tela, sintomas depressivos e sono: o ensino superior remoto na Covid-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 2, p. e9686-e9686, 2022. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/9686/5824>> Acesso em 23 fev. 2024.

SBEM. SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. Posicionamento SBEM sobre melatonina. **Revista da Sociedade Brasileira de Endocrinologia**, São Paulo, 2018.

SBP. Manual de Orientação: Menos telas Mais Saúde. **Sociedade Brasileira de Pediatria**, v. 829, n. 2008, p. 11, 2019.

SOUSA, L. L.; CARVALHO, J. B. M. Uso abusivo de telas na infância e suas consequências. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 2, p. e11594-e11594, 2023.

SILVA, N. S. da S. *et al.* Mídias eletrônicas e sintomas de desatenção/hiperatividade entre crianças e adolescentes durante a pandemia Covid-19. **Psicologia: teoria e prática**, p. 14855-14855, 2023.

SILVA, C. de A. T.; VIANA, J. V.; DE MORAES MESQUITA, V. S. Contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento da Dependência Tecnológica em Crianças e Adolescentes. **Revista Mosaico**, v. 15, n. 1, p. 123-130, 2024. Disponível em:<<https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/4066>> Acesso em 11 de novembro de 2024.

TAKAHASHI, I. *et al.* Screen time at age 1 year and communication and problem-solving developmental delay at 2 and 4 years. **JAMA pediatrics**, v. 177, n. 10, p. 1039-1046, 2023.

TAMANA, S. K. *et al.* Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. **Plos one**, v. 14, n. 4, p. e0213995, 2019.

YAMAMOTO, M. *et al.* Screen time and developmental performance among children at 1-3 years of age in the Japan Environment and Children's Study. **JAMA pediatrics**, v. 177, n. 11, p. 1168-1175, 2023.