

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.