



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE TEOLOGIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

ROSANE REIS DE SALES

**ENTRE TELAS E INTERAÇÕES:
IMPACTOS DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS NO DESENVOLVIMENTO
PSICOSSOCIAL NA TERCEIRA INFÂNCIA**

**Rio de Janeiro
2025**

ROSANE REIS DE SALES

**ENTRE TELAS E INTERAÇÕES:
IMPACTOS DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS NO DESENVOLVIMENTO
PSICOSSOCIAL NA TERCEIRA INFÂNCIA**

Monografia apresentada ao Departamento de Psicologia do Centro de Teologia e Ciências Humanas da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em psicologia.

RENATA BARBOZA VIANNA MEDEIROS

Rio de Janeiro

2025

Dedico este trabalho em memória da minha eterna companheira, Bianca, que sempre me ensinou a ter bons olhos para o próximo através do seu amor e generosidade. Agradeço aos amigos e familiares pelo apoio durante minha caminhada, em especial ao meu grande amor, Alessandro, que não mediu esforços para realizar meu sonho de me tornar psicóloga.

RESUMO

Este estudo investigou os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento psicossocial durante a terceira infância e as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para práticas de uso saudável. A revisão narrativa pelo estado da arte contemplou publicações nacionais e internacionais. Os resultados apontaram que o impacto das tecnologias de informação e comunicação (TICs) no desenvolvimento infantil parece depender da forma como são utilizadas, podendo gerar benefícios ou riscos. Nesse contexto, ressaltou-se a importância da mediação parental ativa e consciente, do brincar livre, da convivência social e do contato com a natureza como estratégias fundamentais para reduzir o tempo de tela e favorecer o desenvolvimento equilibrado. Este estudo encontrou também que há evidências de efetividade da TCC, com técnicas adaptadas ao público infantojuvenil para prevenir prejuízos psicossociais relacionados ao excesso de telas como sintomas de ansiedade, depressão e comportamentos explosivos. Dentre as limitações, destaca-se a escassez de evidências causais robustas sobre os efeitos diretos do uso excessivo de tecnologias digitais na terceira infância, o que reforça a necessidade de novas pesquisas. Assim, este trabalho ofereceu uma visão panorâmica atualizada sobre o tema, contribuindo para o aprofundamento das discussões acadêmicas e subsidiando práticas profissionais e políticas públicas voltadas à promoção do desenvolvimento saudável na infância.

PALAVRAS-CHAVE: Desenvolvimento Psicossocial; Crianças; Excesso de Telas; Terapia Cognitivo-Comportamental

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AAP	American Academy of Pediatrics
CETIC.br	Comitê Gestor da Internet no Brasil
DD	Dependência Digital
DI	Dependência de Internet
DSM-5	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - 5ª edição
OMS	Organização Mundial da Saúde
TCC	Terapia Cognitivo-Comportamental
TICs	Tecnologias de Informação e Comunicação
SBP	Sociedade Brasileira de Pediatria

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	07
-------------------------	-----------

CAPÍTULO 1 - O IMPACTO DO EXCESSO DE TELAS NA VIDA DAS CRIANÇAS

1.1 - Dinâmicas do uso de Telas na Infância Brasileira	10
2.1 - Tempo de Telas na Infância	12
3.1 - Prejuízos do Excesso de Telas no Desenvolvimento Infantil	13

CAPÍTULO 2 - DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL NA TERCEIRA INFÂNCIA

2.1 - Desenvolvimento Saudável no Domínio Psicossocial na Terceira Infância	19
2.1.1 – Autoconceito	19
2.1.2 – Autoestima	19
2.1.3 - Relações Sociais	20
2.1.4 - Regulação Emocional	21
2.2 - Prejuízos do Excesso de Telas no Desenvolvimento Psicossocial	21
2.2.1 - Dependência Digital e Uso Problemáticos das Mídias Interativas	22
2.2.2 - Irritabilidade, Ansiedade e Depressão	23
2.2.3 - Isolamento no Quarto ou em Casa, por Períodos Longos	24
2.2.4 - Bullying e Cyberbullying	25
2.2.5 - Transtorno da Imagem e da Autoestima	26
2.2.6 - Aumento da Violência	27

CAPÍTULO 3 - ORIENTAÇÃO PARENTAL PARA O EQUILÍBRIO DO USO DE TELAS PELO VIÉS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

3.1 - Interação Parental: Uso Equilibrado das Telas	30
3.2 - Uso Saudável das TICs: Menos Telas e Mais Brincar	32
3.3 - Tratamento e Intervenções: Ef da TCC na Redução de Uso de Telas	34
3.4 - Contribuições da TCC Infante Juvenil no Excesso de Uso de Telas: Modificações e Adaptações	37

CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
-----------------------------------	-----------

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
---	-----------

INTRODUÇÃO

O uso das telas no Brasil sempre contou com a presença infantil desde que a televisão iniciou suas primeiras transmissões nas décadas de 50 a 70 para os mais privilegiados economicamente. Depois seguiu até atingir o ápice de usuários infantis nos anos 80 e 90 com programações totalmente voltadas para criança até o cenário atual. A criança foi representada, utilizada e retratada ao longo de décadas como público-alvo, como personagem central ou coadjuvante em produções televisivas. Historicamente, a televisão no Brasil articulou seu percurso com a construção do conceito de infância e suas transformações através da construção social e do conceito de família. Durante esse percurso foram sendo criadas legislações que regulam a comunicação voltada para o público infantil, bem como o impacto das novas tecnologias — como a internet, os jogos digitais e a TV por assinatura — na relação das crianças com os meios de comunicação. Atualmente, as plataformas digitais são mais interativas, acessadas através de vários tipos de telas portáteis e continuam desafiando o futuro da relação das telas com o público infantil (FERREIRA, 2013).

O termo telas vem sendo usado como sinônimo de “mídia digital” e está descrito na literatura acadêmica como *interfaces* tecnológicas para o acesso ao conteúdo digital. Para Miskolci (2013), “mídias digitais” são todos os aparelhos e veículos baseados em tecnologia digital, reforçando a compreensão das telas como suportes essenciais de distribuição e comunicação. Para a *American Academy of Pediatrics* (AAP), a expressão “mídias digitais” pode ser traduzida como dispositivos ou plataformas que fornecem conteúdos digitais como a internet, *smartphones*, *tablets*, *videogames* e *smart TVs* (AAP, 2016, apud COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL, 2025, p. 99). Para fins deste trabalho, “telas” e “mídias digitais” podem ser compreendidas como sinônimos que pertencem ao conceito mais amplo de Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), que por sua vez, se referem aos dispositivos, redes e sistemas eletrônicos usados para adquirir, processar e compartilhar informações.

Ungerer (in ABREU; ESEINSTEIN; ESTEFENON, 2013) afirma que as TICs modernas estão revolucionando a maneira como as pessoas se relacionam, provocando transformações significativas nos modos da interação social. Segundo o Comitê Gestor da Internet no Brasil - CETIC.br (2025), o acesso à internet entre crianças e adolescentes é quase universal, mesmo nas classes sociais mais vulneráveis, e continua crescendo em nosso país, refletindo mudanças nas dinâmicas familiares, escolares e sociais. Estudos feitos há mais de 20 anos já apontavam que crianças passavam mais tempo na mídia de entretenimento

do que em qualquer outra atividade além da escola e do sono, uma vez que a quantidade de tempo era em média quatro horas por dia na frente de algum tipo de tela (ANDERSON et al., 2003, apud MARTORELL; PAPALIA; FELDMAN, 2020). Estudos mais recentes impressionam sobre a quantidade de tempo que crianças e adolescentes se dedicam ao uso das mídias sociais, ultrapassando sete horas diárias em atividades de lazer na tela, excluindo compromissos escolares e tarefas acadêmicas (HAIDT, 2024).

A escolha do tema justifica-se por sua atualidade e pela relevância de se promover conhecimento voltado à orientação parental, prática profissional e à elaboração de políticas públicas, pois, à medida que as telas assumem papéis maiores na vida diária das crianças é preciso estudar o impacto que a mídia de massa exerce sobre o seu comportamento a médio e longo prazo. As autoras Martorell, Papalia e Feldman (2020), indicam que a quantidade significativa de tempo que as crianças passam interagindo com as mídias podem tornar-se modelos de comportamento por conter informações de como as pessoas se comportam. Esse fenômeno pode ser constatado no meio social, por exemplo, através de vídeos em plataformas digitais feito por crianças que copiam modelos de tendências - *trends* - com todo tipo de comportamentos, seja de alta competência social como engajamento social, ou de comportamentos com baixa competência social como comportamento sexualizado adultizado, comportamento violento, *bullying* e *cyberbullying*, entre outros. Sob esta perspectiva, segundo Bandura et al (1963, apud MARTORELL; PAPALIA; FELDMAN, 2020), crianças imitam mais personagens do que modelos. Há vários processos por trás dessa aprendizagem sem a supervisão de tempo de tela e de conteúdo por um adulto. Por exemplo, existe uma forte influência se a criança acredita que a violência da tela é real, e dessa forma se identifica com personagem violento e o considera atraente. Em geral, isso acontece com crianças que assistem televisão - atualmente em outros tipos de telas como celular, computador e *tablets* - sem supervisão ou intervenção dos pais (BERKOWITZ et al., 2003; COIE E DODGE, 1998 apud MARTORELL; PAPALIA; FELDMAN, 2020).

O objetivo geral deste trabalho foi investigar o que se sabe atualmente sobre os impactos do excesso de telas no desenvolvimento psicossocial da terceira infância. Dentre os objetivos específicos estavam: apresentar contribuições e estratégias para o uso das telas com equilíbrio saudável pela orientação parental e pelo viés da TCC. Essa pesquisa é uma revisão narrativa pelo estado da arte, visando mapear e discutir criticamente as produções acadêmicas mais relevantes sobre o tema. Foram utilizadas publicações em português e

inglês, selecionadas nas bases de dados, Google Scholar, Medline, Scielo, Scopus, Pepsic e PubMed, e recorrendo a artigos, livros e capítulos de autores que são referência no assunto.

Para isso, o presente estudo está estruturado em cinco seções. Após a introdução, no primeiro capítulo, foram descritas as dinâmicas do uso de telas na infância brasileira com a apresentação do que é esperado sobre tempo de telas para a faixa etária e apontados os prejuízos do excesso de telas no desenvolvimento infantil. No segundo capítulo, foram apresentados o desenvolvimento saudável e os prejuízos do excesso de telas especificamente no domínio psicossocial na terceira infância. Já no terceiro capítulo, foi abordada a importância da interação parental para o uso equilibrado de telas e exposta a promoção de saúde e bem-estar através do brincar. O capítulo se encerra com as contribuições para o tratamento e intervenções na redução do uso de telas com modificações e adaptações pela TCC Infante Juvenil. Por fim, nas considerações finais foram discutidas as limitações e sugeridas possíveis soluções para os problemas identificados ao longo da pesquisa.

CAPÍTULO 1 - O IMPACTO DO EXCESSO DE TELAS NA VIDA DAS CRIANÇAS

Viver com mais saúde é do lado de cá junto com as crianças e adolescentes, não é do lado de lá das telas com robôs e algoritmos!
(SBP, 2024)

1.1 - Dinâmicas do uso de Telas na Infância Brasileira

A pesquisa TIC Kids *Online* Brasil, realizada pelo Cetic.br (2025), teve como objetivo produzir evidências sobre o uso da internet por crianças e adolescentes brasileiros, especialmente entre 9 e 17 anos, desse modo, buscou compreender como esse público acessa, utiliza e se apropria das TICs, assim, mapeou tanto oportunidades quanto riscos associados à participação *online*. Por se tratar de uma pesquisa robusta, seus dados são capazes de fornecer subsídios para a formulação de políticas públicas e o entendimento dos impactos socioeconômicos das TICs na sociedade brasileira. Através dos indicadores precisos da pesquisa é possível identificar quais são as telas mais utilizadas pelas crianças e quais aplicativos e plataformas estão predominantemente associados à conectividade da internet para o acesso de filmes, desenhos, vídeos, jogos, interação social, pesquisas acadêmicas, curiosidades e entretenimento (COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL, 2025). Mesmo havendo disparidades na conectividade, ao longo da última década o uso frequente da internet cresce entre todos os níveis socioeconômicos brasileiros.

Atualmente houve uma expansão expressiva do uso de internet entre crianças e adolescentes, sobretudo aos usuários de contextos mais vulneráveis e entre os mais novos. Prevalece o maior uso de conectividade por classes sociais mais altas por ter acesso à uma conexão de maior qualidade bem como os múltiplos dispositivos digitais (COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL, 2025).

Tratando-se das atividades realizadas na internet em 2024, crianças e adolescentes brasileiros acessam as telas em primeiro lugar na categoria de multimídia e entretenimento como, ouvir músicas, assistir vídeos, programas, séries, filmes e jogos. Em segundo lugar, a categoria de educação e busca de informações, em que são acessados conteúdos para trabalhos escolares, notícias e saúde, seguido em terceiro lugar por comunicação no uso de redes sociais e mensagens instantâneas. Em quarto lugar, está o acesso à produção e compartilhamento de conteúdo como postar foto ou vídeo e compartilhar texto e imagens dos outros ou de autoria própria. Em quinto lugar, os acessos de consumo como pesquisas

de preços para comprar, consultar e realizar compras, e por último, o menos acessado são temas de cidadania e engajamento como conversar com outras pessoas de outras cidades, países ou culturas e participação de página de internet para conversar sobre o que gosta. A frequência diária quanto ao uso das principais plataformas digitais em ordem dos mais acessados é Youtube, seguido por Whatsapp, Instagram e Tik Tok (CETIC.BR, 2024).

Segundo a pesquisa TIC Kids *Online* Brasil (CETIC.br, 2025), as telas mais utilizadas pelas crianças e adolescentes para o acesso à internet são o telefone celular, televisão, computador e videogame. Os últimos dados da pesquisa de 2024 apontam uma prevalência de 98% do uso de celular por crianças e adolescentes de 9 a 17 anos e em uma outra pesquisa separada por estimativa pela TIC Kids *Online* Brasil (CETIC.br, 2025), aponta que 82% das crianças de 6 a 8 anos utilizam o celular, ressaltando que a faixa de 0 a 8 anos teve aumento de 41% comparado ao início das pesquisas em 2015. Em segundo lugar, o dispositivo mais utilizado é a televisão com 69%, em terceiro o computador com 37% e por último o videogame com 19%.

Esta contextualização da dinâmica das telas evidencia que crianças e adolescentes brasileiros dispõe de diversos tipos de TICs, sendo o celular a ferramenta eletrônica mais utilizada para ter o acesso à internet, pois, além de ser portátil, seu uso é facilitado pela possibilidade dos dados móveis da telefonia em diversos lugares além do sinal de *wifi* disponível atualmente em vários locais, por este ângulo, segundo Costa, Góes e Abreu (in ABREU; ESEINSTEIN; ESTEFENON, 2013), as diversas funcionalidades incorporadas aos *smartphones* têm transformado os dispositivos em verdadeiros portais pessoais, indo muito além das funções originais de comunicação, sendo assim, o uso desses aparelhos está cada vez mais precoce e intenso, sendo inclusive ofertado por responsáveis como forma de entretenimento ou acalento para bebês - como se fosse uma chupeta - o que aponta para mudanças significativas nas dinâmicas familiares contemporâneas e portanto, causadora de um grande impacto na vida cotidiana. Ainda de acordo com os autores, o aumento das TICs por crianças e jovens têm exigido dos profissionais da saúde, da educação e de outras áreas uma análise aprofundada dos impactos que esse fenômeno pode causar nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais da saúde do indivíduo.

1.2 - Tempo de Telas na Infância

Seguindo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) aponta que o uso excessivo de telas pode oferecer riscos à saúde de crianças e adolescentes na era digital, neste sentido, o tempo de tela para esse público tem classificação indicativa, desse modo, a SBP (2024, pg 10) descreve as seguintes orientações:

Evitar exposição de crianças menores de 2 anos às telas, sem necessidade (nem passivamente); Crianças com idades entre 3 e 5 anos, limitar o tempo de telas ao máximo de 1 hora/dia, sempre com supervisão de pais/cuidadores/responsáveis; Crianças com idades entre 6 e 10 anos, limitar o tempo de telas ao máximo de 1-2 horas/dia, sempre com supervisão de pais/cuidadores/responsáveis; Adolescentes com idades entre 11 e 18 anos, limitar o tempo de telas e jogos de videogame a 2-3 horas/dia, e nunca deixar “virar a noite” jogando. Aumento de riscos à saúde e problemas comportamentais com o uso de mais de 4-5 horas/dia.

É significativo ressaltar que a SBP (2024), não condena o uso de telas, mas propõe limites e orientações para garantir que seu uso seja saudável e benéfico, dessa forma, a adaptação às suas diretrizes permite que as telas sejam ferramentas de apoio ao desenvolvimento infantil contribuindo para potencializar os domínios físico, cognitivo e psicossocial. Nessa direção, segundo Michael Rich (in ABREU; ESEINSTEIN; ESTEFENON, 2013), o uso das telas no mundo atual deve ser comparado com os elementos essenciais, o ar e a água, - não há como deixar o uso das mídias - entretanto, não deve ser completamente rejeitado nem aceito de forma excessiva, mas sim conduzido com consciência e foco. Por serem inevitáveis e cada vez mais presentes, seu impacto depende da forma como são utilizadas, por isso, quando guiado por evidências científicas, o uso das mídias pode favorecer o desenvolvimento infantil e a saúde física, mental e social, minimizando riscos e potencializando benefícios.

É importante a compreensão sobre a necessidade da supervisão dos cuidadores de crianças e adolescentes sobre o tempo de telas e seu conteúdo acessado, sob esta lógica, diversas pesquisas evidenciam que as gerações mais jovens, frequentemente denominadas “nativos digitais”, vêm enfrentando consequências decorrentes do uso excessivo de telas e não mediado por adultos, neste seguimento, os autores Paiva e Costa (2015, apud ALMEIDA e MELLO, 2023) destacam que o acesso precoce a tais tecnologias têm gerado preocupações

relevantes sobre os impactos que esse hábito pode ocasionar na formação emocional da criança, bem como em seu desenvolvimento cognitivo, afetivo e social, sendo assim, a crescente inserção dos recursos digitais no cotidiano infantil exige atenção dos pesquisadores, educadores e famílias diante dos possíveis efeitos a médio e longo prazo.

1.3 - Prejuízos do Excesso de Telas no Desenvolvimento Infantil

Os principais problemas médicos e alertas de Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital segundo a SBP (2024, pg 7) são:

Dependência Digital e Uso Problemático das Mídias Interativas; Problemas de saúde mental: irritabilidade, ansiedade e depressão; Transtornos do déficit de atenção e hiperatividade; Transtornos do sono; Isolamento, no quarto ou em casa, por períodos longos; Transtornos de alimentação: sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia; Sedentarismo e falta da prática de exercícios; Bullying & cyberbullying; Transtornos da imagem corporal e da autoestima; Riscos da sexualidade, nudez, sexting, sextorsão, abuso sexual, estupro; Comportamentos autolesivos, indução e riscos de suicídio; Aumento da violência, abusos e fatalidades; Problemas visuais, miopia e síndrome visual do computador; Problemas auditivos e perda auditiva induzida pelo ruído (PAIR); Transtornos posturais, lesões de esforço repetitivo (LER) e musculoesqueléticos; Uso de nicotina, *vaping*, bebidas alcoólicas, maconha, anabolizantes e outras drogas.

Os prejuízos citados pela a SBP (2024), apontam que o uso excessivo de telas tem se mostrado um fator de risco para o desenvolvimento saudável infantil. Crianças que passam longos períodos em frente às telas tendem a apresentar menor interesse por atividades intelectuais e sociais, substituindo brincadeiras ao ar livre e interações reais por estímulos digitais que aumentam o sedentarismo e contribuem para a obesidade infantil e distúrbios do sono (SBP, 2024). Neste sentido, os prejuízos indicados pela SBP (2024) comprometem diretamente áreas fundamentais do desenvolvimento infantil e sendo assim, podem ser afetados simultaneamente, uma vez que os domínios físico, cognitivo e psicossocial são interligados (PAPALIA; FELDMAN; MARTORELL, 2013).

O debate sobre os impactos do tempo de telas na saúde de crianças tem ganhado destaque em pesquisas nos últimos anos, principalmente após a pandemia, e em especial diante do enorme crescimento do uso de dispositivos digitais em diversos ambientes. Vários

estudos apontam associações entre o uso excessivo de telas com prejuízos físicos, cognitivos e psicossociais de forma abrangente, outros artigos têm destaques para o surgimento de sintomas como ansiedade, irritabilidade, distúrbios do sono, sedentarismo e dificuldades de socialização, tendo como foco de estudo principalmente o que diz respeito a primeira infância.

O Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais para crianças e adolescentes (BRASIL. Ministério da Educação, 2025), apoiado pelas evidências científicas indicam que quanto mais tarde as crianças tiverem posse de um aparelho celular, menos riscos terão na saúde física, saúde mental e para o desempenho escolar. Ainda segundo o Guia (BRASIL. Ministério da Educação, 2025), crianças e adolescentes, por estarem na fase de intensas transformações físicas, mentais e psicossociais, podem sofrer prejuízos no desenvolvimento cognitivo, emocional e da linguagem, além de apresentar problemas de saúde e sofrimento psíquico, quando expostos de forma excessiva ou inadequada a dispositivos digitais. Desse modo, é necessária a reflexão política e social sobre o uso excessivo de telas, pois compromete diretamente áreas fundamentais do desenvolvimento infantil. Por isso, é essencial que pais, educadores e profissionais de saúde promovam o uso consciente, supervisionado e equilibrado das TICs, conforme as diretrizes da SBP (2024).

Para analisar os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil, especialmente durante e após a pandemia de COVID-19, os autores Souza e Fernandes (2022), através de pesquisa bibliográfica, concluíram que o tempo prolongado diante de dispositivos eletrônicos — como celulares, tablets e televisores — está associado a prejuízos no desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo das crianças. Entre os efeitos observados estão alterações no comportamento, maior irritabilidade, distúrbios do sono e redução das interações sociais e atividades físicas. O estudo reforça a importância do monitoramento parental e da formulação de políticas públicas que promovam o uso saudável da tecnologia na infância. O artigo destaca os prejuízos na primeira infância, e aponta que a exposição precoce e excessiva às telas pode comprometer significativamente o desenvolvimento infantil, especialmente em crianças menores de dois anos, que são mais vulneráveis a atrasos psicomotores, distúrbios do sono, alterações emocionais e dificuldades na aquisição da linguagem. Além disso, o uso diário de dispositivos eletrônicos na primeira infância está relacionado à redução da interação verbal com os cuidadores, menor estímulo à leitura compartilhada e ao surgimento de comportamentos como hiperatividade, déficit de

atenção e dificuldades de socialização, os quais impactam negativamente a comunicação e a empatia (SOUZA e FERNANDES, 2022).

Por meio de pesquisa qualitativa com o método de pesquisa descritiva, as autoras Queiroz et al. (2023), apontaram que o uso excessivo de telas pode comprometer o desenvolvimento biopsicossocial da criança, destacam que, embora os dispositivos digitais possam oferecer estímulos visuais e auditivos, eles não substituem as interações humanas e as experiências sensoriais fundamentais nos primeiros anos de vida. As autoras destacam os prejuízos da substituição de brincadeiras tradicionais por atividades nas telas, uma vez que aumentam os riscos no desenvolvimento emocional e social, o comprometimento da linguagem e da atenção e por isso que é tão importante a mediação adulta para o uso das tecnologias.

Os fatores que influenciam o tempo de exposição às telas em crianças na primeira infância foram pesquisados pelas autoras Nobre et al. (2023), com foco em um grupo de 180 crianças entre 24 e 42 meses de idade. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e exploratório, que dividiu os participantes em dois grupos: aqueles com tempo de tela inferior a duas horas por dia e aqueles com tempo igual ou superior. As autoras analisaram variáveis como recursos do ambiente familiar, fatores socioeconômicos, estado nutricional e desenvolvimento infantil, mensurado pelo teste Bayley III. Os resultados indicam que 63% das crianças apresentaram tempo de tela superior ao recomendado, sendo a televisão o principal meio de exposição. O tempo de tela mostrou associação positiva com o nível econômico e o desenvolvimento da linguagem, sendo esses os principais fatores explicativos para o uso prolongado de dispositivos digitais.

Os autores Medeiros et al. (2023), investigaram os impactos do uso de telas no desenvolvimento infantil, com foco nas transformações psicossociais e biológicas que ocorreram durante a primeira infância. Os autores discutem como o uso de tecnologias digitais — embora presente de forma cada vez mais naturalizada no cotidiano — pode tanto favorecer quanto prejudicar o crescimento saudável das crianças. A partir de uma revisão de literatura, o estudo destaca que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos está associado a prejuízos no desenvolvimento cognitivo, emocional e social, especialmente no contexto pós-pandêmico. Os autores defendem a importância de uma mediação consciente por parte dos adultos, propondo uma reflexão crítica sobre o papel das tecnologias na formação infantil.

Com o objetivo de investigar a relação entre o tempo de tela de crianças de 5 anos e sintomas psicossociais, considerando o papel de fatores parentais como estresse psicológico,

depressão e estilos de parentalidade, os autores Niiranen et al. (2023), fizeram uma pesquisa através de dados da coorte de nascimento finlandesa CHILD-SLEEP, com uma amostra de 671 crianças e seus pais e concluíram que o tempo excessivo de exposição às telas por crianças de cinco anos está associado ao aumento de sintomas psicossociais, como dificuldades de atenção, hiperatividade e problemas emocionais. Os autores destacaram que esses efeitos são mais pronunciados em contextos familiares marcados por estresse psicológico e depressão materna, o que sugere que o bem-estar dos pais influencia diretamente a vulnerabilidade infantil frente ao uso de dispositivos eletrônicos. O estudo reforça a importância de que profissionais da saúde considerem tanto os hábitos digitais quanto os fatores parentais ao avaliar o desenvolvimento infantil.

O aumento da exposição de crianças e adolescentes às telas tem despertado preocupações no campo da saúde pública, especialmente diante dos impactos físicos, emocionais e comportamentais observados nessa população. A monografia de Macêdo (2023), apresenta uma revisão de escopo que sistematiza evidências científicas sobre as repercussões do tempo de telas, revelando que seu uso excessivo está fortemente associado a alterações no sono, aumento da ansiedade, irritabilidade, sedentarismo e dificuldades de socialização. A autora utilizou a estratégia metodológica PCC (População, Conceito e Contexto) e organizou em categorias temáticas, com destaque para os efeitos emocionais e comportamentais, como o aumento de sintomas depressivos, déficit de atenção e comportamentos agressivos, especialmente em crianças em idade escolar. Além disso, Macêdo (2023) aponta que o tempo de telas interfere diretamente na rotina familiar, no desempenho escolar e na qualidade das interações sociais, sendo necessário que profissionais da saúde, educadores e responsáveis estejam atentos aos sinais de uso problemático.

A investigação das autoras Vasconcelos e Viana (2024) sobre os efeitos do tempo de exposição às telas na qualidade de vida de crianças entre 2 e 4 anos, com base na percepção de pais e responsáveis apontam a importância do controle de tela para a primeira infância. Trata-se de um estudo observacional, transversal e analítico em que as autoras utilizaram o instrumento PedsQL 4.0, e aplicaram um questionário dividido em quatro seções: 1) Informações sobre a família; 2) Uso de mídias digitais; 3) Qualidade de vida da criança; 4) Conhecimento dos pais sobre o uso saudável de mídias digitais. Excetuando-se a seção 3 (“Qualidade de vida da criança”), as questões foram elaboradas por autoria própria, fundamentadas na literatura. Foram entrevistados 198 participantes, revelando que 69,19% das crianças ultrapassam o tempo de tela recomendado por entidades médicas. Os resultados

observados indicaram correlações estatisticamente significativas entre o uso excessivo de telas e prejuízos na saúde física ($p=0,012$), emocional (p entre 0,006 e 0,046) e social ($p=0,043$). O estudo conclui que o tempo prolongado diante de dispositivos digitais pode comprometer o bem-estar infantil, reforçando a importância de limites e supervisão no uso da tecnologia.

Os autores Brito et al. (2024), analisaram os efeitos da dependência de telas no desenvolvimento infantil, destacando como o uso precoce e excessivo de dispositivos digitais — como *smartphones*, tablets e televisores — pode comprometer aspectos físicos, emocionais e sociais das crianças. Os autores apontam consequências como cansaço extremo, ansiedade, depressão, estresse crônico, dificuldades de concentração, distúrbios do sono, problemas alimentares e risco de obesidade. A pesquisa também ressaltou que a exposição contínua às telas interfere nas interações familiares e sociais, prejudicando atividades essenciais como brincar e conviver com seus pares.

Diferentemente de outros autores, Jonathan Haidt (2024), não pesquisou apenas a primeira infância, sua investigação sobre os prejuízos causados pelo uso precoce e do excesso de telas ampliou para a população de crianças de outras faixas etárias e adolescentes. Para o autor, deve-se retardar ao máximo a entrega do aparelho celular para este público e mediar o uso para o controle de tempo de telas. Pesquisas mais recentes publicadas em seu livro “*A Geração Ansiosa*” (HAIDT, 2024), indicam que a transição acelerada dos celulares simples para *smartphones* com acesso à internet e redes sociais provocou mudanças significativas no desenvolvimento infantil, gerando impactos negativos para as crianças. As evidências examinadas apontaram quatro prejuízos fundamentais, o primeiro é a privação social em que a hiperconectividade digital (excesso de telas) substitui a “infância baseada no brincar”, o que leva a uma redução das interações sociais e o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais. O segundo prejuízo é a privação de sono que compromete o tempo de reação, a tomada de decisão, habilidades motoras, falta de controle de impulsos e ações antissociais, além de deixar as crianças mais irritadas e ansiosas ao longo do dia. Os efeitos de privação de sono a longo prazo podem desenvolver depressão, ansiedade, déficits cognitivos e maiores índices de exposição a acidentes. Já o terceiro prejuízo trata-se da atenção fragmentada, em que as habilidades das funções executivas como autocontrole, concentração e a capacidade de resistir às distrações são prejudicadas por causa das várias notificações que as crianças recebem na tela ao longo do dia, desse modo, a atenção é constantemente interrompida. Por fim, o vício é um dos prejuízos fundamentais porque o

uso de telas em excesso gera a liberação de dopamina que consequentemente produz o prazer, porém não desencadeia a sensação de satisfação e sua abstinência provoca ansiedade, irritabilidade, insônia e disforia. Neste sentido, segundo o autor, a saúde mental piorou depois que a infância deixou de ser baseada no brincar e passou a se basear no celular. (HAIDT, 2024).

CAPÍTULO 2 - DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL NA TERCEIRA INFÂNCIA

"As crianças amam e querem ser amadas e preferem muito a alegria da realização ao triunfo do fracasso odioso. Não confundam uma criança com o seu sintoma."

(Erik Erikson, 1950)

2.1 – Desenvolvimento Saudável no Domínio Psicossocial na Terceira Infância

2.1.1 – Autoconceito

Durante a terceira infância, o desenvolvimento de um autoconceito saudável é considerado fundamental para o equilíbrio emocional e a integração social da criança. Nessa fase, ela passa a formular julgamentos mais realistas sobre si mesma, tornando-se mais consciente e equilibrada em relação à própria identidade. Segundo autores da abordagem neopiagetiana, esse processo ocorre por meio da formação de sistemas representacionais, nos quais o autoconceito se torna mais amplo e inclusivo, integrando diferentes dimensões da experiência pessoal e social (HARTER 1993, 1996, 1998, apud MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020).

2.1.2 - Autoestima

A autoestima, entendida como a parte avaliativa do autoconceito, se desenvolve na terceira infância como resultado da crescente capacidade cognitiva da criança de descrever e compreender a si mesma. À medida que desenvolve habilidades para refletir sobre suas próprias características, competências e valores, a criança passa a formular julgamentos sobre seu valor pessoal, o que influencia diretamente sua estabilidade emocional e suas interações sociais (MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020). A autoestima das crianças desta fase tende a se tornar mais realista, à medida que elas desenvolvem a capacidade de avaliar suas próprias competências com base na internalização de padrões parentais e sociais. Esse processo de autoavaliação contribui para a formação de um senso de valor pessoal mais equilibrado e estável, refletindo o amadurecimento cognitivo e

emocional característico dessa fase do desenvolvimento (HARTER, 1998 apud MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020).

De acordo com Erikson (1982, apud MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020), a autoestima na terceira infância está profundamente ligada à percepção que a criança desenvolve sobre sua própria competência produtiva. Esse processo ocorre no quarto estágio do desenvolvimento psicossocial, denominado produtividade versus inferioridade, no qual a criança busca aprovação de adultos e pares por meio de realizações concretas. Quando essa validação acontece através de motivação e apoio emocional, a criança desenvolve sentimentos de adequação e autoestima, o que favorece sua disposição para explorar o mundo e adquirir habilidades sociais e cognitivas essenciais. (MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020).

2.1.3 - Relações Sociais

Na terceira infância, o desenvolvimento de relações sociais saudáveis forma grupos de pares espontaneamente entre crianças que moram próximas - vizinhos -, vivência no mesmo contexto escolar e características semelhantes, como idade, sexo, origem étnica e nível socioeconômico. A convivência com os pares favorece o desenvolvimento de habilidades sociais, como liderança, cooperação e comunicação, além de promover um senso de afiliação, identidade e autoeficácia. À medida que se distanciam da influência parental e se aproximam de seus pares, as crianças passam a fazer julgamentos mais independentes e realistas sobre si mesmas, aprendendo a ajustar seus desejos às necessidades dos outros. As relações sociais no grupo de pares também oferecem segurança emocional e contribuem para o amadurecimento das amizades, que se tornam mais profundas e recíprocas com o avanço cognitivo e emocional. Embora as crianças tendam a buscar amigos semelhantes a elas, estudos indicam que amizades interétnicas podem gerar impactos positivos no desenvolvimento (DEPULA e COHEN, 2004; GEORGE e HARTMANN, 1996; HARTURP, 1992, 1996; NEWCOMB e BAGWELL, 1995 apud MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020).

As interações presenciais, físicas e sincronizadas representam uma dimensão ancestral e essencial da experiência humana, muitas vezes negligenciada na contemporaneidade. Para o desenvolvimento saudável das crianças, essas experiências cara

a cara são fundamentais, pois promovem vínculos afetivos, regulação emocional e construção de identidade por meio da troca direta com o outro (HAIDT, 2024).

2.1.4 - Regulação Emocional

À medida que avançam no desenvolvimento da terceira infância, as crianças tornam-se mais conscientes de seus próprios sentimentos e dos sentimentos dos outros. Esse crescimento emocional lhes permite regular melhor suas emoções e demonstrar respostas mais empáticas diante do sofrimento alheio, evidenciando um refinamento nas competências socioemocionais durante a infância (SAARNI et al., 1998, 2006 apud MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020).

Durante essa fase de desenvolvimento, as crianças passam a compreender com mais clareza as emoções complexas como culpa, vergonha e orgulho, o que influencia diretamente a forma como constroem sua autoimagem. Elas desenvolvem maior habilidade para verbalizar sentimentos conflitantes e aprendem, com base nas normas culturais, as expressões emocionais que são socialmente aceitáveis. Paralelamente, observa-se um aumento da empatia e do comportamento pró-social, com evidências neurocientíficas indicando que crianças saudáveis já apresentam ativação cerebral diante do sofrimento alheio, o que favorece atitudes construtivas e socialmente adequadas. Atitudes como ajudar, compartilhar e demonstrar solidariedade estão ligadas com o desenvolvimento da empatia. Outro fator importante é que o crescimento emocional saudável permite à criança expressar emoções negativas, como raiva ou tristeza, nesse caso, as respostas acolhedoras do ambiente favorecem o ajustamento emocional. (MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020).

2.2 - Influência do Excesso de Telas no Desenvolvimento Psicossocial Infantil

A análise dos artigos citados no capítulo anterior evidencia a complexidade envolvida no uso excessivo de telas na vida das crianças, principalmente com ênfase na primeira infância, o que revela uma lacuna metodológica na literatura para os riscos associados ao uso excessivo das TICs no desenvolvimento psicossocial nas outras fases da infância. Diante da importância do tema proposto e de sua relação direta com fenômenos contemporâneos, este ensaio apresentou os principais alertas médicos e diretrizes de saúde voltados à infância e adolescência na Era Digital qualificados pela SBP (2024), cuja

contribuição é essencial para compreender os prejuízos relacionados ao uso excessivos de telas no desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes. A SBP (2024) apontou dezesseis prejuízos que compõem os principais problemas médicos e alertas de Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital, dentre os quais, seis problemas podem influenciar o desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes: 1) dependência digital e uso problemático das mídias interativas; 2) irritabilidade, ansiedade e depressão; 3) isolamento no quarto ou em casa, por períodos longos; 4) bullying e cyberbullying; 5) transtorno da imagem corporal e da autoestima; 6) aumento da violência. Os efeitos do uso excessivo de telas parecem influenciar negativamente o desenvolvimento psicossocial da terceira infância. A seguir vamos avaliar como seria este prejuízo.

2.2.1 - Dependência Digital e Uso Problemáticos das Mídias Interativas

Crianças e adolescentes apresentam maior propensão ao uso problemático de mídias interativas, uma vez que adotam novas tecnologias com entusiasmo e facilidade superior a dos adultos responsáveis por sua supervisão (ABREU in YOUNG; ABREU, 2019). Neste sentido, a dependência digital e o uso problemático das mídias interativas podem provocar alterações funcionais e estruturais no cérebro, especialmente em áreas como o córtex pré-frontal, regiões temporais e o corpo estriado ventral. Essas modificações estão associadas a prejuízos nas funções executivas, como planejamento e raciocínio, além de favorecerem comportamentos impulsivos e a perda de controle sobre o uso da tecnologia (ABREU in YOUNG; ABREU, 2019). Desse modo, esses prejuízos estão primeiramente associados ao domínio físico que por sua vez irá impactar diretamente no desenvolvimento psicossocial. Segundo Abreu (in YOUNG; ABREU 2019), é possível perceber que muitas crianças têm se afastado do convívio real, dedicando longas horas às telas e mergulhando em universos virtuais. Essa dinâmica compromete momentos significativos de interação familiar e social, favorecendo a interferência da tecnologia nas relações interpessoais. A dependência de internet está associada a níveis moderados e graves de depressão, sendo que quanto maior o grau de uso compulsivo, mais acentuado é o declínio do humor após breves períodos de exposição. Esse padrão pode gerar um ciclo vicioso, no qual crianças e adolescentes permanecem conectados por mais tempo em busca de alívio emocional, sem perceber que o uso prolongado intensifica sintomas como irritabilidade e alterações fisiológicas, como aumento da frequência cardíaca

2.2.2 - Irritabilidade, Ansiedade e Depressão

A irritabilidade é um dos prejuízos significativos da hiperestimulação pelo excesso do uso de telas. Responsáveis e professores relatam uma irritação intensa e explosões de raiva até diante de pequenas frustrações e pode ser percebido principalmente quando as crianças apresentam dificuldades de concentração, organização, cumprimento de tarefas e manutenção do rendimento escolar. Além disso, é comum que a criança apresente atitudes imaturas ou desafiadoras, sendo frequentemente descrita por pais e educadores como agitada ou sobrecarregada emocionalmente. Em muitos casos, os familiares relatam a necessidade de cautela constante ao interagir com ela, como se estivessem “pisando em ovos” (DUNCKLEY in YOUNG; ABREU, 2019).

Indivíduos com transtornos de ansiedade costumam apresentar preocupações excessivas diante de diversas situações com manifestação de sintomas somáticos sem causa aparente e sinais de hiperatividade autonômica, como sudorese, taquicardia, tensão muscular e distúrbios do sono. Estima-se que cerca de 10% das crianças e adolescentes vivenciem algum tipo de transtorno ansioso ao longo da vida. Em muitos casos, a internet é utilizada como forma de aliviar essas tensões, o que pode levar à dependência digital. Por outro lado, o uso excessivo de tecnologias pode ser o fator desencadeante da ansiedade, especialmente quando há afastamento das redes ou expectativa por interações *online* (WILLIAMS; STELKO-PEREIRA in ABREU; ESEINSTEIN; ESTEFENON, 2013). O uso de telas como meio de comunicação digital tem oferecido refúgio para indivíduos com dificuldades sociais como a ansiedade, pois, a internet proporciona um ambiente virtual onde esses usuários se sentem mais confortáveis, o que pode levar à substituição dos vínculos presenciais por relações *online*. Esse padrão de comportamento, quando excessivo, compromete o desenvolvimento de habilidades sociais, principalmente em crianças, dificultando a construção de relacionamentos saudáveis na adolescência e na vida adulta. Além disso, o isolamento digital pode intensificar problemas de conduta, gerar conflitos familiares e favorecer reações agressivas diante de limites impostos ao tempo de tela (LAM in YOUNG; ABREU, 2019).

A depressão na adolescência é caracterizada por alterações no humor e na psicomotricidade, acompanhadas de sintomas como desmotivação, distúrbios alimentares, insônia, isolamento social e queda no desempenho escolar. Pesquisas indicam que o uso excessivo da internet está associado a quadros depressivos, embora ainda não esteja claro se

a depressão é causa ou consequência da dependência digital. Estudos longitudinais demonstram que adolescentes que utilizam a internet de forma excessiva apresentam maior incidência de depressão e comportamentos autoagressivos, especialmente durante períodos de abstinência, nos quais sintomas como irritabilidade e insônia se intensificam (LAM in YOUNG; ABREU, 2019).

A irritabilidade, ansiedade e a depressão podem se tornar mais intensas pela falta do sono reparador, pois é comum que crianças levem para a cama seus *smartphones*. Um dos motivos para que isso aconteça, até mesmo antes de apresentar uma dependência digital, é o fato de que as crianças da terceira infância já apresentam distúrbios relacionados ao sono, como dificuldade para dormir, insônia e sonolência diurna. Isso se dá à medida que as crianças passam a ter autonomia para definir seus próprios horários de descanso, o que pode comprometer a qualidade do sono (HOBAN, 2004 apud MARTORELLI, PAPALIA e FELDMAN, 2020).

2.2.3 - Isolamento no Quarto ou em Casa, por Períodos Longo

A internet pode funcionar como um refúgio para indivíduos com dificuldades de interação social, oferecendo vínculos virtuais que parecem mais seguros e confortáveis do que os relacionamentos presenciais. As redes sociais acabam preenchendo lacunas emocionais, o que pode levar ao isolamento e à substituição das conexões reais por digitais. A dependência não se define apenas pelo tempo de uso, mas também pelo abandono de atividades cotidianas em favor da permanência *online* (LAM in YOUNG; ABREU, 2019). Além das redes sociais, crianças tendem a se isolar também para o uso de jogos *online*. Considerando esses fatores, o autor Haidt (2024), clarificou através de sua pesquisa que diversos estudos apontaram que o uso excessivo de telas durante a infância tem contribuído para o comprometimento da saúde mental das crianças, favorecendo o isolamento social e o surgimento de sentimentos profundos de infelicidade. Embora crianças e adolescentes afirmem que as redes sociais os ajudam a se conectar com os amigos, os relatos crescentes de solidão e isolamento sugerem que essa conexão virtual não substitui adequadamente os vínculos presenciais, podendo até intensificar o sentimento de desconexão (HAIDT, 2024).

De acordo com Gustavo Teixeira (in SIEGEL e BRYSON, 2015), médico especializado em psiquiatria da infância e adolescência, muitas famílias têm recorrido à tecnologia como forma de acalmar os filhos, utilizando *smartphones* e videogames como

substitutos da presença ativa dos pais. Essa prática tem provocado o afastamento das crianças do convívio real, levando-as ao isolamento em ambientes virtuais e comprometendo a qualidade das relações familiares. Como consequência, segundo o psiquiatra, observa-se um aumento de comportamentos como agressividade, desobediência e carência afetiva, revelando uma crescente desestruturação nos lares brasileiros (TEIXEIRA in SIEGEL e BRYSON, 2015).

2.2.4 - Bullying e Cyberbullying

O bullying caracteriza-se como uma forma de agressão intencional e repetitiva, direcionada a uma vítima específica, podendo manifestar-se fisicamente, verbalmente ou de maneira emocional e relacional. Além disso, pode ocorrer de forma proativa, com o objetivo de demonstrar poder, ou reativa, como resposta a uma provocação. Trata-se de um comportamento agressivo e recorrente, que assume diferentes formas e ocorre em contextos marcados por desequilíbrio de poder entre o agressor e a vítima, seja esse poder de ordem física ou psicológica, conforme apontam Ventura e Fante (2011, apud ABREU; ESEINSTEIN; ESTEFENON, 2013). O comportamento violento pode ser influenciado ainda mais pela exposição contínua à mídia, pois a percepção das crianças sobre a agressividade, pode levá-las a considerar a violência como uma forma legítima de alcançar objetivos. Ao observar personagens que utilizam força para resolver conflitos, elas tendem a internalizar esse comportamento como eficaz e socialmente aceitável, especialmente quando não são apresentados os custos humanos dessas ações (MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020).

Com o avanço das tecnologias digitais o cyberbullying tem se tornado cada vez mais frequente, permitindo que os agressores atinjam suas vítimas por meio de redes sociais e dispositivos móveis, muitas vezes fora do alcance da supervisão familiar ou comunitária (BERGER, 2007; VEENSTRA et al., 2005; HUESMANN, 2007 apud MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020). Por isso, o uso excessivo de *smartphones* tem contribuído para o aumento significativo dos casos de cyberbullying, uma forma de agressão virtual que se dissemina rapidamente e foge ao controle de quem a iniciou. Diferente do bullying tradicional, o impacto do bullying virtual tende a ser contínuo, pois os conteúdos ofensivos são compartilhados repetidamente, intensificando o sofrimento da vítima. Estudos apontam que essa exposição prolongada pode levar a consequências graves, como pensamentos

suicidas (ENGLANDER, 2013; SLONJE; SMITH; FRISÉN, 2013; HINDUJA; PATCHIN, 2010 apud YOUNG e ABREU, 2019).

Marcado pelo anonimato e pela falta de sinais não verbais e contextuais, o cyberbullying favorece a intensificação de comportamentos agressivos, ao reduzir a percepção de consequências para os agressores. Esse cenário também oferece espaço para que indivíduos com traços narcisistas expressem atitudes hostis, reforçando entre crianças e adolescentes a ideia de que a agressão é socialmente aceitável e justificável (WILLIANS; STELKO-PEREIRA in YOUNG; ABREU, 2019). Desse modo, crianças e adolescentes passaram a estar mais vulneráveis ao cyberbullying, pois o acesso facilitado a redes sociais e aplicativos de mensagens ampliou o alcance das agressões, que muitas vezes são disfarçadas de brincadeiras, dificultando sua identificação pelas vítimas, por exemplo as práticas como “*trolagens*” - derivado da palavra inglesa *troll*, usado para descrever ações provocativas ou ofensivas em ambientes virtuais - com conteúdo discriminatórios, envolvendo racismo, misoginia, gordofobia e lgbtfobia (BRASIL. Ministério da Educação, 2025). Entre os sinais mais característicos das vítimas do cyberbullying estão a relutância ou ansiedade ao utilizar dispositivos como celulares e computadores, além de manifestações de estresse após o uso dessas tecnologias. Crianças e adolescentes também tendem a evitar conversas sobre suas atividades *online*, o que pode indicar sofrimento emocional decorrente de agressões virtuais (WILLIANS; STELKO-PEREIRA in YOUNG; ABREU, 2019).

Haidt (2024), ressalta o quanto intensificou os processos de comparação social entre meninas no mundo virtual, nesse caso, passou a serem mais expostas ao bullying, expondo-as a níveis de julgamento e pressão nunca antes vivenciados ao longo da história. As redes sociais, ao promoverem a agressão relacional, recompensam comportamentos extremos, contribuem para o aumento da vulnerabilidade emocional, favorecendo o desenvolvimento de quadros como depressão e outros transtornos psicológicos, especialmente entre aquelas que compartilham abertamente suas emoções.

2.2.5 - Transtorno da Imagem e da Autoestima

A mídia social exerce influência constante sobre os indivíduos ao longo de todas as fases da vida, especialmente sobre crianças e adolescentes, moldando comportamentos e hábitos relacionados à saúde física e mental. A autora Evelyn Eisenstein (EISENSTEIN in ABREU; ESEINSTEIN; ESTEFENON, 2013, pg 209), cita que:

“...o poder da mídia social é exercido a cada minuto via propagandas transmitidas pelos meios de comunicação, de cartazes públicos a jornais, revistas e livros, programas de televisão, filmes, cinema, vídeos e, atualmente, também baixados via computadores, celulares, *iPhones*, *iPads* e em todos os equipamentos de tecnologia digital.”

O excesso de uso das telas promove mais acessos às mídias sociais. Desse modo, como uma influenciadora de estereótipos, sua presença contínua e suas mensagens contribuem significativamente para o desenvolvimento de comportamentos de risco (LEUNG; ZHANG in YOUNG; ABREU, 2019). Seguindo a mesma lógica, a baixa autoestima tem sido apontada como um traço de personalidade associado à vulnerabilidade e a dependência. Indivíduos que não se valorizam tendem a ceder com mais facilidade à pressão social, o que pode levá-los ao envolvimento em comportamentos dependentes. No contexto da dependência de *smartphones*, estudos indicam que a baixa autoestima, o medo de rejeição e a necessidade de aprovação são fatores recorrentes entre os usuários com perfil mais propenso à compulsão pelo uso desses dispositivos (MARLATT et al., 1988; ZIMMERMAN et al., 1997; HA et al., 2008; LAPOINTE et al., 2013 apud YOUNG e ABREU, 2019).

Neste sentido, o uso excessivo de telas promove prejuízos para o desenvolvimento saudável na autoestima infantil e contribuem para desenvolvimento e curso de transtornos de imagem, uma vez que, a comparação entre os pares é feita o tempo todo. A respeito disso, as redes sociais intensificam a tendência à autovergonha, ampliando as comparações sociais para além do círculo próximo de convivência. Hoje, indivíduos se comparam globalmente, o que contribui para sentimentos de inadequação e frustração diante de padrões idealizados de sucesso. Essa dinâmica digital reforça a cobrança interna e a sensação de que é preciso alcançar feitos extraordinários para que a vida seja considerada válida ou bem-sucedida, mesmo que isso envolva riscos extremos e consequências negativas (LEMBKE, 2022).

2.2.6 - Aumento da Violência

Há evidências de que a exposição contínua à violência — seja na vida real, em jogos eletrônicos ou em conteúdos de entretenimento — pode provocar alterações nos processos cognitivos, emocionais e comportamentais, favorecendo a dessensibilização e a redução da empatia, o que pode contribuir para atitudes agressivas. Embora diversos estudos ao longo

das últimas quatro décadas indiquem que assistir à violência pode aumentar a tolerância a comportamentos violentos, essas conclusões não necessariamente comprovam uma relação causal. Ainda é escassa a documentação empírica de larga escala e com abrangência transcultural sobre o fenômeno da dessensibilização, especialmente no que diz respeito às reações empáticas diante da violência. Em contraste com os meios de comunicação tradicionais, que costumam ser regulados em muitos países, a internet permanece como um espaço onde imagens ofensivas e conteúdos violentos circulam com menos restrições (COSTA; GÓES; ABREU in ABREU; ESEINSTEIN; ESTEFENON, 2013).

Seguindo nesta mesma direção, diversos estudos realizados ao longo das últimas décadas indicam que, devido ao tempo expressivo que as crianças passam expostas à mídia, os conteúdos veiculados — especialmente os violentos — podem influenciar significativamente seu comportamento. A exposição contínua à violência em programas de televisão, filmes, videogames e mídias sociais tem sido associada a uma relação causal com atitudes agressivas, sendo que a principal correlação com comportamentos violentos está na vivência prévia de situações violentas (AAP COMMITTEE ON PUBLIC EDUCATION, 2001; ANDERSON et al., 2003; HUESMANN et al., 2003 apud MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020). Pesquisas longitudinais indicam que a exposição contínua das crianças à violência na mídia pode gerar efeitos duradouros, como dessensibilização e aprendizado observacional, influenciando suas crenças e atitudes diante de comportamentos agressivos. Crianças tendem a considerar a violência como uma forma eficaz de resolver conflitos, especialmente quando os personagens violentos são retratados de forma atraente e sem consequências reais. A repetição dessas imagens pode reduzir a reação emocional negativa e aumentar a aceitação da agressão como norma social (HUESMANN, 2007; HUESMANN; KIRWIL, 2007; AAP COMMITTEE ON PUBLIC EDUCATION, 2001; ANDERSON et al., 2003 apud MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020).

Os prejuízos relacionados acima são evidenciados pela SBP (2024) para crianças e adolescentes de qualquer idade, entretanto, tratando-se da terceira infância, é possível relacionar que o uso em excesso das telas por essas crianças influencia prejudicialmente os principais marcos do desenvolvimento psicossocial - o autoconceito, a autoestima, a relação social e a regulação emocional. Neste sentido, a pesquisa das autoras Vasconcelos e Viana (2019), corroboram com o entendimento de que há fortes influências do excesso de mídias no aspecto psicossocial infantil, uma vez que foi relatado que o uso de telas é um fator impactante na socialização e expressão de sentimentos da criança no ambiente à sua volta,

principalmente o familiar (AISHWORIVA et al., 2019; GUERRERO et al., 2019; MADIGAN et al., 2019; MUNZER et al., 2018; SKALICKÁ et al., 2019 apud VASCONCELOS e VIANA, 2024).

CAPÍTULO 3 – ORIENTAÇÃO PARENTAL PARA O EQUILÍBRIO DO USO DE TELAS PELO VIÉS DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL (TCC)

Os estudos neurocientíficos evidenciam que a interação dos pais com seus filhos estimula o desenvolvimento cerebral, o crescimento emocional e a aprendizagem. Além disso, esses relacionamentos sociais são grandes preditores para a felicidade.
(SIEGEL e BRYSON, 2015)

3.1 – A Interação Parental para um Uso Equilibrado das Telas

Desde que o homem passou a viver em grupos têm buscado aprimorar tecnologias que viabilizem uma comunicação mais eficiente e capaz de transpor barreiras geográficas e temporais. A trajetória histórica dos meios comunicativos - pinturas rupestres, a invenção do papel, da imprensa, do telégrafo, do telefone, do rádio, da televisão, dos computadores e microcomputadores e dos celulares - revela que, embora os recursos tecnológicos estejam em constante evolução, o conteúdo e a finalidade das mensagens continuam sendo definidos pela intenção de quem as utiliza, seja benéfica ou prejudicial (WILLIAMS; STELKO-PEREIRA in ABREU; ESEINSTEIN; ESTEFENON, 2013). Por esse ângulo, o cuidado com o conteúdo e a finalidade não envolve apenas a prevenção de riscos e danos à saúde decorrentes do uso excessivo ou inadequado das TICS, mas também o incentivo a hábitos saudáveis que permitam uma convivência equilibrada e proveitosa com os recursos digitais (WILLIAMS; STELKO-PEREIRA in ABREU; ESEINSTEIN; ESTEFENON, 2013).

Visto a importância do uso equilibrado das telas, se torna essencial que pais e responsáveis atuem como modelos no uso das TICs, demonstrando equilíbrio entre o tempo dedicado às telas e os momentos de presença ativa nas interações familiares (HAIDT, 2024). Neste sentido, o autor destaca que as crianças não aprendem apenas pelas regras impostas, mas pela consistência entre o que é ensinado e a prática do uso. Ainda que a perfeição não seja exigida, o esforço dos adultos em estabelecer limites saudáveis e ser exemplo é percebido na infância. A forma como os pais se relacionam com a tecnologia influencia diretamente a construção dos hábitos digitais dos filhos, sendo fundamental que o uso de telas seja mediado com consciência, afeto e diálogo aberto (HAIDT, 2024). Sob uma ótica revolucionária, as TICs são comparadas atualmente pelo autor Michael Rich (in ABREU;

ESEINSTEIN; ESTEFENON, 2013), como elementos indispensáveis para a vida, desse modo, segundo eles, assim como a água e o ar, não conseguiremos mais deixar de recorrer às mídias digitais.

Para o uso equilibrado das telas por crianças e adolescentes, é fundamental que os pais monitorem não apenas o tempo de exposição, mas também o tipo de conteúdo acessado, lembrando que seu próprio comportamento funciona como modelo para os filhos. Dessa forma, é importante o controle de uso das TICs pelas crianças através das ferramentas para configurações e filtros para monitorar e limitar tempo e conteúdo, principalmente com acesso à internet (HAIDT, 2024). Embora muitas plataformas digitais disponibilizem tais ferramentas de supervisão familiar, comumente chamadas de “controle parental”, essas tecnologias não garantem controle absoluto sobre o uso que crianças e adolescentes fazem dos dispositivos e conteúdo *online*. Tais recursos podem auxiliar na gestão do tempo de tela e na filtragem de conteúdo, mas apresentam limitações significativas, especialmente quando não são acompanhados por uma mediação ativa e constante por parte dos responsáveis. Estudos apontam que essas ferramentas podem ser facilmente burladas ou não corresponder aos critérios de segurança e valores familiares, gerando uma falsa sensação de proteção. Por isso, é fundamental que o uso dessas tecnologias seja complementado por diálogo frequente, envolvimento direto dos adultos e estratégias educativas que promovam o uso consciente e responsável da internet pelas crianças e adolescentes (BRASIL, 2025).

Os autores Siegel e Bryson (2015), abordam o papel dos neurônios-espelho na construção das relações humanas, destacando sua função na percepção e assimilação dos estados emocionais alheios. Esses neurônios permitem não apenas a imitação de comportamentos, mas também a identificação com os sentimentos dos outros, fenômeno conhecido como “contágio emocional”. A partir disso, os autores defendem que o cérebro é um órgão social, biologicamente preparado para interações interpessoais. As experiências compartilhadas, como conversas e gestos afetivos, remodelam o cérebro, evidenciando que nossa vida mental é moldada tanto por processos internos quanto pelos estímulos externos recebidos nas relações. Por isso que a interação entre pais e crianças se torna indispensável para controle do tempo de telas equilibrado. Segundo os autores Rutter et al., (2010 apud SIEGEL e BRYSON, 2015) diversos estudos apontam que os estilos parentais, bem como as atitudes e comportamentos dos pais, exercem influência significativa sobre o desenvolvimento da saúde mental de crianças e adolescentes. Desse modo, ambientes familiares marcados pela estabilidade emocional, afeto, apoio mútuo e incentivo à autonomia

são considerados fundamentais para promover o desenvolvimento psicossocial saudável e prevenir o surgimento de transtornos mentais.

3.2 – Uso Saudável das TICs: Menos Telas e Mais Brincar

O uso de telas mediado com estratégias pode favorecer o desenvolvimento infantil, por exemplo, através de conteúdos acadêmicos, jogos eletrônicos e interação por chamadas de vídeos (ESEINSTEIN; DE MORAIS in YOUNG; ABREU, 2019). Tratando-se de conteúdos acadêmicos, a internet representa um espaço significativo para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, ao oferecer acesso democrático a informações de qualidade por meio de museus, bibliotecas e canais de notícias. Além de facilitar os estudos com rapidez e diversidade nas pesquisas escolares, ela também amplia o acesso à leitura, disponibilizando conteúdos acadêmicos, editoriais e literários (ESEINSTEIN; DE MORAIS in YOUNG; ABREU, 2019). Os jogos eletrônicos ocupam um papel central no lazer de crianças e adolescentes, e sua relevância tende a crescer com o avanço das tecnologias. Embora a maioria dos jovens faça uso positivo desses recursos, é necessário reconhecer que uma minoria pode apresentar consequências negativas. No entanto, o risco de dependência não deve justificar uma postura radical contra os jogos. Assim como ocorreu com outras tecnologias ao longo da história, – desde as pinturas rupestres até as TICs – a tendência de demonizar os jogos reflete uma prática recorrente de atribuir a fatores externos a origem de problemas que, na verdade, são de ordem interna e social (WILLIAMS; STELKO-PEREIRA in ABREU; ESEINSTEIN; ESTEFENON, 2013). Embora o tempo de tela seja frequentemente associado a riscos para o desenvolvimento infantil, pesquisas indicam que interações virtuais síncronas — como chamadas de vídeo com familiares ou amigos — podem, quando utilizadas com moderação, contribuir positivamente para a aquisição da linguagem e o fortalecimento de vínculos afetivos (HAIDT, 2024).

O autor Haidt (2024), defende ao longo de sua obra a importância do brincar como manejo para menos telas. Dentre suas explicações teóricas, utiliza a Teoria do Apego, descrito inicialmente por John Bowlby. Segundo o autor, o sistema do apego é responsável por mediar as necessidades emocionais da criança, oferecendo uma base segura a partir da qual ela pode explorar o mundo. Crianças com apego seguro tendem a se recuperar rapidamente de situações de estresse e retomam o interesse pela descoberta e aprendizagem. Essa base segura, representada por um adulto confiável e afetuoso, não é um ponto de

permanência, mas sim de partida para experiências enriquecedoras, especialmente aquelas vividas por meio do brincar livre com outras crianças. O autor complementa que a interação entre faixas etárias distintas favorece o desenvolvimento, já que crianças tendem a aprender ao se desafiar com atividades ligeiramente acima de suas capacidades atuais, enquanto as mais velhas exercitam papéis de cuidado e ensino (HAIDT, 2024).

Uma das propostas de manejo para menos telas e mais brincar pode ser aumentar o fator de diversão em família. Segundo Siegel e Bryson (2015), na terceira infância, é preciso criar momentos de diversão em família, pois se torna essencial para fortalecer os vínculos entre pais e filhos, especialmente na transição para a adolescência, quando os jovens tendem a se afastar da convivência familiar. Ao proporcionar experiências prazerosas e significativas desde cedo — como jogos, passeios e atividades compartilhadas — os pais contribuem para manter o desejo dos filhos de estar próximos, cultivando rituais afetivos que podem perdurar por muitos anos. Para Haidt (2024), o brincar é o antídoto para o excesso de telas, principalmente tratando-se do desenvolvimento psicossocial saudável, uma vez que, segundo o autor, *“O brincar livre é essencial para desenvolver habilidades sociais, como resolução de conflito, e habilidades físicas”* (HAIDT, 2024, p. 84).

Em consonância ao incentivo para mais brincar, o espaço livre com a natureza é indicado como um recurso que auxilia o desenvolvimento infantil saudável. Com base na revisão sistemática apresentada por Fyfe-Johnson et al. no artigo *“Nature and Children’s Health: A Systematic Review”* [Natureza e Saúde das Crianças: Uma Revisão Sistemática], há evidências consistentes de que o contato regular com ambientes naturais e espaços abertos está associado a melhorias nos principais indicadores de uma infância saudável. A exposição à natureza favorece o desenvolvimento da autorregulação emocional e comportamental, fortalece o sistema imunológico, estimula a capacidade física e promove o aprendizado ativo por meio da exploração e da curiosidade. Além disso, o brincar ao ar livre e a interação com elementos naturais incentivam a criatividade e a sociabilidade, ampliando as habilidades de comunicação e cooperação entre as crianças. Esses benefícios se estendem ao bem-estar psicológico e à saúde mental, contribuindo para um desenvolvimento integral mais equilibrado e resiliente. Os autores destacam que a natureza atua como um agente promotor de saúde infantil, sendo especialmente relevante em contextos urbanos, onde o acesso a espaços verdes pode ser limitado e, portanto, deve ser incentivado por políticas públicas e práticas familiares conscientes (Fyfe-Johnson et al., 2021, apud, BRASIL, 2025).

O Guia Prático para Criar Oportunidades Lúdicas e Efetivar o Direito de Brincar (2013), apresenta diversas propostas de brincadeiras que podem acompanhar as crianças ao longo de diferentes fases do desenvolvimento, sendo adaptadas conforme suas habilidades e interesses. Atividades como escalar objetos, manipular massinha de modelar ou deslizar em superfícies aquáticas são exemplos de brincadeiras que atraem tanto crianças pequenas quanto adolescentes, desde que ajustadas à faixa etária e ao nível de desafio adequado. Essa continuidade lúdica reforça a importância de oferecer experiências que respeitem os estágios de crescimento, promovendo o engajamento e o prazer em brincar em todas as fases da infância. Ainda segundo as autoras Thornton, Talbot e Flores (2013), o brincar infantil pode ser compreendido sob duas perspectivas complementares: o brincar estruturado e o brincar livre. O primeiro ocorre geralmente em ambientes escolares ou em sessões organizadas, onde adultos — como monitores ou agentes do brincar — assumem o papel de facilitadores, planejando atividades e fornecendo os recursos necessários. Ainda que os adultos liderem inicialmente, é importante que as crianças tenham espaço para desenvolver habilidades de liderança e autonomia durante essas interações. Já o brincar livre é caracterizado pela espontaneidade, sendo conduzido pelas próprias crianças, que escolhem suas atividades de acordo com seus interesses, como jogos tradicionais, brincadeiras de faz-de-conta e esportes informais. Para que esse tipo de brincadeira ocorra de forma segura e estimulante, é essencial que os adultos — sejam pais, educadores ou gestores — garantam a existência de espaços adequados, tanto abertos quanto fechados, como parques, brinquedotecas, salas de aula ou mesmo ambientes domésticos adaptados. Além disso, o acesso a objetos lúdicos, como brinquedos, fantasias, livros e instrumentos musicais, é fundamental, ainda que esses itens não precisem ser novos ou caros. O envolvimento dos adultos, tanto no planejamento quanto na valorização do brincar, é indispensável para que as crianças vivenciem experiências significativas e enriquecedoras (THORNTON, TALBOT e FLORES, 2013).

3.3 – Tratamento e Intervenções: Eficácia da TCC na Redução de Uso de Telas

Diante da escassez de protocolos voltados ao público infantil brasileiro para o tratamento da dependência de TICs pela TCC, optou-se por incluir dois estudos recentes que demonstram a eficácia da abordagem na redução de uso de telas e dos sintomas associados como ansiedade, depressão, impulsividade e dependência digital. Embora os estudos internacionais utilizem termos como “Dependência Digital” (DD) ou “Dependência de

Internet" (DI), os conceitos se aproximam do que este trabalho aborda sinonimamente como excesso de telas, mídia digital ou TICs.

O primeiro estudo, “*Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, Basel*”, [Intervenção para Dependência Digital em Crianças e Adolescentes: Uma Revisão de Escopo] (DING; LI, 2023), apresenta uma revisão de escopo sobre intervenções psicológicas voltadas ao tratamento da DD em crianças e adolescentes, com base em 17 estudos publicados entre 2018 e 2022. Os autores destacaram que a DD é caracterizada pelo uso excessivo e descontrolado de dispositivos como smartphones, tablets, videogames e redes sociais, sendo reconhecida como um problema de saúde pública, especialmente agravado durante a pandemia de COVID-19. Buscaram incluir apenas artigos originais, revisados por pares, publicados em inglês, que abordassem intervenções psicológicas para indivíduos de 0 a 18 anos com diagnóstico de DD. Desse modo, segundo Ding e Li (2023), a TCC e suas variantes foram as intervenções mais utilizadas no tratamento da DD em crianças e adolescentes, demonstrando eficácia na redução de sintomas como ansiedade, depressão e impulsividade. Intervenções familiares buscaram fortalecer vínculos e funções parentais. Os autores concluem que a TCC é uma abordagem eficaz e adaptável para adolescentes, mas ressaltam a necessidade de estudos mais robustos, com foco em crianças pequenas, além do desenvolvimento de sistemas integrados de diagnóstico, intervenção e avaliação, incluindo ferramentas de neuroimagem e estratégias preventivas voltadas à alfabetização digital e ao tratamento de comorbidades psiquiátricas.

O segundo estudo, que merece atenção diante o cenário atual é “*Treatment modalities for internet addiction in children and adolescents: a systematic review of randomized controlled trials (RCTs)*” [Modalidades de Tratamento para Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes: Uma Revisão Sistemática de Ensaaios Clínicos Randomizados] - (AYUB et al 2023). O estudo apresenta uma revisão com o objetivo de identificar e avaliar a eficácia das principais modalidades terapêuticas no tratamento da DI em crianças e adolescentes. Foram analisados dez RCTs publicadas entre 2008 e 2023, envolvendo intervenções como TCC e farmacoterapia. Os resultados indicam que a TCC, isoladamente ou combinada com medicamentos, é uma das abordagens mais eficazes na redução de sintomas como ansiedade, depressão, impulsividade e uso compulsivo da *internet*. A revisão destaca a forte associação entre DI e comorbidades psiquiátricas, especialmente o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), reforçando a necessidade de abordagens

terapêuticas individualizadas e multidisciplinares. Os autores recomendam o desenvolvimento de critérios diagnósticos uniformes, pesquisas longitudinais mais rigorosas e estratégias integradas de intervenção, diagnóstico e avaliação, mesmo diante da ausência de reconhecimento formal da condição pelo DSM-5.

Corroborando com as revisões dos estudos mencionados anteriormente, a pesquisa intitulada “*Treatment of Internet Addiction with Anxiety Disorders: Treatment Protocol and Preliminary Before-After Results Involving Pharmacotherapy and Modified Cognitive Behavioral Therapy*” [Tratamento da Dependência de Internet com Transtornos de Ansiedade: Protocolo de Tratamento e Resultados Preliminares Antes e Depois Envolvendo Farmacoterapia e Terapia Cognitivo-Comportamental Modificada] (SANTOS et al, 2016), - voltada à população adulta brasileira - oferece uma base teórica consistente para a formulação de um protocolo de TCC adaptado ao público infantojuvenil. Esta fundamentação apoia-se nas evidências clínicas descritas a seguir, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e contextualizadas. Os autores buscaram um tratamento para o vício na *internet* com transtornos de ansiedade, desse modo, apresentaram um protocolo de tratamento envolvendo farmacoterapia e TCC modificada. Santos et al (2016), incluíram como critério, para participação da pesquisa, pacientes entre 18 e 65 anos com uso problemático da *internet*, que foi mensurado por meio da Escala de DI de Young (2013 apud SANTOS et al 2016). Os transtornos de ansiedade e transtorno de pânico foram diagnosticados por psiquiatras, sendo os pacientes encaminhados para tratamento farmacológico e protocolo de TCC adaptado, com acompanhamento médico durante todo o processo.

Tratando-se da TCC, a psicóloga Veruska Andrea dos Santos, especialista em TCC, desenhou o estudo, redigiu o protocolo, conduziu as terapias, analisou os dados e escreveu o manuscrito. O protocolo modificado é estruturado nas quatro etapas da TCC, sendo que a etapa inicial da psicoterapia, composta por três sessões. Enfatiza a psicoeducação sobre a ansiedade e o uso problemático da Internet, com foco em estratégias de respiração, automonitoramento e identificação de fatores desencadeantes e de manutenção do comportamento ansioso. Na segunda fase da psicoterapia, realiza-se a reavaliação cognitiva da ansiedade e do uso da *internet*, com identificação de distorções cognitivas e reformulação de pensamentos disfuncionais ao longo de duas sessões. A terceira fase da psicoterapia envolve modificação comportamental com exposição a situações ansiogênicas, reorganização da rotina e estímulo a emoções positivas, visando reduzir o uso da *internet* e

fortalecer habilidades sociais. A fase final da psicoterapia foca na prevenção de recaídas e no fortalecimento de habilidades sociais, com registro de conquistas e avaliação dos progressos por meio de escalas e critérios comportamentais. Na conclusão da pesquisa, os autores apontaram que apesar da limitação amostral, - 39 participantes - o estudo demonstrou eficácia na redução da ansiedade e na promoção de um uso saudável da *internet*, sendo pioneiro no tratamento da DI em população brasileira. Os resultados indicaram que o engajamento dos participantes na TCC foi determinante para a melhora clínica observada, promovendo mudanças comportamentais significativas e fornecendo estratégias para o uso funcional da *internet* no cotidiano. O estudo recomenda que pesquisas futuras explorem novas abordagens terapêuticas e populações específicas afetadas pela DI. (SANTOS et al 2016).

3.4– Contribuições da TCC Infanto-juvenil no Excesso de Uso de Telas: Modificações e Adaptações

O Guia Sobre Usos de Dispositivos Digitais para Crianças e Adolescentes (BRASIL, 2025), recomenda que os adultos estejam atentos aos sinais de uso problemático ou excessivo de dispositivos digitais, como sofrimento emocional, agressividade, isolamento social, distorções na autoimagem, cyberbullying e até comportamentos autolesivos. Diante desses indícios, é fundamental que os responsáveis busquem informações qualificadas e, se necessário, apoio profissional especializado, a fim de garantir a saúde mental e o bem-estar dos jovens em ambientes digitais. Em consonância, os autores Friedberg e McClure (2019), afirmam que crianças e adolescentes frequentemente são encaminhados para terapia não por iniciativa própria, mas porque suas dificuldades psicológicas interferem em sistemas importantes, como a família e a escola. Diferente dos adultos, elas muitas vezes não têm consciência dos problemas que motivaram o tratamento. Por isso, o envolvimento dos responsáveis e a colaboração com instituições como a escola são fundamentais para o sucesso terapêutico, desde o início até a manutenção e generalização dos ganhos. Diante dos sinais de uso problemático ou excessivo de TICs pelas crianças, a TCC apresenta contribuições para o equilíbrio saudável no uso de telas. A TCC em suas diversas abordagens derivadas do modelo de Beck, fundamenta-se em uma formulação cognitiva que considera crenças disfuncionais, estratégias comportamentais e fatores de manutenção dos transtornos (BECK, 2022; CARVALHO; COSTA, 2014 apud SILVA; VIANA; MESQUITA, 2024).

Conforme mencionado anteriormente, a escassez de protocolos específicos para o público infantil no tratamento da dependência de TICs por meio da TCC exige, no cenário atual, adaptações dessa abordagem. Nesse contexto, considerando os resultados positivos obtidos com a aplicação do protocolo em adultos brasileiros, conforme descrito por Santos et al. (2016), este trabalho propõe a adaptação e modificação da TCC para atender às necessidades de crianças e adolescentes. Neste sentido, a sugestão do protocolo para crianças e adolescentes compreende as quatro fases da mesma forma proposta por Santos et al (2016).

A primeira fase, psicoeducação sobre o uso problemático da *internet* e sintomas negativos associados, pode ser adaptada de acordo com intervenções da TCC para crianças e adolescentes. A introdução do modelo cognitivo é considerada um componente essencial da psicoeducação na TCC, especialmente em contextos infantojuvenis. Ao compreender esse modelo, os jovens pacientes tornam-se mais familiarizados com o processo terapêutico, o que contribui para a desmistificação do tratamento. A linguagem acessível e o caráter prático da TCC facilitam a compreensão de questões complexas, permitindo que os pacientes reconheçam padrões de pensamento e estabeleçam metas terapêuticas de forma colaborativa. O trabalho terapêutico com crianças pequenas exige criatividade e sensibilidade para adaptar conceitos abstratos à linguagem concreta e acessível do cotidiano infantil. Sendo assim, diferentemente do protocolo para adultos, o contexto infantil busca apresentar a TCC de forma lúdica e envolvente, com materiais compatíveis com a faixa etária, o que favorece a compreensão e o engajamento da criança no processo terapêutico. Estratégias como o uso do brincar para ilustrar pensamentos automáticos, mostram-se eficazes na transmissão desses conceitos de maneira significativa (YOUNG; BROWN, 1996 apud STALLARD, 2009).

A segunda fase, reavaliação cognitiva do uso da *internet* e sintomas negativos associados, com identificação de distorções cognitivas e reformulação de pensamentos disfuncionais, envolve a identificação de padrões de crenças e pensamentos automáticos. Dessa forma, é desenvolvida intervenções personalizadas e adaptadas às necessidades específicas de cada paciente. Esse processo considera não apenas os aspectos cognitivos, mas também as relações interpessoais e o ambiente em que a criança está inserida. Diante do impacto negativo do uso excessivo de dispositivos digitais no aprendizado e nas habilidades socioemocionais das crianças, a TCC se mostra eficaz ao promover a reestruturação de pensamentos disfuncionais relacionados à dependência tecnológica. Por meio dessa abordagem, crenças distorcidas, como a ideia de que a diversão depende

exclusivamente do uso de telas, são substituídas por pensamentos mais realistas e saudáveis, favorecendo o equilíbrio entre atividades digitais e não digitais, neste sentido, contribuindo para o bem-estar geral da criança (BECK, 2013; PIMENTEL, 2015; CORREIA et al., 2023; SANTOS, 2019 apud MAYER, 2024). O uso de ferramentas lúdicas, como o “Diário das Telas”, favorece a reestruturação cognitiva em crianças ao estimular o autoconhecimento e a reflexão sobre o uso consciente da tecnologia. Atividades que promovem a autorreflexão contribuem para o desenvolvimento da autorregulação e incentivam a autonomia no gerenciamento, por exemplo, do uso de dispositivos digitais. As intervenções terapêuticas também envolvem a reestruturação cognitiva relacionada ao uso de tecnologias, além de exercícios comportamentais e técnicas de exposição, como o afastamento progressivo do ambiente *online* (BECK, 2013; STALLARD, 2005 apud MAYER, 2024).

No que diz respeito para a terceira fase, modificação comportamental com exposição a situações negativas associadas aos possíveis sintomas, Santos et al (2016), sugere a reorganização da rotina e estímulo a emoções positivas, visando a redução do uso da *internet* e o fortalecimento das habilidades sociais. Entretanto, segundo os autores Friedberg, McClure e Garcia (2011), as intervenções comportamentais são especialmente recomendadas no início do tratamento de crianças, pois, muitas delas ainda não desenvolveram habilidades de autorregulação emocional e comportamental. Neste sentido, em situações de ansiedade intensa ou raiva, essas crianças tendem a apresentar resistência às abordagens cognitivas mais complexas. Por isso, iniciar com técnicas comportamentais contribui para a construção do vínculo terapêutico, aumenta o engajamento e prepara o espaço terapêutico para intervenções posteriores. Além disso, essas estratégias promovem mudanças mais imediatas, facilitam a generalização dos comportamentos aprendidos para outros contextos e reduzem a frequência de condutas indesejadas, e ao mesmo tempo em que fortalecem comportamentos positivos. O envolvimento dos pais e o uso de instruções diretas durante as sessões também são componentes fundamentais desse tipo de abordagem, que se mostra eficaz e adaptável a diferentes perfis e demandas clínicas (FRIEDBERG; MCCLURE; GARCIA, 2011). Desse modo, o comportamento exagerado em frente às telas como uma demanda clínica, por exemplo, poderia ser substituído através das intervenções por mais brincadeiras com apoio parental.

Por último, a quarta fase, prevenção de recaídas e fortalecimento de habilidades sociais, Santos et al (2016), implementa um registro de conquistas e avaliação dos progressos por meio de escalas e critérios comportamentais. Na TCC, os cartões de *coping* são

amplamente utilizados como ferramentas escritas que funcionam como lembretes de estratégias construtivas para resolução de problemas e reformulação de pensamentos. Apesar de sua eficácia, crianças frequentemente os perdem, esquecem ou deixam de utilizá-los. Para tornar essa ferramenta mais acessível e envolvente, foi desenvolvido o “Colar do Coping”, uma alternativa lúdica que facilita o uso contínuo das estratégias terapêuticas (FRIEDBERG; McCLURE; GARCIA, 2011). A TCC desempenha papel essencial no desenvolvimento de habilidades sociais em crianças, especialmente ao incentivar interações presenciais e reduzir a dependência da comunicação digital. Por meio do treinamento em habilidades de comunicação e da participação em atividades recreativas, a TCC favorece a construção de vínculos interpessoais genuínos. Essa abordagem não apenas contribui para a diminuição do uso excessivo de dispositivos, como também fortalece comportamentos sociais e emocionais positivos, fundamentais para o desenvolvimento integral da criança (BECK, 2013 apud MAYER 2024).

A TCC infanto juvenil dispõe de várias técnicas e procedimentos para intervenções. A escolha dependerá do propósito terapêutico, ou seja, de acordo com a fase do tratamento. Outros pontos também são relevantes para a escolha, como por exemplo, a adequação ao estágio de desenvolvimento da criança, ao perfil da população-alvo e à modalidade de aplicação, que pode ser individual, em grupo ou em formato de terapia familiar (FRIEDBERG; McCLURE; GARCIA, 2011). Neste sentido, podemos destacar algumas técnicas dos autores que podem ser usadas para reduzir o excesso de telas e ajudar no controle de uso saudável. **1) Técnicas de Relaxamento e Relaxamento Progressivo** - é uma técnica comportamental essencial na terapia infantil, especialmente diante da dificuldade de autorregulação emocional. Estratégias como o relaxamento muscular progressivo ajudam a reduzir sintomas, facilitam a aplicação de outras intervenções e fortalecem a aliança terapêutica, sendo eficazes e atrativas para crianças (GOLDFRIED; DAVISON, 1976; JACOBSON, 1938 apud FRIEDBERG; McCLURE; GARCIA, 2011). **2) Modelação** - é uma estratégia eficaz no desenvolvimento de novos comportamentos infantis, pois as crianças aprendem observando o ambiente. Ao oferecer modelos apropriados por meio de histórias, personagens ou cenas de filmes, terapeutas e cuidadores potencializam os efeitos das intervenções, especialmente em habilidades como autorregulação e expressão emocional (FRIEDBERG; McCLURE; GARCIA, 2011). **3) Dessensibilização Sistemática** - introduzida por Joseph Wolpe em 1958, é uma técnica eficaz no tratamento da ansiedade infantil. Baseia-se no uso de agentes contra condicionantes, como relaxamento muscular

progressivo, respiração profunda ou humor, para confrontar gradualmente os estímulos ansiogênicos. O treinamento prévio da criança nessas estratégias é essencial para o sucesso da intervenção (FRIEDBERG; McCLURE; GARCIA, 2011). **4) Agendamento de Atividades Prazerosas (PAS)** - consiste na inclusão de experiências positivas na rotina semanal da criança, com o objetivo de promover bem-estar emocional. Essa estratégia contribui para a redução de sintomas depressivos, aumento da motivação e reforço do engajamento em tarefas, especialmente em casos de baixa motivação interna (BECK et al., 1979; GREENBERGER; PADESKY, 1995 apud FRIEDBERG; McCLURE; GARCIA, 2011). **5) Contrato de Contingências** - consiste na definição de recompensas e consequências para comportamentos específicos, visando moldar condutas desejadas. Essa estratégia aumenta a motivação e a organização no alcance de objetivos, sendo eficaz tanto para crianças quanto para cuidadores. O processo inicia-se com a formulação de metas claras e realistas (KAZDIN, 2001; BARKLEY, 1997; SHAPIRO; FRIEDBERG; BARDENSTEIN, 2005 apud FRIEDBERG; McCLURE; GARCIA, 2011). **6) Exposição Gradual** - a técnica de exposição é considerada uma forma de terapia afetiva que promove o desenvolvimento de novas tendências de ação, ensinando as crianças a enfrentarem e suportar estressores. Essa abordagem fortalece o senso de controle e poder pessoal, permitindo a superação de crenças limitantes. Por meio de experiências emocionais intensas, a exposição favorece a reavaliação cognitiva e a construção de pensamentos mais adaptativos diante da ansiedade pela falta de acesso às telas (BARLOW, 1988; SAMOILOV; GOLDFRIED, 2000; LEAHY, 2007 apud FRIEDBERG; McCLURE; GARCIA, 2011).

Diante dos obstáculos enfrentados na prática clínica, especialmente em casos complexos envolvendo crianças, é comum que psicoterapeutas se sintam inseguros ou sobrecarregados. Nesse contexto, a TCC se destaca por oferecer uma base teórica e empírica sólida, capaz de orientar o profissional na tomada de decisões. A literatura especializada fornece diretrizes valiosas que funcionam como um mapa para a aplicação dos procedimentos terapêuticos e para o enfrentamento das dificuldades cotidianas da clínica infantil, reforçando a importância de confiar nos avanços científicos acumulados ao longo dos anos (FRIEDBERG; McCLURE; GARCIA, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muito mais brincar não supervisionado e independência na infância. É assim que as crianças desenvolvem naturalmente habilidades sociais, superam a ansiedade e se tornam jovens adultos autônomos.
(HAIDT, 2024)

Este estudo teve como objetivo geral investigar as associações entre o excesso de tempo de telas e os prejuízos no desenvolvimento psicossocial. Os objetivos específicos buscaram descrever o que é esperado no desenvolvimento psicossocial saudável para a terceira infância, o uso equilibrado pela mediação parental e os benefícios da abordagem da TCC para o uso equilibrado de telas. O presente trabalho adotou como método a revisão narrativa pelo estado da arte, visando mapear e discutir criticamente as produções acadêmicas mais relevantes sobre o tema.

O primeiro capítulo apresentou um panorama das dinâmicas do uso de telas na infância brasileira. Através da análise dos dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil (CETIC.br, 2025), ficou evidente a crescente presença das tecnologias digitais na vida de crianças e adolescentes, com destaque para o uso predominante do celular como principal meio de acesso à internet. As atividades *online* concentram-se majoritariamente em entretenimento, seguidas por educação e comunicação, refletindo uma apropriação intensa e precoce das TICs, especialmente entre os mais jovens e em contextos vulneráveis. Quanto ao tempo de telas foi possível verificar por meio da literatura que seu uso por crianças e adolescentes não deve ser proibido, mas orientado com responsabilidade. Neste sentido, foi destacada a importância das diretrizes da SBP (2024) que defende limites do uso saudável, capaz de contribuir para o desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial. Foi percebido que o uso consciente, baseado em evidências científicas, pode trazer benefícios à saúde infantil, no entanto, o acesso precoce e não supervisionado às tecnologias tem gerado preocupações quanto aos efeitos no desenvolvimento emocional, cognitivo e social das crianças, exigindo atenção de cuidadores, educadores e pesquisadores diante dos riscos associados ao uso excessivo e desmedido das telas. Tratando-se dos prejuízos do excesso de telas no desenvolvimento infantil, o conjunto de estudos analisados reforça que o uso excessivo de telas na infância exige atenção multidisciplinar, especialmente na primeira

infância. Embora não se defenda a proibição das tecnologias, há consenso sobre a importância da supervisão adulta e da mediação consciente para garantir um uso saudável. As evidências apontaram que o contexto familiar, os estilos de parentalidade e o bem-estar dos cuidadores influenciam diretamente os efeitos da exposição digital. Além disso, os impactos observados ultrapassam o campo individual, afetando a qualidade de vida, as dinâmicas familiares e o desempenho escolar.

Em seguida, no capítulo 2, a proposta inicial foi fazer a apresentação do que é esperado em termos de marcos do desenvolvimento psicossocial na terceira infância. Foi possível identificar que durante o desenvolvimento psicossocial saudável na terceira infância, ocorrem transformações significativas na construção da identidade, no autoconceito, na autoestima e nas relações sociais, especialmente no contexto escolar. Além disso, as interações com os pares desempenham papel fundamental na formação da identidade e na regulação emocional (MARTORELLI; PAPALIA; FELDMAN, 2020). Logo após, foi descrito o contraponto sobre os prejuízos que o uso excessivo das TICS pode causar com base nas diretrizes da SBP (2024). Dessa forma, foi possível compreender os impactos das TICs, apontando problemas que afetam diretamente a saúde emocional e social de crianças e adolescentes. Neste sentido, foram identificados seis problemas mais comuns que podem influenciar negativamente o desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes: 1) dependência digital e uso problemático das mídias interativas; 2) irritabilidade, ansiedade e depressão; 3) isolamento no quarto ou em casa, por períodos longos; 4) bullying e cyberbullying; 5) transtorno da imagem corporal e da autoestima; 6) aumento da violência.

O capítulo 3 abordou a interação parental para um uso equilibrado das telas, dessa forma, foi identificado o impacto saudável para a promoção do uso equilibrado das tecnologias digitais por crianças e adolescentes. Inicialmente, contextualizou-se a evolução histórica dos meios de comunicação e destacou-se que o impacto das TICs depende da forma como são utilizadas, podendo gerar benefícios ou riscos. A mediação ativa dos pais foi apontada como essencial, não apenas por meio de ferramentas de controle parental, mas principalmente pelo exemplo, diálogo e envolvimento direto na rotina digital dos filhos. No segundo momento, foi enfatizado que, o brincar livre, a convivência com outras crianças e o contato com a natureza são estratégias fundamentais para reduzir o tempo de tela e favorecer o desenvolvimento psicossocial saudável. A Teoria do Apego foi utilizada para reforçar a importância de uma base segura que permita à criança explorar o mundo com

autonomia e confiança. Em seguida, foram apresentados três estudos que evidenciam a efetividade da abordagem na redução do uso excessivo de dispositivos digitais, com adaptações específicas para o público infantojuvenil. O primeiro e o segundo estudo apresentados evidenciaram que as técnicas da TCC, combinadas ou não com a farmacologia, são eficazes para o tratamento de DD e os sintomas associados. Já através do terceiro estudo pioneiro, voltado à população adulta brasileira, foi possível verificar uma base teórica sólida para a adaptação da TCC ao público infantojuvenil, apoiando-se em evidências clínicas que contribuem para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e contextualizadas. A TCC infanto-juvenil possui um conjunto de técnicas como: psicoeducação, reestruturação cognitiva, modificação comportamental, técnicas de relaxamento e relaxamento progressivo, modelação, dessensibilização sistemática, treino de habilidades sociais, agendamento de atividades prazerosas (PAS), contrato de contingências, exposição gradual e prevenção de recaídas que podem ser interessantes de serem utilizadas para reduzir o excesso de telas e o controle de uso saudável. Destacou-se a necessidade de intervenções lúdicas e personalizadas. Por fim, reforça que o envolvimento dos adultos, a criação de ambientes afetivos e a valorização do brincar são pilares para promover hábitos digitais saudáveis e prevenir transtornos associados ao uso excessivo das telas.

O presente trabalho buscou lançar luz sobre os impactos da hiperconectividade no desenvolvimento psicossocial infantil, com ênfase na terceira infância. As evidências científicas, as recomendações de saúde e as reflexões teóricas reforçam a importância da mediação consciente e do uso equilibrado das tecnologias. Apesar das diretrizes estabelecidas pela SBP e pela OMS indicarem limites claros para o tempo de exposição às telas, persiste uma dificuldade significativa em mensurar com precisão esse tempo, uma vez que o conceito de “tela” abrange uma ampla gama de dispositivos digitais — como smartphones, tablets, computadores, televisores e videogames — e muitas atividades digitais se entrelaçam com rotinas escolares, sociais e familiares.

Diante dos impactos negativos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil, torna-se urgente a busca por soluções terapêuticas eficazes que considerem as especificidades da infância e a realidade brasileira. Nesse sentido, a presente monografia propõe a TCC como uma abordagem promissora para o manejo do uso problemático das TICs, destacando sua viabilidade e adaptabilidade quando aplicada com sensibilidade ao contexto clínico, às características individuais da criança e ao ambiente familiar. A ausência de protocolos padronizados para o público infantil evidencia a necessidade de investimento

em pesquisas nacionais, desenvolvimento de ferramentas específicas e capacitação de profissionais para lidar com essa demanda emergente.

Apesar dos avanços e da relevância das TICs no cotidiano infantil, é necessário reconhecer que ainda há uma lacuna significativa na produção científica quanto aos impactos de longo prazo de sua utilização. A ausência de parâmetros claros sobre o que seria considerado adequado ou inadequado no uso das telas demonstra que pais, professores e profissionais de saúde estão diante de um processo de aprendizagem contínuo, no qual adultos e crianças compartilham experiências simultâneas. Essa realidade impõe o desafio de estabelecer limites que favoreçam o desenvolvimento saudável sem incorrer em práticas restritivas que desconsiderem o potencial pedagógico e social das tecnologias. Embora a integração equilibrada das telas à rotina infantil seja uma proposta pertinente, ainda carecemos de políticas públicas, diretrizes educacionais e protocolos clínicos que orientem de forma consistente essa prática. Sem tais referenciais, corre-se o risco de que o uso das TICs permaneça pautado apenas por percepções individuais, gerando desigualdades no acesso e na qualidade da experiência digital.

Considerando a análise da literatura disponível até o momento, torna-se essencial que profissionais da psicologia e de outras áreas da saúde ampliem as investigações sobre o impacto do uso excessivo de telas na infância. A compreensão dos efeitos negativos já identificados pode oferecer subsídios importantes para orientar pais e responsáveis na adoção de práticas mais conscientes e assertivas, capazes de minimizar os prejuízos associados. Dessa forma, recomenda-se a realização de pesquisas mais aprofundadas que abordem essa temática, de modo que, por meio de reflexões e debates consistentes, possam ser desenvolvidas estratégias que favoreçam o desenvolvimento biopsicossocial saudável das crianças, assegurando que a tecnologia seja uma aliada e não um obstáculo em seu processo de crescimento.

BIBLIOGRAFIA:

ABREU, Cristiano Nabuco; ESEINSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno. Vivendo esse mundo digital: Impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: ed. Artmed, 2013

ABREU, Cristiano Nabuco de. Entendendo o impacto cognitivo da dependência de internet em adolescentes. In: YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de (org.). *Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento* [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2019. e-PUB.

ALMEIDA, Priscilla do Nascimento Silva de; MELLO, Luana Galleano. Impactos do uso excessivo de telas na infância. Porto Alegre: Faculdade Anhanguera, 2023. Trabalho acadêmico (Atividade 3 – Curso de Psicologia). Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/67055/1/_PRISCILLA_ALMEIDA.pdf. Acesso em: 27 jul. 2025.

AYUB, Shahana; JAIN, Lakshit; PARNIA, Shanli; BACHU, Anil; FARHAN, Rabeea; KUMAR, Harendra; SULLIVAN, Amanda; AHMED, Saeed. *Treatment modalities for internet addiction in children and adolescents: a systematic review of randomized controlled trials* (RCTs). *Journal of Clinical Medicine*, Basel, v. 12, n. 9, p. 3345, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jcm12093345>. Acesso em: 8 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Crianças, Adolescentes e Telas: Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais. Brasília, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acesso em: 21 de jun. 2025.

BRITO, Crislane Nunes da Silva Ramos de; MENDONÇA, Francisco Cardoso; LOPES JÚNIOR, Hélio Marco Pereira; NUNES, Jenina Ferreira. Impactos da dependência de telas infantil. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 10, n. 12, p. 1–15, dez. 2024. Disponível em: Revista REASE. Acesso em: 31 ago. 2025.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2024 [livro eletrônico]. São Paulo:

Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, 2025. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/>. Acesso em: jul. 2025.

COSTA, Magda L.; GÓES, Dora Sampaio; ABREU, Cristiano Nabuco de. Dependência de celular. In: ABREU, Cristiano Nabuco; EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno (org.). *Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais*. Porto Alegre: Artmed, 2013.

DING, Keya; LI, Hui. *Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 20, p. 4777, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>. Acesso em: 8 nov. 2025.

DUNCKLEY, Victoria L. Síndrome da tela eletrônica: prevenção e tratamento. In: YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de (org.). *Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento* [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2019. e-PUB.

EISENSTEIN, Evelyn. Crescimento biopsicossocial virtual. In: ABREU, Cristiano Nabuco; EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno (org.). *Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais*. Porto Alegre: Artmed, 2013.

EISENSTEIN, Evelyn; DE MORAIS, Tito; TING, Emmalie. Resiliência e parentalidade preventiva. In: YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de (org.). *Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento* [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2019. e-PUB.

FERREIRA, Michelly Rosa. Televisão e criança: uma relação histórica – Os diversos papéis da criança na televisão do início aos dias de hoje. 2013. Monografia (Graduação em Comunicação Social – Jornalismo) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <<https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/2922>>. Acesso em: 31 ago. 2025.

FRIEDBERG, Robert D.; McCLURE, Jessica M.; GARCIA, Jolene Hillwig. Técnicas de terapia cognitiva para crianças e adolescentes: ferramentas para aprimorar a prática. Porto Alegre: Artmed, 2011.

FRIEDBERG, R. D.; McCLURE, J. M. A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

HAIDT, Jonathan. A Geração Ansiosa. São Paulo: ed. Companhia das Letras, 2024.

LAM, Lawrence T. Saúde mental dos pais e dependência de internet em adolescentes. In: YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de (org.). *Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento* [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2019. e-PUB.

LEUNG, Louis; ZHANG, Renwen. Narcisismo e uso de redes sociais por crianças e adolescentes. In: YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de (org.). *Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento* [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2019. e-PUB.

LEMBKE, Anna. Nação dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar. Tradução de Pedro Jorgensen Jr. São Paulo: Vestígio, 2022.

MACÊDO, Crislayne Silva de. Repercussões do tempo de tela para a saúde de crianças e adolescentes: Uma revisão de escopo. 2023. 40 fl. (Trabalho de Conclusão de Curso – Monografia), Curso de Bacharelado em Enfermagem, Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité – Paraíba – Brasil, 2023. Disponível em: <https://dspace.sti.ufcg.edu.br/handle/riufcg/29030>. Acesso em: 22 jun. 2025.

MARTORELL, Gabriela; PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. O mundo da criança: da infância à adolescência. 13. ed. Porto Alegre: AMGH, 2020.

MAYER, Poliana Alves. Terapia Cognitivo-Comportamental na redução do uso de telas em crianças. Guarapuava, PR, 2024. TCC Psicologia. Disponível em: <https://repositorio.camporeal.edu.br/index.php/psico/article/view/428/426>. Acesso em: 25 out. 2025.

MEDEIROS, Ana Tereza Mariz de; LIMA, Hanna Moab Dantas de; GALVÃO, Cauê Almeida. O uso de telas na infância e seus impactos no desenvolvimento infantil. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 4, p. 1–15, 2023. Disponível em: <https://revista.rease.pro/index.php/rease/article/view/6632>. Acesso em: 31 ago. 2025.

MISKOLCI, Richard. Novas conexões: notas teórico-metodológicas para pesquisas sobre o uso de mídias digitais. *Revista Cronos*, [S. l.], v. 12, n. 2, 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/cronos/article/view/3160>. Acesso em: 25 jul. 2025.

NIIRANEN, Janette; KIVIRUUSU, Olli; VORNANEN, Riitta; KYLLIÄINEN, Anneli; SAARENPAÄ-HEIKKILÄ, Outi e PAAVONEN, Juulia. *Children's screen time and psychosocial symptoms at 5 years of age – the role of parental factors*. *BMC Pediatrics*, [S. l.], v. 24, n. 500, 2024. Disponível em: <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-024-04915-8>. Acesso em: 31 ago. 2025.

NOBRE, Juliana Nogueira Pontes; SANTOS, Juliana Nunes; SANTOS, Livia Rodrigues; GUEDES, Sabrina Conceição; PEREIRA, Leiziane; COSTA, Josiane Martins e MORAIS, Rosane Luzia de Souza. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 6, p. 1745-1756, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023286.08902022>. Acesso em: 31 ago. 2025.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin; MARTORELL, Gabriela. *Desenvolvimento Humano*. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

RICH, Michael. As mídias e seus efeitos na saúde e no desenvolvimento de crianças e adolescentes: reestruturando a questão da era digital. In: ABREU, Cristiano Nabuco; EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno (org.). *Vivendo esse mundo*

digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artmed, 2013.

QUEIROZ, Amanda Teixeira; ALVES, Ingrid de Azevedo; KRIGER, Jeanne Gabrielli Guimarães; RUBINHO, Leticia Almeida; COSTA, Yasmin Venturelle; AMORIM, Rosimeire de Moraes. A influência das telas no desenvolvimento biopsicossocial da criança. 2023. UNIVAG - TCC Psicologia. Disponível em: <https://repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1917>. Acesso em: 21 jun. 2025.

SANTOS, Veruska Andrea; FREIRE, Rafael; ZUGLIANI, Morená; CIRILLO, Patricia; SANTOS, Hugo Henrique; NARDI, Antonio Egidio; KING, Anna Lucia. *Treatment of Internet Addiction with Anxiety Disorders: Treatment Protocol and Preliminary Before-After Results Involving Pharmacotherapy and Modified Cognitive Behavioral Therapy*. *Journal of Medical Internet Research*, v. 18, n. 3, 2016. Disponível em: <https://www.jmir.org/2016/3/e84>. Acesso em: 3 nov. 2025.

SIEGEL, Daniel J.; BRYSON, Tina Payne. O cérebro da criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar. Tradução de Cássia Zanon. 1. ed. São Paulo: NVersos, 2015.

SILVA, Cristiane de Almeida Toledo da; VIANA, Juliana Viola; MESQUITA, Vitor Siqueira de Moraes. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da dependência tecnológica em crianças e adolescentes. *Mosaico – Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras, v. 15, n. 1, p. 123–130, jan./abr. 2024. Disponível em: 192.100.251.116/index.php/RM/about. Acesso em: 25 jun. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação: saúde na era digital – gestão 2022-2024. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital. São Paulo: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO__MenosTelas__MaisSaude-Atualizacao.pdf. Acesso em: 27 jul. 2025.

SOUZA, Bárbara Couto de; FERNANDES, Lucas Guilherme. Excesso de telas na infância: o impacto no desenvolvimento infantil. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 2, n. 47, p. 1–15, 2022. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/excesso-de-telas>. Acesso em: 31 ago. 2025.

STALLARD, Paul. Bons pensamentos – bons sentimentos [recurso eletrônico]: manual de terapia cognitivo-comportamental para crianças e adolescentes. Tradução de Carlos Alberto Silveira Netto Soares. Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2009.

TEIXEIRA, Gustavo in SIEGEL, Daniel J.; BRYSON, Tina Payne. O cérebro da criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar. Tradução de Cássia Zanon. 1. ed. São Paulo: NVersos, 2015.

THORNTON, Lucy; TALBOT, Janet Prest; FLORES, Marilena. O direito de brincar: guia prático para criar oportunidades lúdicas e efetivar o direito de brincar. São Paulo: IPA Brasil, 2013. Disponível em: <https://www.ipabrasil.org/publicacoes>. Acesso em: 19 out. 2025.

UNGERER, Regina. Sociedade globalizada e mídia digital. In: ABREU, Cristiano Nabuco; ESEINSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno (org.). *Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais*. Porto Alegre: Artmed, 2013

VASCONCELOS, Beatriz Andrade; VIANA, Antonia Iracilda e Silva. Influências do tempo de tela na qualidade de vida infantil. *RECIIS*, [S. l.], v. 18, n. 4, p. 803–819, 2024. DOI: 10.29397/reciis.v18i4.4088. Disponível em: <https://www.reciiis.iciet.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/4088>. Acesso em: 22 jun. 2025.

WILLIAMS, Lúcia Cavalcanti de Albuquerque; STELKO-PEREIRA, Ana Carina. Por fora bela viola: pesquisa e intervenção sobre cyberbullying. In: ABREU, Cristiano Nabuco; EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana Graciela Bruno (org.). *Vivendo esse mundo*

digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artmed, 2013.

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de (Org.). Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento [recurso eletrônico]. Tradução: Mônica Giglio Armando. Porto Alegre: Artmed, 2019. e-PUB.