



O IMPACTO NEGATIVO DO USO EXCESSIVO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO DURANTE A PRIMEIRA INFÂNCIA: uma análise clínica fundamentada na teoria cognitivo comportamental

ANA MARIA ARAÚJO GUSTMANN¹
ANA FLÁVIA SILVA SOUSA²
STELA MARIS SCHUTZ HOFFMANN³

RESUMO: O desenvolvimento infantil nos primeiros anos de vida é amplamente reconhecido como uma fase de rápida e intensa transformação física, cognitiva e emocional, que estabelece as bases para o futuro da criança. Esse período requer atenção cuidadosa, especialmente para o equilíbrio entre atividades de interação direta e o uso de dispositivos tecnológicos. O uso inadequado de telas pode interferir nas atividades que promovem habilidades sociais e motoras, tão importantes para o desenvolvimento integral infantil. O presente estudo investigou os impactos do uso excessivo de telas em crianças de 0 a 6 anos — período correspondente à primeira infância —, abrangendo os aspectos cognitivo, emocional e social, durante essa fase de desenvolvimento. O objetivo principal foi avaliar as consequências da exposição precoce e prolongada a dispositivos eletrônicos. Para isso, realizou-se um estudo bibliográfico com abordagem qualitativa e descritiva, utilizando bases de dados de renomados autores do *Scielo* e *Google Acadêmico* com recorte temporal, 2013 até 2025. Este trabalho visou alertar pais e cuidadores sobre esses riscos reais e cada vez mais comuns. Mais do que informar, buscou-se incentivar práticas saudáveis, como o resgate do brincar livre e do vínculo afetivo fora das telas. Conclui-se que é fundamental dos responsáveis devem ter referente ao tempo de tela. Recomenda-se que as telas não sejam oferecidas até os dois anos de idade e, posteriormente, que o uso seja ajustado à etapa de desenvolvimento da criança, com o minimizar efeitos prejudiciais e incentivar brincadeiras saudáveis e ao ar livre.

PALAVRAS-CHAVES: Consequência; Comportamento; Cuidadores; Habilidades.

THE NEGATIVE IMPACT OF EXCESSIVE SCREEN USE ON DEVELOPMENT DURING EARLY CHILDHOOD: a clinical analysis based on cognitive- behavioral theory

ABSTRACT: Child development in the early years of life is widely recognized as a period of rapid and intense physical, cognitive, and emotional transformation that establishes the foundations for the child's future. This period requires careful attention to the balance between direct interaction activities and the use of technological devices. Inadequate screen use can interfere with activities that promote social and motor skills, which are essential for a child's integral *development*. The present study investigated the impacts of excessive

¹ Acadêmica de Psicologia. Curso de Psicologia, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: anaaraujogustmann@gmail.com

² Professora Especialista em Psicologia no Trânsito. Curso de Psicologia, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. anafpsicologia@gmail.com.

³ Professora Mestra em Educação, Curso de Psicologia, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: stelamarish@hotmail.com



screen use on children aged 0 to 6 years, referring to early childhood, covering cognitive, emotional, and social aspects during this developmental stage. The main objective was to evaluate the consequences of early and prolonged exposure to electronic devices. In this context, the study is a bibliographic research with a qualitative and descriptive approach, using databases from renowned authors available on Scielo and Google Scholar, considering publications from 2013 to 2025. This work aimed to alert parents and caregivers to these real and increasingly common risks. More than informing, it sought to encourage healthy practices, such as restoring free play and strengthening emotional bonds outside of screens. It is concluded that supervision by caregivers regarding screen time is essential, with guidance to avoid offering screens until the age of two and, subsequently, to adjust their use according to the child's developmental stage in order to minimize harmful effects and encourage healthy and outdoor play activities.

KEYWORDS: Consequence; Behavior; Caregivers; Skill.

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento humano de zero a seis anos constitui um período de transformações intensas e fundamentais. Nos primeiros meses, o bebê progride de movimentos reflexivos para habilidades motoras mais complexas, como sentar-se, engatinhar e, eventualmente caminhar. A cognição da criança passa por mudanças significativas durante a primeira infância, incluindo o desenvolvimento da memória, da linguagem e da capacidade de resolver problemas (Papalia; Olds; Feldman, 2013).

O uso de telas para crianças na primeira infância tem se tornado cada vez mais comum. Com poucos dias de vida são apresentadas a tela do *smartphone* ou da televisão e, a princípio, os pais não tinham noção do impacto que estavam causando a seus filhos. Contudo, estudos comprovaram os danos causados pelas telas, sejam eles comportamentais ou psicológicos, e os profissionais passaram a alertar os responsáveis das consequências. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que crianças com menos de 18 meses evitem a exposição passiva às telas (SBP, 2019).

Os bebês estão tendo contato com dispositivos eletrônicos desde o primeiro ano de vida, uma prática viabilizada pelos próprios adultos, que por diferentes razões, permitem o acesso das crianças a smartphones ou outros dispositivos. Com o objetivo de facilitar a rotina familiar — que frequentemente enfrenta dificuldades em conciliar os cuidados com um recém-nascido e a realização dos afazeres domésticos —, os responsáveis recorrem ao uso de telas como uma forma de acalmar e distrair as crianças. Entre os motivos citados estão o cansaço, a sobrecarga com as tarefas do lar e a necessidade de trabalhar. Contudo, não é aconselhável que crianças com menos de dois anos tenham contato com telas, nem mesmo de forma passiva (Barreto *et al.*, 2023).

O desenvolvimento tardio da fala e da linguagem é comum em bebês que permanecem passivos diante de telas por um período extenso (SBP, 2019). O uso ativo de telas tem impacto direto na rotina, prejudicando o desenvolvimento físico, pois interfere no sono e na produção de hormônios. Além disso, foi possível observar que em crianças, existe uma conexão entre o tempo gasto em frente ao computador e danos à saúde mental, como depressão e ansiedade (Sousa; Carvalho, 2023).

Crianças que recebem telas precocemente tendem a crescer com um uso sem limites. A irritabilidade é um dos primeiros sintomas a surgir, pois, ao ver um anúncio tende a ficar ansioso para passá-lo. Entre os brinquedos, o celular será o preferido, resultando em maior



parte do seu tempo sem se movimentar e sem desenvolver habilidades básicas, como a coordenação motora fina, e sem trocar experiências com crianças da mesma faixa etária. Entre os dois e seis anos, a curiosidade e a imaginação florescem, o vocabulário se expande e ela começa a formar frases, compreendendo conceitos básicos. A formação das bases cognitivas que sustentarão o aprendizado subsequente é crucial para o resto da vida (Papalia; Olds; Feldman, 2013).

A questão norteadora surge do crescente papel desempenhado pelos dispositivos eletrônicos no cotidiano familiar, principalmente entre as crianças mais novas, e o possível impacto da exposição precoce às telas no desenvolvimento infantil. O outro ponto de atenção é que o tempo de exposição à tela tem ultrapassado as indicações orientadas por profissionais, com isso, as crianças não fazem atividades em benefício do seu crescimento e da saúde (Barreto *et al.*, 2023).

Diante disso, é necessário investigar como o uso de dispositivos eletrônicos pode afetar áreas como: a atenção, a linguagem, o sono, a socialização e o desenvolvimento motor das crianças. Este trabalho propõe questionar se a exposição excessiva às telas pode comprometer o desenvolvimento na primeira infância. Apresenta-se, portanto, a pergunta norteadora: Qual é o impacto do uso de telas no desenvolvimento infantil durante a primeira infância, e de que forma a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir na abordagem dos prejuízos decorrentes desse uso?

O estudo justifica-se pela relevância do tema e por sua contribuição para ampliar o conhecimento sobre os impactos do uso de telas na primeira infância. A pesquisa buscou esclarecer as consequências dessa prática, especialmente no desenvolvimento cognitivo, linguístico e social das crianças, analisando os prejuízos que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode causar.

A relevância da pesquisa também se estende à comunidade científica e à atuação do psicólogo, ao oferecer subsídios para intervenções eficazes diante dos danos provocados pelo uso excessivo de telas, especialmente com o auxílio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Além disso, o estudo orienta famílias e cuidadores sobre os riscos da exposição prolongada e a importância do uso consciente da tecnologia na infância.

Destaca-se a necessidade de compreender o papel dos cuidadores na mediação do uso de telas, considerando fatores como a rotina familiar e a falta de tempo, que muitas vezes levam à adoção de soluções imediatas. O objetivo geral do estudo é analisar os impactos do uso excessivo de telas em crianças de 0 a 6 anos, abrangendo aspectos cognitivos, emocionais, físicos e sociais, e investigar como a TCC pode auxiliar na identificação e reestruturação de padrões disfuncionais gerados pela superexposição, contribuindo para um desenvolvimento infantil mais saudável.

Por fim, este artigo está estruturado em quatro partes: a Introdução, que apresenta a proposta do estudo; a Revisão de Literatura, que discorre sobre os conceitos fundamentais da pesquisa; os Materiais e Métodos, que explicam a forma como a pesquisa foi desenvolvida, por último, as Considerações finais, que dão clareza aos resultados obtidos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Entendendo o Desenvolvimento da Primeira, Segunda e Terceira Infância

A infância é classicamente dividida em três fases: Primeira, Segunda e Terceira, cada uma com características próprias no desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial.



Durante esse período, o Sistema Nervoso Central passa por intensa mielinização e reorganização sináptica, favorecendo o aprendizado. A segunda infância marca avanços na socialização e a terceira consolida habilidades cognitivas, e a primeira é a fase mais intensa e essencial para o desenvolvimento global (Nobre *et al.*, 2021).

No Brasil, essas etapas são definidas por lei: A Primeira infância vai até os seis anos, conforme o Marco Legal da Primeira Infância (Lei nº 13.257/2016); A Segunda, dos seis aos doze, caracteriza-se por avanços escolares e sociais; e a Adolescência inicia-se aos doze anos, conforme o ECA. Essas divisões orientam políticas públicas voltadas às necessidades específicas de cada fase (Brasil, 2016).

A Primeira Infância, até os seis anos, é marcada pelo rápido crescimento cerebral e comportamental. O cérebro forma conexões intensas, e o aprendizado ocorre por meio das experiências sensoriais e motoras, permitindo o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais que servirão de base para as etapas seguintes (Papalia; Martorell, 2021).

No campo comportamental, as crianças desenvolvem autonomia e interação social, comunicando-se por gestos e palavras e explorando o ambiente com curiosidade. A relação de confiança com os cuidadores favorece vínculos seguros e autoestima saudável, além de promover comportamentos mais intencionais e conscientes (Beck, 2013).

Durante a Segunda Infância, dos seis aos doze anos, a criança amplia suas capacidades cognitivas, linguísticas e sociais, ingressando na escola e consolidação do pensamento lógico. O cérebro continua a formar conexões que fortalecem a aprendizagem e o desenvolvimento motor (Nobre *et al.*, 2021).

No aspecto comportamental, surgem maior independência, empatia e regulação emocional. A linguagem se refina, favorecendo a socialização e o entendimento das normas sociais, o que contribui para o amadurecimento afetivo. Já na Terceira Infância, dos doze aos dezoito anos, marca a transição para a adolescência, ocorrem intensos avanços físicos, cognitivos e emocionais. O córtex pré-frontal se desenvolve, aprimorando o pensamento abstrato e o controle emocional, enquanto o jovem busca formar sua identidade e consolidar valores sociais (Beck, 2013; Papalia; Martorell, 2021).

2.2 Primeira Infância

Jean Piaget, um dos maiores estudiosos do desenvolvimento humano, identificou quatro principais etapas no processo de evolução intelectual infantil. Dentre essas, destacam-se a fase Sensório-Motora, que engloba o período do nascimento até os dois anos de idade, quando o bebê desenvolve reflexos básicos e inicia uma exploração do ambiente. Em seguida, ocorre a fase Pré-Operacional, que se estendem até os seis anos e é marcada pelo desenvolvimento da linguagem, além do aprimoramento de habilidades motoras e cognitivas iniciais. Essas competências são fundamentais, pois constituem a base para o avanço em fases mais complexas (Schirmann *et al.*, 2019).

Piaget não apenas categorizava as idades com base nas habilidades e no grau de evolução do indivíduo, mas também ressaltava um elemento fundamental em cada etapa de sua teoria: o egocentrismo. Ele defendia que todos nascem egocêntricos e aprendem a conviver em sociedade conforme se desenvolvem, passando de um processo centrado em si mesmo à aprendizagem da partilha (Schirmann *et al.*, 2019).

- Sensório-Motor: Refere-se do nascimento até dois anos. Um traço distintivo desta fase é a utilização de recursos sensoriais e motores para explorar o ambiente. A criança depende inteiramente do adulto para entender e interagir com o mundo, e suas necessidades fundamentais são supridas pelo cuidador, como alimentação e higiene



(Ribeiro, 2020).

- Reflexos (0 a 1 mês): Neste período, predominam reflexos como sugar, agarrar, chorar e expelir. O bebê apresenta respostas idênticas a qualquer estímulo, recebendo todos os estímulos através de seus reflexos, sem compreensão de causa e efeito.

- Reações Circulares Primárias (1 a 4 meses): Caracterizam-se por comportamentos repetitivos focados no próprio corpo. O bebê ainda não distingue o “eu” do ambiente, repetindo ações simples e prazerosas (Papalia; Martorell, 2021).

- Reações Circulares Secundárias (4 a 8 meses): O bebê inicia exploração mais ativa, repetindo ações que produzem efeitos externos, como balançar um brinquedo para ouvir o som. Diferem das primárias por focarem no ambiente (Ribeiro, 2020).

- Coordenação de Esquemas Secundários (8 a 12 meses): As crianças passam a coordenar esquemas motores para atingir objetivos, como empurrar um objeto para alcançar outro, demonstrando avanço no planejamento e na noção de permanência do objeto (Papalia; Martorell, 2021).

- Reações Circulares Terciárias (12 a 18 meses): O bebê experimenta ativamente novas formas de interagir com objetos, repetindo ações com variações para observar resultados diferentes (Papalia; Martorell, 2021).

- Início do Simbolismo (18 a 24 meses): O bebê começa a construir representações mentais e a refletir sobre objetos ausentes, demonstrando pensamento simbólico e imitação diferida (Ribeiro, 2020).

- Período Pré-Operacional (2 a 6 anos): Destaca-se pelo avanço do pensamento simbólico e do uso da linguagem. Embora ainda encontre desafios lógicos, a criança consegue representar objetos e experiências, mantendo um pensamento egocêntrico (Schirrmann et al., 2019).

2.3 Considerações sobre tecnologia e telas

Para entender a evolução das telas, é necessário mencionar o período de 1927, quando a tecnologia deu um salto com o surgimento da televisão. Esta foi, de fato, a primeira tela que conseguiu impactar a vida das crianças, a inclusão da televisão trouxe novas formas de entretenimento e consumo de informações, especialmente para as crianças com desenhos e filmes. Em 1990, surgiram os computadores pessoais; embora nem todas as famílias tivessem condições de obter, mas os que tinham este privilégio tinha acesso a conteúdos interativos (Oliveira; Barroco, 2023).

Inicialmente, a televisão serviu como uma forma de entretenimento para as crianças, oferecendo desenhos animados e educativos, mas que com o tempo passou a gerar preocupações no desenvolvimento devido ao uso excessivo. Com o surgimento dos computadores e *smartphones* no ano 2000, foi possível notar o crescimento da Internet. Plataformas populares, como *YouTube* e *Netflix*, passaram a oferecer conteúdos dedicados ao público infantil, facilitando o acesso com perfis específicos e ferramentas que simplificam a navegação para crianças, muitos desse tem um perfil exclusivo para o público infantil, denominado “Kids”. Isso possibilitou uma navegação e um entretenimento mais amplo para o público infantil (Nobre et al., 2021).

A evolução das telas, desde a televisão até os *smartphones* e *tablets*, transformou significativamente a maneira como as crianças se relacionam com a tecnologia e o entretenimento. O que começou como uma forma de lazer e educação com a televisão, expandiu-se com o advento dos computadores pessoais e, mais recentemente, com o uso massivo de dispositivos móveis e a internet. O papel central da tecnologia na vida cotidiana, especialmente dos dispositivos móveis, moldou a forma como os indivíduos percebem e



constroem suas identidades (Oliveira; Barroco, 2023). Embora essas inovações tenham trazido muitos benefícios, como o acesso facilitado a conteúdos interativos e educativos, também geraram preocupações quanto ao uso excessivo e seus impactos no desenvolvimento infantil (Santana; Ruas; Queiroz, 2021).

O desafio atual reside em equilibrar o acesso às telas com o cuidado para garantir um desenvolvimento saudável e equilibrado para as crianças, aproveitando as oportunidades sem negligenciar os possíveis riscos. O desenvolvimento infantil depende de estímulos variados que promovem o crescimento motor, cognitivo e a parte emocional é impactada, sendo o uso exagerado de telas um fator de risco para o atraso nessas áreas (Santana; Ruas; Queiroz, 2021).

2.4 Impacto das telas no desenvolvimento comportamental e emocional na primeira infância

O uso excessivo de telas durante a primeira infância tem sido consistentemente associado à influência no comportamento e nas emoções das crianças. Ao permanecerem um tempo prolongado em frente à tela, as crianças ficam entretidas e, neste período não se movimentam, conversam ou gastam sua energia de forma natural. Estudos apontam que o excesso de tempo em frente às telas pode trazer prejuízos ao desenvolvimento de habilidades sociais e aumentar os níveis de ansiedade e hiperatividade. Além disso, pais e educadores indicam que a presença constante de aparelhos eletrônicos pode afetar a qualidade do sono, a alimentação e a capacidade de concentração dos bebês, o que é uma preocupação recorrente (Becker; Donelli, 2022).

Crianças expostas a longos períodos de uso de dispositivos eletrônicos tendem a apresentar mais dificuldades em controlar impulsos. Entre todos os dispositivos a televisão foi identificada como a principal fonte de exposição, contribuindo significativamente para o tempo total de tela das crianças. Se o uso de tela for feito em livre demanda a criança tem mais probabilidade de desenvolver comportamentos agressivos ou impacientes, principalmente se o conteúdo consumido for de natureza violenta ou inadequada para a faixa etária (Nobre *et al*, 2021).

Além disso, segundo Becker e Donelli (2022), a utilização de telas durante a primeira infância, embora comum, pode afetar o desenvolvimento de habilidades sociais e o vínculo entre pais e filhos. A interação reduzida com os pais e cuidadores, devido ao uso excessivo de telas, pode prejudicar a capacidade da criança de desenvolver laços afetivos seguros, nos quais consegue verbalizar o que está sentindo, fundamentais para a sua saúde emocional. As telas reduzem as interações face a face, que são essenciais para a aprendizagem de competências emocionais, como empatia e autorregulação, que são importantes para o desenvolvimento.

O impacto emocional também se manifesta na forma como a criança responde a frustrações e contrariedades. A exposição contínua a conteúdos que proporcionam recompensas imediatas pode dificultar a construção de tolerância à espera, tornando a criança mais impulsiva e menos resiliente diante de situações adversas. Essa dificuldade em lidar com limites e atrasos é um aspecto crítico do desenvolvimento emocional, que normalmente seria fortalecido por meio de experiências reais de convivência, regras e negociações no ambiente familiar e escolar (Santos *et al.*, 2024).

O contato excessivo com telas pode, assim, prejudicar o desenvolvimento emocional infantil, pois reduz as experiências reais que ajudam a criança a vivenciar e compreender emoções básicas como alegria, medo, raiva e tristeza. A falta dessas interações concretas dificulta a nomeação e o entendimento dos próprios sentimentos,



comprometendo a maturidade emocional (Nobre *et al.*, 2021).

No aspecto comportamental, observa-se um aumento de atitudes de oposição e desobediência em crianças expostas excessivamente às telas, especialmente quando o acesso é restringido. Essa dependência tecnológica pode gerar resistência aos limites impostos pelos cuidadores e evoluir para transtornos de conduta ou dificuldades de adaptação em ambientes sociais, como a escola (Rocha; Silva; Souza, 2021).

2.5 Como o uso excessivo atrapalha negativamente o sono, alimentação, socialização e desenvolvimento psicomotor

O uso excessivo de telas afeta diversos aspectos do desenvolvimento infantil, como o sono, a visão, a alimentação e a socialização. Embora a tecnologia possa contribuir para o aprendizado e o lazer, seu uso deve ser equilibrado e supervisionado pelos pais. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que crianças de até dois anos não tenham contato com telas, destacando a importância de limites para preservar o desenvolvimento saudável (SBP, 2019).

A SBP (2014) alerta para os efeitos negativos das telas na saúde infantil, especialmente no sono. A exposição noturna à luz azul dos dispositivos prejudica a produção de melatonina, dificultando o adormecer e a manutenção de um sono reparador. Por isso, recomenda-se evitar o uso de aparelhos eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir, contribuindo para o equilíbrio do sono e o bem-estar geral (SBP, 2019).

A ausência de uma rotina adequada e o uso de telas antes de dormir podem comprometer o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças. A privação do sono está associada à diminuição da produção de hormônios do crescimento e à fadiga, além de afetar a aprendizagem e o comportamento. Estabelecer horários e reduzir o uso de dispositivos eletrônicos antes do descanso é essencial para garantir um sono regular e saudável (Reis *et al.*, 2024; Mendonça *et al.*, 2024).

No aspecto psicomotor, o tempo excessivo diante das telas reduz as oportunidades de prática de atividades físicas, que são fundamentais para o desenvolvimento infantil. A falta de brincadeiras que envolvem movimento prejudica a coordenação motora e o fortalecimento muscular, resultando em atrasos motores e dificuldades em tarefas cotidianas, como abotoar roupas ou escrever (Reis *et al.*, 2024).

O uso constante de telas também interfere no desenvolvimento da linguagem, pois diminui as interações verbais entre crianças e adultos. A comunicação direta é essencial para o aprendizado da fala, e sua redução em favor de estímulos digitais limita o vocabulário e a construção de frases, prejudicando a expressão oral (Mendonça *et al.*, 2024).

Além disso, o consumo passivo de conteúdos digitais e o hábito de comer enquanto se usa telas podem afetar tanto a linguagem quanto os hábitos alimentares. Crianças que comem assistindo a vídeos tendem a desenvolver uma relação automática com a comida, sem perceber a quantidade ingerida, o que pode gerar problemas digestivos e metabólicos no futuro (Fernandes; Eisenstein; Silva, 2021; Mendonça *et al.*, 2024).

2.6 O papel dos cuidadores no uso de telas na primeira infância

O uso de dispositivos eletrônicos faz parte da rotina de muitas famílias, incluindo crianças pequenas, o que apresenta desafios ao desenvolvimento infantil, principalmente na primeira infância. O cuidador detém a principal responsabilidade na mediação do uso de tela, incentivando atividades longe delas, como brincadeiras e leitura. No entanto, condições sociais e econômicas influenciam o tempo de exposição, tornando as telas uma solução prática para famílias com menos recursos. Em casos necessários, o uso desses



dispositivos pode ser útil. Desde que feito com moderação e associado a conteúdos interativos e educativos (Marques, 2024).

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019) diz que, até os dois anos não são recomendados o uso de telas. Posteriormente, o uso deve ser feito de forma limitada. É importante que cuidador incentive a criança a fazer atividades longe de telas, como brincar com amigos, promovendo assim a interação social e o desenvolvimento físico, ou atividades com a própria família, para desenvolver o vínculo familiar.

Segundo os pais, para os momentos de necessidade seja extremamente útil para distrair o bebê, há uma preocupação crescente com a dificuldade em limitar o tempo de uso, especialmente devido à própria dependência dos adultos à tecnologia. O uso descontrolado de telas pode tirar momentos importantes e de qualidade entre cuidadores e crianças, prejudicando vínculos emocionais importantes e também no desenvolvimento, para a formação do caráter do indivíduo estes momentos são cruciais. A falta de atenção dos cuidadores ao tempo de uso pode ter como consequência a perda de oportunidades valiosas de aprendizado social e emocional (Becker; Donelli, 2022).

A Terapia Cognitivo-Comportamental auxilia não apenas a criança, mas também os pais, que frequentemente enfrentam desafios para estabelecer limites no uso de telas. Muitos responsáveis não sabem como impor regras sem gerar conflitos ou resistência excessiva. O terapeuta, portanto, orienta os pais sobre estratégias eficazes para modificar a rotina da criança, incentivando um uso mais consciente da tecnologia e promovendo hábitos mais saudáveis dentro de casa. O reforço positivo é uma técnica utilizada para incentivar comportamentos alternativos e saudáveis (Fonseca; Rodrigues, 2021).

Durante o processo terapêutico, os pais são treinados para reforçar positivamente os bons comportamentos da criança e para substituir o tempo de tela por atividades mais enriquecedoras. O terapeuta ensina técnicas de comunicação assertiva, ajudando os pais a negociarem limites de forma eficaz, sem recorrer a punições excessivas, promovendo hábitos mais saudáveis para as crianças (Marques, 2024). Além disso, a abordagem oferece suporte emocional para os pais, que muitas vezes se sentem culpados ou sobrecarregados por conta dos desafios da parentalidade moderna (Fonseca; Rodrigues, 2021).

O tratamento para que a criança consiga reduzir ou até eliminar o uso excessivo de telas ocorre de forma gradual e planejada. Inicialmente, o terapeuta ajuda a família a estabelecer pequenas mudanças na rotina, reduzindo progressivamente o tempo de exposição. Atividades alternativas, como brincadeiras ao ar livre, leitura, jogos de tabuleiro e interação social, são incentivadas como substituições saudáveis. A exposição gradual a situações sociais permite ao paciente desenvolver maior confiança e diminuir a ansiedade social (Beck, 2013).

2.7 O papel da Psicologia na Orientação

A Psicologia tem sido fundamental na orientação de pais, cuidadores e educadores sobre o uso de telas na primeira infância. O papel do psicólogo é identificar sinais de atraso no desenvolvimento infantil associados ao tempo de tela e propor intervenções que estimulem a socialização e a aprendizagem ativa. Além disso, esses profissionais estão envolvidos no desenvolvimento de políticas públicas e diretrizes que abordam o uso saudável de tecnologia por crianças pequenas (Santana; Ruas; Queiroz, 2021).

A Psicologia do Desenvolvimento oferece *insights* sobre como as telas podem afetar o crescimento cognitivo e emocional das crianças, evidenciando seus malefícios. Psicólogos frequentemente recomendam o uso equilibrado das telas e a promoção de



atividades que envolvam a socialização e o desenvolvimento motor. O profissional pode trabalhar junto aos cuidadores para criar rotinas equilibradas que limitem o uso da tecnologia e favoreçam o desenvolvimento infantil saudável (Marques, 2024).

Para crianças que apresentam dificuldades comportamentais ou emocionais devido ao uso excessivo de telas, o psicólogo auxilia as famílias a compreenderem os riscos e a adotarem estratégias que favoreçam o desenvolvimento saudável e equilibrado. O objetivo é criar uma rotina saudável e diminuir ou extinguir a exposição da criança a dispositivos eletrônicos (Santana; Ruas; Queiroz, 2021).

Na prática clínica, é comum que crianças cheguem ao consultório com dificuldades de concentração, alterações no sono, irritabilidade e comportamentos regressivos, todos frequentemente relacionados à superexposição a dispositivos eletrônicos. Cabe ao psicólogo realizar uma escuta sensível e qualificada, promovendo uma avaliação detalhada do contexto familiar e das rotinas da criança, para então propor intervenções alinhadas às necessidades do desenvolvimento integral (Galvão; Oliveira, 2023).

O psicólogo, especialmente aquele com formação em Psicologia do Desenvolvimento, é capaz de identificar com precisão sinais de atraso ou comprometimento em áreas fundamentais, como linguagem, cognição, socialização e autorregulação emocional. Ao associar essas observações com o padrão de uso de telas, o profissional propõe estratégias específicas para recuperar experiências fundamentais da infância que possam estar sendo substituídas pelo conteúdo digital (Nascimento; Alencar; Leite, 2024).

Nos contextos escolares, o psicólogo também desempenha uma função importante, colaborando com professores e coordenadores pedagógicos na criação de ambientes que favoreçam a interação social e o aprendizado ativo. Através de projetos de intervenção e oficinas educativas, o profissional pode orientar a comunidade escolar sobre os riscos do uso indiscriminado de telas, promovendo um olhar mais atento à saúde mental e emocional das crianças desde a primeira infância (Bezerra *et al.*, 2020).

Além de colaborar na prevenção de comportamentos disfuncionais relacionados ao uso de telas, como dependência digital e isolamento social, por meio de intervenções precoces, é possível ensinar à criança formas mais saudáveis de obter prazer, segurança e vínculo afetivo, sem recorrer exclusivamente aos dispositivos eletrônicos. Assim, o trabalho do psicólogo é essencial para garantir que a tecnologia seja utilizada como ferramenta complementar, e não como substituta das relações humanas e das experiências reais (Costa *et al.*, 2025).

Por fim, o compromisso ético e humanizado do psicólogo permite que sua atuação vá além da queixa inicial apresentada pelas famílias. O profissional trabalha na promoção de uma infância plena, ativa e conectada com a realidade, ajudando crianças e seus cuidadores a compreenderem os impactos das telas e a desenvolverem estratégias de enfrentamento. Dessa forma, o psicólogo se consolida como um aliado fundamental na construção de um desenvolvimento emocional e social mais equilibrado e saudável (Vasconcelos *et al.*, 2023).

2.8 Implicações terapêuticas e estratégias de intervenção na primeira infância

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) baseia-se na interação entre cognições, emoções e comportamentos, ajudando a compreender como esses fatores se influenciam mutuamente desde a infância. Durante os primeiros anos de vida, as crianças formam esquemas cognitivos e crenças fundamentais que influenciarão seu desenvolvimento emocional e comportamental ao longo da vida. No entanto, a exposição excessiva a telas pode comprometer esse processo, afetando negativamente a formação



desses esquemas, a regulação emocional e o desenvolvimento de habilidades sociais. Além disso, pode prejudicar o desenvolvimento cognitivo infantil, comprometendo habilidades como memória, atenção e resolução de problemas (Mendonça *et al.*, 2024).

Esta abordagem sugere que os pensamentos (cognições) influenciam diretamente as emoções e comportamentos. Desde cedo, crianças começam a desenvolver padrões cognitivos que moldam sua percepção do mundo e de si mesmas. Esses padrões podem ser saudáveis ou disfuncionais, dependendo do ambiente e das experiências vividas. Pais e responsáveis desempenham um papel fundamental na regulação do uso de telas, sendo essenciais para o estabelecendo de regras e o incentivando atividades *off-line* (Fonseca; Rodrigues, 2021).

Esquemas cognitivos são estruturas mentais que ajudam as crianças a organizar e interpretar informações. Elas são formadas com base nas experiências vivenciadas e nos estímulos recebidos. Na primeira infância, esses esquemas ainda estão em desenvolvimento e são altamente influenciáveis pelo ambiente. As crianças manifestam uma curiosidade inata, o que as leva a explorar constantemente o ambiente ao seu redor (Salgado 2023).

A exposição excessiva a telas pode afetar negativamente esse processo, pois limita a variedade de experiências reais necessárias para a formação de esquemas saudáveis. Por exemplo, se uma criança aprende a se acalmar apenas assistindo a vídeos ou jogando em dispositivos eletrônicos, ela pode desenvolver a crença de que a distração virtual é a única forma eficaz de lidar com emoções desconfortáveis. Isso pode resultar em dificuldades na regulação emocional e na capacidade de enfrentar desafios de maneira construtiva, podendo interferir na plasticidade cerebral e reduzindo a capacidade de adaptação a novos desafios cognitivos (Reis *et al.*, 2024).

O uso excessivo de telas pode prejudicar a compreensão de sinais sociais e a capacidade de interpretar emoções, pois limita as interações face a face, essenciais para o desenvolvimento das habilidades de comunicação e relacionamento. Dessa forma, a superexposição influencia negativamente a forma como as crianças percebem e interagem socialmente (Reis *et al.*, 2024).

Adicionalmente, essa exposição afeta a cognição, a linguagem e o raciocínio lógico, comprometendo memória e criatividade. Por isso, atividades terapêuticas que estimulem essas funções, como jogos educativos e exercícios de atenção, tornam-se fundamentais para fortalecer o pensamento crítico e a aprendizagem (Fernandes; Eisenstein; Silva, 2021).

No campo das habilidades sociais, a terapia busca reintroduzir a interação com outras crianças e adultos, reduzindo o isolamento e prevenindo sentimentos depressivos. Por meio de dramatizações, treinos sociais e brincadeiras em grupo, a criança aprende a expressar emoções, compreender regras e desenvolver empatia, promovendo uma melhor adaptação ao convívio social (Fonseca; Rodrigues, 2021; Mendonça *et al.*, 2024).

2.9 Regulação emocional e o uso de telas: intervenções terapêuticas baseadas na TCC

A primeira infância é um período crítico para o desenvolvimento de cognições, emoções e comportamentos saudáveis. O uso excessivo de telas pode comprometer significativamente esse processo, dificultando a formação de esquemas cognitivos positivos, a regulação emocional e o desenvolvimento de habilidades sociais essenciais (Fonseca; Rodrigues, 2021).

Muitos conteúdos digitais são altamente estimulantes, proporcionando gratificação



instantânea. Isso pode dificultar a capacidade da criança de tolerar frustrações e esperar recompensas, pois ela se acostuma a respostas imediatas. Como resultado, ao ser confrontado com situações do mundo real que exigem paciência e persistência, a criança pode demonstrar dificuldade em lidar com a espera e a frustração. Essa interação constante pode gerar expectativas irreais sobre relações e afetar a forma como as crianças se comportam em interações sociais no mundo real (Fernandes; Eisenstein; Silva, 2021).

Além disso, a exposição frequente a conteúdos inadequados, como cenas de violência ou interações artificiais, pode levar ao desenvolvimento de padrões emocionais disfuncionais. Crianças podem aprender a reagir de maneira agressiva ou passiva em situações sociais, em vez de desenvolver estratégias saudáveis de resolução de conflitos. Tal exposição contribui para o aumento da irritabilidade e da impulsividade nas crianças, dificultando a regulação emocional (Mendonça *et al.*, 2024).

Esses impactos emocionais tornam-se ainda mais evidentes ao observar como cada emoção básica pode ser afetada pelo uso excessivo de dispositivos digitais na infância, conforme estudos recentes demonstram os efeitos do uso contínuo de telas no equilíbrio emocional infantil. A alegria, emoção fundamental para o bem-estar, a criatividade e a motivação infantil, é naturalmente estimulada por meio de brincadeiras livres, contato com a natureza, interações sociais e vínculos afetivos. No entanto, o uso exagerado de telas promove estímulos imediatos e artificiais, dificultando a vivência de experiências reais e comprometendo o desenvolvimento da afetividade (Vasconcelos *et al.*, 2023).

Frustração: Por sua vez, é essencial para o amadurecimento emocional e o desenvolvimento da tolerância a contrariedades. Crianças que permanecem longos períodos diante de telas, recebendo gratificações imediatas, tendem a apresentar maior dificuldade em lidar com limites e atrasos na recompensa, o que pode se manifestar em comportamentos impulsivos e intolerância à frustração (do Nascimento; Alencar; Leite, 2024).

Raiva: Emoção natural diante de obstáculos e frustrações, pode ser intensificada em crianças que utilizam dispositivos eletrônicos sem supervisão ou regras claras. A interrupção repentina do uso dos aparelhos, por exemplo, pode gerar crises de irritação, reforçando comportamentos explosivos e prejudicando a regulação emocional (Bezerra *et al.*, 2020).

Medo: Vinculado à autoproteção e ao enfrentamento do desconhecido, pode se tornar exacerbado quando a criança é exposta a conteúdos digitais inadequados à sua faixa etária. Além disso, a redução da exploração do ambiente físico compromete a construção da autoconfiança e aumenta o nível de insegurança (Galvão; Oliveira, 2023).

Estresse: Embora muitas vezes relacionado ao universo adulto, também afeta crianças que mantêm uma rotina desorganizada, com uso excessivo de telas, privação de sono e escassez de vínculos afetivos. Esses fatores sobrecarregam o sistema nervoso infantil, gerando sintomas como irritabilidade e dificuldades de atenção (Vasconcelos *et al.*, 2023).

Empatia: Competência fundamental para a convivência social, desenvolve-se por meio da observação e da interação com outras pessoas. Quando a criança passa a maior parte do tempo em atividades digitais, perde oportunidades de reconhecer emoções alheias, o que pode dificultar a criação de vínculos afetivos e o desenvolvimento de habilidades sociais (Mendonça *et al.*, 2024).

A terapia desempenha um papel fundamental na regulação emocional de crianças que enfrentam dificuldades devido ao uso excessivo de telas. O contato prolongado com dispositivos eletrônicos pode limitar o desenvolvimento de estratégias naturais de



enfrentamento de emoções, tornando a criança mais propensa a explosões de raiva, frustração e ansiedade (Reis *et al.*, 2024). Esta abordagem ajuda a criança a identificar e compreender suas emoções, utilizando técnicas como o treino de relaxamento, reestruturação cognitiva e desenvolvimento da inteligência emocional para melhorar sua capacidade de lidar com diferentes situações do dia a dia. Técnicas como o autocontrole e a resolução de problemas sociais são fundamentais para melhorar a impulsividade (Beck, 2013).

Em relação à agressividade e impulsividade, a terapia mostra-se uma ferramenta eficaz ao ensinar estratégias de autocontrole e resolução de conflitos. O contato com jogos eletrônicos violentos pode estimular comportamentos agressivos e respostas impulsivas a estímulos externos. A terapia ajuda a criança a reconhecer gatilhos emocionais e a desenvolver respostas mais adaptativas diante de desafios e frustrações. A agressividade pode ser reduzida com o treinamento em reestruturação cognitiva, ajudando o paciente a interpretar situações de maneira menos ameaçadora (Beck, 2013).

2.10 Intervenções diagnósticas da Terapia Cognitivo-Comportamental

A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem estruturada, mas dependendo de como o paciente está pode ser semiestruturada ou livre, e segue um passo a passo específico para garantir uma abordagem eficaz. No primeiro contato, é realizada uma entrevista inicial com os pais ou responsáveis, onde o terapeuta busca compreender a rotina da criança, seus hábitos de uso de telas e possíveis comportamentos preocupantes. Essa fase é crucial para estabelecer um vínculo terapêutico com a e família, além de fornecer informações fundamentais para o planejamento da intervenção (Beck, 2013).

Após a fase de avaliação inicial, as sessões são organizadas com base nas necessidades da criança. Durante os encontros, são utilizadas técnicas e ferramentas adaptadas à idade e ao nível de compreensão infantil. O terapeuta pode recorrer a atividades lúdicas, histórias, desenhos e dinâmicas para ajudar a criança a expressar suas emoções e entender os efeitos do uso excessivo das telas. A terapia baseada em *Mindfulness* também pode auxiliar crianças e adolescentes a desenvolverem maior consciência sobre seus hábitos (Fonseca; Rodrigues, 2021).

O processo de psicodiagnóstico na TCC envolve diversas etapas, incluindo entrevistas com os pais e cuidadores, observação do comportamento da criança e aplicação de testes psicológicos específicos. Essa abordagem permite que o profissional compreenda o impacto das telas na vida da criança e identifique se há sinais de dependência tecnológica, dificuldades de atenção, problemas de socialização ou até mesmo sintomas de ansiedade e depressão. É possível traçar um plano terapêutico eficaz e individualizado, pois a formulação de caso dentro da TCC baseia-se na análise funcional dos comportamentos e das cognições do paciente (Beck, 2013).

O psicodiagnóstico na TCC tem como objetivo identificar padrões de pensamento, emoções e comportamentos que possam estar afetando negativamente o desenvolvimento da criança. É crucial compreender como o uso excessivo desses dispositivos pode estar influenciando o comportamento infantil, identificando possíveis dificuldades emocionais, sociais ou cognitivas. Uma avaliação cuidadosa é essencial para diferenciar hábitos comuns da infância de problemas que exigem intervenção terapêutica (Papalia; Martorell, 2021).

Outro ponto relevante no psicodiagnóstico é a identificação dos pensamentos automáticos e crenças disfuncionais que podem estar associados ao uso excessivo das



telas. Crianças que passam muito tempo em dispositivos eletrônicos podem desenvolver dificuldades na regulação emocional e na resolução de problemas, o que impacta diretamente sua capacidade de interagir com os outros e lidar com frustrações. A aplicação de testes psicológicos pode complementar o psicodiagnóstico na TCC, fornecendo uma visão mais ampla dos fatores cognitivos e emocionais envolvidos (Beck, 2013).

Estratégias como reforço positivo, modelagem de comportamentos e treino de habilidades sociais são incorporadas para promover mudanças no padrão de comportamento. Além disso, estratégias de autorregulação, como o uso de cronogramas e metas de tempo de tela, são eficazes para reduzir a dependência tecnológica (Fonseca; Rodrigues, 2021).

A participação dos pais é fundamental durante o tratamento, pois eles são orientados a estabelecer limites saudáveis para o uso de telas e a incentivar atividades sociais e alternativas. O terapeuta trabalha em conjunto com a família para reforçar comportamentos positivos e criar estratégias de enfrentamento, tornando a terapia um processo colaborativo que promove o bem-estar infantil. A mediação parental garante um uso equilibrado e educativo da tecnologia (Fernandes; Eisenstein; Silva, 2021).

O uso excessivo de telas pode contribuir para quadros de ansiedade infantil, gerando irritabilidade e dificuldades de controle emocional quando há privação dos dispositivos. A TCC auxilia na criação de estratégias que diversificam as atividades da criança e reduzem a dependência tecnológica, fortalecendo a resiliência e o equilíbrio emocional por meio de técnicas de exposição controlada (Reis *et al.*, 2024; Fonseca; Rodrigues, 2021).

Assim, diante dos desafios impostos pela superexposição às telas, a TCC se mostra eficaz para diagnosticar e intervir precocemente, ajudando crianças e adolescentes a reconhecer e reduzir os impactos negativos da tecnologia. O acompanhamento terapêutico adequado favorece um desenvolvimento mais saudável e equilibrado (Fonseca; Rodrigues, 2021).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa bibliográfica organiza informações de conteúdos já publicados para respaldar teoricamente um estudo. Neste caso, o processo iniciou-se com a escolha do tema e, posteriormente, uma busca por conteúdos relevantes em sites de dados científicos. Com isso, foi possível acessar e verificar artigos que abordam como o uso excessivo de telas pode influenciar o desenvolvimento mental e físico, contribuindo para uma compreensão mais ampla e fundamentada do tema.

A metodologia utilizada seguiu etapas bem definidas, começando pela identificação do tema central, que envolve o impacto do uso de telas no desenvolvimento durante a primeira infância. Após a definição da pergunta de pesquisa, foram estabelecidos critérios para a inclusão e exclusão dos materiais, o que permitiu uma seleção criteriosa de artigos e estudos publicados. Gil (2015) argumenta que este tipo de metodologia é fundamental para a construção do referencial teórico, pois auxilia na identificação de estudos já realizados e na definição do problema de pesquisa, permitindo ao pesquisador uma visão abrangente e crítica sobre o objeto de estudo.

A coleta de dados foi realizada em bases reconhecidas, como SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), além do uso do *Google Acadêmico* com recorte temporal de 2013 até 2024. Foram empregados termos de busca específicos, como: "Os impactos do tempo



de tela no desenvolvimento infantil" e "psicologia", para encontrar os estudos mais relevantes. O uso dessas plataformas amplia o acesso a uma vasta gama de publicações científicas, permitindo que o pesquisador entenda o tema investigado, esses sites são essenciais para a construção do referencial teórico, auxiliando na identificação de estudos já realizados e na definição do problema de pesquisa. O foco principal foi em artigos que abordam o impacto de telas no desenvolvimento durante a primeira infância. As bibliografias de destaque são Barreto (2023); Beck (2013); Papalia; Martorell (2021); Schirmann *et al.* (2019); Becker; Donelli, (2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da fundamentação teórica apresentada neste estudo, os resultados obtidos responderam à problematização proposta, evidenciando que a exposição excessiva a telas pode comprometer significativamente o desenvolvimento na primeira infância. O estudo demonstrou o impacto negativo desse fenômeno, ressaltando a importância de medidas preventivas e interventivas para minimizar seus efeitos, bem como o papel da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no auxílio às crianças e seus familiares nesse contexto.

Os objetivos desta pesquisa foram alcançados, uma vez que a revisão de literatura identificou e descreveu os impactos negativos das telas no desenvolvimento infantil. Constatou-se que o uso excessivo de telas pode gerar prejuízos significativos, especialmente na primeira infância, afetando o desenvolvimento cognitivo, emocional e social da criança. No entanto, caso o uso seja necessário, é fundamental que pais e responsáveis estejam cientes dos possíveis malefícios e busquem formas de utilização moderada e controlada, com acompanhamento adequado.

Além disso, estabeleceu-se que o processo de psicodiagnóstico, aliado à TCC, desempenha um papel essencial na compreensão e intervenção do impacto das telas no comportamento infantil. Esse processo interventivo deve estar respaldado em informações coletadas por meio de técnicas especializadas, permitindo a formulação de uma hipótese diagnóstica fundamentada em pensamento teórico, técnico e científico. Dessa forma, o psicodiagnóstico pode auxiliar na transformação da realidade vivida pelos pais que buscam ajuda profissional, proporcionando um suporte adequado para reduzir a dependência das telas e promover um desenvolvimento mais saudável.

Espera-se que esta pesquisa tenha contribuído para orientar e alertar pais e responsáveis sobre os impactos negativos do uso excessivo de telas na primeira infância, evidenciando os prejuízos cognitivos e comportamentais associados. Além disso, demonstrou-se como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode ser uma ferramenta valiosa tanto para incentivar a criança a praticar atividades fora do ambiente digital, reduzindo sua dependência das telas, quanto para psicoeducar pais e familiares, auxiliando-os a promover um desenvolvimento saudável e equilibrado.

É importante ressaltar que as crianças estão em constante desenvolvimento, passando por mudanças que exigem abordagens específicas na avaliação e intervenção. As estratégias da TCC devem ser adaptadas para atender às necessidades e características únicas dessa faixa etária, garantindo intervenções mais eficazes e adequadas ao contexto infantil, reforçando a importância do suporte profissional na construção de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida.

A escolha dos instrumentos e ferramentas no processo psicodiagnóstico é um passo crucial, exigindo grande responsabilidade por parte do psicólogo. A desatenção na



seleção ou o uso inadequado desses instrumentos em diferentes fases do psicodiagnóstico podem levar a conclusões equivocadas e encaminhamentos inadequados, impactando negativamente a vida da criança avaliada. Assim, a precisão e a adequação das ferramentas utilizadas são fundamentais para garantir diagnósticos mais assertivos e intervenções eficazes.

Os impactos negativos do uso excessivo de telas na primeira infância incluem dificuldades na formação de esquemas cognitivos saudáveis, prejuízos na regulação emocional e limitações no desenvolvimento das habilidades sociais. A intervenção precoce é essencial para minimizar esses danos e garantir que as crianças tenham experiências reais enriquecedoras para o seu crescimento.

Pais, educadores e profissionais da saúde mental desempenham um papel fundamental nesse processo. Recomenda-se a definição de limites claros para o uso de dispositivos eletrônicos, incentivando atividades que promovam interação social, criatividade e desenvolvimento motor. Estratégias como a leitura compartilhada, jogos ao ar livre e o uso de brincadeiras que estimulem o raciocínio e a imaginação podem contribuir para um desenvolvimento mais equilibrado.

Por fim, ao adotar uma abordagem consciente e equilibrada, é possível garantir que as crianças cresçam com habilidades emocionais e cognitivas bem desenvolvidas, preparadas para enfrentar desafios e interagir de maneira positiva com o mundo ao seu redor. Este trabalho tem como objetivo alertar pais e cuidadores sobre esses riscos reais e cada vez mais comuns. Mais do que informar, busca incentivar práticas saudáveis, como o resgate do brincar livre e do vínculo afetivo fora das telas.

REFERÊNCIAS

BARRETO, Michelle de Jesus *et al.* Os impactos do tempo de tela no desenvolvimento infantil. *Revista SaúdeUNIFAN*, v. 3, n. 1, p. 58-66, 2023.

BECK, Judith Shapiro. *Terapia cognitivo-comportamental*. Artmed Editora, 2013.

BECKER, Débora; DONELLI, Tagma Marina Schneider. Impressões de pais e educadores sobre a exposição do bebê às telas: um relato de experiência. *Revista da SPAGESP*, v. 23, n. 2, p. 128-142, 2022.

BEZERRA, Marcos Antonio Araújo *et al.* Tempo de tela e distúrbios do sono em adolescentes escolares ativos e inativos. *Health of Humans*, v. 2, n. 1, p. 10-16, 2020.

BRASIL. Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016. Institui o Marco Legal da Primeira Infância e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 8 mar. 2016. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13257.htm. Acesso em: 30 jun. 2025.

COSTA, Lucas José Rodrigues *et al.* Impactos Neuropsicológicos do Uso de Telas na Infância. *Saúde Coletiva (Barueri)*, v. 15, n. 94, p. 15211-15226, 2025.

NASCIMENTO, Sara Maria; SÁ ALENCAR, Lara Beatriz; LEITE, Cleber Queiroz. Impactos do uso excessivo de telas em crianças e adolescentes: consequências



psicossociais e psicomotoras a longo prazo. *AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH*, v. 13, n. 1, p. 52-65, 2024.

FERNANDES, Claudia Mascarenhas; EISENSTEIN, Evelyn; SILVA, Eduardo Jorge Custódio da. *A criança de 0 a 3 anos e o mundo digital*. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria [Internet], 2021.

FONSECA, Ana Pgilaula Oliveira; RODRIGUES, Máira Cristina. Dependência tecnológica por crianças e adolescentes: uma proposta de intervenção pela terapia cognitivo-comportamental. *Revista Mineira de Ciências da Saúde*, n. 8, p. 87-100, 2021.

GALVÃO, Juliana; DE OLIVEIRA, Cleane Maria Melo. O uso abusivo de telas: os impactos psicológicos em crianças. *Revista Foco*, v. 16, n. 10, p. e3381-e3381, 2023.

GIL, Antonio Carlos; VERGARA, Sylvia Constant. *Tipo de pesquisa*. Universidade Federal de Pelotas. Rio Grande do Sul, p. 31, 2015.

MARQUES, Sérgio. *Dependência Tecnológica: Como as telas estão nos afetando*. Viseu, 2024.

MENDONÇA, Francisco Cardoso *et al.* *IMPACTOS DA DEPENDÊNCIA DE TELAS INFANTIL*. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 12, p. 1942-1955, 2024.

NOBRE, Juliana Nogueira Pontes *et al.* *Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância*. *Ciência & saúde coletiva*, v. 26, p. 1127-1136, 2021.

OLIVEIRA, Flávio Augusto Ferreira de; BARROCO, Sonia Mari Shima. *Revolução tecnológica e smartphone: considerações sobre a constituição do sujeito contemporâneo*. *Psicologia em Estudo*, v. 28, p. e51648, 2023.

PAPALIA, Diane Elizabeth; MARTORELL, Gabriela. *Desenvolvimento Humano-14*. McGraw Hill Brasil, 2021.

PAPALIA, Diane Elizabeth; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. *Desenvolvimento físico e cognitivo na adolescência*. Papalia D, Feldman RD, organizadores. *Desenvolvimento humano*. 12ª Ed. Porto Alegre: Editora Artmed, p. 384-419, 2013.

REIS, Luisa Nachbar *et al.* *O uso de eletrônicos por pré-escolares e seus efeitos no desenvolvimento neuropsicomotor*. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 3, p. 1179-1195, 2024.

RIBEIRO, Carolina Pasquini. *O contexto educacional e o desenvolvimento da inteligência da criança no período sensório-motor*. 2020. Tese de Doutorado. Dissertação de mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP: Brasil.

ROCHA, Maria; SILVA, Ianne; SOUZA, Jadelma. *A relação entre o excesso de telas na*



primeira infância com o atraso no desenvolvimento neuromotor. *Revista FT*, v. 18, n. 2, 2021.

SALGADO, CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE; DUARTE, MARIA TAYNÁ PEREIRA. A IMPORTÂNCIA DA PSICOEDUCAÇÃO COMO FATOR PROTETIVO DE PROBLEMAS RELACIONADOS AOS USOS NOCIVOS DAS TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL, 2023 Acesso em: https://sis.univs.edu.br/uploads/12/MARIA_TAYN_PEREIRA_DUARTE.pdf

SANTANA, Mariana Inês.; RUAS, Maria Aparecida; QUEIROZ, Paulo Henrique Barros. O impacto do tempo de tela no crescimento e desenvolvimento infantil. *Revista Saúde em Foco*, v. 14, p. 169-179, 2021.

SANTOS, Amanda Soares *et al.* Relação entre o uso de telas e regulação emocional na primeira infância: uma revisão sistemática. *Revista Educação em Saúde*, v. 12, n. Suplemento 2, p. 130-130, 2024.

SCHIRMANN, Jeisy Keli *et al.* Fases de desenvolvimento humano segundo Jean Piaget. In: VI Congresso Nacional de Educação. 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Estudo recomenda limitar tempo de telas para crianças. 2019. Disponível em: <https://www.spsp.org.br/estudo-recomenda-limitar-tempo-de-telas-para-criancas>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. *Manual de orientação: Saúde de crianças e adolescentes na era digital*, 2019. Acesso em: https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-lanca-conjunto-de-orientacoes-em-defesa-da-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/?utm_source=chatgpt.com

SOUSA, Lucas Lopes; de CARVALHO, José Bégue Moreira. Uso abusivo de telas na infância e suas consequências. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 23, n. 2, p. e11594-e11594, 2023.

VASCONCELOS, Yana Lara Cavalcante *et al.* O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças: uma revisão sistemática. *Revista Foco*, v. 16, n. 11, p. e3308-e3308, 2023.