

ENTRE O USO EXCESSIVO DE TELAS E A APRENDIZAGEM INFANTIL: PERSPECTIVAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

BETWEEN EXCESSIVE SCREEN USE AND CHILDHOOD LEARNING: COGNITIVE-BEHAVIORAL PERSPECTIVES FOR PSYCHOLOGICAL INTERVENTION

Ana Lourdes Cambraia Mendes Ferreira¹

Janete Vasconcelos de Barcelos Ramos²

Guilherme Ferreira Carvalho³

RESUMO

O surgimento da internet representou um marco nas formas de interação e comunicação em escala global. Nesse cenário, os dispositivos digitais passaram a ser incorporados a diversos ambientes, despertando preocupação dos profissionais da Saúde, da Educação e da Psicologia acerca dos efeitos do uso excessivo no aprendizado infantil. Diante disso, o presente artigo por meio de uma revisão bibliográfica, buscou analisar de que maneira o uso excessivo de dispositivos pode contribuir para a queda no desempenho acadêmico de crianças, identificar seus impactos nos principais domínios do desenvolvimento infantil e destacar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) frente a esse fenômeno. As pesquisas consultadas evidenciam múltiplos efeitos negativos associados ao uso exacerbado de telas. Contudo, observa-se ainda uma escassez de estudos aprofundados sobre os temas abordados, o que reforça a necessidade de novas investigações na área.

PALAVRAS-CHAVE: uso excessivo de dispositivos digitais; desempenho acadêmico; contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental.

ABSTRACT

The emergence of the internet represented a milestone in forms of interaction and communication on a global scale. In this scenario, digital devices have been incorporated into various environments, raising concerns among professionals in Health, Education, and Psychology about the effects of excessive use on children's learning. Therefore, this article, through a literature review, sought to analyze how the excessive use of devices can contribute to a decline in children's academic performance, identify its impacts on the main domains of child development, and highlight the contributions of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) to this phenomenon. The research consulted shows multiple negative effects associated with the excessive use of screens. However, there is still a scarcity of in-depth studies on the topics addressed, which reinforces the need for further research in the area.

KEYWORDS: excessive use of digital devices; academic performance; contributions of Cognitive-Behavioral Therapy.

¹Graduanda em Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas. E-mail: analoucmmf@gmail.com.

²Graduanda em Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas. E-mail: janetevasconcelos@yahoo.com.br.

³Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo Instituto de Excelência em Psicologia. Graduado em Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas. Professor da Faculdade Católica de Pará de Minas. E-mail: guilherme.carvalho@fapam.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

O advento da internet trouxe importantes contribuições no que diz respeito à comunicação entre pessoas em todo o mundo. É inquestionável o quanto essa descoberta contribuiu para a otimização de diversas funções na vida diária das pessoas. A partir desse avanço, emergiram dispositivos como *smartphones*, *tablets* e *notebooks*, entre outros, que contribuíram significativamente para que essa comunicação se estendesse para além do ambiente doméstico. Nesse contexto, surgiram também as grandes empresas de tecnologia, conhecidas como *big techs*⁴, que ofertam produtos e serviços baseados na integração entre redes e dispositivos, intensificando a presença digital na vida social.

Essa revolução tecnológica configurou o que se convencionou chamar de era digital, cujos efeitos também se estendem ao campo educacional, modificando os processos de ensino e de aprendizagem. Conforme destacam Rich *et al.* (2019), as crianças e adolescentes são os usuários mais adeptos ao uso desses dispositivos, por serem grandes apreciadores da tecnologia. Entretanto, devido à imaturidade cerebral, a capacidade de discernir como a tecnologia deve ser usada é limitada, o que tem despertado preocupação entre profissionais das áreas da Saúde, da Educação e da Psicologia.

A Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e Cultura (UNESCO, 2025) aponta, em estudos recentes, que o uso indiscriminado de celulares em ambientes escolares pode gerar distrações significativas e comprometer a concentração dos alunos, interferindo negativamente em seu processo de aprendizagem. Diante desse cenário, torna-se fundamental investigar de que maneira a exposição prolongada a dispositivos digitais pode impactar o desempenho acadêmico infantil e quais estratégias psicológicas podem contribuir para um uso mais consciente dessas tecnologias. Nesse contexto, é pertinente questionar: de que maneira o uso excessivo de dispositivos digitais pode estar relacionado à queda no desempenho acadêmico infantil e como a Psicologia, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), pode contribuir e intervir nesse fenômeno?

A hipótese que orienta este estudo parte do entendimento de que a infância é um dos períodos mais sensíveis do desenvolvimento humano. Nesse período, são formadas conexões cerebrais essenciais no processo cognitivo e emocional das crianças, servindo de base também para a vida adulta (Mayer, 2024). Assim, pressupõe-se que o uso excessivo de dispositivos digitais pode causar impactos negativos no processo de aprendizagem, comprometendo o desempenho escolar, além de causar prejuízos no desenvolvimento integral das crianças.

⁴ Traduzido para o português como “gigantes da tecnologia”, o termo refere-se às maiores e mais dominantes empresas do setor de tecnologia, como Google, Facebook, Apple e Microsoft.

Considerando os pontos abordados, o presente trabalho visa identificar a possível relação de causalidade entre os fenômenos do uso excessivo dos dispositivos digitais e a queda no desempenho acadêmico, bem como sugerir estratégias que favoreçam um uso mais consciente. No que diz respeito aos objetivos específicos, destacam-se: descrever os possíveis impactos negativos do uso excessivo de dispositivos digitais nos principais domínios do desenvolvimento infantil; evidenciar os prejuízos específicos no ambiente escolar; e, por fim, apontar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na promoção do uso equilibrado dos dispositivos digitais.

Para alcançar tais objetivos, a metodologia adotada consistiu em uma pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva. De acordo com Gil (2022), esta modalidade é elaborada a partir de estudos realizados anteriormente; além disso, os dados foram analisados sob uma perspectiva qualitativa, na qual é permitido ao pesquisador expor seu ponto de vista, de caráter exploratório, no qual o intuito é tornar a questão em análise mais compreensível ao leitor, e, por fim, descritiva, por se tratar de um modelo de pesquisa cujo propósito é caracterizar particularidades de um determinado evento.

Para o desenvolvimento do referencial teórico, procedeu-se à coleta de materiais abrangentes, incluindo livros, artigos científicos, revistas especializadas, documentos eletrônicos e outras publicações relevantes ao tema. A prospecção dessas fontes foi realizada em bases de dados como SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Bibliotecas Virtuais.

O trabalho foi organizado em cinco tópicos principais. O primeiro apresenta a introdução, na qual são contextualizados o tema e os objetivos da pesquisa. A segunda seção corresponde ao desenvolvimento, dividido em três partes: inicialmente, aborda-se o surgimento da internet; em seguida, discutem-se os impactos do uso excessivo de dispositivos digitais com base em estudos recentes, contemplando prejuízos nos domínios físico, emocional e cognitivo; por fim, são analisadas as implicações desse uso no processo de aprendizagem. A terceira seção descreve as contribuições da TCC como estratégia para a promoção do uso consciente da tecnologia e do fortalecimento do desempenho acadêmico infantil. Por fim, o estudo encerra-se com as considerações finais, que sintetizam os principais resultados e as referências consultadas neste trabalho.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 DA ORIGEM DA INTERNET À ERA DOS DISPOSITIVOS DIGITAIS

No início da década de 1960, o sistema de defesa dos Estados Unidos desenvolveu um

projeto inovador chamado ARPANET, sigla para *Advanced Research Projects Agency Network*⁵, fornecendo à comunidade acadêmica e militar, que vivia sob uma constante ameaça de guerra, uma rede de comunicações capaz de sobreviver a um ataque nuclear (Lins, 2013).

Essa conexão, que inicialmente interligava órgãos militares, expandiu-se para governos, universidades e, posteriormente, para ambientes comerciais e para o cotidiano das pessoas, que gradualmente passaram a incluir, além dos computadores, outros dispositivos, como celulares e tablets (Faccioni Filho, 2016).

Conforme relata Lins (2013), para alcançar o vasto ecossistema de informações que atualmente permeia a grande maioria das pessoas de forma inescapável, foram estabelecidos marcos históricos divididos em quatro períodos, desde o uso privado inicial até o surgimento da diversidade de dispositivos conectados. O presente trabalho abordará aspectos relacionados ao quarto período da evolução da internet, a partir de 2007, caracterizado pela descoberta de novas formas de acesso à internet, por meio de dispositivos digitais, como alguns autores o denominam (Lins, 2013).

O quarto período, em especial, é marcado pela diversificação de telas, sobretudo com a popularização dos *smartphones*, que passam a integrar-se de forma contínua à vida cotidiana, além dos computadores, *tablets* e televisores digitais que se tornam interfaces simultaneamente utilizadas pelos usuários (Lins, 2013). Nesse contexto, Haidt (2024) afirma que a descoberta do smartphone, em 2007, se expandiu de forma acelerada, como ocorreu com a televisão e o rádio, trazendo mudanças significativas na vida social contemporânea.

O smartphone combina aspectos dos celulares comuns com dispositivos móveis e sua principal diferença entre os telefones antigos se dá principalmente pelo acesso à internet, o que possibilita enviar *e-mails*, realizar pesquisas na web, estabelecer contato com outros indivíduos a partir dos aplicativos, contribuindo para que a partir desse modelo de acesso, os padrões de consumo entre as crianças se intensifiquem (Shin, 2019). Vale ressaltar que o presente trabalho se refere a dispositivos digitais como sendo qualquer aparelho, cuja interconexão se dá a partir de telas, como televisores, celulares, *tablets*, videogames, em especial os dispositivos pelos quais seu acesso, a partir da internet, permite aos usuários experiências das mais variadas formas, como os *smartphones*.

2.2 IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DOS DISPOSITIVOS DIGITAIS

Entre as experiências vivenciadas na infância, o brincar é de vital importância devido às contribuições para o desenvolvimento cognitivo, motor, social e afetivo da criança. Contudo, devido

⁵ *Advanced Research Projects Agency Network* (ARPANET), traduzido para o português como “Rede da Agência de Projetos de Pesquisa Avançada”.

ao avanço da internet, os brinquedos tradicionais sofreram uma diminuição importante em seu uso, sendo substituídos pelos dispositivos eletrônicos que despertam fascínio, encorpendo o papel de coadjuvante nas brincadeiras que antes eram personagens principais, alterando significativamente a maneira como as crianças se desenvolvem (Mayer, 2024). Diante desse contexto, Haid (2024) aponta que o *design* envolvente das plataformas limita o tempo do brincar presencial do mundo real, e, como resultado, os *smartphones* e *tablets* passaram a ser referenciados como inibidores de experiências sociais diretas.

De acordo com Lins (2013), a internet constitui presença constante na vida das pessoas, sobretudo das gerações que cresceram após sua consolidação, as quais, desde a infância, habituaram-se a utilizá-la para o lazer, o estudo e a interação social, o que favorece o surgimento de novos hábitos e modos de vida e mantém-nas permanentemente conectadas. É importante destacar que as crianças e adolescentes são potencialmente mais vulneráveis a desenvolver um uso problemático de dispositivos, uma vez que têm maior facilidade em se relacionar com a tecnologia do que seus antepassados (Rich *et al.*, 2019). Portanto, a ascensão dos dispositivos digitais suscita preocupações quanto aos efeitos desse comportamento no processo de aprendizagem.

A revolução digital, impulsionada pela aceleração do uso de dispositivos eletrônicos com telas, tem alterado não apenas as modalidades de comunicação, educação e entretenimento, mas também os padrões de comportamento individual e social (Rich *et al.*, 2019). Tal fenômeno tem gerado apreensão entre pais e responsáveis, profissionais de saúde e educadores, sobretudo quando se observam padrões de uso recreativo e excessivo que se manifestam em diferentes contextos, configurando uma problemática a ser investigada. Flores e Melo (2024) ressaltam que esse dilema se torna ainda maior, especialmente a partir do entendimento sobre o modelo de engenharia utilizado pelas *big techs* para incentivar o uso excessivo dos dispositivos, que ocorre a partir da manipulação de mecanismos psicológicos, explorando as fragilidades psicológicas intrínsecas do ser humano.

O uso de forma recreativa de dispositivos digitais pela nova geração é elevado e dados de pesquisas apontam que em países do Ocidente, as crianças a partir de dois anos de idade fazem uso de telas por uma média diária de 50 minutos, já entre 2 e 8 anos esse consumo vai para 2 horas e 45 minutos e na faixa etária entre 8 e 12 anos o acesso fica em torno de 4 horas e 45 minutos (Desmurget, 2021). Em consonância com as ideias expostas, Nobre *et al.* (2021) alegam em seus estudos a discrepância entre a realidade de uso e o período recomendado, visto que a Academia Americana de Pediatria (AAP) preconiza um limite de exposição que não exceda a média diária de 2 horas, com a condição de que os conteúdos tenham critérios apropriados para a faixa etária e sejam educativos.

No Brasil, a pesquisa TIC Kids Online (Brasil, 2025), divulgada pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2025), mostra que 93% da população de 9 a 17 anos é usuária de internet no país e que, destes, 23% relataram ter acessado pela primeira vez antes dos 6 anos. Dados divulgados no relatório de resultados do Projeto Pipas revelam que, em 24% das residências com crianças menores de 59 meses, os cuidadores relatam não possuir nenhum livro infantil; porém, 33,2% delas assistem a programas ou jogam na TV, no smartphone ou tablet por mais de 2 horas diárias (Brasil, 2023).

Diante do cenário de uso desenfreado de dispositivos digitais por crianças, diversos órgãos internacionais elaboraram diretrizes com recomendações quanto ao tempo e ao tipo de uso adequado para cada faixa etária. A SBP (2019) apresenta algumas recomendações quanto ao uso dos dispositivos, dentre elas: crianças até 2 anos não devem ser expostas às telas mesmo que de forma passiva, entre 2 e 5 anos o limite de acesso diário é de no máximo 1 hora com supervisão, e para as crianças de 6 a 10 anos o limite é de no máximo 2 horas.

Com base nos dados apresentados anteriormente e considerando que a infância é um dos períodos mais sensíveis do desenvolvimento humano, Desmurget (2021) afirma que o uso excessivo de dispositivos afeta negativamente diversos níveis, desde o físico como obesidade, o emocional envolvendo aspectos relacionados à ansiedade e à agressividade, se estendendo à cognição, a qual causa prejuízos na linguagem e concentração, atingindo, por fim, o desempenho escolar.

2.2.1 IMPACTOS DO USO EXCESSIVO NO DOMÍNIO FÍSICO

De acordo com Piaget (1972), a fase sensório-motora é indispensável para o desenvolvimento infantil, por envolver as interações do ambiente físico, fundamentais para estimular o cognitivo e o motor. Contudo, segundo Mayer (2024), se o corpo permanecer imóvel e a interação se limitar somente às telas, os estímulos exigidos para esses avanços diminuem significativamente, o que pode prejudicar o desenvolvimento integral da criança. Diante desse contexto, Shin (2019) salienta que distúrbios musculoesqueléticos podem surgir, uma vez que o indivíduo, ao flexionar a cabeça para baixo por tempo excessivo, produz considerável excesso de stress na coluna cervical, o que ocasiona dores no pescoço e no ombro, bem como problemas oculares, além de cefaléia decorrente do uso prolongado de smartphones.

Outro aspecto amplamente investigado refere-se aos prejuízos no sono decorrentes do uso excessivo de dispositivos. Nesse âmbito, Desmurget (2021) é enfático ao estabelecer uma relação negativa entre o uso das telas, qualidade e duração do sono com o desempenho escolar, destacando relações que vão desde prejuízos diretos como dificuldades de memorização e intelectuais, quando o sono se altera, até indiretos, quando, pela falta de sono, o sistema imunológico enfraquece,

contribuindo para que a criança adoça com mais frequência, ocasionando maior ausência no ambiente escolar.

Em consonância com o exposto, Shin (2019) acrescenta que, em relação ao *smartphone*, vários aspectos podem sofrer prejuízos a partir do seu uso, como alterações na rotina, aumento dos níveis de excitação física, mental e emocional e exposição às luzes emitidas pelo aparelho, causando prejuízos na produção de melatonina e, conseqüentemente, provocando um retardo no ritmo circadiano. Além disso, o tempo prolongado diante das telas pode influenciar comportamentos sedentários de modo geral, especialmente em ambientes escolares, nos quais o uso de dispositivos digitais tende a ser crescente, impactando negativamente o estilo de vida das crianças (Silva *et al.*, 2025).

2.2.2 IMPACTOS DO USO EXCESSIVO NO DOMÍNIO EMOCIONAL

Paralelamente aos efeitos físicos e comportamentais do uso excessivo de dispositivos digitais, o domínio emocional das crianças emerge como uma dimensão igualmente significativa. A era digital, marcada pela ampla presença da internet, fomenta um preocupante fenômeno de isolamento social, frequentemente associado à expansão das plataformas virtuais (Flores e Melo, 2024). Haidt (2024) destaca o período entre 2010 e 2015 como a “Grande Reconfiguração da Infância”, marcada pela introdução de diversas atividades virtuais inovadoras, o que contribuiu para uma mudança na vida de muitos adolescentes e adultos, os quais perderam a capacidade de estar plenamente presentes na companhia das pessoas ao seu redor.

No que tange à capacidade de interação social e emocional das crianças, Ferreira *et al.* (2023) discorrem que pode sofrer prejuízos, visto que essas habilidades se baseiam em experiências reais de contato humano e na prática de atividades atléticas e lúdicas que estimulam simultaneamente o corpo e a cognição. Flores e Melo (2024) apontam que os prejuízos abrangem diversas esferas, incluindo danos que vão de problemas na autoestima a manifestações mais graves, como o surgimento de transtornos mentais, como a depressão.

A privação social, para Haidt (2024), é um dos quatro principais prejuízos do uso abusivo de telas, destacando que crianças necessitam de mais tempo de interações umas com outras, por meio do brincar, para promover o desenvolvimento social. Durante o ato de brincar, a criança desenvolve habilidades motoras, estimula a criatividade e exercita a memória, aspectos fundamentais para o processo de aprendizagem (Côrrea, 2015). Além disso, o processo de aprendizagem, segundo Vygotsky, ocorre a partir das interações sociais, sendo o outro o principal mediador das relações com o mundo (Bock *et al.*, 2023). Desse modo, um ambiente familiar caracterizado por interações

sociais restritas pode provocar prejuízos, como inabilidade em relacionamentos sociais e até mesmo o isolamento, ocasionando uma ruptura com a realidade, uma vez que as interações com outras crianças têm sido substituídas pelo uso de dispositivos digitais (Oliveira *et al.*, 2025).

2.2.3 IMPACTOS DO USO EXCESSIVO NO DOMÍNIO COGNITIVO

Outro importante domínio que, segundo os estudos, é drasticamente afetado pelo uso indiscriminado de telas é a cognição. Haidt (2024) afirma que a cognição é um processo desenvolvido a partir de mecanismos cerebrais e que, até os aproximadamente 5 anos de idade, o cérebro humano alcança 90% do seu tamanho total. Nesse cenário, esse aumento exponencial ocorre por meio de um processo denominado sinaptogênese, que corresponde à formação de novas conexões entre os neurônios, contribuindo assim para uma maior elasticidade do cérebro (SBP, 2025). Outro processo importante que ocorre nessa fase é a poda sináptica, que consiste na eliminação das conexões pouco utilizadas durante a atividade neuronal (SBP, 2025). Em síntese, as conexões cerebrais utilizadas com maior intensidade irão se expandir no cérebro, enquanto as demais serão naturalmente eliminadas (Abreu, 2019).

Para analisar adequadamente os impactos cognitivos, Abreu (2019) salienta a importância do conhecimento das funções executivas, a qual o autor denomina como um agrupamento de sistemas mentais complexos que podem ser divididos em memória de trabalho, controle inibitório e flexibilidade cognitiva. A memória de trabalho refere-se à capacidade de manutenção e utilização das informações; o controle inibitório é a habilidade de controlar as emoções, concentração e comportamentos e por fim, a flexibilidade cognitiva, é a capacidade que o ser humano tem de se adaptar ao meio e alterar a forma que ele se comporta a partir dos estímulos presentes no ambiente (Millan e Yoshiy, 2025).

A partir dessas funções, surgem processos que, em conjunto, são responsáveis pela aquisição de habilidades como autorregulação emocional, controle de impulsos e capacidade de resolução de problemas, e que o sucesso acadêmico depende principalmente dos processos advindos dessas funções (Abreu, 2019). Além disso, é importante destacar que as funções executivas desempenham um papel fundamental na cognição e a literatura abrange um amplo espectro de estudos de neuroimagem que ilustram alterações nessas regiões cerebrais em indivíduos que fazem uso excessivo de internet. Flores e Melo (2024) citam um estudo realizado por Achterberg *et al.* (2016) no qual os dados de pesquisa demonstram significativa redução da densidade cerebral em regiões frontais responsáveis pelo controle inibitório e pela cognição, comprometendo o desempenho dessas funções.

Outro estudo conduzido por Zhu *et al.* (2017) reuniu inúmeras pesquisas que evidenciam, a partir do uso de imagens molecular e funcional, alterações nas estruturas cerebrais como córtex pré-frontal, amígdala, hipocampo, além de distúrbios nos sistemas de dopamina, regiões do cérebro responsáveis pelos mecanismos de recompensa, motivação, memória e também pelo controle cognitivo. Dentre as alterações identificadas, os distúrbios no sistema dopaminérgico devem-se à alta liberação desse neurotransmissor, responsável por proporcionar sensação de prazer, obtida a partir dos mecanismos viciantes das mídias digitais (Flores e Melo, 2024).

Em continuidade a essa perspectiva, os estudos de Young (2019) comprovam, por meio de várias pesquisas, que o uso exacerbado de internet gera prejuízos significativos no processo de atenção em virtude do contínuo comportamento de escanear, apontar e clicar, além disso, ressalta que também está associado à dificuldade das crianças no adiamento da gratificação, efeito contrário ao que as telas produzem a partir do excesso de estímulos e recompensa rápida. Esse adiamento de gratificações, segundo Mills *et al.* (2014), em estudo citado por Flores e Melo (2024), é evidenciado por falha na conexão entre as regiões do córtex pré-frontal e do estriado, o que, consequentemente, interfere no controle dos impulsos e na habilidade de delongar determinada recompensa.

Nessa mesma linha de pensamento, Desmurget (2021) também aponta, em seus estudos, várias pesquisas realizadas em diversos países os quais revelam que uma pequena exposição média de 10 a 30 minutos diários à tela já seria suficiente para provocar impactos substanciais no desenvolvimento cognitivo das crianças, afetando, por exemplo, a linguagem. O autor ainda menciona outro estudo em que os resultados indicam que o uso recreativo prejudica a organização e o desenvolvimento dos circuitos neurais responsáveis pelos processos relacionados à leitura e, mais amplamente, à cognição. Em concordância com o exposto, a SBP (2025) adverte que o excesso de estímulos que as telas oferecem pode prejudicar a aquisição da fala e interferir na comunicação, em especial nos dois primeiros anos de vida, contribuindo para o surgimento de um efeito conhecido como *tecnostress*⁶.

Por outro lado, Abreu (2019) menciona que já existem estudos apontando ser possível que tais funções sejam desenvolvidas integralmente quando os pais e responsáveis participam ativamente da rotina dos filhos, supervisionando o tempo e a qualidade da interação com dispositivos, sugerindo, portanto, que os impactos podem ser reduzidos. Em síntese, presume-se que os prejuízos cognitivos mencionados anteriormente afetam significativamente o desempenho acadêmico, visto que a cognição se trata de um construto chave na aquisição de habilidades essenciais ao processo de aprendizagem.

⁶ Segundo a SBP (2025), o conceito *tecnostress* se refere ao uso precoce, excessivo e prolongado e à exposição às telas na primeira infância, que ocasiona a superestimulação visual (luz, movimentos) e auditiva.

2.3 IMPLICAÇÕES DO USO EXCESSIVO DE DISPOSITIVOS DIGITAIS NA PERFORMANCE ESCOLAR

Outro fenômeno amplamente estudado pela literatura, referente ao uso excessivo de dispositivos digitais entre crianças e adolescentes, são as possíveis implicações em sua performance escolar, conforme exposto a seguir:

Se o uso das telas afeta com muita intensidade o bom desempenho escolar, isso é evidentemente porque sua ação se estende muito além da simples esfera acadêmica. As notas são o sintoma de uma ferida mais ampla, cegamente infligida aos pilares de nosso desenvolvimento. O que é assim agredido é a própria essência do edifício humano em desenvolvimento, desde a linguagem até a concentração, passando pela memória, o QI, a sociabilidade e o controle das emoções. Uma agressão silenciosa, realizada sem hesitação ou moderação, para o lucro de alguns, em detrimento de todos (Desmurget, 2021, p. 107).

Em complemento à sua análise, o autor supracitado (2021) sintetiza um conjunto de pesquisas que demonstram o impacto significativo dos dispositivos no rendimento escolar das crianças e adolescentes, pontuando, ademais, que quanto maior for a duração, maiores são os declínios na *performance* estudantil.

Diante desse contexto, um estudo longitudinal desenvolvido por Mundy *et al.* (2020), em escolas de uma cidade da Austrália, revela que crianças na faixa etária de 8 a 9 anos expostas à televisão por um período superior a duas horas por dia apresentam uma defasagem equivalente a 30% do ano letivo em leitura aos 10-11 anos, e o uso do computador por mais de uma hora por dia é preditivo de um de atraso equivalente na disciplina de matemática.

Com o intuito de minimizar tais impactos, diversos órgãos de vários países já começaram a adotar estratégias no ambiente escolar. De acordo com os dados apresentados pela UNESCO (2025), 30% dos sistemas educacionais de todo mundo, até o final de 2023, já haviam aderido leis ou políticas que proibiam o uso de *smartphones* nas escolas e concluiu ainda a partir de uma atualização do Relatório de Monitoramento Global da Educação (GEM), que esse percentual se elevou para 40% no final de 2024, evidenciando uma preocupação significativa em relação a esse problema. No Brasil, a Lei n.º 15.100/2025, sancionada pelo Governo Federal em janeiro de 2025 após a aprovação no Congresso Nacional, estabelece regras para o uso de celulares e dispositivos eletrônicos pessoais em todas as etapas da educação básica, vedando seu uso em recreios, intervalos e durante as aulas, permitindo exceções em uso pedagógico, de acessibilidade e de saúde, mediante a autorização do professor (SEE/MG, 2025).

A implementação das medidas de restrição ao uso de celulares, conforme a Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais (SEE/MG, 2025), visou aprimorar o desenvolvimento socioemocional dos estudantes, com maior concentração nas atividades escolares e estímulo à

interação social. O impacto das medidas adotadas por nível de ensino, segundo dados da reportagem da CNN Brasil (2025), mostrou-se positivo com aumento de 88% na capacidade de concentração dos alunos dos anos iniciais do ensino fundamental I, enquanto, no ensino médio, 70% dos estudantes relataram melhora em seu desempenho atencional após a retirada dos celulares. Entretanto, os dados revelam contradições parciais, já que 44% dos alunos sentem mais tédio nos intervalos e 49% dos professores observaram uma intensificação da ansiedade entre os estudantes, correlacionada à ausência do uso do celular. Por se tratar de uma legislação recente, ainda não é possível avaliar com precisão seus efeitos, o que exige pesquisas adicionais para uma delimitação mais precisa dos resultados.

2.4 CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVA-COMPORTAMENTAL (TCC) PARA O USO CONSCIENTE DE DISPOSITIVOS DIGITAIS COM CRIANÇAS

Ao abordar os prejuízos decorrentes do uso excessivo de dispositivos digitais, torna-se necessário um delineamento mais preciso da terminologia relativa ao problema em evidência. De acordo com Rich *et al.* (2019), diversas pesquisas têm sido realizadas sobre a temática ao longo de duas décadas, com o intuito de categorizar, de forma unânime, o problema do uso descontrolado de tecnologia. Em virtude da dificuldade em se estabelecer uma terminologia única, a literatura científica passou a empregar diferentes conceitos e denominações para caracterizar esse fenômeno, conforme apontam Abreu e Lemos (2023):

Os diversos conceitos utilizados na literatura científica para compreender e classificar o uso excessivo de internet propiciaram a criação de várias denominações na literatura como forma, ou ainda de tentativa, de dar um contorno mais claro à fenomenologia dessa nova patologia. Assim sendo, citações na literatura especializada compreenderam: “dependência de internet, uso patológico da internet, uso compulsivo de computador, uso patológico de mídia eletrônica, transtorno de dependência da internet, uso compulsivo de internet, dentre alguns outros” (Abreu; Lemos, 2023, p.377).

Em 1995, utilizando-se dos critérios diagnósticos de uso de substâncias, a psicóloga norte-americana Kimberly Young apresentou uma das primeiras propostas sobre o uso excessivo de internet que, em 1998, foi atualizada a partir da incorporação de oito dos dez critérios diagnósticos para transtorno do jogo, presente no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM)⁷ em sua versão IV que, posteriormente, sofreu uma nova alteração, estabelecendo um novo conjunto de critérios para designar a dependência de internet (Abreu; Lemos, 2023). Nessa mesma perspectiva, Shin (2019) destaca que a única categoria diagnóstica presente no DSM 5-TR é o jogo

⁷ O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), da *American Psychiatric Association*, é uma classificação dos transtornos mentais e de seus critérios associados elaborada para facilitar o estabelecimento de diagnósticos mais confiáveis desses transtornos. O manual é atualizado periodicamente, resultando em novas versões. Revista Synthesis, v.15, n.1, p. 471-490, 2026. | 481

patológico e que o problema do uso excessivo de internet, incluindo o uso de smartphone e outros comportamentos compulsivos, embora não possua categoria diagnóstica reconhecida, já se encontra em debate pela comunidade científica quanto a uma futura classificação diagnóstica.

Outros pesquisadores apresentaram propostas de enquadramento do uso problemático da tecnologia, baseadas nos critérios diagnósticos dos transtornos do controle de impulsos, sem outra especificação, categoria descrita inicialmente no DSM IV-TR, por entenderem que os sintomas são comuns a ambos os problemas (Abreu; Lemos, 2023). Para Rich *et al.* (2019), a falta de consenso clínico quanto a uma definição diagnóstica impõe desafios aos profissionais, que têm sido cada vez mais demandados no tratamento de indivíduos com dificuldades relacionadas ao uso excessivo de dispositivos digitais.

Diante desse contexto, segundo Silva *et al.* (2024), como forma de tratamento, nenhuma intervenção psicológica apresenta eficácia absoluta para lidar com a dependência de tecnologia. No entanto, a TCC destaca-se entre os modelos psicoterapêuticos, com maior número de pesquisas sobre o tema (Abreu; Lemos, 2023). Evidências empíricas indicam que as intervenções da TCC têm se mostrado eficientes na redução de prejuízos cognitivos causados pelo uso descontrolado da tecnologia (Gameleira, 2025).

A TCC é um modelo de terapia desenvolvida por Aaron Beck nas décadas de 1960 e 1970, fundamentada na premissa de que as emoções e comportamentos são diretamente influenciados pela percepção que o indivíduo faz de uma determinada situação (Beck, 2022). No contexto infantil, o modelo foi adaptado para atender às especificidades do desenvolvimento da criança, possibilitando a criação de protocolos de tratamento e estudos que comprovam sua eficácia (Petersen; Wainer, 2011).

Segundo Knell (1993), citado por Friedberg; McClure (2019), embora a TCC com crianças necessite de adaptações para se ajustar às suas características individuais, muitos princípios aplicados em pacientes adultos permanecem pertinentes. Tais princípios, descritos por Beck (2022), fornecem uma síntese que permite compreender como o processo terapêutico ocorre, visto que a TCC se baseia em uma conceitualização cognitiva constante, exigindo uma forte aliança terapêutica e a utilização de técnicas variadas visando à modificação de pensamentos, emoções e comportamento dos pacientes. De acordo com Beck (2022), a conceitualização auxilia o terapeuta na condução do tratamento para, assim, compreender as crenças próprias de cada paciente, bem como seus padrões de comportamento. Essa estrutura constitui-se como essencial para a análise do caso, garantindo que o plano de tratamento evolua de maneira integrada às suas necessidades.

A partir do exposto, observa-se que a TCC oferece contribuições significativas para o tratamento de problemas em que o uso excessivo de dispositivos digitais pode ser compreendido

como um quadro de dependência tecnológica. Entre as múltiplas técnicas que podem ser aplicadas pela TCC estão o treinamento da assertividade, a psicoeducação, a sensibilização, a modelagem, métodos de relaxamento e estratégias inovadoras relacionadas à interação social (Duarte, 2023). Além disso, a literatura também indica a terapia de grupo como uma modalidade eficaz, uma vez que auxilia os pacientes a identificarem pensamentos e emoções que funcionam como gatilhos para comportamentos que envolvem o uso excessivo da internet (Abreu; Lemos, 2023).

Todavia, quando a sintomatologia apresentada não se caracteriza como um quadro de dependência tecnológica, sendo considerada somente como uso descontrolado, em especial na infância, particularmente nas fases do processo de aprendizagem, entende-se que a TCC, do mesmo modo, oferece consideráveis contribuições a partir de técnicas como: psicoeducação, orientação de pais e responsáveis, treinamento de habilidades sociais, técnicas de relaxamento, dentre outras que serão estabelecidas a partir da avaliação individual da criança. Os ganhos terapêuticos podem ser significativamente potencializados pela atuação do psicólogo no contexto escolar, seja ele o profissional educacional ou o clínico que realiza intervenções e acompanhamento nesse ambiente.

O processo de avaliação é a primeira etapa do tratamento pela TCC, tendo como objetivo inicial compreender o funcionamento do paciente e, quando necessário, auxiliar na formulação da hipótese diagnóstica e na estruturação do plano de tratamento (Lima; Araújo, 2018). Nesse contexto, Young (2019) recomenda que os profissionais utilizem ferramentas para auxiliar na triagem de comportamentos relacionados ao uso indiscriminado de internet, visto que muitas crianças são levadas à terapia com queixas primárias, tais como depressão ou ansiedade. Outro fator que leva pais e responsáveis a buscar atendimento psicológico para seus filhos refere-se a dificuldades associadas a comportamentos de outra natureza (Petersen; Wainer, 2011).

Portanto, torna-se indispensável que o clínico realize uma observação contínua dos comportamentos apresentados pela criança, sobretudo quando ocorrem em situações que causem impactos emocionais, uma vez que essa repetição pode apontar como sua cognição se organiza (Petersen; Wainer, 2011). Os objetivos do tratamento devem ser elaborados visando especialmente auxiliar a família no uso saudável da tecnologia, além de promover interações familiares livres, atividades fora do meio virtual e o foco em fortalecer os vínculos entre eles, afinal, o intuito de inibir a utilização da tecnologia é uma ideia utópica e contraproducente (Gameleira, 2025).

A formulação, ou conceitualização do caso constitui o produto da avaliação e permite ao terapeuta compreender o funcionamento do paciente (Lima; Araújo, 2018). Além disso, permite ao terapeuta identificar de que forma a cognição, as emoções e o comportamento da criança se relacionam, auxiliando na melhor definição do plano de tratamento individualizado, atendendo às necessidades do paciente (Gameleira, 2025).

No que diz respeito às estratégias utilizadas, conforme mencionado anteriormente, o treino de habilidades sociais na TCC desempenha papel fundamental no contexto infantil, ajudando a diminuir os comportamentos de dependência digital e permitindo a socialização fora do ambiente digital (Mayer, 2024). Essa abordagem é crucial, visto que uma ampla variedade de estudos demonstra o quanto o treino de habilidades sociais tem se apresentado como uma importante ferramenta protetora no desenvolvimento infantil, atuando também positivamente no desempenho acadêmico e na redução de comportamentos desafiadores (Prette *et al.*, 2011).

Para Friedberg e McClure (2019), os psicoterapeutas podem psicoeducar as crianças em habilidades de empatia e resolução de problemas, as quais auxiliam no desenvolvimento de novas formas de pensar, sentir e agir. Ademais, Prette *et al.* (2011) apresentam um conjunto de sete categorias de habilidades sociais que consideradas relevantes em programas de intervenção nos contextos escolares e clínicos, que se constituem de: autocontrole e expressividade emocional, civilidade, empatia, assertividade, capacidade de fazer amizades, solução de problemas interpessoais e habilidades sociais acadêmicas. Ressalta-se que o terapeuta deve planejar o treinamento com base nas habilidades mais comprometidas pelo uso excessivo da tecnologia, de modo a promover seu fortalecimento.

Concomitante, a psicoeducação desempenha um papel central na capacitação dos pais e responsáveis no desenvolvimento de seus filhos. O termo psicoeducação é constituído pela palavra “psico”, que está interligada às teorias e técnicas da Psicologia, e pela palavra “educação”, diretamente ligada ao processo de ensino-aprendizagem, em uma abordagem cuja finalidade é o tratamento do indivíduo, integrando disciplinas inter-relacionadas para aplicar suas técnicas ao adoecimento do paciente (Duarte *apud* Wood, 2023). Beck (2022), destaca que, por meio da psicoeducação e da relação terapêutica, é possível promover a compreensão, por parte do paciente, de como seus pensamentos influenciam seu comportamento, favorecendo seu engajamento ativo no próprio tratamento. Duarte (2023) cita um estudo de Lima (2023), que destaca que a psicoeducação apresenta resultados promissores quando utilizada como ferramenta para desenvolver estratégias e orientar pais e responsáveis, permitindo-lhes conhecer os riscos do uso excessivo de telas e os benefícios associados ao uso moderado e cuidadoso dessas tecnologias.

Nessa mesma perspectiva de intervenção parental, destaca-se a eficácia do Treinamento de Pais (TP), um procedimento de orientação baseado na perspectiva comportamental. Segundo Caminha *et al.* (2017), o TP visa incentivar comportamentos pró-sociais, diminuir os comportamentos desadaptativos das crianças e aprimorar o monitoramento das práticas educativas parentais. Assim como no treinamento de habilidades, o terapeuta deverá planejar o TP, visando oferecer orientações sobre os impactos negativos do uso excessivo de telas, além de oferecer

estratégias que possam contribuir para o fortalecimento da relação parental. Em complemento, Friedberg e McClure (2019) apontam que, durante o trabalho de orientação, o psicoterapeuta deve assegurar-se de fornecer informações essenciais sobre o comportamento esperado para cada faixa de desenvolvimento da criança, além de ensinar os pais e responsáveis a identificar os antecedentes e as consequências de cada comportamento da criança, aprendizado que pode ser facilitado mediante recursos como leituras e discussões.

Em consonância com as técnicas complementares de relaxamento empregadas na TCC, o *Mindfulness*⁸ configura-se como uma abordagem terapêutica adaptada ao contexto infantil. Considerando a especificidade de capacidade atencional das crianças, em comparação com a os adultos, demanda engajamento infantil nas tarefas e desenvolve autoconhecimento, flexibilidade emocional, comportamental e cognitivo, para a redução do estresse e para a elaboração de estratégias de enfrentamento de problemas (Caminha *et al.*, 2017). Ainda conforme o autor, alguns estudos têm investigado os efeitos do treinamento de *Mindfulness*, com foco nos relacionamentos familiares e no cuidado parental, bem como na interação escolar com professores. As pesquisas demonstraram resultados promissores indicando diminuição do estresse e impacto na regulação comportamental dos filhos, além de evidenciarem o aumento da consciência parental. Dessa forma, as práticas de relaxamento, como *Mindfulness*, consolidam-se como intervenção crucial que aprimora a capacidade de atenção e o manejo comportamental nos ambientes familiar e escolar, diante do uso excessivo de dispositivos digitais.

Em síntese, as contribuições da TCC para o tratamento do uso prejudicial de dispositivos digitais, seja este classificado como dependência tecnológica ou uso excessivo, destacam-se pela flexibilidade na aplicação de seus princípios e técnicas, como a conceitualização cognitiva, o treinamento de habilidades sociais, a psicoeducação, técnicas de relaxamento adaptados, a orientação de pais ou responsáveis e técnicas de relaxamento adaptados às necessidades de cada criança e família. Essa abordagem favorece o uso mais saudável e equilibrado da tecnologia, tanto no ambiente escolar quanto no familiar, transformando o desafio imposto pelo cenário digital em uma oportunidade de desenvolvimento integral.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou compreender de que forma o uso excessivo dos dispositivos digitais pode afetar negativamente o desempenho acadêmico das crianças, bem como apontar as contribuições da Psicologia, especialmente da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), diante

⁸ *Mindfulness*, ou atenção plena, é uma técnica psicológica e meditativa que envolve direcionar intencionalmente a atenção ao momento presente, sem julgamentos.

desse fenômeno contemporâneo. A análise bibliográfica permitiu observar que os impactos negativos da exposição prolongada às telas podem comprometer os níveis de desenvolvimento nos domínios físico, emocional e, em especial, a cognição, sendo esta um elemento crucial para as habilidades acadêmicas bem sucedidas.

Embora as pesquisas indiquem que a tecnologia se constitui como um recurso indispensável na sociedade atual, seu uso indiscriminado e precoce pode acarretar prejuízos na forma como as crianças percebem e interagem com o mundo. Além disso, apesar de os estudos demonstrarem de forma consistente uma relação entre o uso excessivo de dispositivos digitais e a redução do desempenho acadêmico, ainda são necessárias novas investigações, especialmente aquelas voltadas a compreender como tais impactos se manifestam durante a infância, uma vez que grande parte das pesquisas não contempla esse público. Tal necessidade decorre do fato de que grande parte das pesquisas não inclui a população infantil. É importante destacar que o cuidado com esse público deve ser ampliado, uma vez que se encontram em uma fase crítica de desenvolvimento dos principais circuitos cerebrais responsáveis pelo controle dos impulsos, não estando, portanto, aptos para fazerem escolhas que evitem potenciais prejuízos.

No campo da Psicologia, especialmente no âmbito da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), essa abordagem oferece uma contribuição significativa, por meio de suas técnicas, para minimizar os impactos decorrentes do uso excessivo dos dispositivos digitais por crianças, que comprometem o desempenho acadêmico, bem como para o tratamento de problemas potencialmente prejudiciais, como a dependência de internet e o uso excessivo.

Observa-se, entretanto, que, por meio da revisão bibliográfica, não foram identificados estudos que abordassem de forma direta a relação entre os prejuízos no ambiente acadêmico advindos do uso excessivo de telas na infância, em articulação com a atuação da TCC. Ainda assim, as evidências reunidas ao longo deste trabalho indicam a existência de um campo promissor para a aplicação dessa abordagem. Por meio de técnicas, como a psicoeducação, o treinamento de habilidades sociais, o treinamento de pais e responsáveis, além de intervenções baseadas em *Mindfulness*, a TCC mostra-se uma ferramenta consistente para auxiliar crianças e suas famílias na compreensão e modificação de padrões de pensamento e comportamento associados ao uso disfuncional da tecnologia.

Diante do exposto, destaca-se que a proposta não é eliminar o uso das telas, mas promover o uso consciente e equilibrado, sustentado por práticas preventivas e educativas conduzidas pelos pais e responsáveis, com apoio das técnicas da TCC. Compete aos profissionais da área, em parceria com educadores e famílias, ampliar o debate e desenvolver estratégias de intervenção que respeitem as particularidades de cada etapa do desenvolvimento infantil.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Flávia. Proibição de celulares aumenta a atenção de 83% dos alunos nas escolas. **CNN Brasil**, 24 set. 2025. Atualizado em: 26 set. 2025. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/educacao/proibicao-de-celulares-aumenta-atencao-de-83dos-alunos-nas-escolas/>. Acesso em: 28 set. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ARAÚJO, N. G.; RUBINO, J. P.; OLIVEIRA, M. I. S. **Avaliação e Intervenção na clínica em terapia cognitivo-comportamental: a prática ilustrada**. Rio Grande do Sul: Sinopsys, 2018.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental - teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2022.

BOCK, Ana Mercês B.; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes T. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 16. ed. Rio de Janeiro: Saraiva Uni, 2023. E-book. p.146-149 ISBN 978-658-795-848-4. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786587958484/>. Acesso em: 30 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde; FUNDAÇÃO MARIA CECÍLIA SOUTO VIDIGAL. Projeto PIPAS 2022: indicadores de desenvolvimento infantil integral nas capitais brasileiras. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.fmcsv.org.br/biblioteca/pipas-indicadores-de-desenvolvimento-infantil-integral-nas-capitais-brasileiras/>. Acesso em: 26 set. 2026.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. **Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais**. Brasília: Secom, 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: 14 jun. 2025.

CAMINHA, Renato Maiato; GUSMÃO, Marina; DUTRA, Camila Arguello (Orgs.). **A prática cognitiva na infância e na adolescência**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2017.

CORRÊA, Mônica de S. **Criança, Desenvolvimento e Aprendizagem**. Porto Alegre: +A Educação - Cengage Learning Brasil, 2015. E-book. p. [18 a 64]. ISBN 97-885-221-225-78. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788522122578/>. Acesso em: 29 mar. 2025.

DA SILVA, Cristiane de Almeida Toledo; VIANA, Juliana Viola; DE MORAES MESQUITA, Vitor Siqueira. Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da Dependência Tecnológica em Crianças e Adolescentes. **Revista Mosaico**, v. 15, n. 1, p. 123-130, 2024.

DESMURGET, Michel. **A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças**. São Paulo: Vestígio, 2021.

DUARTE, Maria Tayná Pereira. **A importância da psicoeducação como fator protetivo de problemas relacionados aos usos nocivos das telas no desenvolvimento infantil**. 2023. Artigo Científico (Trabalho de Conclusão de Curso) – Curso de Graduação em Psicologia, Centro Universitário Vale do Salgado, Icó, 2023. Disponível em: https://sis.univs.edu.br/uploads/12/MARIA_TAYN___PEREIRA_DUARTE.pdf. Acesso em: 25 out. 2025.

- FACCIONI FILHO, Mauro. **Internet das Coisas**: livro didático. Florianópolis: Palhoça: Unisulvirtual, 2016.
- FAVA, Débora C.; ROSA, Martha; OLIVA, Ângela Donato. **Orientação para pais**: o que é preciso para cuidar dos filhos. 1. ed. Belo Horizonte: Artesã, 2023.
- FERREIRA, M. F. D.; SANTOS, T. R.; SILVA, J. P.; PEREIRA, R. L. **O mundo digital e seus impactos na vida infantil**. 2023. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade UNA, Catalão, 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/2afbd3b5-4368-44b1-8243-ddbfa3676faf>. Acesso em: 19 out. 2025.
- FLORES, M. D.; MELO, P. B. O. Mídia Digitais: Mapeamento dos riscos do uso excessivo para crianças e adolescentes e estratégias para familiares e educadores sobre o uso saudável ou moderado das tecnologias. **Revista Sitiensibus**, v.1, n. 65, 2025.
- FRIEDBERG, Robert D.; MCCLURE, Jessica M. **A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes**. 2. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2019.
- GIL, Antonio C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 7. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2022.
- HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais**. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.
- LIMA, Kátia M. C.; ARAÚJO, Neuraci G. Avaliação na psicoterapia infanto-juvenil. In: ARAÚJO, Neuraci G.; RUBINO, Juan P.; OLIVEIRA, Maria I. S. (Orgs.). **Avaliação e intervenção na clínica em terapia cognitivo-comportamental**: a prática ilustrada. 1. ed. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2018. Cap. 3.
- LINS, Bernardo Felipe Estellita. A evolução da internet: uma perspectiva histórica. **Cadernos Aslegis**, v. 48, p. 11-45, 2013.
- LINS, Manuela R. C.; GAMELEIRA, Ana C. **Estratégias de intervenção na infância**: a terapia cognitivo-comportamental na prática. 1. ed. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2025.
- MAYER, Poliana Alves. Terapia cognitivo-comportamental na redução do uso de telas em crianças. **TCC's Psicologia**, p. 27, 2024.
- MILLAN, G. F.; YOSHIY, S. M. Efeitos do uso excessivo de telas nas funções executivas infantis: uma revisão de literatura. **Psicologia Argumento**, v. 43, n. 122, 2025. DOI: 10.7213/psicologum.43.122.AO14. Disponível em: <https://doi.org/10.7213/psicologum.43.122.AO14>. Acesso em: 29 set. 2025.
- MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Educação. **Governo de Minas implementa novas diretrizes para o uso de celulares nas escolas da rede estadual**. Belo Horizonte, 5 fev. 2025. Disponível em: <https://www.educacao.mg.gov.br/governo-de-minas-implementa-novas-diretrizes-para-o-uso-de-celulares-nas-escolas-da-rede-estadual/>. Acesso em: 28 set. 2025.
- MONTEIRO, Luís. A internet como meio de comunicação: possibilidades e limitações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE COMUNICAÇÃO, 2001. **Anais** [...]. [S. l.: s. n.], 2001. p. 21.

MUNDY, Lisa Kate et al. Electronic media use and academic performance in late childhood: a longitudinal study. **PLOS ONE**, v. 15, n. 9, p. e0237908, 2020. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0237908>. Acesso: 30 ago. 2025.

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, Vanessa O. S *et al.* O impacto do uso recreativo de dispositivos e mídias digitais no desenvolvimento infantil.. O impacto do uso recreativo de dispositivos e mídias digitais no desenvolvimento infantil. **Revista Semiárido De Visu**, p. 583-599, 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA (UNESCO). **Proibir ou não proibir?** Monitoramento das regulamentações dos países sobre o uso de smartphones na escola. [S. l.]: UNESCO, 2025. Disponível em: <https://www.unesco.org/en/articles/smartphones-school-only-when-they-clearly-support-learning>. Acesso em: 13 abr. 2025.

PETERSEN, Circe S.; WAINER, Ricardo. **Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes: ciência e arte**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

PIAGET, J. **A formação do símbolo na criança: imitação, jogo e sonho, imagem e representação**. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.

PRETTE, Z. A. P.; ROCHA, M. M.; PRETTE, A. D. Habilidades sociais na infância: avaliação e intervenção com a criança e seus pais. In: PETERSEN, Circe S.; WAINER, Ricardo (Orgs.). **Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes: ciência e arte**. Porto Alegre: Artmed, 2011. Cap. 3.

RICH, M.; TSAPPIS, M.; KAVANAUGH, J. R. Uso problemático de mídias interativas entre crianças e adolescentes: dependência, compulsão ou síndrome? In: YOUNG, Kimberly S.; DE ABREU, Cristiano Nabuco (Orgs.). **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019. Cap. 1.

SHIN, Y. M. Dependência de smartphone em crianças e adolescentes. In: YOUNG, Kimberly S.; DE ABREU, Cristiano Nabuco (Orgs.). **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019. Cap. 2.

SILVA, D. A.; ROCHA, P. A. O impacto do uso excessivo de telas no desempenho acadêmico e aprendizagem de crianças: uma revisão da literatura. **Revista Foco**, v. 18, n. 7, p. e9246, 2025. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n7-093. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/9246>. Acesso em: 19 ago. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação: #MenosTelas #MaisSaúde**. Rio de Janeiro: SBP, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em: 14 set. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação: primeira infância #SemTelas #MaisSaúde. Rio de Janeiro: SBP, 2025. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/sbp/2025/setembro/02/25007e-DC_-_Primeira_Inf__Sem_Telas__Mais_Saude__2025-2028_.pdf. Acesso em: 14 set. 2025.

YOUNG, Kimberly S.; DE ABREU, Cristiano Nabuco. **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

ZHU, Yunqi; ZHANG, Hong; MEI, Tian. Molecular and functional imaging of internet addiction. **BioMed Research International**, v. 2015, artigo 378675, 2015. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4388011/>. Acesso em: 29 set. 2025.