

CENTRO UNIVERSITÁRIO CAMPO REAL

POLIANA ALVES MAYER

**TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA REDUÇÃO DO USO DE TELAS
EM CRIANÇAS**

GUARAPUAVA, PARANÁ
2024

POLIANA ALVES MAYER

**TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA REDUÇÃO DO USO DE TELAS
EM CRIANÇAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
como requisito parcial para obtenção de grau de
Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário
Campo Real.

Prof. Me. Gabriel Sousa Andrade

GUARAPUAVA, PARANÁ
2024

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA REDUÇÃO DO USO DE TELAS EM CRIANÇAS

Poliana Alves Mayer¹

RESUMO

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos por crianças tem suscitado preocupação crescente, especialmente em relação aos impactos negativos na saúde e no desenvolvimento infantil. A proliferação de tecnologias digitais e o fácil acesso ao conteúdo online têm intensificado esse fenômeno, tornando-o uma questão crítica para pais, educadores e profissionais de saúde. Estudos recentes revelam que a exposição prolongada às telas está associada a problemas como distúrbios do sono, sedentarismo, dificuldade de concentração e, em casos mais graves, transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão. Neste contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) desponta como uma abordagem promissora para a mitigação dos efeitos do uso excessivo de telas. A TCC, focada na identificação e modificação de padrões disfuncionais de pensamento e comportamento, oferece ferramentas que auxiliam crianças a desenvolver uma relação equilibrada com a tecnologia. Este estudo tem por objetivo explorar como a TCC pode contribuir para o tratamento desse problema, estabelecer diretrizes para o uso saudável de dispositivos e investigar as circunstâncias nas quais a tecnologia pode ser benéfica, evitando excessos. A pesquisa empregou um método qualitativo, baseado em revisão bibliográfica, a TCC mostrou-se eficaz na reestruturação de crenças irracionais, ajudando as crianças a desenvolver habilidades de autorregulação e uma visão mais realista sobre o papel da tecnologia.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Crianças; Telas; Tecnologia; Desenvolvimento.

¹ Centro Universitário Campo Real. psi-polianamayer@camporeal.edu.br. Gabriel Sousa Andrade. Mestre em Psicologia (linha de avaliação e reabilitação neuropsicológica) pela Universidade Federal do Paraná (UFPR).

ABSTRACT

Excessive use of electronic devices by children has raised increasing concern, particularly regarding the negative impacts on children's health and development. The proliferation of digital technologies and easy access to online content have intensified this phenomenon, making it a critical issue for parents, educators, and healthcare professionals. Recent studies reveal that prolonged screen exposure is associated with problems such as sleep disorders, sedentary lifestyles, concentration difficulties, and, in more severe cases, psychological disorders such as anxiety and depression. In this context, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) emerges as a promising approach to mitigate the effects of excessive screen time. CBT, which focuses on identifying and modifying dysfunctional thoughts and behavioral patterns, provides tools to help children develop a balanced relationship with technology. This study aims to explore how CBT can contribute to treatment, to establish guidelines for healthy device use, and to investigate circumstances in which technology can be beneficial, avoiding overuse. The research adopted a qualitative method, based on a bibliographic and documentary review, CBT was proven to be effective in restructuring irrational beliefs, helping children develop self-regulation skills and a more realistic perspective on the role of technology.

Keywords: Cognitive Behavioral Theory; Children; Screens; Technology; Development.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. METODOLOGIA	7
3. APLICAÇÃO DA TCC DIANTE DA REALIDADE TECNOLÓGICA	8
4. O USO DA TECNOLOGIA POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES	10
5. IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS	12
6. A IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO ATIVA DOS PAIS NA PSICOTERAPIA	15
7. APLICAÇÃO DA REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA EM CRIANÇAS COM USO EXCESSIVO DE TELAS	18
8. CONCLUSÕES	22
9. REFERÊNCIAS	23

1. INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico, especialmente nas últimas décadas, trouxe profundas transformações nos hábitos sociais, culturais e econômicos das sociedades contemporâneas. Entre as tecnologias que mais impactam o cotidiano das pessoas está o telefone celular, um dispositivo eletrônico que se popularizou devido à sua versatilidade, mobilidade e capacidade de acessar uma vasta quantidade de informações em tempo real. A ubiquidade desse aparelho é notória, pois atende tanto a necessidades práticas, como comunicação e trabalho, quanto a funções de entretenimento e lazer. Nesse cenário, crianças e adolescentes emergem como um dos principais grupos de usuários, atraídos pelas múltiplas possibilidades que o celular oferece, incluindo jogos, redes sociais e vídeos interativos, configurando uma nova dinâmica de interação com a tecnologia. (Almeida, 2005).

Contudo, o uso intensivo de celulares por crianças tem suscitado preocupações em diversas áreas do conhecimento, principalmente entre educadores, profissionais de saúde e especialistas em direito (Martins et al., 2024). Isso ocorre, pois, muitas vezes, esse uso acontece de forma desassistida ou sem o devido controle parental (Oliveira et al., 2021). Crianças que passam longas horas em frente às telas, sem supervisão adequada, ficam expostas a riscos que variam desde o contato com conteúdos inadequados até o desenvolvimento de problemas de saúde física e mental (Huber et al., 2016). Especialistas destacam os impactos profundos que essa exposição prolongada pode causar, afetando processos biológicos, como o desenvolvimento da coordenação motora, bem como aspectos psicológicos e comportamentais, incluindo a atenção, a socialização e o equilíbrio emocional (Rodrigues; Fonseca, 2021).

Além disso, há uma crescente preocupação com o impacto desse uso indiscriminado no desenvolvimento cognitivo das crianças (Silva; Silva, 2017). O desenvolvimento cognitivo é um processo complexo que envolve a aquisição de habilidades fundamentais como percepção, memória, raciocínio lógico e resolução de problemas, e desempenha um papel crucial no desenvolvimento acadêmico e social (Peixoto, et al., 2020). Crianças que passam tempo excessivo utilizando celulares podem apresentar um desvio nesse processo, comprometendo o aprimoramento dessas funções essenciais. A consequência imediata disso é o declínio do desempenho escolar, a dificuldade em estabelecer relações interpessoais saudáveis

e o surgimento de comportamentos inadequados, como o isolamento social e a dependência tecnológica. (Correia et al., 2023).

A compreensão dos efeitos do uso excessivo de tecnologias digitais em crianças é, portanto, de extrema relevância. A infância é uma fase decisiva para a construção das bases cognitivas e socioafetivas que acompanharão o indivíduo ao longo da vida. Assim, o uso inadequado de celulares pode interferir negativamente no processo de amadurecimento das crianças, privando-as de experiências essenciais, como a brincadeira ao ar livre, a interação com pares e o desenvolvimento da curiosidade natural pelo mundo que as rodeia. A socialização e as atividades lúdicas, elementos cruciais para o desenvolvimento integral, são muitas vezes substituídas pelo entretenimento virtual, o que resulta em um empobrecimento das experiências formativas fundamentais (Costa; Almeida, 2021).

Diante desse cenário, a presente pesquisa justifica-se pela necessidade de discutir e compreender os impactos desse fenômeno, alertando pais, responsáveis e educadores sobre os riscos associados ao uso prolongado e não monitorado de celulares por crianças. É fundamental promover o debate sobre as formas de controle e mitigação desses impactos, trazendo à tona estratégias de prevenção e intervenções terapêuticas que possam ajudar a minimizar os danos causados pelo uso descontrolado dessas tecnologias. Nesse contexto, destaca-se o papel da psicologia, em especial da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), como uma ferramenta eficaz no tratamento de sintomas derivados desse uso excessivo, ajudando a restabelecer padrões saudáveis de comportamento e cognição (Correia et al., 2024).

2. METODOLOGIA

Para a elaboração deste estudo, optou-se pela realização de uma revisão bibliográfica, visando analisar a eficácia da TCC como intervenção terapêutica para mitigar os efeitos negativos do uso excessivo de telas. Conforme aponta Creswell (2010), a revisão bibliográfica é uma metodologia valiosa para consolidar informações de diferentes fontes, oferecendo uma visão ampla e fundamentada sobre o tema de interesse. A revisão bibliográfica adotada neste estudo tem caráter abrangente, incorporando publicações científicas, livros, artigos acadêmicos e outros documentos relevantes que discutem a aplicação da TCC em contextos de uso excessivo de dispositivos digitais.

O processo de seleção das obras incluiu uma análise criteriosa de publicações recentes, com ênfase em dados empiricamente validados e atualizados, seguindo as diretrizes de André (2001) sobre rigor metodológico. Como referência central, utilizou-se a obra de Judith S. Beck, *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*, que detalha os princípios fundamentais da TCC, abordando tópicos essenciais como a relação terapêutica, a conceitualização de casos clínicos e a implementação de técnicas cognitivas e comportamentais. Essa obra fornece uma base sólida para a análise proposta, complementando a fundamentação teórica da pesquisa (Beck, 2013).

Para aprofundar a análise, este estudo adota uma abordagem qualitativa, como sugerido por Bogdan e Biklen (1994), que ressalta a importância de métodos qualitativos na investigação de fenômenos complexos. A abordagem qualitativa possibilita uma interpretação detalhada dos dados obtidos a partir de múltiplas fontes documentais, proporcionando uma compreensão mais rica e contextualizada. A triangulação de dados, recomendada por Creswell (2013), foi escolhida como estratégia central para consolidar os achados, permitindo a convergência de informações de diversas perspectivas e fortalecendo a confiabilidade dos resultados. Essa metodologia promove uma análise crítica, integrada e fundamentada sobre os potenciais benefícios da TCC como intervenção terapêutica para reduzir os impactos do uso excessivo de telas.

3. APLICAÇÃO DA TCC DIANTE DA REALIDADE TECNOLÓGICA

A TCC foi inicialmente desenvolvida por Aaron Beck na década de 1960, com o objetivo primordial de tratar a depressão (Beck, 1973). Com o passar dos anos, essa abordagem psicoterapêutica expandiu sua aplicação para uma ampla gama de transtornos psicológicos, consolidando-se como uma das intervenções mais versáteis e eficazes no tratamento de diferentes distúrbios mentais e comportamentais (Alford; Beck, 1997). A TCC baseia-se no pressuposto de que pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados e se influenciam mutuamente (Beck, 1976; Ellis, 1962). Seu foco reside na identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais, de modo a promover mudanças comportamentais e emocionais positivas (Beck, 2013). Essa reestruturação cognitiva visa substituir pensamentos distorcidos e disfuncionais por crenças mais adaptativas, permitindo ao indivíduo alcançar melhorias substanciais em diversas áreas de sua vida (Wright et al., 2008).

A aplicação prática da TCC envolve o terapeuta na identificação dos padrões de crenças e pensamentos automáticos do paciente, com o desenvolvimento de intervenções personalizadas, ajustadas às necessidades específicas de cada caso clínico (Beck, 2013). Esse processo inclui, além da análise cognitiva, a consideração das relações interpessoais e do contexto em que o indivíduo está inserido (Beck, 2013). Segundo Pimentel (2015), o desenvolvimento cognitivo é um processo dinâmico e interativo que depende da integração de diversos fatores, como a movimentação corporal e as interações sociais.

A literatura recente aponta que o uso excessivo de dispositivos digitais pode interferir de maneira negativa no aprendizado e no desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e cognitivas nas crianças (Correia et al., 2023). A TCC, ao trabalhar com a reestruturação cognitiva, auxilia na modificação de pensamentos automáticos que alimentam o uso excessivo de dispositivos eletrônicos (Santos, 2019). Exemplos comuns desses pensamentos incluem crenças como "não posso me divertir sem meu videogame" ou "preciso verificar meu celular constantemente". Através da TCC, essas crenças são substituídas por pensamentos mais realistas e equilibrados, como "posso me divertir fora do ambiente digital" ou "é saudável fazer pausas regulares do uso de telas" (Correia et al., 2023). Essa reestruturação cognitiva permite que as crianças e adolescentes compreendam a importância do equilíbrio entre atividades digitais e não digitais, promovendo, assim, uma vida mais saudável.

Além da reestruturação cognitiva, a TCC ensina importantes estratégias de autorregulação, capacitando as crianças a gerenciar de forma mais eficiente o tempo dedicado ao uso de dispositivos digitais (Santos, 2019). Entre essas estratégias, destacam-se o estabelecimento de metas claras e realistas, a elaboração de planos de ação para a redução gradual do tempo de exposição às telas e o desenvolvimento de habilidades organizacionais (Beck, 2013). Tais práticas incentivam as crianças a diversificarem suas atividades diárias, incluindo o engajamento em esportes, leitura e hobbies, promovendo um estilo de vida mais equilibrado (Silva et al., 2023). A TCC é amplamente utilizada para tratar uma variedade de transtornos em adultos e crianças, tendo sua aplicação diferenças significativas entre as faixas etárias (D'Zurilla; Nezu, 2007).

Enquanto a TCC para adultos foca na auto exploração e reflexão sobre pensamentos disfuncionais, a abordagem para crianças precisa ser adaptada ao estágio de desenvolvimento cognitivo e emocional dos jovens pacientes (Beck, 2013;

Kendall, 2006). Conforme expõe Judith Beck (2013), é fundamental incorporar atividades lúdicas e visuais para facilitar a compreensão de conceitos complexos por crianças, o que auxilia na retenção dos ensinamentos terapêuticos. Da mesma forma, Friedberg e McClure (2002) apontam que elementos como jogos e histórias ajudam a tornar o processo terapêutico mais envolvente e acessível, permitindo que as crianças internalizem as lições de forma mais concreta (Friedberg e McClure, 2002). Outro aspecto essencial é que o planejamento terapêutico na TCC infantil requer um envolvimento maior dos pais e cuidadores, diferentemente do que ocorre nas intervenções para adultos (Kazdin, 2005; Beck, 2013).

Nesse sentido, Kendall (2006) ressalta que os pais desempenham um papel essencial na TCC para crianças, pois fornecem o apoio necessário para reforçar as práticas terapêuticas fora do consultório. Segundo Kazdin (2005), o envolvimento parental potencializa a eficácia do tratamento, uma vez que os pais podem monitorar e sustentar os comportamentos desejados em casa. Esse apoio é crucial para o sucesso terapêutico, pois permite que as habilidades desenvolvidas nas sessões sejam continuamente aplicadas no dia a dia da criança, promovendo uma generalização dos ganhos terapêuticos (Friedberg; McClure, 2002; Kazdin, 2005). Por fim, outra característica que diferencia a TCC infantil da aplicação para adultos é a necessidade de adaptar o conteúdo das sessões para atender às limitações cognitivas e à linguagem das crianças (Friedberg; McClure, 2002; Beck, 2013).

Conforme discutem Kendall (2006) e Wright et al. (2008), a TCC para crianças e adolescentes deve utilizar histórias, jogos e atividades que auxiliem na compreensão dos pensamentos e emoções, permitindo a substituição de padrões disfuncionais por crenças mais adaptativas. Wright et al. (2008) também destacam que essa adaptação interativa é especialmente eficaz na faixa etária infantil, pois a imersão em atividades práticas auxilia na internalização dos ensinamentos de maneira concreta e duradoura. Beck (2013) ainda observa que o modelo terapêutico precisa considerar o nível de desenvolvimento da criança, garantindo que o processo seja compreensível e eficaz para a faixa etária específica.

4. O USO DA TECNOLOGIA POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Na contemporaneidade, vivemos em uma era altamente tecnologizada, onde a tecnologia oferece inúmeros benefícios, como a facilitação do acesso à informação e a otimização de processos. No entanto, essa mesma tecnologia impõe desafios,

sobretudo no que tange ao desenvolvimento infantil (Silvério; Ferreira; Azevedo, 2021). Crianças são especialmente suscetíveis às influências dos dispositivos digitais, que, por sua natureza atrativa e acessível, demandam pouco esforço mental ou físico (Rocha et al., 2022). O uso intensivo de tais tecnologias têm alterado significativamente as formas tradicionais de interação e comunicação, afastando as crianças de atividades fundamentais para seu desenvolvimento físico, mental e emocional, como a construção de amizades e a prática de atividades físicas (Proulx, 2010).

Essas mudanças representam desafios para a chamada "sociedade do conhecimento", em que a apropriação da cultura digital passa a competir com experiências que promovem habilidades sociais e o desenvolvimento integral dos indivíduos (Proulx, 2010). Isso evidencia a necessidade de orientação para que as crianças desenvolvam habilidades sociais e discernimento crítico para lidar com os desafios e riscos associados às interações virtuais (Silva, et al., 2023). A infância é uma fase crucial para o desenvolvimento global do ser humano, abarcando aspectos cognitivos, sociais, afetivos e motores (Papalia et al., 2006). Esse período é caracterizado por mudanças rápidas e fundamentais que estabelecem as bases para o desenvolvimento posterior, influenciando significativamente a formação de habilidades e competências essenciais ao longo da vida (Papalia et al., 2006). Nesse sentido, é fundamental que pais, educadores e demais responsáveis compreendam os fatores que influenciam esse período de forma a evitar que crianças sejam expostas a práticas prejudiciais ao seu desenvolvimento saudável (Beck, 2013).

A atração que crianças e adolescentes sentem pela tecnologia não é surpreendente, considerando que os dispositivos digitais oferecem uma vasta gama de oportunidades de aprendizado, entretenimento e socialização. Aplicativos educacionais e plataformas de ensino a distância possibilitam o acesso a recursos de conhecimento, enquanto os jogos digitais contribuem para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e de resolução de problemas. Adicionalmente, redes sociais e plataformas de mensagens instantâneas permitem que os jovens se conectem com amigos e familiares, superando, muitas vezes, barreiras geográficas. (Silva et al., 2023).

Contudo, ainda que a tecnologia ofereça contribuições positivas, seus impactos negativos também são inegáveis, o que torna a responsabilidade dos pais e das instituições educacionais essencial para a mediação de seu uso. É imprescindível

que esses atores estabeleçam limites claros e promovam o equilíbrio entre o tempo gasto em frente às telas e outras atividades fundamentais, como a prática de exercícios físicos, interações sociais presenciais e o desempenho acadêmico (Rodrigues; Alves, 2024). Além disso, a criação de espaços de diálogo, onde as crianças possam discutir abertamente suas experiências no ambiente digital, é igualmente importante para capacitá-las a enfrentar os desafios inerentes ao uso da tecnologia (Brito, 2018).

Conforme destacado por Brito (2018), a presença ativa dos pais e o apoio emocional são cruciais durante o período de crescimento infantil. Os responsáveis devem atuar como mediadores nas atividades digitais das crianças, garantindo segurança e suporte afetivo, especialmente nos primeiros anos de vida. A falta de afeto e orientação parental pode impactar negativamente o desenvolvimento emocional das crianças, resultando em uma possível confusão entre o mundo real e o ambiente virtual, exacerbada pelo uso intensivo de dispositivos digitais (Melo, 2024). A ausência de uma presença paterna efetiva e afetiva, como apontado por Melo (2024), não apenas compromete a saúde emocional dos filhos, mas também pode influenciar na forma como eles lidam com suas relações e percepções do mundo ao seu redor.

Para mitigar os efeitos nocivos dessa exposição prolongada às tecnologias digitais, é necessário o envolvimento ativo de profissionais da saúde, como médicos, psicólogos e outros especialistas, visando entender, prevenir e tratar as consequências dessa prática. Conforme destacam Cardoso et al. (2024), o uso excessivo de dispositivos eletrônicos impacta negativamente a saúde visual, o sono e o desenvolvimento cognitivo das crianças, evidenciando a importância de uma intervenção multidisciplinar. Ademais, o acompanhamento contínuo e presente dos pais e responsáveis é indispensável para assegurar o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes em um contexto cada vez mais digitalizado (Cardoso et al., 2024).

5. IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS

Ser criança tem se tornado uma experiência moldada por novas dinâmicas, especialmente no que diz respeito ao brincar. O avanço tecnológico substituiu os brinquedos tradicionais por dispositivos eletrônicos, que exercem um fascínio inegável sobre os jovens. As crianças, ao interagirem com esses dispositivos, passam de

protagonistas de suas brincadeiras para espectadoras passivas, o que altera significativamente a maneira como se desenvolvem. Em vez de explorar o ambiente físico, limitam suas atividades ao que se passa nas telas, o que pode comprometer o desenvolvimento global da criança. O uso excessivo desses dispositivos impacta diretamente o desenvolvimento da personalidade infantil, privando-as de experiências sensoriais e motoras fundamentais, além de acarretar sérios prejuízos ao sono, à concentração e ao rendimento escolar. (Fonseca et al., 2021).

Entre as consequências mais alarmantes, destaca-se a privação de sono, resultado do uso contínuo desses aparelhos durante o dia e, principalmente, à noite. O tempo dedicado à tecnologia em detrimento do descanso adequado compromete não apenas a qualidade do sono, mas também o bem-estar geral da criança, levando a sintomas de cansaço, desmotivação, dificuldades de concentração e, conseqüentemente, prejuízos no desempenho escolar. Além disso, o excesso de telas afeta a capacidade de interação social e emocional das crianças, uma vez que o desenvolvimento dessas habilidades depende de interações humanas reais e da prática de atividades físicas e lúdicas que estimulam tanto o corpo quanto a mente. (Ferreira et al., 2023).

A fase sensório-motora, descrita por Piaget (1972), é crucial para o desenvolvimento infantil, uma vez que é nesse período que a criança começa a entender o mundo por meio de suas ações e movimentos. Durante essa fase, a interação com o ambiente físico é essencial para o desenvolvimento cognitivo e motor. Contudo, quando o corpo está inativo e a criança se limita a interagir apenas com a tela, os estímulos necessários para esses avanços são drasticamente reduzidos, o que pode comprometer seu desenvolvimento integral (Piaget, 1972).

Movimentos naturais como mexer os membros, pegar objetos, correr e brincar ao ar livre são substituídos por uma experiência visual limitada, o que compromete o desenvolvimento de suas capacidades motoras e cognitivas (Cotrim et al., 2011). Dessa forma, o uso excessivo de tecnologias modernas se revela prejudicial, uma vez que afasta as crianças de atividades essenciais para o seu crescimento saudável (Ferreira et al., 2023). Ademais, o uso constante da internet e de redes sociais promove o distanciamento nas relações afetivas, tanto no ambiente familiar quanto nas interações com amigos (Silva; Silva, 2017).

O tempo que antes era dedicado a interações pessoais e à construção de laços afetivos é agora absorvido pelas telas, o que compromete a qualidade das

relações interpessoais e a formação de habilidades socioemocionais (Tavares et al., 2021). Essas mudanças comportamentais afetam não apenas a vida social da criança, mas também a sua saúde mental, uma vez que o uso excessivo de tecnologias tem sido associado à ansiedade, a sintomas depressivos e à baixa autoestima (Borges et al, 2017).

A comparação constante com padrões idealizados exibidos nas redes sociais pode exacerbar sentimentos de inadequação e isolamento (Peixoto et al., 2020). Diante disso, o uso prolongado de telas não pode ser encarado apenas como um passatempo inofensivo, já que seu impacto é amplamente negativo e multifacetado, afetando o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo de crianças e adolescentes (Silva; Silva, 2017). Ferreira et al. (2023) destacam que o envolvimento ativo dos pais e educadores na regulação do uso de dispositivos tecnológicos é essencial para minimizar esses impactos, enfatizando a importância de oferecer alternativas saudáveis, como atividades ao ar livre e práticas esportivas.

Em consonância, Correia et al. (2023) argumentam que essas alternativas não apenas promovem o desenvolvimento integral das crianças, mas também servem como uma ferramenta eficaz para contrabalançar os efeitos negativos da exposição prolongada às telas. Além disso, Correia et al. (2023) sugerem que é necessário ir além das estratégias familiares de contenção, investindo em pesquisas sobre os tipos de conteúdo consumido e seus impactos específicos no bem-estar emocional e cognitivo. Isso é reforçado por Peixoto et al. (2020), que aponta que compreender as nuances dos conteúdos digitais possibilitará a criação de políticas públicas mais fundamentadas e adaptadas às necessidades de proteção infantil. Essas políticas poderiam, então, contribuir para a regulação do uso de dispositivos entre crianças e adolescentes, proporcionando diretrizes para um uso mais seguro e equilibrado.

Assim, embora a tecnologia ofereça benefícios no desenvolvimento cognitivo e no acesso à informação, seu uso descontrolado pode ter consequências severas. Segundo Bunge, Gomar e Mandil (2008), a promoção de um uso consciente da tecnologia, aliada à inserção de atividades que favoreçam o bem-estar físico e emocional, é fundamental para capacitar as novas gerações a lidar com o mundo digital de maneira saudável. Desse modo, o papel dos pais e educadores se revela indispensável, já que, conforme Ferreira et al. (2023) afirmam, cabe a eles guiar as crianças na integração das oportunidades digitais sem comprometer seu desenvolvimento.

6. A IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO ATIVA DOS PAIS NA PSICOTERAPIA

O papel dos pais no desenvolvimento infantil é amplamente reconhecido como um dos fatores mais determinantes na construção de uma base sólida para o crescimento físico, emocional e cognitivo da criança (Manfroi; Maccarini; Vieira, 2011). A presença ativa dos pais é essencial não apenas para o bem-estar emocional da criança, mas também para o fortalecimento de habilidades sociais, acadêmicas e comportamentais (Brito 2018). No contexto atual, caracterizado pelo acelerado avanço tecnológico e pela incorporação constante de dispositivos digitais na rotina infantil, torna-se imperativa a supervisão e o engajamento ativo dos pais. Estes, ao atuarem como mediadores primordiais na interação das crianças com o universo digital, asseguram um uso equilibrado das tecnologias e promovem alternativas que favorecem o desenvolvimento integral dos menores (Silva et al., 2023).

Nesse contexto, a participação ativa dos pais no cotidiano das crianças deve ir além da supervisão do uso de telas. É essencial que os pais estejam engajados em atividades que incentivem o desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor dos pacientes, como a prática de esportes, o incentivo à leitura, a promoção de brincadeiras ao ar livre e, sobretudo, a interação social. De acordo com Pimentel (2015), a presença constante e o envolvimento direto dos pais nas atividades infantis são fatores que contribuem para a criação de um ambiente emocionalmente seguro e estimulante, propício para o desenvolvimento de habilidades como a resiliência, a empatia e a autorregulação emocional. O distanciamento dos pais ou a ausência de interações significativas pode levar ao desenvolvimento de comportamentos inadequados, dificuldades emocionais e problemas de saúde mental, como sintomas de ansiedade e depressão (Peixoto et al., 2020).

Ademais, no âmbito de intervenções terapêuticas, como a TCC, a participação dos pais assume uma importância ainda mais significativa. A TCC, ao trabalhar com o reconhecimento e a reestruturação de padrões de pensamento disfuncionais, requer um ambiente doméstico que promova a continuidade das estratégias terapêuticas e o suporte emocional necessário para a implementação de mudanças comportamentais (Beck, 2013).

Conforme Siqueira, Bloc e Moreira (2020), o envolvimento familiar é fundamental para a eficácia da psicoterapia infantil, pois fortalece o vínculo entre pais e filhos e permite que os responsáveis se tornem agentes facilitadores das mudanças comportamentais e emocionais necessárias para o desenvolvimento saudável da

criança. Um aspecto central da participação dos pais na psicoterapia é a promoção de um ambiente de apoio que encoraje a criança a desenvolver novas habilidades de enfrentamento e a reestruturar pensamentos disfuncionais relacionados ao uso excessivo de dispositivos digitais. Por exemplo, ao aprenderem sobre o papel dos pensamentos automáticos na geração de ansiedade ou dependência digital, os pais podem ajudar as crianças a reconhecer esses padrões e a substituí-los por crenças mais adaptativas e saudáveis (Correia et al., 2023). Além disso, ao estarem ativamente presentes no tratamento, os pais são capazes de reforçar as intervenções terapêuticas fora do ambiente clínico, facilitando a criação de rotinas saudáveis e proporcionando suporte emocional contínuo.

A participação dos pais na terapia também contribui para o fortalecimento dos vínculos familiares (Siqueira; Bloc; Moreira, 2020). Napolitani (2007) traz que o envolvimento ativo no processo terapêutico promove uma maior compreensão das necessidades emocionais e comportamentais da criança, além de possibilitar a construção de uma relação de confiança e colaboração entre pais e filhos. Estudos indicam que crianças cujos pais participam ativamente de suas terapias apresentam melhores resultados em termos de resolução de problemas, regulação emocional e desenvolvimento de habilidades sociais (Silva et al., 2023). Callou e Calou (2020) enfatizam que proximidade é essencial para que a criança se sinta compreendida e apoiada, o que potencializa os efeitos da terapia e promove um desenvolvimento mais saudável.

Além disso, a participação ativa dos pais na psicoterapia pode ajudar a identificar e corrigir comportamentos inadequados no ambiente familiar que possam estar contribuindo para as dificuldades enfrentadas pela criança. O terapeuta, ao colaborar com os pais, pode fornecer orientações sobre como lidar com questões específicas, como o estabelecimento de limites no uso de dispositivos digitais, a organização de rotinas diárias mais saudáveis e a promoção de atividades que estimulem a interação social e física (Ferreira et al., 2023).

É importante destacar que o envolvimento parental na terapia vai além da simples supervisão ou da imposição de regras. Trata-se de uma participação colaborativa, em que pais e terapeutas trabalham juntos para compreender as necessidades específicas da criança e implementar intervenções que atendam a essas demandas de forma personalizada. Uma abordagem integrada é essencial para que as intervenções terapêuticas sejam eficazes e sustentáveis a longo prazo, uma

vez que a criança não está isolada em sua jornada de desenvolvimento, mas conta com o suporte contínuo e consistente de figuras parentais engajadas. (Oliveira et al, 2018).

De acordo com Cambuí, Monteiro e Ribeiro (2011), o envolvimento dos pais no atendimento psicoterápico infantil possibilita uma dinâmica compartilhada, onde a colaboração entre terapeuta e família fortalece o progresso da criança e amplia o impacto das intervenções realizadas em sessão para o contexto familiar, promovendo um desenvolvimento saudável e equilibrado. Manfroi, Macarini e Vieira (2011) destacam que o comportamento parental e o papel do pai são essenciais na formação de um ambiente seguro e afetivo, que contribui significativamente para o crescimento emocional e cognitivo da criança. Ao atuarem como parceiros no processo terapêutico e no cotidiano infantil, os pais desempenham um papel indispensável na construção de uma base sólida para o desenvolvimento integral.

No contexto das intervenções terapêuticas, especialmente na TCC, o papel dos pais vai além da supervisão e envolve um engajamento ativo e contínuo no processo de tratamento. Judith Beck (2013) destaca que, na TCC infantil, o envolvimento dos pais é essencial para garantir que as práticas aprendidas durante as sessões sejam mantidas no ambiente familiar, proporcionando à criança o suporte necessário para implementar mudanças comportamentais. Friedberg e McClure (2002) reforçam essa importância, afirmando que a colaboração entre terapeutas e pais permite que as técnicas de TCC sejam aplicadas de forma consistente, ajudando a criança a desenvolver habilidades de resiliência e auto regulação, essenciais para seu crescimento emocional.

Oliveira, Gastaud e Ramires (2018) discutem que o envolvimento parental não apenas fortalece a eficácia das intervenções terapêuticas, mas também contribui para a criação de um ambiente doméstico que favorece o desenvolvimento emocional e cognitivo. Kazdin (2005) enfatiza que os pais que participam ativamente no tratamento infantil servem como modelo de comportamento positivo, o que facilita a reestruturação de pensamentos e atitudes desadaptativas. De maneira similar, Morrongiello e Lasenby-Lessard (2007) observam que a presença parental na psicoterapia permite a identificação e substituição de pensamentos automáticos disfuncionais por crenças mais adaptativas, o que é especialmente importante no contexto de problemas contemporâneos, como a dependência digital. Assim, o

envolvimento dos pais amplia os benefícios da terapia ao estender as lições terapêuticas para o cotidiano da criança.

Desta forma, o engajamento dos pais na TCC promove o fortalecimento dos vínculos familiares, o que é crucial para o desenvolvimento saudável das crianças. Segundo Gomide (2006), crianças cujos pais estão envolvidos no processo terapêutico apresentam melhorias significativas nas habilidades sociais e emocionais, pois sentem-se apoiadas e compreendidas ao longo do tratamento. Esse fortalecimento do vínculo familiar é fundamental para que a criança se sinta segura em explorar novas estratégias de enfrentamento e em desenvolver habilidades de interação social fora do ambiente virtual, conforme apontado por Patterson (2005).

7. APLICAÇÃO DA REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA EM CRIANÇAS COM USO EXCESSIVO DE TELAS

A reestruturação cognitiva é uma das técnicas centrais da TCC, cujo objetivo é identificar e modificar pensamentos automáticos disfuncionais associados ao uso excessivo de dispositivos digitais. Segundo Beck (1976), ao aprender a reconhecer e desafiar esses pensamentos, as crianças podem substituí-los por alternativas mais adaptativas, desenvolvendo maior controle sobre seus impulsos. Complementarmente, Judith Beck (2013) ressalta que essa técnica é essencial para que as crianças construam uma relação mais equilibrada com a tecnologia, promovendo um uso mais consciente dos dispositivos digitais.

Paralelamente à reestruturação cognitiva, o treinamento em solução de problemas fornece ferramentas práticas para lidar com situações que desencadeiam o uso compulsivo de telas. D’Zurilla e Nezu (2007) destacam que, ao auxiliar a criança a buscar alternativas ao uso da tecnologia, o terapeuta contribui para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento saudáveis. Além disso, Kazdin (2005) observa que esse treinamento fortalece a capacidade de resolver problemas cotidianos sem depender da tecnologia, proporcionando à criança uma base emocional mais sólida para lidar com adversidades.

Por sua vez, as técnicas de exposição e prevenção de respostas ajudam as crianças a enfrentar o desconforto de estar desconectadas, fortalecendo sua resiliência emocional. De acordo com Foa e Kozak (1986), a exposição gradual a situações sem dispositivos digitais pode reduzir a ansiedade relacionada ao distanciamento da tecnologia. Somando-se a isso, Kabat-Zinn (1994) explica que o

uso de técnicas baseadas em *Mindfulness* permite que a criança observe seus impulsos sem reagir automaticamente, aprimorando sua capacidade de autorregulação e controle.

O planejamento de atividades associado ao reforço positivo também desempenha um papel importante ao incentivar o tempo longe das telas com atividades construtivas. Seligman (1990) defende que estruturar uma lista de atividades alternativas permite que a criança desenvolva interesses além da tecnologia, enquanto Kazdin (2005) explica que o reforço positivo aumenta a adesão a essas novas rotinas. Dessa maneira, a criança encontra satisfação em atividades *offline*, o que reduz gradualmente sua dependência dos dispositivos digitais.

Uma das formas de atuação fundamentais da TCC no contexto infantil é o trabalho no desenvolvimento de habilidades sociais. Ao estimular interações face a face e reduzir a dependência da comunicação exclusivamente digital, a TCC promove a socialização saudável fora do ambiente virtual. A terapia pode incluir o treinamento de habilidades de comunicação, incentivando as crianças a participarem de atividades recreativas que favoreçam o desenvolvimento de relações interpessoais genuínas (Beck, 2013). Dessa maneira, a TCC não apenas combate a dependência de dispositivos digitais, mas também reforça comportamentos sociais e emocionais positivos, essenciais para o desenvolvimento global da criança.

Assim sendo, o estabelecimento de limites e o desenvolvimento de habilidades de autorregulação capacitam as crianças a monitorarem seu comportamento em relação ao uso de telas. Barkley (1997) enfatiza que estabelecer limites com o apoio dos pais ajuda a incentivar o autocontrole e uma relação saudável com a tecnologia. Além disso, Gomide (2006) ressalta que crianças que desenvolvem autorregulação com suporte parental conseguem equilibrar o uso dos dispositivos digitais em sua rotina, o que contribui para um desenvolvimento cognitivo e emocional mais saudável.

Para implementar a reestruturação cognitiva com crianças, é essencial identificar os pensamentos automáticos que incentivam o uso excessivo de dispositivos. Em crianças, esses pensamentos geralmente estão relacionados a crenças sobre diversão e conexão social, como "só me divirto jogando" ou "preciso verificar meu celular para me sentir incluído" (Mash; Barkley, 2014). Para facilitar essa identificação, o psicoterapeuta pode empregar recursos lúdicos, como desenhos e dramatizações, que permitam à criança expressar o que pensa e sente sobre o uso

dos dispositivos digitais. Esses métodos, segundo Stallard (2005), são eficazes para tornar os pensamentos automáticos mais compreensíveis e tangíveis para crianças, auxiliando na terapia de maneira engajadora. Em complemento, Mash e Barkley (2014) enfatizam que o uso de abordagens práticas e visuais facilita a identificação e a modificação de crenças disfuncionais.

Uma vez identificados os pensamentos disfuncionais, o próximo passo é modificá-los de forma concreta e visual, adaptada ao desenvolvimento infantil (Beck, 2013). Beck (2013) sugere o uso de jogos de interpretação de papéis, nos quais a criança simula situações sem o uso de dispositivos digitais, facilitando a criação de pensamentos alternativos, como "posso me divertir ao ar livre" ou "não preciso verificar o celular constantemente". Esse tipo de intervenção é apoiado por Padesky e Mooney (1990), que ressaltam que atividades práticas e reforços positivos são eficazes para ajudar crianças a internalizar novos padrões de pensamento e comportamento. Essa abordagem é complementada por Mash e Barkley (2014), que afirmam que a introdução de atividades interativas aumenta a adesão ao tratamento e promove mudanças cognitivas duradouras.

Outro recurso importante para a reestruturação cognitiva em crianças é o uso de ferramentas lúdicas, como o "Diário das Telas". Esse recurso permite que a criança registre os momentos em que sente vontade de utilizar dispositivos digitais, identificando o que estava pensando e explorando alternativas (Beck, 2013). Esse tipo de prática promove o autoconhecimento, auxiliando a criança a refletir sobre o uso consciente da tecnologia. De acordo com Stallard (2005), atividades que incentivam a autorreflexão e o reconhecimento de padrões comportamentais contribuem para o desenvolvimento de habilidades de autorregulação, essenciais para que a criança gerencie de forma autônoma o uso de dispositivos. Essas estratégias facilitam a mudança de comportamento e incentivam a autonomia.

Quando uma criança expressa pensamentos como "não consigo me divertir sem meu tablet", os pais podem contribuir ajudando-a a encontrar atividades alternativas, como brincadeiras ao ar livre ou leitura de livros. Shirk e Karver (2003) defendem que o suporte parental constante permite que a criança aplique as habilidades de autorregulação aprendidas durante a terapia no ambiente doméstico, promovendo uma generalização dos benefícios terapêuticos. A técnica de exposição e prevenção de respostas também é importante na TCC para crianças que fazem uso excessivo de telas. Esse método visa ajudar a criança a enfrentar a ansiedade

associada à ausência temporária de dispositivos digitais (Beck, 2013). Em um estudo sobre intervenções para ansiedade infantil, Silverman e Kurtines (2004) ressaltam que a exposição gradual é eficaz para que a criança aprenda a enfrentar situações de desconexão de maneira autônoma.

Essa técnica promove resiliência emocional, permitindo que a criança compreenda que o uso constante de dispositivos não é essencial para seu bem-estar. Silverman e Kurtines (2004) complementam que a exposição gradual contribui para uma melhor adaptação emocional ao tempo offline, fortalecendo a independência da criança, atividades fora do ambiente digital ajudam a criança a encontrar satisfação em interações offline, promovendo o desenvolvimento de habilidades sociais e motoras. Essa abordagem estruturada, defendida por Mash e Barkley (2014), permite que a criança gradualmente substitua o tempo de tela por atividades construtivas, promovendo um estilo de vida mais equilibrado e reduzindo sua dependência de dispositivos.

Assim, a aplicação das técnicas de TCC para crianças com uso excessivo de dispositivos digitais demonstra a flexibilidade e a eficácia dessa abordagem terapêutica. Ao ajustar as intervenções cognitivas e comportamentais para atender às especificidades do público infantil, a TCC promove o desenvolvimento de uma relação mais saudável com a tecnologia (Beck, 2013). Essa abordagem terapêutica fortalece habilidades emocionais e sociais essenciais para o desenvolvimento integral da criança. Beck (2013) destaca a importância do envolvimento parental e do uso de estratégias lúdicas e reforço positivo, que criam um contexto de suporte contínuo e facilitam a internalização de práticas de autorregulação. Essa abordagem, apoiada por Shirk e Karver (2003) e Dobson e Dobson (2009), é essencial para o bem-estar e a saúde mental infantil em um ambiente digitalizado.

TABELA 1 - APLICAÇÃO DA REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA EM CRIANÇAS

AUTOR	ESTRATÉGIA DE APOIO	DE COMO FUNCIONA E EXEMPLOS APLICÁVEIS NO DIA A DIA
-------	---------------------	---

Beck (1976), Beck (2013)	Identificação pensamentos automáticos	de	<p>Ajudar a criança a entender o que pensa e sente quando quer usar as telas, identificando pensamentos disfuncionais.</p> <p>Exemplo: Se a criança disser "Eu só me divirto com jogos", incentive-a a explorar atividades fora das telas.</p>
Beck (2013), Kazdin (2005)	Substituição pensamentos negativos	de	<p>Trocar ideias automáticas como "não posso ficar sem telas" por pensamentos mais positivos e equilibrados.</p> <p>Exemplo: "Posso brincar com amigos ou ler um livro para me divertir."</p>
D'Zurilla; (2007), Nezu (2005), Kazdin	Treinamento solução problemas	em	<p>Ensinar a criança a encontrar alternativas ao uso de telas para situações do dia a dia.</p> <p>Exemplo: Ao invés de ligar o videogame, ofereça materiais de artesanato ou jogos de tabuleiro.</p>
Foa; Kozak (1986), Silverman; Kurtines (2004)	Exposição Gradual a situações sem telas	de	<p>Ajudar a criança a tolerar períodos sem dispositivos aos poucos, para que se sinta mais confortável longe das telas.</p> <p>Exemplo: Inicie com 15 minutos sem tela durante uma refeição e aumente ao longo da semana.</p>
Seligman (1990), Kazdin (2005)	Planejamento atividades alternativas	de	<p>Organizar opções de atividades que não envolvam telas e que promovam o desenvolvimento saudável.</p> <p>Exemplo: Planeje uma tarde de piquenique no parque ou jogos de bola no quintal.</p>

Beck (2013), Mash; Barkley (2014)	Treinamento de habilidades sociais	Promover brincadeiras presenciais para que a criança tenha experiências de interação fora do ambiente virtual. Exemplo: Participe de atividades em clubes ou brincadeiras em grupo com colegas.
Barkley (1997), Gomide (2006)	Autocontrole e definição de limites	Ensinar a criança a monitorar e respeitar os limites de tempo nas telas, com apoio dos pais. Exemplo: "Vamos combinar que você joga por 30 minutos e depois faremos outra atividade juntos."
Beck (2013), Stallard (2005), Shirk; Karver (2003)	Diário de uso das telas	Registrar quando, onde e por que a criança quer usar telas, ajudando a reconhecer padrões de uso. Exemplo: "Hoje, quis jogar logo ao acordar. Depois, jogamos juntos ao ar livre e foi divertido."

8. CONCLUSÕES

A era tecnológica trouxe avanços significativos em acesso à informação, aprendizado e entretenimento. Contudo, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos por crianças impõe desafios que impactam negativamente seu desenvolvimento cognitivo, emocional, social e físico, restringindo vivências sensoriais e motoras essenciais para o crescimento saudável. Nesse cenário, a atuação de pais, educadores e cuidadores é fundamental para estabelecer um ambiente que promova o desenvolvimento integral das crianças, equilibrando o tempo de tela com atividades físicas e sociais.

Além da supervisão cotidiana, destaca-se a importância da participação ativa dos pais em intervenções terapêuticas, como TCC, que se mostra eficaz ao abordar pensamentos e comportamentos inadequados relacionados ao uso de tecnologia. O envolvimento parental fortalece a eficiência da terapia e os vínculos familiares, criando uma base de apoio e compreensão.

Por fim, políticas públicas e ações educativas são necessárias para conscientizar e regulamentar o uso digital infantil, com apoio das instituições de ensino e dos profissionais de saúde. O desenvolvimento infantil saudável na era digital requer uma abordagem colaborativa entre pais, educadores, terapeutas e sociedade, garantindo que a tecnologia seja usada de forma equilibrada e que promova o bem-estar e o crescimento integral das crianças.

9. REFERÊNCIAS

ALFORD, B. A.; BECK, A. T. **The integrative power of cognitive therapy**. New York: Guilford Press, 1997.

ANDRÉ, Marli Eliza Dalmazo Afonso de. **Estudo de caso em pesquisa e avaliação educacional**. Brasília: Liber Livros, 2005.

BARKLEY, R. A. **Defiant children: a clinician's manual for assessment and parent training**. 2. ed. New York: Guilford Press, 1997.

BECK, A. T. **Cognitive therapy and emotional disorders**. New York: International Universities Press, 1976.

BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. **Qualitative research for education: an introduction to theory and methods**. 2nd ed. Boston: Allyn & Bacon, 1994.

BORGES, C. D. FARIA, J. G. Redes sociais e atenção à saúde mental: uma revisão da literatura. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 9, n. 1, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i1.1798>

BRITO, P. K. H. **Uso de telas digitais na primeiríssima infância, sob a ótica de mães e profissionais**. 2022. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/24143/1/PalomaKarenHolandaBrito_Dissert.pdf

BUNGE, E.; GOMAR, M.; MANDIL, J. **Terapia cognitiva con niños y adolescentes**. Buenos Aires: Librería Akadia Editorial, 2008.

CALLOU, Ticiane Kelly Bento Machado; CALLOU, Antonio Leonardo Figueiredo. A contribuição familiar no processo terapêutico da criança: um estudo bibliográfico. ID Online - **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 14, n. 49, 2020. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v14i49.2348>.

CAMBUÍ, H. A.; MONTEIRO, C.; RIBEIRO, D. P. S. A. O atendimento psicoterápico de crianças "compartilhado com seus pais". In: ABRÃO, J. L. F.; RIBEIRO, D. P. S. A. (Orgs.). **Psicanálise de crianças na universidade**: construindo práticas e delimitando fronteiras. São Paulo: Editora Arte, 2011. p. 39-55.

CORREIA, S. K. A.; SANTOS, L. B.; ALMEIDA, T. C.; SILVA, A. M. **Era digital: o impacto no desenvolvimento cognitivo da criança**. Recife: Unibra, 2023. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/PSICO/2023/era-digital-o-impacto-no-desenvolvimento-cognitivo-da-crianca.pdf>

COSTA, L. S.; ALMEIDA, M. P. P. M. **A substituição do brincar**: implicações do uso de tecnologia por crianças de 0 a 2 anos. 2021. Monografia (Graduação em Psicologia) – Unisul, Santa Catarina, 2021.

COTRIM, João Roberto; LEMOS, Anderson Garcia; NÉRI JÚNIOR, João Evangelista; BARELA, José Angelo. Desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais em crianças com diferentes contextos escolares. **Revista de Educação Física da UEM**, [S.l.], v. 22, n. 4, dez. 2011. DOI: 10.4025/reveducfis.v22i4.12575. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v22i4.12575>. Acesso em: 20 nov. 2024.

CRESWELL, J. W. **Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches**. 4th ed. Thousand Oaks, California, United States of America: SAGE Publications, 2014.

D'ZURILLA, T. J.; NEZU, A. M. **Problem-solving therapy**: a positive approach to clinical intervention. 3. ed. New York: Springer, 2007.

DOBSON, D.; DOBSON, K. S. **A terapia cognitiva-comportamental baseada em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

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>

FOA, E. B.; KOZAK, M. J. **Emotional processing of fear**: exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, v. 99, n. 1, p. 20-35, 1986.

FRIEDBERG, R. D.; MCCLURE, J. M. **Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents**: the nuts and bolts. New York: Guilford Press, 2002.

GOMIDE, P. I. C. **Educação familiar**: princípios e práticas para a formação de crianças e adolescentes. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

HUBER, B.; TARASUIK, J.; ANTONIOU, M. N.; GARRET, C.; BOWE, S. J. **Young children's transfer of learning from a touchscreen device**. *Computers in Human Behavior*, v. 56, p. 56-64, 2016.

KABAT-ZINN, J. **Wherever you go, there you are**: mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion, 1994.

KAZDIN, A. E. **Parent management training**: treatment for oppositional, aggressive, and antisocial behavior in children and adolescents. Oxford: Oxford University Press, 2005.

MARTINS, F.; GONÇALVES, L.; BRAGA, M.; ARAÚJO, F. Uso excessivo de telas pela população pediátrica e suas consequências: uma revisão de literatura. **Revista Foco**, e5578, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.ed.esp-043>

MANFROI, E. C.; MACARINI, S. M.; VIEIRA, M. L. Comportamento parental e o papel do pai no desenvolvimento infantil. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v. 21, n. 1, São Paulo, 2011.

MASH, E. J.; BARKLEY, R. A. **Assessment of childhood disorders**. 4th ed. New York: Guilford Press, 2014.

MORRONGIELLO, B. A.; LASENBY-LESSARD, J. Psychology of parental involvement in child therapy. **Journal of Child Psychology**, 2007.

NAPOLITANI, I. O trabalho com os pais na análise de crianças. **Psicologia Revista**, São Paulo, v. 16, n. 1/2, p. 29-49, 2007. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/viewFile/18056/13416>

OLIVEIRA, A. L. S. BISINOTO, B. S. VAZ, M. H. V. FRANÇA, P. R.; DE FARIAS, R. S.; DE FARIAS, T. S.; SILVESTRE, M. A. **Os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil**. Revista Educação em Saúde, v. 9, supl. 3, p. 103-118, 2021.

PEIXOTO, M. J. R.; CASSEL, P. A.; BREDEMEIER, J. Neuropsychological and behavioral implications in childhood and adolescence from the use of screens. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, e772997188, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7188>

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

ROCHA, D. C. S.; MATTOS, G. P.; DE OLIVEIRA, J. C. **Crianças e o uso de mídias digitais**: uma investigação da perspectiva parental acerca de prejuízos no desenvolvimento cognitivo e emocional. Trabalho de conclusão do curso (Psicologia) – Centro Universitário Barão de Mauá, Ribeirão Preto, 2020.

RODRIGUES, Murillo Almeida; ALVES, Rafael Rodrigues. Desamparo na era digital: o impacto do mundo digital na vida de crianças e adolescentes sob uma perspectiva jurídica. **Ciências Sociais**, [S.l.], v. 28, n. 132, 28 mar. 2024. DOI: 10.5281/zenodo.10892785

SANTOS, Ricardo Vinicius. **Autorregulação e afetividade: implicações para a aprendizagem escolar no ensino superior**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019.

SELIGMAN, M. E. P. **Aprenda otimismo**: como mudar sua mente e sua vida. Rio de Janeiro: Nova Era, 1990.

SIQUEIRA, M. A. R.; BLOC, L.; MOREIRA, V. A família na psicoterapia infantil: uma revisão integrativa das abordagens humanistas e fenomenológicas. **Psicologia Clínica**, v. 32, n. 3, Rio de Janeiro, set./dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33208/pc1980-5438v0032n03a09>

SILVA, L.; BATISTA, M.; CARDOSO, V.; NOGUEIRA, P. **O uso excessivo de telas no desenvolvimento de crianças e adolescentes**: uma revisão narrativa. [Trabalho de Conclusão de Curso]. *Anima Educação*, 2023. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/b8e1352e-bf23-46ed-a860-79ff5ddd43de>

SILVÉRIO, Marcela Silva Martins; FERREIRA, Mônica de Moraes Santos e; AZEVEDO, Gilson Xavier de. Os desafios do uso das tecnologias na educação infantil. REEDUC - **Revista de Estudos em Educação**, [S.l.], v. 8, n. 1, p. 272-297, dez. 2021. DOI: 10.31668/reeduc-ueg.v8i1.12613

STALLARD, P. **Think good – feel good**: a cognitive behaviour therapy workbook for children and young people. Hoboken: John Wiley & Sons, 2005.

TAVARES, W. M.; COUTO, G.; SILVA, R. L. F. C. Perfil de relações interpessoais e habilidades sociais de estudantes de psicologia. **Revista Psicologia da Educação e Saúde**, Catalão: UFG-CAC, 2021.

WRIGHT, J. H.; THASE, M. E.; BECK, A. T. **Cognitive therapy of anxiety disorders**. New York: Guilford Press, 2010.