

USO DE TELAS: ESTRATÉGIAS PARA A REDUÇÃO DO TEMPO EM CRIANÇAS AUTISTAS

SCREEN USE: STRATEGIES TO REDUCE SCREEN TIME IN AUTISTIC CHILDREN

USO DE PANTALLAS: ESTRATEGIAS PARA LA REDUCCIÓN DEL TIEMPO EN NIÑOS AUTISTAS

 <https://doi.org/10.56238/arev8n2-113>

Data de submissão: 25/01/2026

Data de publicação: 25/02/2026

Gesika Vianna Amorim

Mestre em Educação Médica

Instituição: Afya Itaperuna

E-mail: gvamorim@gmail.com

Pietro Amorim Cavichini

Pós Graduação em Neurointensivismo, Pós Graduação em Neurologia Clínica, Pós

Graduação em Medicina Intensiva

Instituição: Universidade Iguaçu (UNIG), Universidade Einstein, Afya, Hospital Sirio

Libanes

E-mail: Pacavichini@gmail.com

Mariana Fernandes Ramos dos Santos

Mestra em Psicologia

Instituição: Afya, UNIFESJ, UCP

E-mail: mariana.ramos@afya.edu.br

RESUMO

O avanço tecnológico e a ampla disseminação de dispositivos digitais transformaram significativamente os hábitos de vida da população, especialmente durante a pandemia da COVID-19, período em que o uso de telas se intensificou de forma expressiva. Esse fenômeno trouxe importantes repercussões para a saúde mental e o desenvolvimento infantil, com destaque para crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), grupo particularmente vulnerável aos efeitos do uso excessivo de tecnologias digitais. O presente artigo tem como objetivo discutir os impactos neuropsicológicos, comportamentais e psiquiátricos do uso excessivo de telas em crianças autistas, bem como apresentar estratégias baseadas em evidências para a redução do tempo de exposição. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, que reúne estudos nacionais e internacionais acerca dos prejuízos associados ao excesso de telas, incluindo alterações no sono, atenção, interação social, comunicação e desenvolvimento neurocognitivo. Além disso, são discutidas abordagens interventivas que envolvem regulação parental, estratégias comportamentais, mudanças ambientais, suporte terapêutico multidisciplinar e, quando necessário, intervenções farmacológicas. Conclui-se que o manejo do tempo de tela em crianças com TEA requer uma abordagem integrada, individualizada e multidisciplinar, visando à promoção do desenvolvimento saudável e do bem-estar global.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista. Tempo de Tela. Neurodesenvolvimento. Saúde Mental Infantil. Intervenções Multidisciplinares.

ABSTRACT

Technological advancement and the widespread dissemination of digital devices have significantly transformed population lifestyle habits, particularly during the COVID-19 pandemic, a period marked by a substantial increase in screen use. This phenomenon has brought important implications for mental health and child development, especially among children with Autism Spectrum Disorder (ASD), a group particularly vulnerable to the effects of excessive exposure to digital technologies. This article aims to discuss the neuropsychological, behavioral, and psychiatric impacts of excessive screen use in autistic children, as well as to present evidence-based strategies for reducing screen time. This study consists of a narrative literature review, compiling national and international research addressing the negative effects associated with excessive screen exposure, including changes in sleep, attention, social interaction, communication, and neurocognitive development. Additionally, intervention approaches involving parental regulation, behavioral strategies, environmental modifications, multidisciplinary therapeutic support, and, when necessary, pharmacological interventions are discussed. It is concluded that managing screen time in children with ASD requires an integrated, individualized, and multidisciplinary approach aimed at promoting healthy development and overall well-being.

Keywords: Autism Spectrum Disorder. Screen Time. Neurodevelopment. Child Mental Health. Multidisciplinary Interventions.

RESUMEN

El avance tecnológico y la amplia difusión de dispositivos digitales han transformado significativamente los hábitos de vida de la población, especialmente durante la pandemia de la COVID-19, período en el que el uso de pantallas se intensificó de manera notable. Este fenómeno ha generado importantes repercusiones en la salud mental y el desarrollo infantil, con especial énfasis en los niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA), un grupo particularmente vulnerable a los efectos del uso excesivo de tecnologías digitales. El presente artículo tiene como objetivo analizar los impactos neuropsicológicos, conductuales y psiquiátricos del uso excesivo de pantallas en niños con TEA, así como presentar estrategias basadas en la evidencia para la reducción del tiempo de exposición. Se trata de una revisión narrativa de la literatura, que reúne estudios nacionales e internacionales sobre los perjuicios asociados al exceso de pantallas, incluyendo alteraciones en el sueño, la atención, la interacción social, la comunicación y el desarrollo neurocognitivo. Asimismo, se discuten abordajes interventivos que incluyen la regulación parental, estrategias conductuales, cambios ambientales, apoyo terapéutico multidisciplinario y, cuando es necesario, intervenciones farmacológicas. Se concluye que el manejo del tiempo de pantalla en niños con TEA requiere un enfoque integrado, individualizado y multidisciplinario, orientado a la promoción del desarrollo saludable y del bienestar general.

Palabras clave: Trastorno del Espectro Autista. Tiempo de Pantalla. Neurodesarrollo. Salud Mental Infantil. Intervenciones Multidisciplinarias.

1 INTRODUÇÃO

O avanço digital recente tornou dispositivos tecnológicos parte da vida da maioria das pessoas, com um expressivo aumento no uso de telas durante a pandemia global. Essa mudança suscita reflexões sobre os hábitos de vida, especialmente em relação ao uso de dispositivos eletrônicos. Embora a tecnologia seja crucial para a conectividade em tempos de distanciamento social, surgem desafios à saúde mental, especialmente em crianças autistas. A COVID-19 intensificou o tempo gasto diante de telas devido ao ensino remoto, interações online e entretenimento digital. Essas adaptações, essenciais para a segurança, contribuíram inadvertidamente para hábitos digitais intensos, principalmente em crianças autistas.

O avanço tecnológico, a acessibilidade a dispositivos e aplicativos interativos impulsionaram o aumento do uso de telas, integrando-se ao cotidiano contemporâneo. Contudo, é crucial considerar os impactos, especialmente no desenvolvimento infantil, com foco em crianças autistas. A compreensão e intervenção nas implicações neuropsicológicas e psiquiátricas do uso excessivo de telas em crianças autistas são prementes. A literatura científica aponta impactos na atenção, desenvolvimento socioemocional e habilidades de comunicação. Assim, explorar estratégias embasadas na neuropsicologia e psiquiatria para reduzir a exposição a telas torna-se imperativo, visando otimizar o bem-estar e desenvolvimento dessas crianças, especialmente diante do contexto pandêmico.

2 EFEITOS DO EXCESSO DE TELAS EM CRIANÇAS AUTISTAS

Diversos estudos (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, 2016; MAZUREK et al., 2012) indicam a relação entre o uso excessivo de telas e desafios sociais e comportamentais em crianças autistas, influenciando negativamente comunicação, interação social e desenvolvimento acadêmico.

Distúrbios relacionados ao sono também são evidenciados, com a exposição à luz azul das telas relacionada à menor produção de melatonina e cada hora de exposição a telas de smartphones resultando em redução de 21 minutos de sono (BMC Public Health, 2019; 52). Sadeghi et al. (2021) focaram nos efeitos do tempo excessivo de tela na interação entre pais e filhos, destacando riscos de negligência e desenvolvimento prejudicado.

Dong (2021) constatou que o tempo excessivo de tela em crianças com TEA está positivamente correlacionado com sintomas autistas e negativamente com quocientes de desenvolvimento. Em 2019, na revista NEUROIMAGE, Paulus et al. mostra a redução na

conectividade cerebral relacionada ao tempo de exposição às telas, evidenciando prejuízos no neurodesenvolvimento.

3 ABORDAGENS E ESTRATÉGIAS PARA A REDUÇÃO DO TEMPO DE TELAS

A exposição prolongada a telas, como smartphones, computadores e televisões, tem sido associada a uma série de efeitos adversos, desde questões físicas, como sedentarismo e obesidade, até implicações no desenvolvimento cognitivo, emocional e social. Diante desse cenário, profissionais da saúde, educadores e pais têm buscado ativamente estratégias eficazes para mitigar os potenciais impactos negativos desse hábito digital, na medida que se investiga abordagens para lidar com esta temática atual e desafiadora.

Raj *et al.* (2022) exploraram diversas estratégias para reduzir o tempo de tela em crianças pré-escolares, como fornecer conhecimento, estabelecer regras, oferecer alternativas e remover telas dos quartos das crianças. Seis estudos analisados em uma revisão sistemática sugeriram que, além do conhecimento, práticas restritivas e alternativas de atividades foram eficazes, destacando a importância de intervenções presenciais e a necessidade de aumentar a autoeficácia parental. Kracht *et al.* (2022) examinaram estratégias para reduzir o tempo de tela em centros de educação infantil, incluindo mudanças ambientais, limitação de acesso e monitoramento de regulamentações. Diretores de centros de educação infantil relataram sucesso na implementação de mudanças ambientais e restrições de acesso, com monitoramento frequente para garantir a conformidade. O estudo destaca a importância de recursos de assistência técnica e avaliação contínua para minimizar o tempo de tela nos centros de educação infantil.

O estudo de Jones *et al.* (2021) aborda a eficácia de intervenções para reduzir o tempo de tela em crianças, destacando a associação positiva com técnicas de mudança comportamental, como metas, feedback e planejamento. Além disso, intervenções com amostras menores e durações mais curtas mostraram efeitos mais significativos. O texto sugere que o tempo excessivo de tela, acima de 2 horas por dia, está ligado a vários problemas de saúde infantil, incluindo sobrepeso, obesidade, sedentarismo, comportamentos alimentares desfavoráveis e distúrbios do sono. O artigo de Muppalla *et al.* (2023) oferece estratégias para diminuir o tempo de tela em crianças, como estabelecer limites, usar controles parentais e modelar bom comportamento. Destaca os impactos cognitivos, linguísticos e socioemocionais do tempo de tela e enfatiza que a gestão eficaz do tempo de tela pode mitigar os impactos negativos e promover um desenvolvimento saudável.

O estudo de Raj *et al.* (2022) concentra-se no "Stop and Play" para reduzir o tempo excessivo de tela em crianças pré-escolares. Os resultados indicam a eficácia dessa intervenção, mostrando uma redução significativa no tempo de tela da criança e melhorias nos fatores parentais associados.

Christakis (2011) destaca a regulação parental como essencial com o foco em monitorar ativamente o tempo de tela, estabelecer limites claros e promover alternativas saudáveis pode reduzir o uso excessivo. Já McConachie *et al.* (2015) aposta nas estratégias comportamentais, assim sendo, intervenções comportamentais, como reforço positivo para atividades não relacionadas às telas, são eficazes na mudança de comportamento. No entanto, Dawson *et al.* (2018) aponta para as intervenções farmacológicas, ou seja, em casos específicos, quando comportamentos desafiadores estão associados ao uso de telas, intervenções farmacológicas podem ser consideradas, quando o comportamento está sendo um desafio ou frente a presença de comorbidades como TDAH, transtornos de ansiedade, Transtornos de Humor ou Transtorno de Dependência Virtual, um diagnóstico já abordado no DSM.

Torna-se necessário em casos diagnosticados de dependência virtual além do controle do tempo de tecnologia dos pais, a formação de uma rede de suporte que possa prover aos pacientes opções diferentes: permanecer em frente às telas para o paciente, seja esta ligada ao suporte terapêutico (psicologia, terapeutas ocupacionais, educadores físicos etc.) como opções de socialização com teatro, clubes, igrejas ou grupos terapêuticos.

O uso de medicamentos não pode ser descartado, lembrar que estamos tratando pacientes que podem apresentar um fenótipo semelhante aos dependentes químicos, por conseguinte não descartar antidepressivos, neurolépticos, ansiolíticos e estabilizadores de humor de acordo com o parecer médico ou a comorbidade que o paciente apresenta.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do cenário atual, caracterizado pelo avanço tecnológico e pela onipresença de dispositivos digitais, a crescente preocupação com o tempo de exposição às telas se torna crucial, especialmente ao abordar os desafios enfrentados por crianças autistas. A pandemia da COVID-19 ampliou a importância de entender e minimizar os impactos negativos. Os estudos destacam a complexidade da relação entre o uso excessivo de telas e o agravamento de desafios sociais, comportamentais e cognitivos em crianças autistas. Diversas estratégias apresentadas, incluindo intervenções comportamentais, mudanças ambientais, limites claros e intervenções digitais, refletem a necessidade urgente de soluções eficazes e personalizadas.

A busca por um equilíbrio saudável na redução do tempo de tela são desafios cruciais para pais, educadores e profissionais de saúde. Estratégias como intervenções comportamentais, mudanças ambientais mostram-se promissoras para promover o desenvolvimento saudável em crianças autistas. Sendo essencial reconhecer a necessidade de abordagens holísticas e personalizadas, levando em conta as características individuais de cada criança autista.

Concluimos, portanto, que a abordagem do tempo de tela em crianças autistas exige uma visão abrangente e multidisciplinar, incorporando estratégias desde a regulação parental até o uso de intervenções digitais especializadas. Essa jornada em direção a um uso mais consciente e equilibrado da tecnologia não apenas beneficiará positivamente a vida das crianças autistas, mas também contribuirá para a construção de um ambiente digital mais seguro e enriquecedor para as futuras gerações.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP). (2016). *Mídia e Crianças Pequenas*. Comitê de Saúde Mental, AAP.
- CHRISTAKIS, D. A. (2011). Os efeitos de desenhos animados acelerados. *Pediatrics*, 128(4), 772-782.
- DAWSON, G., ET AL. (2018). Ensaio randomizado controlado de uma intervenção para crianças pequenas com autismo. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(5), 283-293.
- DONG, H.-Y., et al . (2021, fevereiro 15). Correlation Between Screen Time and Autistic Symptoms as Well as Development Quotients in Children With Autism Spectrum Disorder. *Frontiers in Psychiatry*. Disp. em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33664683/>, Acess: 06/01/2024.
- JONES, A., et al (2021, setembro 15). Identifying effective intervention strategies to reduce children's screen time: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Disp.em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34530867/>, Acess:07/01/2024.
- KRACHT, C. L., et al (2022, novembro 15). Strategies in addressing state screen time policies in early care and education centers in Louisiana. *J La Public Health Assoc*. Disp. em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10019469/>. Acess: 07/01/2024.
- MAZUREK, M. O., ET AL. (2012). Uso de televisão, videogame e mídia social entre crianças com TEA. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42(11), 2259-2268.
- RAJ, D., ZULKEFLI, N. A. M., MINHAT, H. S., & AHMAD, N. (2022, novembro 10). Parental Intervention Strategies to Reduce Screen Time Among Preschool-aged Children: A Systematic Review. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*. Disp.: (PDF) Effective Parental intervention strategies to reduce screen time among preschool-aged children: A systematic review (Preprint) (researchgate.net), Acess: 06/01/2024.
- RAJ, D., AHMAD, N., ZULKEFLI, N. A. M., & LIM, P. Y. (2022, dezembro). Stop and Play Digital Health Education Intervention for Reducing Excessive Screen Time Among Preschoolers From Low Socioeconomic Families: Cluster Randomized Controlled Trial.*J Med Internet Res*.Disp.: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37140970/>, Acess: 06/01/2023.
- SADEGHI, S., POURETEMAD, H., KHOSROWABADI, R., FATHABADI, J., & NIKBAKHT, S. (2021, abril 25). Parent–child interaction effects on autism symptoms and EEG relative power in young children with excessive screen-time. *Early Child Development and Care*. Disp. : Parent–child interaction effects on autism symptoms and EEG relative power in young children with excessive screen-time: *Early Child Development and Care*: Vol 191, No 6 (tandfonline.com), Acess: 06/01/2024.

PAULUS MARTIN P., MD, SQUEGLIA LINDSAY M , PHD, KARA BAGOT MD, JOANA JACOBUS PHD, RAYUS KUPLIC, PHD, FLORENCE BRESLIN, JERZY BODURKA, PHD; AMANDA S. MORRIS PHD, WESLY K THOMPSON, PHD (2019 , janeiro 15) – Screen Media Activity na Brain Structure in Youth > Evidence for Diverse Structural Correlation Networks from the ABCD Study ; Neuroimage . 2019 , january15;185: 140-153 . doi 10.1016