



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de
Estudos Acadêmicos

Uso excessivo do celular e dificuldades de atenção em crianças de 6 a 10 anos

Excessive cell phone use and attention difficulties in children aged 6 to 10

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3126

ARK: 57118/JRG.v9i20.3126

Recebido: 29/03/2026 | Aceito: 01/04/2026 | Publicado on-line: 02/04/2026

Douglas Duarte da Visitação¹

<https://orcid.org/0009-0009-6764-340X>

<https://lattes.cnpq.br/2275074885030816>

Faculdade Brasília (FBR)

E-mail: psyduarte@gmail.com

George Felinto da Silva²

<https://orcid.org/0009-0000-8578-4489>

<http://lattes.cnpq.br/4948563166300555>

Faculdade Brasília (FBR)

E-mail: george.felinto@fbr.edu.br



Resumo

O uso de smartphones na infância cresce no mesmo período em que funções executivas (atenção sustentada, inibição, memória de trabalho) se expandem. Este estudo teórico integra evidências (2022–2025) e, à luz da TCC, discute como tempo e, sobretudo, contexto de uso (co-uso, conteúdo, TV de fundo) relacionam-se a dificuldades atencionais (Mallawaarachchi et al., 2024). Metanálises apontam maior probabilidade de sintomas compatíveis com TDAH quando a exposição diária é ≥ 2 h (Liu et al., 2024), e associações entre duração de tela e problemas internalizantes/externalizantes (Eirich et al., 2022). Hipóteses neurofuncionais sugerem competição entre reforço digital imediato e foco prolongado (Montag & Becker, 2023). Indicam-se implicações aplicadas para Psicologia Escolar e Educacional: psicoeducação, regras claras, economia de fichas, treino de autorregulação e hábitos de sono/atividade física.

Palavras-chave: atenção infantil; telas; terapia cognitivo-comportamental.

Abstract

Smartphone use in childhood expands during the very years when executive functions (sustained attention, inhibition, working memory) develop. This theoretical study integrates recent evidence (2022–2025) and, via a CBT lens, examines how screen time and screen context (co-use, content, background TV) relate to attentional difficulties (Mallawaarachchi et al., 2024). Meta-analytic data indicate higher odds of ADHD-compatible symptoms at ≥ 2

¹ Graduado em Banco de dados pela universidade cruzeiro do Sul em (2019). Estudante de Psicologia 9º semestre na Faculdade Brasília (FBR) -2026. Pós-graduado em Gestão de Pessoas e Psicologia Organizacional em (2023). MBA em Gestão de projetos e metodologias ágeis em (2024).

² Graduado em Letras Português/Inglês pela Faculdade Evangélica de Brasília (2011). Graduado em Licenciatura em Pedagogia pela Faculdade IESA – Instituto Filadélfia (2020). Especialista em Metodologia de Ensino de Língua Inglesa pela Universidade Católica de Brasília (2013). Especialista em Docência do Ensino Superior pela Faculdade de Tecnologia Equipe Darwin (2013). Especialista em Psicopedagogia com Ênfase em Educação Inclusiva pela Faculdade de Tecnologia e Ciências do Alto Paranaíba (2023).



h/day (Liu et al., 2024), and associations between screen duration and internalizing/externalizing problems (Eirich et al., 2022). Neurofunctional hypotheses suggest competition between immediate digital reinforcement and prolonged focus (Montag & Becker, 2023). We outline applied implications for School and Educational Psychology: psychoeducation, clear rules, token economy, self-regulation training, and sleep/physical-activity hygiene.

Keywords: *child attention; screens; cognitive-behavioral therapy.*

1. Introdução

Entre 6 e 10 anos, crianças ampliam a capacidade de manter foco e controlar impulsos nas tarefas escolares, enquanto smartphones e outras telas tornam-se onipresentes no cotidiano. A literatura recente desloca o debate de “quanto tempo” para “como e em que condições” o uso ocorre: co-uso mediado, tipo de conteúdo e TV de fundo modulam desfechos cognitivos/psicossociais (Mallawaarachchi et al., 2024). Em paralelo, evidências meta-analíticas relacionam exposições diárias mais longas a maior probabilidade de sintomas compatíveis com TDAH (Liu et al., 2024) e a problemas internalizantes/externalizantes (Eirich et al., 2022). Este artigo integra tais achados aos pressupostos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), discutindo mecanismos e implicações educacionais.

2. Desenvolvimento teórico

2.1. Atenção e funções executivas entre 6 e 10 anos

Atenção sustentada, atenção seletiva e controle inibitório amadurecem intensamente nessa faixa etária e são sensíveis a variáveis contextuais (rotina, sono, atividade física), além das contingências de reforço no ambiente escolar/familiar. Revisões sistemáticas com crianças indicam que maior tempo de tela tende a associar-se a piores indicadores atencionais, guardadas as heterogeneidades de estudos transversais (Santos, Mendes, Miranda & Romano-Silva, 2022).

2.2. Tempo versus contexto de telas

O contexto pesa tanto quanto o relógio. Síntese recente mostra que program viewing em excesso e TV de fundo associam-se a piores desfechos cognitivos; conteúdo etariamente inadequado e uso de tela pelos cuidadores durante rotinas a piores desfechos psicossociais; e co-uso mediado a melhores indicadores cognitivos (Mallawaarachchi et al., 2024). Em paralelo, ≥ 2 h/dia eleva a probabilidade de sintomas compatíveis com TDAH (Liu et al., 2024).

2.3. Pistas neurofuncionais

Revisão de neuroimagem (MRI) sobre uso problemático de smartphones descreve diferenças em redes de recompensa e controle, sustentando a hipótese de competição entre reforço digital imediato e foco prolongado (Montag & Becker, 2023).

2.4. Leitura pela Terapia Cognitivo-Comportamental

Na TCC, padrões comportamentais são mantidos por reforços positivos (prazer, novidade) e negativos (alívio do tédio). O ciclo de reforço rápido (por exemplo, “scroll” com feedback imediato) reduz a prática de persistência em tarefas de baixa saliência, contribuindo para dificuldades de atenção sustentada — interpretação coerente com achados de contexto e de neuroimagem (Mallawaarachchi et al., 2024; Montag & Becker, 2023).



3. Discussão

O conjunto de evidências respalda um posicionamento prudencial: exposição elevada (especialmente ≥ 2 h/dia) associa-se a piores indicadores atencionais (Liu et al., 2024; Santos et al., 2022); co-uso mediado e conteúdo apropriado tendem a amortecer riscos (Mallawaarachchi et al., 2024). A hipótese de competição entre reforço imediato e foco prolongado oferece um mecanismo plausível para o cotidiano escolar (Montag & Becker, 2023). Apesar de limitações (muitas evidências observacionais), a robustez é suficiente para guiar intervenções educativas e familiares com base TCC.

4. Contribuições para a Psicologia Escolar e Educacional (aplicações TCC)

Psicoeducação: “tempo importa, mas contexto importa mais” — promover co-uso mediado, curadoria de conteúdo e eliminar TV de fundo (Mallawaarachchi et al., 2024).

Regras e contratos: definir quando/onde/para quem usar telas; refeições e sono sem telas; economia de fichas vinculada à meta de foco (blocos de 20–25 min).

Treino de autorregulação: atenção plena infantil (3–5 min), mini-esperas graduais, fragmentação de tarefas.

Ambiente escolar: reduzir estímulos irrelevantes, sinalizar transições (timers), promover pausas ativas.

Alinhamento escola-família: linguagem coerente de regras + reforços; mediação do adulto melhora compreensão e reduz risco (Montag & Becker, 2023).

5. Considerações finais

As evidências atuais sustentam priorizar a qualificação do uso e reorganizar contingências para treinar atenção sustentada. Há associações entre excesso de telas e dificuldades atencionais (Liu et al., 2024; Santos et al., 2022), moduladas por contexto (Mallawaarachchi et al., 2024), com suporte neurofuncional para o mecanismo proposto (Montag & Becker, 2023). Demandam-se estudos com medidas objetivas e delineamentos longitudinais/experimentais.

Referências

- Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., et al. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(5), 393–405. Link: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2790338>
- Liu, H., Chen, X., Huang, M., et al. (2024). Screen time and childhood attention deficit hyperactivity disorder: A meta-analysis. *Reviews on Environmental Health*, 39(4), 643–650. DOI: <https://doi.org/10.1515/reveh-2022-0262>
- Mallawaarachchi, S., Burley, J., Mavilidi, M., et al. (2024). Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(10), 1017–1026. Link: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2821940>
- Montag, C., & Becker, B. (2023). Neuroimaging the effects of smartphone (over-)use on brain function and structure—A review on the current state of MRI-based findings and a roadmap for future research. *Psychoradiology*, 3, kkad001. DOI: <https://doi.org/10.1093/psyrad/kkad001>



Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2022). The association between screen time and attention in children: A systematic review. *Developmental Neuropsychology*, 47(4), 175–192. PDF:<https://files.commonsgc.cuny.edu/wp-content/blogs.dir/14336/files/2022/11/6.-The-Association-between-Screen-Time-and-Attention-in-Children-A-Systematic-Review.pdf>