

AUTISM AND SCREEN USE: BETWEEN STIMULATION AND OVERLOAD IN CHILD DEVELOPMENT

AUTISMO E O USO DE TELAS: ENTRE O ESTÍMULO E A SOBRECARGA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

DOI: 10.51859/amplla.sset.4126-7

Ângela Aparecida Rodrigues Gonçalves Matias ¹

¹ Psicóloga – CRP 06/128215.

ABSTRACT

Screen exposure has become a structural component of childhood routines in recent decades, influencing behavior, learning processes, and social interactions. Among children with Autism Spectrum Disorder (ASD), this relationship acquires specific contours due to the singularities of neurological, sensory, and communicative development. This article analyzes, from a psychological and neurodevelopmental perspective, the impacts of excessive screen use on child development, with emphasis on autistic children. The discussion integrates recent scientific evidence, international guidelines, and clinical observations accumulated over more than ten years of professional practice. Findings indicate that although technology can be a supportive tool when used intentionally, excessive exposure is associated with impairments in language, social interaction, emotional regulation, and engagement in concrete experiences. It is concluded that adult mediation and balance between digital stimuli and real-world experiences are essential for healthy development.

Keywords: Autism. Child development. Screens. Neurodevelopment. Technology.

RESUMO

O uso de telas tornou-se parte estruturante da rotina infantil nas últimas décadas, influenciando comportamentos, formas de aprendizagem e processos de socialização. Em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), essa relação adquire contornos específicos, dada a singularidade do desenvolvimento neurológico, sensorial e comunicativo desse grupo. Este artigo analisa, sob uma perspectiva psicológica e neurodesenvolvimental, os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil, com ênfase em crianças autistas. A discussão integra evidências científicas recentes, diretrizes internacionais e observações clínicas acumuladas ao longo de mais de dez anos de atuação profissional. Os resultados indicam que, embora a tecnologia possa ser uma ferramenta de apoio quando utilizada com intencionalidade, seu uso desmedido está associado a prejuízos em linguagem, interação social, autorregulação emocional e engajamento em experiências concretas. Conclui-se que a mediação adulta e o equilíbrio entre estímulos digitais e vivências reais são fundamentais para o desenvolvimento saudável.

Palavras-chave: Autismo. Desenvolvimento infantil. Telas. Neurodesenvolvimento. Tecnologia.

1 INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico das últimas décadas transformou profundamente a dinâmica familiar e o cotidiano das crianças. Celulares, tablets, televisores e computadores deixaram de ser acessórios e passaram a ocupar um lugar central na organização da rotina, no entretenimento e até na regulação emocional. Em muitos lares, os dispositivos digitais tornaram-se mediadores de sono, alimentação e comportamento, sendo utilizados como recurso para acalmar, distrair ou recompensar. Embora tais mudanças afetem todas as crianças, seus efeitos sobre aquelas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) merecem atenção especial, dada a especificidade do desenvolvimento neurológico, sensorial e comunicativo desse grupo.

O desenvolvimento infantil depende fundamentalmente da interação concreta com o ambiente. É por meio da exploração sensorial, da manipulação de objetos, da observação de expressões faciais, da imitação de gestos e da participação em rotinas sociais que a criança constrói as bases da linguagem, da autorregulação e da interação social. No caso das crianças com TEA, esse processo já apresenta desafios inerentes, especialmente nas áreas de comunicação funcional, atenção compartilhada, flexibilidade cognitiva e processamento sensorial. Assim, qualquer elemento que reduza as oportunidades de interação real pode intensificar dificuldades já presentes, ampliando lacunas no desenvolvimento e dificultando intervenções terapêuticas.

Ao mesmo tempo, a tecnologia passou a ser apresentada como solução para múltiplas demandas: plataformas educacionais, aplicativos de comunicação alternativa, vídeos com canções e histórias, jogos interativos e recursos visuais estruturados. Essa ambivalência, entre ferramenta de apoio e fonte de sobrecarga, torna o debate sobre telas e autismo particularmente complexo. Este artigo busca aprofundar essa discussão, articulando evidências científicas, diretrizes internacionais e observações clínicas, com o objetivo de oferecer uma análise crítica e fundamentada sobre o uso de telas no contexto do TEA.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO DO USO DE TELAS NA INFÂNCIA CONTEMPORÂNEA

A infância contemporânea é marcada por uma presença digital que atravessa espaços e tempos antes ocupados por brincadeiras livres, interações presenciais e

experiências corporais. Em muitos lares, a televisão permanece ligada durante grande parte do dia, mesmo sem que haja um espectador atento. Tablets e celulares são oferecidos em filas, restaurantes, consultórios e deslocamentos, como forma de evitar choros, reclamações ou manifestações de tédio. Essa naturalização do uso de telas faz com que, muitas vezes, os riscos associados à exposição precoce e prolongada sejam minimizados ou desconhecidos.

No contexto brasileiro, pesquisas indicam que crianças em idade pré-escolar passam, em média, mais tempo diante de telas do que o recomendado por organismos internacionais. Em famílias de crianças com TEA, esse tempo tende a ser ainda maior, seja pela busca de momentos de “pausa” para os cuidadores, seja pela percepção de que a criança “gosta” de telas e se acalma com vídeos ou jogos. A experiência clínica mostra que, em muitos casos, o dispositivo digital passa a ocupar um lugar central na rotina, tornando-se objeto de forte interesse, fonte de reforço imediato e, não raramente, motivo de conflitos quando o acesso é restringido.

Essa realidade exige uma análise que vá além da condenação moral do uso de telas. É necessário compreender o contexto de sobrecarga das famílias, as dificuldades de acesso a serviços especializados, a ausência de espaços públicos inclusivos e a pressão social por produtividade, que muitas vezes empurra os cuidadores para soluções rápidas. Ao mesmo tempo, é preciso reconhecer que a exposição excessiva a telas, especialmente na primeira infância, tem efeitos concretos sobre o desenvolvimento, que não podem ser ignorados.

3 ASPECTOS NEUROPSICOLÓGICOS DO USO DE TELAS

O cérebro infantil encontra-se em intenso processo de maturação, especialmente nos primeiros cinco anos de vida. Durante esse período, ocorrem a formação e o refinamento de conexões sinápticas fundamentais para o desenvolvimento da linguagem, da atenção, da memória, da motricidade e das funções executivas. A qualidade e a diversidade das experiências vividas pela criança influenciam diretamente esse processo, fortalecendo ou enfraquecendo circuitos neurais.

A exposição prolongada a estímulos digitais rápidos, repetitivos e altamente reforçadores interfere nesse processo de maneira significativa. Vídeos com mudanças constantes de cena, sons intensos, cores vibrantes e recompensas imediatas ativam circuitos de recompensa de forma contínua, favorecendo respostas de busca por

estímulo e dificultando a tolerância a situações de menor intensidade sensorial. Estudos de neuroimagem têm demonstrado que o uso excessivo de telas está associado à redução da espessura cortical em áreas relacionadas à linguagem e ao controle inibitório, bem como a alterações na conectividade entre regiões responsáveis pela atenção compartilhada e pela integração sensorial.

Em crianças com TEA, tais efeitos podem ser ainda mais pronunciados. A busca por previsibilidade, característica comum no espectro, faz com que ambientes digitais altamente estruturados e repetitivos se tornem especialmente atrativos. A criança encontra nas telas um mundo que responde de forma imediata, sem exigir leitura de expressões faciais, interpretação de nuances sociais ou negociação de interesses. Essa preferência, embora compreensível, pode reduzir o engajamento em interações humanas, que são essenciais para o desenvolvimento de habilidades sociais e comunicativas.

4 IMPACTOS NA LINGUAGEM E NA INTERAÇÃO SOCIAL

A linguagem se desenvolve a partir da troca, da imitação e da observação de expressões faciais e corporais. O bebê aprende a falar porque alguém fala com ele, responde aos seus balbucios, nomeia objetos, descreve ações e compartilha emoções. Quando a criança passa longos períodos diante de telas, perde oportunidades valiosas de interação humana. Mesmo conteúdos considerados “educativos” não substituem a experiência de um adulto que olha nos olhos, ajusta a fala ao nível da criança, responde às suas iniciativas e sustenta diálogos, ainda que breves.

Pesquisas recentes apontam que crianças expostas a mais de duas horas diárias de telas apresentam maior risco de atraso de fala, menor vocabulário expressivo e dificuldades na compreensão de comandos simples. Em muitos casos, observa-se um padrão de linguagem ecológica, com repetição de frases ou trechos de vídeos, sem compreensão contextual. Em crianças com TEA, esse fenômeno é particularmente frequente: a criança repete falas de desenhos ou vídeos com entonação precisa, mas tem dificuldade de utilizar a linguagem de forma funcional para pedir, comentar, recusar ou compartilhar experiências.

Além disso, o uso excessivo de telas pode comprometer o desenvolvimento da atenção compartilhada, habilidade fundamental para a comunicação. A atenção compartilhada envolve a capacidade de olhar para um objeto, depois para o adulto, e

de volta para o objeto, estabelecendo um “triângulo” de interesse. Essa habilidade é construída em interações presenciais, com gestos, apontamentos, expressões faciais e vocalizações. Quando a maior parte do tempo da criança é dedicada a interações unilaterais com uma tela, a construção dessa competência fica prejudicada.

5 REGULAÇÃO EMOCIONAL, COMPORTAMENTO E SOBRECARGA SENSORIAL

A autorregulação emocional é construída a partir da interação com cuidadores, da vivência de frustrações graduais e da capacidade de esperar, negociar e adaptar-se. O uso excessivo de telas, especialmente quando utilizado como recurso para acalmar ou distrair, impede que a criança desenvolva estratégias internas de regulação. Em vez de aprender a lidar com o tédio, a frustração ou a espera, a criança é rapidamente “resgatada” por um estímulo intenso, que interrompe o desconforto, mas não o elabora.

Em crianças com TEA, que já apresentam desafios na regulação emocional, o uso desmedido de telas pode desencadear hiperfoco, aumento de estereotípias, dificuldade de transição entre atividades e dependência de estímulos digitais para manter o estado de calma. Não é raro que cuidadores relatem crises intensas quando o dispositivo é retirado ou quando há interrupção do vídeo. Nesses casos, a tela deixa de ser apenas um recurso de entretenimento e passa a ocupar um lugar central na organização emocional da criança, o que é preocupante.

Além disso, o excesso de estímulos luminosos, sonoros e visuais pode gerar sobrecarga sensorial, especialmente em crianças com hipersensibilidade. A alternância rápida de imagens, os sons agudos e as cores intensas podem desencadear irritabilidade, agitação motora, dificuldade de sono e comportamentos de evitação. Em alguns casos, observa-se um aumento de movimentos repetitivos, como balançar o corpo, bater as mãos ou girar objetos, como tentativa de autorregulação diante da sobrecarga.

6 DIRETRIZES INTERNACIONAIS SOBRE USO DE TELAS

Diversas instituições internacionais têm publicado recomendações sobre o uso de telas na infância. A Organização Mundial da Saúde orienta que crianças menores de dois anos não sejam expostas a telas e que, entre dois e cinco anos, o tempo seja limitado a uma hora diária, com supervisão ativa. A American Academy of Pediatrics

reforça a necessidade de que os cuidadores assistam aos conteúdos junto com as crianças, comentem, façam perguntas e relacionem o que é visto com situações do cotidiano, transformando a experiência em oportunidade de aprendizagem.

Outras entidades destacam que o uso de telas deve ser evitado durante as refeições, antes de dormir e em momentos que poderiam ser dedicados a brincadeiras ativas, conversas em família ou leitura compartilhada. No caso de crianças com TEA, recomenda-se que o uso de tecnologia seja discutido com a equipe terapêutica, de modo a integrar recursos digitais a objetivos específicos de intervenção, evitando que o dispositivo se torne um fim em si mesmo.

Essas diretrizes convergem ao afirmar que a qualidade da interação é mais importante do que o tempo de exposição. No entanto, alertam que o uso excessivo, especialmente sem supervisão, está associado a prejuízos significativos no desenvolvimento infantil, incluindo atrasos de linguagem, dificuldades socioemocionais, problemas de sono e aumento de comportamentos desafiadores.

7 A TECNOLOGIA COMO FERRAMENTA MEDIADA E INTENCIONAL

A tecnologia, quando utilizada com intencionalidade, pode ser uma aliada no desenvolvimento infantil. Aplicativos de comunicação alternativa, recursos visuais estruturados, agendas digitais e plataformas educativas podem apoiar a aprendizagem e favorecer a autonomia. Em crianças com TEA, ferramentas digitais podem auxiliar na organização de rotinas, na antecipação de eventos, na comunicação funcional e na compreensão de sequências.

Entretanto, tais recursos devem ser utilizados como complemento, e não como substituto, das experiências concretas. A mediação adulta é fundamental para garantir que a tecnologia seja integrada de forma equilibrada e alinhada às necessidades da criança. Isso implica selecionar conteúdos, estabelecer limites de tempo, participar das interações digitais e, sobretudo, garantir que o uso de telas não ocupe o espaço de brincadeiras, conversas, exploração do ambiente e convivência familiar.

Na prática clínica, observa-se que, quando a tecnologia é inserida em um plano terapêutico estruturado, com objetivos claros e acompanhamento profissional, pode favorecer ganhos importantes. Por outro lado, quando é utilizada de forma indiscriminada, como resposta automática a qualquer sinal de desconforto, tende a reforçar padrões de dependência e a dificultar o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.

8 A CENTRALIDADE DAS EXPERIÊNCIAS CONCRETAS E DO BRINCAR

A aprendizagem significativa ocorre quando a criança vivencia situações reais, manipula objetos, explora ambientes e interage com outras pessoas. Essas experiências são insubstituíveis, especialmente para crianças com TEA, que se beneficiam de estímulos visuais, táteis e sociais para construir repertórios comunicativos e comportamentais. O brincar livre, o faz de conta, os jogos de regras simples, as brincadeiras motoras e as atividades sensoriais são fundamentais para o desenvolvimento global.

Quando o tempo de tela ocupa grande parte do dia, o espaço para essas experiências se reduz. A criança passa a ter menos oportunidades de experimentar frustrações graduais, negociar com pares, compartilhar brinquedos, esperar sua vez ou lidar com imprevistos. Em crianças com TEA, que já tendem a preferir rotinas previsíveis e interesses restritos, essa redução pode intensificar o isolamento e limitar o repertório de interesses.

Por isso, é fundamental que cuidadores e profissionais estabeleçam limites claros e promovam atividades que estimulem a criatividade, a interação e a exploração sensorial. Isso inclui reservar momentos do dia sem telas, organizar ambientes com brinquedos acessíveis, participar ativamente das brincadeiras e valorizar pequenas iniciativas de interação da criança, mesmo que discretas.

9 RECOMENDAÇÕES CLÍNICAS E ORIENTAÇÕES AOS CUIDADORES

A partir da análise das evidências científicas e da experiência clínica, algumas recomendações se mostram centrais. Em primeiro lugar, é importante que o uso de telas seja cuidadosamente monitorado, com definição de horários, duração e tipos de conteúdo. A presença de um adulto durante o uso é essencial, não apenas para supervisionar, mas para transformar a experiência em oportunidade de interação, comentando, perguntando, relacionando o conteúdo com a vida cotidiana.

Em segundo lugar, recomenda-se que as telas não sejam utilizadas como principal recurso de regulação emocional. Em vez de oferecer o dispositivo diante de qualquer sinal de choro, irritação ou tédio, é importante que os cuidadores explorem outras estratégias, como acolhimento físico, conversa, brincadeiras simples, músicas, histórias ou atividades sensoriais. Isso contribui para a construção de um repertório mais amplo de enfrentamento e reduz a dependência de estímulos digitais.

Em terceiro lugar, é fundamental que o uso de tecnologia em crianças com TEA seja discutido com a equipe multiprofissional. Fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, psicólogos e pedagogos podem auxiliar na seleção de aplicativos, na definição de objetivos e na avaliação dos efeitos do uso de telas sobre o comportamento e o desenvolvimento. A tecnologia deve ser vista como ferramenta, e não como substituto de intervenção.

Por fim, é importante reconhecer a realidade de sobrecarga das famílias e evitar discursos culpabilizantes. Em vez de apenas proibir ou condenar, é necessário oferecer alternativas concretas, apoiar a organização da rotina, orientar sobre atividades possíveis com poucos recursos e fortalecer a rede de apoio.

10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso de telas no desenvolvimento infantil exige equilíbrio, intencionalidade e supervisão. Embora recursos digitais possam oferecer benefícios, especialmente para crianças com TEA, o uso excessivo ou desregulado compromete habilidades fundamentais para o desenvolvimento emocional, cognitivo e social. A exposição prolongada a estímulos digitais rápidos e intensos interfere na construção da linguagem, da atenção, da autorregulação e da interação social, ampliando desafios já presentes no espectro autista.

A mediação adulta e o acompanhamento profissional são essenciais para garantir que a tecnologia seja aliada e não obstáculo ao desenvolvimento saudável. Isso implica reconhecer a complexidade do contexto familiar, oferecer orientações realistas, valorizar as experiências concretas e recolocar o brincar, a interação e a presença como eixos centrais da infância. No caso de crianças com TEA, esse cuidado deve ser ainda mais intencional, articulando recursos digitais a objetivos terapêuticos claros e preservando, sempre, o lugar insubstituível das relações humanas.

REFERÊNCIAS

- ALTER, Adam. Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. New York: Penguin Press, 2017.
- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Media and Young Minds. Pediatrics, v. 138, n. 5, 2016.
- CARR, Nicholas. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. New York: W. W. Norton, 2010.

HINKLEY, T. et al. Associations of screen time with language development in preschool children. JAMA Pediatrics, v. 177, n. 2, p. 180–188, 2023.

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. Screen Time and Brain Development in Children. Bethesda: NIH, 2022.

RICHARDSON, J.; MILLER, A. Digital media exposure and socioemotional development in early childhood. Child Development, v. 94, n. 1, p. 45–60, 2023.

TURKLE, Sherry. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. New York: Penguin Press, 2017.

TWENGE, Jean M. iGen. New York: Atria Books, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. Geneva: WHO, 2019.