

FACULDADE NOVA ESPERANÇA – FACENE-FAMENE
PROGRAMA DE RESIDÊNCIA EM MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE

ROMERO MORAIS DE LACERDA

**USO ABUSIVO DE TELAS E A INFLUÊNCIA NA PARANOSSIA EM
CRIANÇAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

JOÃO PESSOA - PB
2025

ROMERO MORAIS DE LACERDA

**USO ABUSIVO DE TELAS E A INFLUÊNCIA NA PARANOSSIA EM
CRIANÇAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Residência
apresentado como requisito parcial para
obtenção do título de residente em Medicina
de Família e Comunidade.

Orientadora: Prof^a Dr^a Layza de Souza
Chaves Deininger

Autorizo a reprodução e divulgação parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

L14u

Lacerda, Romero Morais de

Uso abusivo de telas e a influência na parassonia em crianças: uma revisão integrativa / Romero Morais de Lacerda. – João Pessoa, 2025.

15f.; il.

Orientadora: Prof.^a D.^a Layza de Souza Chaves Deininger.

Monografia (Residência Médica em Saúde da Família e Comunidade) – Faculdade Nova Esperança - FAMENE

1. Tempo de Tela. 2. Desenvolvimento Infantil. 3. Distúrbios do Sono. I. Título.

CDU: 616-053.2

FOLHA DE APROVAÇÃO

Autora: Romero Moraes de Lacerda

Título: Uso abusivo de telas e a influência na paranossia em crianças: uma revisão integrativa

Natureza: Trabalho de Conclusão de Residência (TCR)

Instituição: Faculdade Nova Esperança – FACANE-FAMENE

BANCA EXAMINADORA

Dr^a Layza de Souza Chaves Deininger
Orientadora – RMFC/FAMENE

Cristina Maria Lira Batista Seixas
Coordenadora da residência de MGFC/FAMENE

Kalina Cícera Macedo
Supervisora da residência de MGFC/FAMENE

Aprovado em: ___/___/___

Este exemplar corresponde à versão final do TCR aprovado

RESUMO

Os malefícios associados ao *Screen Time* (tempo em que crianças e jovens gastam usando esses dispositivos) é uma preocupação crescente entre médicos e psicólogos. Como uma das consequências, tem-se a interferência do uso de telas na qualidade do sono infantil. **Objetivo:** Nesta perspectiva, torna-se oportuno revisar a literatura científica sobre como o tempo de tela em excesso influencia na parassonia deste público, buscando compilar estratégias de intervenção para subsidiar melhores desfechos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada no âmbito das bases de dados *National Library of Medicine*, e na Biblioteca Virtual em Saúde utilizando-se o cruzamento dos Descritores em Ciências da Saúde: Distúrbios de sono; Crianças; e Uso de tela, e seus respectivos termos em inglês com o operador booleano 'And'. Optou-se por textos disponíveis online, na íntegra e gratuitos, no idioma português e inglês, publicados entre 2020 a 2025, que apresentassem compatibilidade com o tema e contemplassem a questão de pesquisa. **Resultados:** Após a seleção com base nos critérios de inclusão, a amostra constituiu-se de 20 estudos. **Conclusão:** o tempo de tela em crianças quando em excesso, causar a indução de um estado de hiperexcitação, aumentar os hormônios do estresse, dessincronizar o relógio biológico ou o ciclo circadiano, bruxismo do sono, despertares noturnos frequentes, sonolência diurna, cansaço e redução do rendimento escolar, um maior tempo de latência para adormecer e menor duração de sono, além de favorecer desfechos negativos através do desenvolvimento de tipos de distúrbios do sono.

Palavras – Chave: Tempo de tela. Desenvolvimento infantil. Distúrbios do sono.

ABSTRACT

The harmful effects of screen time (the time children and young people spend using these devices) are a growing concern among physicians and psychologists. One consequence is the impact of screen time on children's sleep quality. **Objective:** From this perspective, it is timely to review the scientific literature on how excessive screen time influences parasomnia in this population, seeking to compile intervention strategies to support better outcomes. **Methods:** This is an integrative literature review conducted within the National Library of Medicine and the Virtual Health Library databases, using the following Health Sciences Descriptors: Sleep Disorders; Children; and Screen Use, and their respective terms in English with the Boolean operator "And." We selected texts available online, in full and free of charge, in Portuguese and English, published between 2020 and 2025, that were compatible with the topic and addressed the research question. **Results:** After selection based on the inclusion criteria, the sample consisted of 20 studies. **Conclusion:** Excessive screen time in children can induce a state of hyperarousal, increase stress hormones, desynchronize the biological clock or circadian rhythm, sleep bruxism, frequent nighttime awakenings, daytime sleepiness, fatigue, and reduced school performance, increased latency to fall asleep and shorter sleep duration, in addition to favoring negative outcomes through the development of types of sleep disorders.

Keywords: Screen time. Child development. Sleep disorders.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos, adaptado de Page *et al.* (2022) 11

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Amostra da pesquisa com base nos estudos incluídos e categorizados quanto ao ano, periódico, tipo de estudo e objetivos.	12
--	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 MÉTODOS	10
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	Erro! Indicador não definido.
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	Erro! Indicador não definido.
REFERÊNCIAS.....	Erro! Indicador não definido.

1 INTRODUÇÃO

A utilização da tecnologia de forma indiscriminada pelas crianças provoca o desequilíbrio físico e psicológico, e com isso, potencializa o isolamento social por meio do sedentarismo, o embotamento afetivo, despersonalização, ansiedade e depressão, interferências na qualidade do sono, reflexo no desempenho escolar e impacto para a saúde, agressividade, e fuga da realidade impedindo o pleno desenvolvimento emocional, físico, cognitivo e social destes sujeitos (Laranjeiras *et al.*, 2017; Oliveira *et al.*, 2017; Ferreira; Fagundes, 2020).

Os malefícios associados ao *Screen Time* (tempo em que crianças e jovens gastam usando esses dispositivos) é uma preocupação crescente entre médicos e psicólogos, visto que as crianças estão entrando em contato com as telas de forma muito precoce, e estas passam então a serem bombardeadas de estimulações que ultrapassam a capacidade de elaboração do seu psiquismo ainda em desenvolvimento (Puccinelli; Marques; Lopes, 2023; Carvalho; Pinto, 2023).

Como uma das consequências, conforme supracitado, tem-se a interferência do uso de telas na qualidade do sono infantil. Inúmeros estudos dedicam-se a afirmar que a o tempo de tela excessivo resultam no desenvolvimento de distúrbios do sono, como insônia e sono de má qualidade. Por consequência, a falta de sono adequado pode agravar

os déficits cognitivos e comportamentais, criando um ciclo vicioso que prejudica ainda mais o desenvolvimento global da criança uma vez que o sono insuficiente impede ou reduz atividades cerebrais essenciais para a maturação mental e também resulta no aumento na sonolência diurna, o que afeta o sistema de alerta, potencialmente restringindo o funcionamento da criança durante o dia (Guerreiro *et al.*, 2019; Martins *et al.*, 2024).

Tendo a ciência da crescente relevância do tema e da complexidade do problema e a urgência de um manejo adequado, acredita-se que este estudo contribuirá de forma relevante para a prevenção e diminuição dos malefícios ao sono resultantes do uso excessivo de tela em crianças. Nesta perspectiva, torna-se oportuno revisar a literatura científica sobre como o tempo de tela em excesso influencia na parassonia deste público, buscando compilar estratégias de intervenção para subsidiar melhores desfechos.

2 MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura (RIL) com abordagem descritiva, um método que permite a síntese dos conhecimentos e a incorporação e discussão dos resultados de estudos significativos. Assim, para alcance do objetivo proposto, o estudo perseguiu as seguintes etapas: identificação do tema central e elaboração da hipótese ou questões de pesquisa; estipulação de critérios para inclusão e exclusão; escolha das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; análise dos estudos incluídos na revisão integrativa; compreensão dos resultados; apresentação da revisão (Sousa; Bezerra; Egyto, 2023).

Todas estas fases foram percorridas para realização deste estudo que apresentou como questão norteadora: “Como o tempo de tela afeta o sono de crianças?”

Realizou-se a busca na *National Library of Medicine* (PubMed) e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que é composto de bases de dados bibliográficos como Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE). Utilizou-se o cruzamento dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): 1. Distúrbios de sono; 2. Crianças; e 3. Uso de tela, e seus respectivos termos em inglês com o operador booleano ‘And’.

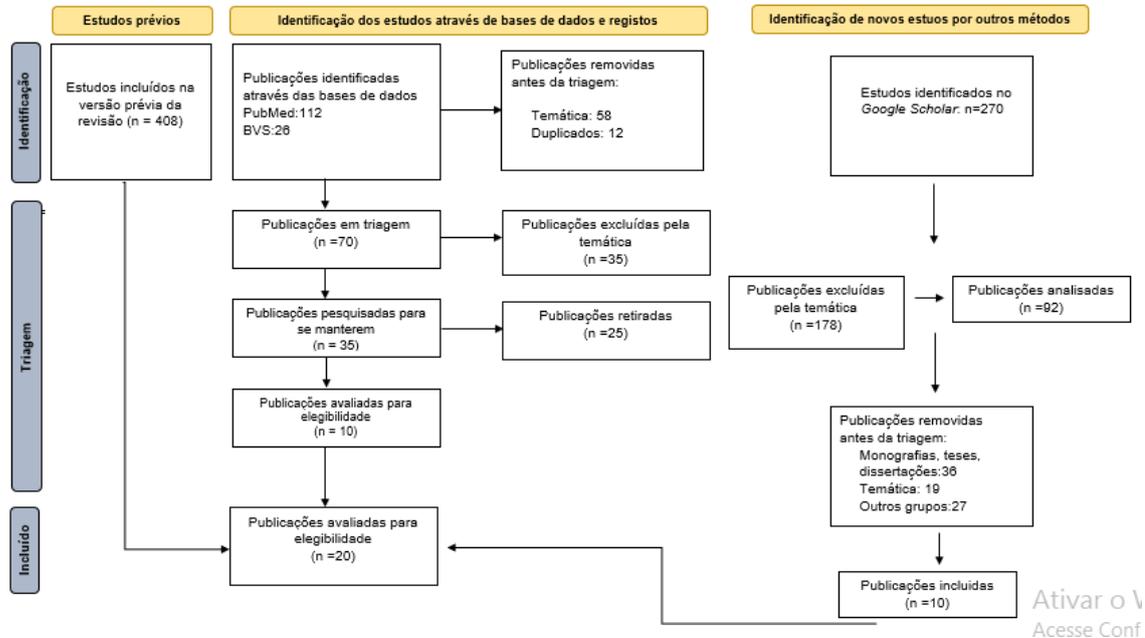
Os seguintes critérios de inclusão foram definidos: textos disponíveis online, na íntegra e gratuitos, no idioma português e inglês, publicados entre 2020 a 2025, que apresentassem compatibilidade com o tema e contemplassem a questão de pesquisa. Os critérios de exclusão foram editoriais, cartas ao editor, teses, dissertações e monografias, *guidelines* e protocolos nacionais/internacionais, textos duplicados (mantendo-os apenas uma vez), estudos com outros grupos (adolescentes e adultos), e que não abordassem ao tema proposto ou respondiam à questão norteadora.

Aclara-se que o processo de seleção dos estudos eletivos foi decomposto em quatro fases seguindo os critérios do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Page *et al.*, 2022): identificação; seleção; elegibilidade; e inclusão.

Na intenção de conceber uma pesquisa mais abrangente, optou-se por adicionar buscas no *Google Scholar*, onde se encontrou 270 estudos para análise. Na pesquisa prévia na base BVS e PubMed encontrou-se 138 estudos. Após a aplicação

dos critérios de elegibilidade, restaram 20 estudos condizentes com os objetivos pretendidos, sendo 10 estudos encontrados no *Google Scholar* e 10 estudos encontrados nas outras bases de dados (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos, adaptado de Page *et al.* (2022).



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Com a seleção dos 20 estudos de contemplaram a amostra, inicialmente foi realizada a categorização dos estudos, organizando-os de acordo com autor, ano, periódico, tipo de estudo e objetivos. Sequencialmente, foi realizada a definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, permitindo desta forma que os dados qualitativos sejam tratados, através de análise de conteúdo, conforme preconizado por Bardin (2011), que afirma que o processamento de dados qualitativos se dará através de um conjunto de técnicas de análise que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de análise e descrição do conteúdo, utilizando para isso a intuição, a análise reflexiva e a crítica, sob o propósito de enriquecer a compreensão dos dados coletados.

Por fim, na quinta e sexta etapas da RIL dedicou-se, mutuamente, à exposição dos resultados e a apresentação da revisão, permitindo assim uma súmula do conhecimento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a seleção com base nos critérios de inclusão, a amostra constituiu-se de 20 estudos (Tabela 1). Evidencia-se que houve predomínio de estudos publicados nos anos de 2021 (30%; n=6) e 2024 (35%; n=7).

Tabela 1 – Amostra da pesquisa com base nos estudos incluídos e categorizados quanto ao ano, periódico, tipo de estudo e objetivos.

Autores (Ano)	Periódico	Tipo de estudo	Objetivos
Hisler <i>et al.</i> , (2020)	<i>Sleep Health</i>	Estudo transversal	Estudar as associações de diferentes tipos de mídia de tela com a gravidade dos sintomas de diferentes classes de distúrbios de sono-vigília.
Kim <i>et al.</i> , (2020)	<i>Journal of Clinical Sleep Medicine.</i>	Estudo de coorte prospectivo observacional	Examinar os efeitos do uso excessivo de smartphones no sono em crianças de 5 a 8 anos.
Hiltunen <i>et al.</i> , (2021)	<i>Sleep Med</i>	Estudo transversal	Examinar as associações entre o tempo de tela, o tempo gasto em diferentes dispositivos de tela e o sono em uma amostra de crianças finlandesas em idade pré-escolar.
Bulanda <i>et al.</i> , (2021)	<i>International Journal of Environmental Research</i>	Revisão Narrativa	Identificar a relação do bruxismo do sono com uso de telas por crianças.
Restrepo; Santamaría; Manrique (2021)	<i>Sleep Medicine: X</i>	Estudo transversal	Examinar a relação entre o tempo de tela e o desenvolvimento do bruxismo em crianças.
Lund <i>et al.</i> , (2021)	<i>BMC Public Health</i>	Revisão Sistemática	Examinar as evidências do uso de mídia eletrônica relacionadas ao sono entre crianças de 0 a 15 anos.
Almuaigel <i>et al.</i> , (2021)	<i>Frontiers in Psychiatry</i>	Estudo Transversal	Investigar o impacto do uso de dispositivos digitais nas pontuações comportamentais e de sono de crianças pré-escolares.
Romeo <i>et al.</i> , (2021)	Medicina (Kaunas)	Estudo Transversal	Descrever a incidência e as características dos distúrbios do sono em crianças em idade pré-escolar com TEA e identificar possíveis relações com uso de telas.
Nakshine <i>et al.</i> , (2022)	<i>Cureus</i>	Revisão Narrativa	Investigar a influência negativa do uso de telas na saúde infantil.
Sakamoto; Kobaya; Nakayama (2022)	<i>BMC Public Health</i>	Estudo Transversal	Examinar a relação entre o uso excessivo de dispositivos digitais, comportamento viciante na Internet, duração do sono e problemas de sono.

Barbosa; Rocha; Lopes (2023)	<i>Facit Business And Technology Journal</i>	Revisão Integrativa	Investigar os possíveis efeitos da exposição a telas para a saúde de crianças e adolescentes.
Grillo <i>et al.</i> , (2023)	<i>Brazilian Journal of Health Review</i>	Revisão Narrativa	Analisar a literatura científica acerca do uso excessivo de multitelas por crianças e adolescentes.
Silva <i>et al.</i> , (2023)	Revista Eletrônica da Estácio Recife	Revisão Integrativa	Associar como o estresse, a ansiedade e o uso de telas se relacionaram com a ocorrência do bruxismo infantil.
Martins <i>et al.</i> , (2024)	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação Contemporânea	Revisão Narrativa	Analisar os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento Infantil.
Andrade <i>et al.</i> , (2024)		Revisão Sistemática	Analisar criticamente esses efeitos, fornecendo uma visão abrangente dos impactos cognitivos, socioemocionais e físicos do tempo de tela em crianças.
Santos <i>et al.</i> , (2024)	<i>Brazilian Journal of Health Review</i>	Revisão Integrativa	Analisar os impactos desse uso na qualidade do sono em crianças.
Curvelo <i>et al.</i> , (2024)	<i>Research, Society and Developmen</i>	Revisão Sistemática	Analisar as possíveis interferências do uso das telas na qualidade do sono do público infantil.
Araújo <i>et al.</i> , (2024)	<i>Brazilian Journal of Implantology and Health Science</i>	Revisão Narrativa	Revisar os impactos da exposição a telas no desenvolvimento infantil.
Vieira <i>et al.</i> , (2024)	Revista FT	Revisão Narrativa	Realizar uma reflexão uso de telas na experiência de crianças na primeira infância com transtorno espectro autista.
Cardoso <i>et al.</i> , (2024)	Revista FT	Revisão Integrativa	Explicar sobre como o uso excessivo de eletrônicos para crianças pode ser extremamente danoso para vários aspectos de vida das crianças.

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Com base nas contribuições dos autores desta revisão, foi possível discutir a temática estudada e realizar uma síntese com a discussão entre os próprios autores analisados.

Nakshine *et al.*, (2022) a´pontam que o uso de telas pode causar a indução de um estado de hiperexcitação, aumentar os hormônios do estresse, dessincronizar o relógio biológico ou o ciclo circadiano, alterando assim a química do cérebro e criando um obstáculo à energia e ao desenvolvimento mental da criança.

Hisler *et al.*, (2020) citam que o maior uso de telas em crianças de 9 a 10 anos não está apenas associado a um maior tempo de latência para adormecer e menor

duração de sono, mas também a maior gravidade de múltiplos tipos de distúrbios do sono, especialmente insônia e sonolência excessiva. Martins *et al.*, (2024) concordam sobre a interferência do uso de telas na qualidade do sono infantil, e que esta prática favorece um maior risco de desenvolver distúrbios do sono, como insônia e sono de má qualidade.

Lund *et al.*, (2021) e Cardoso *et al.*, (2024) acrescentam que as telas no quarto resultam em horários de dormir mais tardios, uma sonolência diurna crescente e uma duração total de sono comprometida, confirmando que o uso de telas influencia no desenvolvimento de distúrbios do sono. Almuaigel *et al.*, (2021) reafirmam que o uso da tecnologia está associado a um impacto negativo no sono e no comportamento das crianças., destacando que possuir um dispositivo digital, usar *tablets*, assistir à tela por mais de 3-5 h e assistir a filmes são significativamente associados ao comportamento e ao sono negativos da criança. Kim *et al.*, (2020) concordam que excessivo de *smartphone* está relacionado a um tempo total de sono mais curto em crianças.

Santos *et al.*, (2024) assentem que o uso de telas durante o dia, antes de dormir e durante um intervalo de interrupção de sono culmina em sonolência diurna, cansaço e redução do rendimento escolar. Além disso, alterações no ciclo sono-vigília prejudicam a consolidação de memórias e aumentam a probabilidade de desenvolvimento de ansiedade e transtorno depressivo maior. Portanto, para os autores, manejo de celulares por crianças prejudica a qualidade do sono e, conseqüentemente, aspectos físicos, mentais e sociais da vida desses indivíduos.

Barbosa, Rocha e Lopes (2023) revelam que o comprometimento cognitivo e as mudanças de humor estão diretamente relacionados à privação e à perda do sono. Desse modo, problemas de sono no início da vida estão associados a uma maior probabilidade de desenvolvimento de psicopatologias na infância, adolescência e vida adulta, e estes problemas estão estritamente associados ao uso excessivo de telas de forma precoce.

Bulanda *et al.*, (2021), Restrepo, Santamaría e Manrique (2021) e Silva *et al.*, (2023) acrescentam que o uso excessivo de telas por crianças está associado ao desenvolvimento do bruxismo do sono, um hábito parafuncional que pode trazer danos ao sistema estomatognático quando não tratado e diagnosticado de forma adequada.

Romeo et al., (2021) e Vieira *et al.*, (2024) explicam que o tempo de tela excessivo afeta principalmente o sono de crianças autistas, pois crianças com autismo não têm a qualidade e a quantidade de sono esperadas para a sua idade, com dificuldades em conciliar o sono e despertares noturnos frequentes. Desta forma, essa prática influencia no desenvolvimento de distúrbios de sono neste público.

Curvelo *et al.*, (2024) expõem que utilização excessiva de telas, definida como tempo de tela (TT) superior a 2 horas/dia, promove uma inadaptação no estabelecimento do ciclo sono-vigília, aumentando a liberação de hormônios que condicionam o atraso e a má qualidade do sono. Os autores afirmam que a utilização dos aparelhos digitais entre o público infantil configura-se como um fator de risco para alterações na qualidade e quantidade do sono e em outras esferas do desenvolvimento infantil.

Hiltunen et AL., (2021), Grillo *et al.*, (2023), Barbosa, Rocha e Lopes (2023), Andrade *et al.*, (2024) e Araújo *et al.*, (2024) explicam que os distúrbios do sono resultante do uso excessivo de tela são devido ao bloqueio da produção de melatonina causado pelo estímulo do brilho das telas, prejudicando os ritmos circadianos. Os autores ainda ressaltam que a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019) recomenda que a exposição desnecessária a telas deve ser evitada até os dois anos de idade, e a partir dessa idade, o tempo de uso deve ser limitado (2-5 anos: 1 hora dia; 6-10 anos: 1-2 horas dia; 11-18 anos: 2-3 horas dia).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados analisados, confirma-se que o tempo de tela em crianças quando em excesso, causar a indução de um estado de hiperexcitação, aumentar os hormônios do estresse, dessincronizar o relógio biológico ou o ciclo circadiano, bruxismo do sono, despertares noturnos frequentes, sonolência diurna, cansaço e redução do rendimento escolar, um maior tempo de latência para adormecer e menor duração de sono, além de favorecer desfechos negativos através do desenvolvimento de tipos de distúrbios do sono.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.V.R.; *et al.* O impacto negativo do tempo de telas em crianças: uma revisão sistemática. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 6, p. 1-21, 2024.

ARAÚJO, I.F.M.; *et al.* O impacto da exposição a telas no desenvolvimento infantil: evidências e recomendações práticas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v.6, n.1, p. 3938-3949, 2024.

ALMUAIGEL, D.; *et al.* Impact of Technology Use on Behavior and Sleep Scores in Preschool Children in Saudi Arabia. **Frontiers in Psychiatry**, v.21, n.12, 2021.

BARBOSA, C.S.V.; ROCHA, J.G.P.; LOPES, H.A.T. Os efeitos do uso de telas na saúde de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. **JNT - Facit Business And Technology Journal**, v.1, n.3, p.89-104, 2023.

BULANDA, S.; *et al.* Sleep Bruxism in Children: Etiology, Diagnosis, and Treatment-A Literature Review. **International Journal of Environmental Research**, v.18, n.18, p.9544, 2021.

CARDOSO, V.K.L.; *et al.* Eletrônicos em crianças: saúde visual, sono e desenvolvimento cognitivo. **Revista FT**, v.28, n.138, 2024.

CARVALHO, L.R.; PINTO, P.M. A associação entre o uso de telas e o desenvolvimento infantil: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 4, p.1-11, 2023.

CURVELO, M.V.S.; *et al.* Exposição às telas e impactos na qualidade do sono do público infantil: Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 2, p.1-6, 2024.

GUERRERO, M. D.; *et al.* Screen time and problem behaviors in children: Exploring the mediating role of sleep duration. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v.16 n.1, p.105, 2019.

GRILLO, G.P.; *et al.* Impacto do uso excessivo de multitelas no comportamento e saúde mental de crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 2, p. 6841-6851, 2023.

HISLER, G. C.; *et al.* Screen media use and sleep disturbance symptom severity in children. **Sleep Health**, v.6, n.6, p. 731–742, 2020.

HILTUNEN P.; *et al.* Relationship between screen time and sleep among Finnish preschool children: results from the dagis study. **Sleep Medicine**, v.77, p. 75-81, 2021.

KIM, S.Y.; *et al.* The relationship between smartphone overuse and sleep in younger children: a prospective cohort study. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v.16, n.7, p.1133-1139, 2020.

LUND, L.; *et al.* Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. **BMC Public Health**, v.21, n.1, p.1598, 2021.

MARTINS, B.K.L.; *et al.* OS impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE**, v.10, n.8, p.3414- 3420, 2024.

NAKSHINE, V.S.; *et al.* Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. **Cureus**, v.14, n.10, 2022.

PUCCINELLI, M.F.; MARQUES, F.M., LOPES, R.C.S. elas na Infância: Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidadores no Facebook. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v.23, p.1-17, 2023.

RESTREPO, C.; SANTAMARÍA, A.; MANRIQUE, R. Sleep bruxism in children: relationship with screen-time and sugar consumption. **Sleep Medicine: X**, v.24, n.3, 2021.

ROMEO, D.M.; *et al.* Sleep Disorders in Autism Spectrum Disorder Pre-School Children: An Evaluation Using the Sleep Disturbance Scale for Children. **Medicina (Kaunas)**, v.57, n.2, p95, 2021.

SANTOS, G.F.S.; *et al.* O uso de celulares por crianças e sua influência na qualidade do sono: uma revisão integrativa da literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 4, p. 01-16, 2024.

SAKAMOTO, N.; KOBAYA, K.; NAKAYAMA, M. Sleep problems, sleep duration, and use of digital devices among primary school students in Japan. **BMC Public Health**, v.22, n.1, 2022.

SILVA, M.K.L.; *et al.* Estresse, uso de telas e bruxismo do sono na infância: preocupações e relações da era pandêmica. **Revista Eletrônica da Estácio Recife**, v.9, n.1, p.44-50, 2023.

VIEIRA, L.T.; *et al.* O impacto de telas na primeira infância com diagnóstico de transtorno espectro autista. **Revista FT**, v.28, n.134, 2024.