



<https://doi.org/10.56344/2675-4827.v4n2a2023.20>

Folheto de orientação sobre o uso de mídias digitais por crianças e adolescentes

Isabela Cristina Machado Fumes¹, Maria Carolina Bot Bonfim, Talita Thereza Ferraz, Belkiss Rodrigues Rolim Fracon², Leonardo Moscovici³

Resumo: *Introdução:* Atualmente, com o rápido avanço da tecnologia, observa-se um alto índice de crianças e adolescentes com acesso às telas e, por conseguinte, nota-se um aumento significativo de tempo deles conectados em aparelhos eletrônicos. Diante desse quadro, podem surgir problemas sociais, intelectuais e cognitivos. *Objetivo:* Conscientizar e orientar pais e responsáveis quanto ao tempo total de tela tolerável de acordo com cada faixa etária, bem como orientações para melhorar o convívio interpessoal desse público. *Metodologia:* Realizou-se uma revisão bibliográfica de diversos documentos encontrados na literatura. Dentre esses documentos, o principal documento norteador foi a cartilha sobre uso de telas da Sociedade Brasileira de Pediatria. *Resultados e discussões:* Foi elaborado um folheto didático especialmente voltado para pais com baixa literacidade, intitulado “Folheto de Orientação sobre o Uso de Mídias Digitais por Crianças e Adolescentes”.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde. Saúde da Criança e Adolescente. Mídias Sociais.

Recebimento: 13/08/2023

Aprovação: 10/10/2023

INTRODUÇÃO

O mundo atual vive constante evolução tecnológica. No passado não tão remoto, crianças e adolescentes brincavam ao ar livre e se relacionavam mais entre si. Hoje, entretanto, a realidade é bem diferente com o avanço do consumo de mídias sociais. Observa-se, cada vez mais, crianças e adolescentes dependentes de aparelhos celulares, videogames, televisões, tablets e computadores, também

¹ Acadêmico do curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá.

² Mestrado em Saúde na Comunidade pela USP. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá. Contrato: belkiss.rolim@baraodemaua.br

³ Doutorado em Psiquiatria pela USP. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: leonardo.moscovici@baraodemaua.br

sujeitos às adversidades que as próprias mídias sociais oferecem. “Países como Japão, China e Coreia do Sul, e Estados Unidos, já tratam a dependência pelo celular como questão de saúde pública” (FRAIDENRAICH, 2022).

Uma revisão sistemática recente descobriu que a prevalência da dependência excessiva de telefone celular entre crianças e adolescentes é de cerca de 6,3% da população mundial (SAHU; GANDHI; SHARMA, 2019). Crianças e adolescentes enfrentam o maior risco de dependência de celular com uma taxa de dependência superior a 20%, na China (XU et al., 2022 apud WANG; YANG; SHI, 2023). “Nomofobia, é um termo que vem do inglês, “*no-mobile-phone phobia*”, e pode ser traduzido como medo de ficar sem celular, de se desconectar ou ser removido de um dispositivo tecnológico” (FRAIDENRAICH, 2022).

De acordo com a professora de psicologia do Centro Universitário Braz Cubas, Sara Silva, sintomas como nervosismo, agitação, ansiedade, taquicardia, angústia e sudorese se tornam frequentes no dia a dia, devido a dependência do celular. A dependência pelo celular tem crescido não só entre adultos: muitas crianças e adolescentes mal acordam e já começam a utilizá-lo seja para jogar, assistir a vídeos ou ver redes sociais, ficando várias horas por dia conectadas no dispositivo (FRAIDENRAICH, 2022).

Segundo Ricci *et al.*, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) afirmam que, entre as crianças brasileiras de 10 anos ou mais, o uso da internet passou de 69,8% em 2017 para 74,7% em 2018. As consequências do tempo de tela excessivo são muito negativas. O período da infância, principalmente nos dois primeiros anos de vida do bebê, é crucial para o seu desenvolvimento. É nesse período que cognição, sistema afetivo, motricidade e socialização estão em plena maturação. É aqui que a criança mais precisa exercer contato físico, explorar novas atividades e desenvolver seu intelecto.

Abrantes e Almeida (2018) relataram que as crianças nascidas em uma cultura dominada pela tecnologia trocam facilmente o brincar imaginativo ao ar livre e a interação com outros pelo uso das telas. Essa nova geração vem deixando de lado brincadeiras sensoriais e interativas (correr, pular, imaginar e compartilhar experiências com outras crianças). Além dos malefícios trazidos à infância, o excesso do uso de telas pode levar também a prejuízos na adolescência e na vida

adulta. Uma revisão sistemática feita por Sahu, Gandhi e Sharma, em 2019, mostrou que o uso excessivo das telas estava associado a sentimento de insegurança, ficar acordado até na madrugada, pior relacionamento pai-filho, relações escolares prejudicadas e problemas psicológicos (compra compulsiva, jogo patológico, mau humor, ansiedade e problemas comportamentais – principalmente transtorno de conduta e déficit de atenção e hiperatividade). Há também vários estudos pelo mundo sugerindo uma possível associação entre obesidade e dependência às telas em crianças e adolescentes (WANG, YANG, SHI, 2023). A dificuldade em sair do ciclo dependência das telas é comparada à enfrentada com vícios ao uso de drogas ou consumo de álcool. E na infância e na adolescência, o desafio é ainda maior, trazendo grandes prejuízos para desenvolvimento da saúde mental, afetivo, motor e social, visto que o cérebro ainda está amadurecendo e crianças e adolescentes ainda não desenvolveram habilidades cognitivas como controle dos impulsos, autorregulação e pensamento futuro (FRAIDENRAICH, 2022).

Durante estágio em Saúde da Família do internato de um curso de medicina de uma universidade particular do interior do estado de São Paulo, observou-se um alto índice de famílias que, em consultas de saúde da criança (puericultura), relataram expor seus filhos às telas desde muito cedo e por períodos prolongados. O folheto do presente trabalho pretende ajudar na atenção primária na redução de casos de crianças e adolescentes com déficits de desenvolvimento intelectual, afetivo, motor e/ou social.

OBJETIVO

Elaborar um folheto para conscientizar e orientar pais e responsáveis quanto ao tempo total de tela tolerável, de acordo com cada faixa etária, bem como orientações para melhorar o convívio interpessoal desse público.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão da literatura nacional sobre o tema pelos autores. O principal documento que norteou a produção do folheto foi o guia “#Menos Tela #

Mais Saúde”, da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Outros documentos também utilizados na presente revisão foram “O uso de mídias digitais por bebês e crianças pequenas”, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, e o guia prático #Sem abusos #Mais Saúde, também elaborado pela SBP. Depois que os principais tópicos relevantes para o folheto foram selecionados e compilados, utilizamos o software Canva para realizar a formatação gráfica.

RESULTADOS

Foi elaborado um folheto didático (em arquivo do tipo PDF) de fácil leitura, especialmente voltada para famílias com baixa literacidade, intitulado “Folheto de Orientação sobre o Uso de Mídias Digitais por Crianças e Adolescentes” (Figura 1). O folheto também é de fácil impressão, de modo que qualquer pessoa pode imprimir em uma única folha A4, frente e verso e em preto e branco, todas as orientações.

Figura 1. Folheto de Orientação sobre o Uso de Mídias Digitais por Crianças e Adolescentes.



Máximo de horas de tela por dia:



- Até os 2 anos: Nenhuma exposição.
- Dos 2 aos 5 anos: Máximo de 1 hora.
- Dos 6 aos 10 anos: Máximo de 2 horas.
- Dos 11 aos 18 anos: Máximo de 3 horas.

- ✓ Incentive a criança a ter mais contato com livros, revistas para colorir e brinquedos.
- ✓ Nunca deixar passar a noite acordado na tela.
- ✓ Estimule a criatividade dos pequenos.
- ✓ Sempre avalie o conteúdo que seu filho está assistindo.
- ✓ Certifique-se que a criança/adolescente tenha realizado suas tarefas escolares e diárias antes de ir para tela.
- ✓ Não utilizar as telas durante as refeições.
- ✓ Evite colocar seu filho em frente a tela para acalmá-lo. Eles precisam aprender a lidar com suas emoções.
- ✓ Pratique a higiene do sono: desligue os aparelhos e se mantenha afastado das telas, no mínimo 2 horas antes de dormir.
- ✓ Não coloque TV nem outras telas no quarto das crianças.
- ✓ Esteja sempre atento ao que está sendo visto pelo seu filho.
- ✓ Mantenha relações profundas e afetivas com seu filho, dando a ele um tempo de qualidade para atividades juntos.

Pais: Sejam vocês a referência!! Evitem o uso prolongado de telas em frente aos filhos!!

**IMPORTANTE: Coloque limites na criança.
Ensine-a a lidar com as frustrações!!**

Fonte: arquivo dos próprios autores.

CONCLUSÃO

No presente trabalho, após revisão bibliográfica pertinente, foi elaborada, pelos autores, um folheto com orientações sobre o uso adequado de mídias digitais para crianças e adolescentes.

Espera-se que o folheto desenvolvido possa auxiliar profissionais de saúde da atenção primária e contribuir na vida de pais e filhos, principalmente de famílias vulneráveis com baixa literacidade, conscientizando-os sobre a necessidade de reduzir o tempo de tela e retardar o início do contato das crianças e adolescentes com dispositivos eletrônicos.

Conflitos de interesse: os autores não têm conflitos de interesse a divulgar.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, F. G.; ALMEIDA, K. N. **Tecnologias digitais e educação infantil: impactos do uso excessivo na primeira infância.** 2018. Disponível em: <https://encurtador.com.br/klstK>. Acesso em: 25 ago. 2022.

FRAIDENRAICH, V. **Canguru News.** 2022. Disponível em : <https://cangurunews.com.br/nomofobia-o-vicio-pelo-celular-que-cresce-entre-as-criancas/>. Acesso em 14/09/2023.

FRIZZO, G.B. *et al.* **O uso de mídias digitais por bebês e crianças pequenas.** 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/nufabe>. Acesso em: 25 ago. 2022

Manual de orientação. Grupo de trabalho saúde na era digital. **Sociedade Brasileira de Pediatria.** #MENOS TELAS #MAIS SAÚDE. 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em: 23 ago. 2022.

RICCI, R. C. *et al.* Impacts of technology on children's health: a systematic review. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 41, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2020504>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/GMF35s5mBbwfnmcFs93xgQK/>. Acesso em agosto de 2022.

SBP. **Guia Prático de Atualização #Sem abusos #Mais Saúde**, n.2, abril. 2021. Disponível em : https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22969c-GPA-_SemAbusos__MaisSaude.pdf. Acesso em 10/07/2022.

WANG, J., YANG, X., SHI, P. Correlation between body mass index and cell phone dependence among children. **Social behavior and personality: an international journal**, v. 51, n.9, 2023. Disponível em: <http://doi.org/10.2224/sbp.12571>. Acesso em: 14/09/2023.

SAHU, M.; GANDHI, S.; SHARMA, M.K. Mobile Phone Addiction Among Children and Adolescents: A Systematic Review. **J Addict Nurs**, v. 30, n. 4, p. 261-268, Oct/Dec. 2019. doi: 10.1097/JAN.0000000000000309. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31800517/>. Acesso em 14.09.2023.