

Nesta edição:

Boletim
Epidemiológico

- **Benefícios e Malefícios do Uso da Internet por crianças e adolescente**

BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS DO USO DA INTERNET POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES

O uso de telas por crianças e adolescentes tem se tornado cada vez mais acessível, precoce e frequente. Essa realidade tem despertado a preocupação de pais, professores e profissionais em relação aos possíveis efeitos físicos, neuropsicológicos e comportamentais, com prováveis sequelas na fase adulta ou por períodos prolongados.

A inserção das mídias digitais durante a infância pode oferecer benefícios importantes, tais como auxiliar na conexão social especialmente para crianças tímidas que hesitam em interagir com outras pessoas no mundo real, bem como promover lazer e aprendizado escolar, a exemplo de jogos, vídeos e aplicativos educacionais.

Todavia, deve-se estar atento à forma e frequência do uso de tais mídias, e conhecer os efeitos e riscos que uma exposição a telas, internet e redes sociais podem desencadear no desenvolvimento infanto-juvenil.

Pesquisas evidenciam que a utilização desmedida de eletrônicos a partir de telas gera prejuízos em aspectos sociais, emocionais e comportamentais. Dentre esses danos, tem-se a redução de forma significativa da socialização, da interação e do convívio diário entre pais e filhos; isolamento social e emocional, gerando dificuldades nas habilidades sociais e no reconhecimento de emoções; impacto nas funções neuropsicológicas como atenção, memória, linguagem, funções executivas; diminuição do desenvolvimento escolar; sedentarismo.

No que diz respeito mais especificamente ao comprometimento da saúde mental, o uso excessivo e inadequado de telas pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais, como depressão, ansiedade, sofrimento psíquico, comportamento suicida, transtornos alimentares e distúrbios do sono.

Por fim, as mídias sociais elevam o risco de exposição ao cyberbullying, que consiste em violência psicológica, ameaças ou assédio realizados virtualmente, e de dependência.

Com o objetivo de minimizar os efeitos nocivos ao desenvolvimento e proporcionar um melhor prognóstico às crianças e adolescentes, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomendam que o tempo de uso diário seja limitado e proporcional às idades e às etapas do desenvolvimento cerebral-mental-cognitivo-psicossocial desse público.

Considerando os prejuízos evidenciados pela ciência associados ao uso inadequado das telas, torna-se fundamental uma reestruturação do

relacionamento, convívio e interações sociais na infância, em que seja facultada prioridade a atividades que estimulem e aflorem as habilidades, capacidades e potenciais dessas crianças.

Diante dessa demanda tão atual, a necessidade de trabalhar esse tema com o público infanto-juvenil nas escolas já chegou até às psicólogas do Programa Saúde Escolar (PSE) da Secretaria de Saúde da Prefeitura de Uberlândia.

Uma das demandas atendidas foi da Escola Municipal Mirelly Fernandes de Souza, contando com o auxílio da Agente de Saúde Escolar (ASE), onde foi abordada a temática "Riscos e Benefícios da Internet", com duas turmas de quarto ano e duas de quinto ano. No dia 19/09/2024, as psicólogas realizaram dinâmicas de grupo e rodas de conversa com um total de 48 alunos, de 10 a 12 anos, com duas turmas de quinto ano, divididas em dois momentos. No dia 24/09/2024, as psicólogas retornaram à escola para tratar a mesma temática com duas turmas de quarto ano, abrangendo 55 alunos, de idades entre 09 e 11 anos, utilizando-se da mesma metodologia. As atividades foram realizadas, conforme o planejamento a seguir:

1) Aquecimento: *Dança das cadeiras* – as psicólogas, com auxílio das ASEs, fizeram rodas com cadeiras de costas umas para as outras, contendo uma cadeira a menos em cada roda, conforme o número de participantes. Ao som de uma música animada, os alunos giraram em torno da roda de cadeiras e, quando a música parava, os participantes se assentavam nas cadeiras, sempre eliminando os alunos que ficavam sem assento. E assim seguiu a brincadeira até sobrar um único participante sentado. A intenção foi resgatar uma brincadeira antiga que traz a possibilidade da mobilidade corporal e da interação interpessoal, diferente do entretenimento que as telas oferecem.

2) Dinâmica Central: *Super Herói X Super Vilão* – as psicólogas fixaram na parede duas figuras (em tamanho razoável, coloridas e plastificadas), uma do herói Super Homem e outra do vilão Curinga, e dividiram o chão do ambiente em duas partes com uma fita crepe, em cima da qual os alunos ficaram em pé, em forma de fila. Inicialmente, foi perguntado aos participantes quem são os personagens das gravuras e aproveitou-se para dar uma breve explicação sobre os conceitos de herói e vilão, bom e mau, certo e errado. Em seguida, o super herói foi associado aos benefícios da internet e o super vilão aos riscos/perigos. Nesse momento, as psicólogas descreveram algumas utilidades da internet e os alunos se deslocavam para o lado do super herói ou para o do super vilão, conforme acreditavam ser um uso benéfico ou de risco. Essa atividade estimulou os alunos a refletirem sobre as vantagens e desvantagens do uso das telas, bem como a forma mais correta de utilizá-las. Como fonte de apoio, foi utilizado o seguinte quadro:

SUPER HERÓI	SUPER VILÃO
Redes de apoio (vaquinhas on line, desaparecidos)	Conteúdos agressivos (racismo, bullying, brigas)
Videoaulas (cursos on line)	Conteúdos sexuais (pedofilia, assédio)
Rede de informações (noticiários, pesquisas)	Conteúdos manipulativos (formação e disseminação de opiniões equivocadas, desafios perigosos)
Divulgação e prestação de serviços (ifood, uber, compra/venda)	Golpes (financeiros, relacionamentos, fakenews, links maliciosos)
Lazer/entretenimento (jogos, filmes, desenhos)	Invasão de privacidade (hatters, apropriação de informações, fotos e dados pessoais)
Facilitadora do acesso às pessoas e lugares	Substituto de diálogos e relacionamentos interpessoais presenciais (babá, namoro e amizades virtuais)

3) Encerramento: como complemento das atividades lúdicas, foi feita uma breve roda de conversa a fim de concluir e fechar o tema.

De modo geral, foi discutido sobre brincadeiras/atividades ao ar livre comparadas com atividades ligadas ao uso da tela, bem como o uso da internet referente à divulgação de notícias importantes ou falsas, mensagens de violência, bullying, assédio sexual, desafios propostos (aspirar desodorante, baleia azul) etc. Foi ressaltado sobre a necessidade de se haver o equilíbrio com relação à frequência e intensidade do uso das telas, bem como um cuidado com os conteúdos acessados.



Considerações:

O uso das telas e das mídias sociais pode oferecer tanto vantagens como desvantagens ao público escolar infanto-juvenil. De fato, a tecnologia não é inerentemente boa ou má, mas sim uma ferramenta que pode ser utilizada de maneira construtiva ou prejudicial.

Assim sendo, a intenção não é demonizar as telas, até porque a internet propicia muitos benefícios e facilidades, podendo melhorar o aprendizado das crianças e ajudá-las em todas as áreas do seu

desenvolvimento.

No entanto, a era digital, para além dos inúmeros benefícios, também traz evidentes malefícios gerados pelo contato cada vez mais prematuro e desenfreado com as redes sociais durante a infância, como por exemplo, atraso no desenvolvimento cognitivo, linguístico e psicossocial, entre outros. Nesse sentido, os verdadeiros vilões são a forma e a frequência com que as telas são utilizadas.

Por isso, é de suma importância o uso adequado das telas, principalmente em relação ao tipo de conteúdo e o tempo de exposição de acordo com a idade, e a supervisão ativa durante a utilização das mesmas para garantir que o conteúdo acessado seja compatível com a faixa etária.

Diante desta realidade, as psicólogas do PSE trabalharam com os alunos sobre a importância de se checar a veracidade das informações antes de compartilhá-las, bem como de filtrar as utilidades vantajosas da internet e das telas, sempre se questionando: o local e horário de uso estão apropriados? a frequência do uso atrapalha as obrigações/compromissos e interações sociais? para que está sendo utilizado? o uso é monitorado por um adulto?

Foi reforçado também sobre o cuidado que se deve ter com o convite tentador que a internet oferece à perfeição, à facilidade, ao imediatismo e à inconsequência, o qual tem contribuído para produzir indivíduos ansiosos, frustrados e agressivos.

De um modo geral, percebeu-se uma participação afetiva por parte dos alunos, com alguns comportamentos dispersos, mas que se mantiveram interessados ao longo de toda atividade, e um nível muito bom de informação sobre o tema tratado, muitos compartilhando inclusive experiências pessoais que exemplificaram as falas/teoria.

Portanto, conclui-se que foi realizada com sucesso mais uma intervenção educativa em saúde para educandos, ampliando os conhecimentos dos mesmos, levando-os às reflexões e comportamentos mais saudáveis no que diz respeito ao tema abordado.

Referências:

ARRUDA, N. F. S.; PAIVA, S. M. P.; ALMEIDA, M. E. L.; TORRES, K. R. B.; LAVOR, M. A. S. F.; DEININGER, L. S. C. Os malefícios da utilização de telas eletrônicas na infância: uma revisão integrativa da literatura.

Revista JRG de Estudos Acadêmicos, São Paulo, v. 7, n. 14, p. 1-13, 2024.

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, ed. 43, v. 1, p. 89-103, jul. 2023.

PEIXOTO, M. J. R.; CASSEL, P. A.; BREDEMEIER, J. Neuropsychological

and behavioral implications in childhood and adolescence from the use of screens. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. 1-29, 2020.

SOUSA, L. L.; CARVALHO, J. B. M. Uso abusivo de telas na infância e suas consequências. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 2, p. 1-10, fev. 2023.

TANA, C. M.; AMÂNCIO, N. F. G. Consequences of screen time in the lives of children and adolescents . **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. 1-7, 2023.

Colaboradores:

Sérgio Vieira de Queiroz – Coordenador do Programa Saúde Escolar

Clarissa O. Macedo Acerbi – Psicóloga

Elisa Rodrigues da Silva – Psicóloga

Revisão:

Elaize Maria Gomes de Paula – Coordenadora da Vigilância Epidemiológica (VIGEP)

Rejane da Silva Melo – Medica Veterinária