


Comportamentos de risco durante o uso de telas por crianças

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.014-006>

Ariana de Fátima Pires Bezerra

Graduando em Medicina
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

Ayla Camilly Pereira Marques

Graduando em Medicina
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

Carlos Henrique Sousa Santos

Graduando em Medicina
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

Gabriela Neves de Oliveira

Graduando em Medicina
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

Juliano Ricardo Vasconcelos Sgrancio

Graduando em Medicina
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

Layla Nicole Oliveira Gonçalves

Graduando em Medicina
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

Matheus Silveira Guedes

Graduando em Medicina
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

Nathalie Silveira Placides

Graduando em Medicina
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

Raíssa Honório de Freitas

Graduando em Medicina
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

Synay Raquel Mancor Rodrigues

Graduando em Medicina
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

Christine Lima Nacif

Profa. Especialista em saúde mental
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

Juscélio Clemente de Abreu

Prof. Doutor em citogenética
Centro Universitário de Caratinga - UNEC

RESUMO

A onipresença da tecnologia digital tem transformado significativamente a interação das crianças com o mundo contemporâneo. O excesso de tempo diante das telas se configura como um problema de crescente relevância, em virtude dos impactos à saúde física e mental. Considerando que há muitos desafios sendo enfrentados pelas novas gerações diante da era digital, verificou-se a necessidade da realização de um estudo visando avaliar riscos oriundos do meio digital. O foco da presente discussão recai sobre o tempo de tela, o uso sem monitoramento dos responsáveis, o cyberbullying, o hábito de falar com estranhos, a exposição a desafios inapropriados, a conteúdos violentos e de cunho sexual, tomando como base e destacando as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Esta discussão, além de enriquecer a literatura existente sobre o tema, tem como objetivo apresentar de forma teórica os dados fundamentais para a identificação de riscos e para futura adequação e segurança do ambiente digital para a infância. Verifica-se que estudos mais aprofundados sobre o tema se torna primordial para o aprimoramento da saúde e do bem-estar das crianças, além de subsidiar o desenvolvimento de intervenções mais adequadas à realidade do público infantojuvenil, mediante um aprofundamento do conhecimento sobre os desafios enfrentados por essa faixa etária no ambiente digital.

Palavras-chave: Crianças, Comportamento de risco, Telas, Internet.



1 INTRODUÇÃO

Nos dias contemporâneos a tecnologia digital tem transformado significativamente os modos de vida, impactando diretamente na forma como crianças e adolescentes interagem com o mundo ao seu redor. Um fenômeno emergente e de crescente preocupação é o uso exagerado e/ou inadequado de telas por essa faixa etária, o que inclui dispositivos como smartphones, tablets e computadores. Esse tema ganha relevância à medida que as crianças e adolescentes, desde a pouca idade, são expostos a uma variedade de conteúdos digitais que, por vezes, ultrapassam os limites recomendados por profissionais de saúde e especialistas em desenvolvimento infantil.

Dados da pesquisa TIC Kiks Online - Brasil (2018), realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), revelaram que as crianças estão expostas a conteúdos sensíveis sobre alimentação ou sono; formas de machucar a si mesmo; fontes que informam sobre modos de cometer suicídio e experiências com o uso de drogas. Além disso, cerca de 26% dos participantes já foram tratados de forma ofensiva (discriminação ou cyberbullying); e 16% relataram acesso a imagens ou vídeos de conteúdo sexual. Outros 25% assumiram não conseguir controlar o tempo de uso, mesmo tentando passar menos tempo na internet (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019).

Considerando que há muitos desafios sendo enfrentados pelas novas gerações diante da era digital, verificou-se a necessidade de gerar discussões que levassem à conscientização sobre o uso seguro de telas e da internet por crianças, com uma linguagem adaptada para o seu entendimento. Como parte da disciplina Extensão como Componente Curricular (ECC) foi realizado um trabalho educativo sobre o uso seguro de telas no ano de 2023 e, por meio dele, identificamos comportamentos com potencial de risco à saúde dos pequenos. Com base nesse trabalho, verificou-se a necessidade de discutir os comportamentos de risco à saúde apresentados pelas crianças que são expostas a telas e à internet.

É de extrema importância investigar os comportamentos de risco associados ao uso de telas por crianças entre 8 e 12 anos, dada a influência significativa que o abuso de dispositivos eletrônicos pode ter na saúde e no bem-estar desse público.

Com o aumento da disponibilidade de tecnologias digitais e a crescente exposição das crianças às telas e à internet, é essencial compreender os comportamentos que podem colocá-las em situações de perigo, a fim de desenvolver medidas preventivas e intervenções adequadas.

Por outro lado, outro problema que surge ao permitir que crianças acessem conteúdos digitais on-line é que o conteúdo ao qual elas conseguem ter acesso é, muitas vezes, variado e altamente inadequado para a idade. Essa faixa etária pode não possuir maturidade suficiente para decidir o que é bom para ela e, portanto, correm o risco de serem expostas a violência, pornografia, desafios perigosos e ter interações com estranhos. Outra dificuldade diz respeito à falta de supervisão e controle parental, que as sujeita ao *ciberbullying*, podendo se tornar vítimas de exploração sexual e assim por diante.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 IMPACTO DO USO DE TELAS E INTERNET NA SAÚDE DAS CRIANÇAS

Segundo Santana, Ruas e Queiroz (2021), profissionais de saúde ao redor do mundo têm debatido as repercussões do uso excessivo de aparelhos eletrônicos no crescimento e desenvolvimento de crianças sem, no entanto, definir quais seriam suas repercussões a longo prazo. No contexto do mundo moderno, as telas, antes restritas à televisão, evoluíram para dispositivos de bolso, móveis e portáteis. Logo, celulares, tablets, smartphones, devido às suas portabilidades, foram incorporados na rotina de pessoas de diferentes conjunturas sociais e faixas de idade, inclusive crianças. O tempo de tela, que é entendido como o tempo total pelo qual a criança permanece exposta a todas as telas, tem aumentado (NOBRE et al., 2021).

Atualmente assistimos a proliferação do uso da tecnologia no dia a dia das famílias, para fins diversos, desde o trabalho ao entretenimento, comunicação e organização pessoal. As crianças crescem familiarizadas com tecnologias como os computadores, a Internet, os videojogos, os tablets e os telemóveis, usando-as para brincar, aprender e comunicar. A linguagem digital faz parte das vidas destes nativos digitais, podendo até alterar os seus padrões de pensamento e a forma como aprendem (PRENSKY, 2001 apud SANTANA; RUAS; QUEIROZ, 2021).

O tempo interativo frente a uma tela funciona como estimulante para o sistema nervoso central, cujos efeitos comprometem diferentes processos corporais e cerebrais (DUNCKELY, 2019 apud SANTANA; RUAS; QUEIROZ, 2021). Especialistas em diagnóstico e tratamento dos transtornos do desenvolvimento infantojuvenil chamam de “autismo eletrônico” a automação do comportamento das pessoas, sobretudo das crianças, que as priva do relacionamento propriamente humano, da troca do olhar e da palavra, tornando-as uma espécie de “Pinóquio às avessas”, um boneco que se humanizou com a experiência (PAIVA; COSTA, 2015 apud SANTANA; RUAS; QUEIROZ, 2021).

Obesidade, sobrepeso, síndrome metabólica, insônia, introspecção são algumas das comorbidades associadas ao tempo de exposição prolongado aos dispositivos eletrônicos (DUNCKELY, 2019 apud SANTANA; RUAS; QUEIROZ, 2021), que uma vez estabelecidas repercutirão por toda a vida.

As pesquisas relacionadas ao consumo de televisão e computadores, têm demonstrado impactos prejudiciais para o público infantojuvenil, tanto pela exposição excessiva, quanto pelos conteúdos absorvidos. A mídia televisiva colabora para a formatação de opiniões, estimulando o consumismo, moldando conceitos e influenciando os comportamentos. No entanto, o uso frequente e prolongado de televisão, acarreta uma série de problemas escolares e na adolescência, incluindo distúrbios do sono, isolamento, dificuldades acadêmicas e até mesmo distúrbios de atenção (PEDROSO, 2023 apud CRUZ et al., 2024).

Nunes et al. (2023) destacam que o uso de videogames e outras telas, carregam uma série de preocupações, incluindo atraso no desenvolvimento da comunicação, dificuldade de aprendizagem, problemas de atenção e concentração, maior risco para obesidade e outras doenças relacionadas à ausência de atividades físicas, sono inadequado, elevação e risco de problema de visão, como a miopia e risco de comportamentos violentos.

Segundo Jonathan et al. (2023) em um estudo com uma coorte diversificada de crianças de 9 a 11 anos nos Estados Unidos, foi observado que o aumento no tempo gasto em frente às telas eletrônicas estava prospectivamente associado a comportamentos suicidas e que, especificamente, atividades como o envio de mensagens de texto, conversas por vídeo, assistir a vídeos e jogos de videogames estavam mais fortemente correlacionadas com comportamentos suicidas em um acompanhamento de dois anos.

Crianças que têm uma alta exposição a telas eletrônicas em uma idade precoce são mais suscetíveis a desenvolver problemas emocionais e comportamentais. Especificamente, a exposição prolongada a altas quantidades de tempo de telas é identificada como um fator de risco para problemas comportamentais. Portanto, tanto os pais quanto os educadores devem ser conscientes da necessidade de limitar o tempo de tela das crianças (LIU, 2023 apud CRUZ et al., 2024). O uso excessivo de telas pode ter um impacto negativo na saúde mental das crianças, influenciando fatores como sono, desenvolvimento cognitivo e bem-estar emocional.

É importante salientar que as consequências do excesso de exposição a telas na infância incluem atraso no desenvolvimento cognitivo, na linguagem, atrasos sociais e descontrole emocional, além de comportamentos agressivos, ansiosos e alterações do sono (ARANTES; MORAIS, 2021).

É de extrema relevância a abordagem e divulgação da classificação indicativa e do limite de tempo de telas, visto que o uso excessivo está associado a vários riscos à saúde, dentre eles: a dependência digital, irritabilidade, ansiedade e depressão, transtornos de déficit de atenção e hiperatividade, transtornos do sono, sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia, sedentarismo, riscos da sexualidade, nudez, sexting, sextorsão, abuso sexual, estupro virtual, comportamentos autolesivos, indução e riscos de suicídio, aumento da violência, abusos e fatalidades, problemas visuais, miopia e síndrome visual do computador, problemas auditivos e perda auditiva induzida pelo ruído PAIR, transtornos posturais e músculo esqueléticos, uso de nicotina, vaping, bebidas alcoólicas, maconha, anabolizantes e outras drogas. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019).

2.2 RECOMENDAÇÕES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA SOBRE O USO DAS TELAS

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) é uma entidade que tem a missão de promover a saúde e o bem-estar das crianças e adolescentes no Brasil, além de defender os seus direitos. Para



atender a esse objetivo, apoia-se na pesquisa científica a fim identificar situações de risco. Nesse sentido, diante da presença persistente das telas na realidade atual, fez-se necessário a criação de manuais orientadores aos pediatras, pais, educadores (devido a presença das tecnologias e aplicativos na escola) e às próprias crianças e adolescentes. Essa necessidade é explicada pela importância da identificação dos fatores de risco, à saúde das crianças e adolescentes, associados ao uso de telas, seja em questões de quantidade de tempo ou qualidade de conteúdo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença” (OMS, 2007, p. 1). Diante do exposto e com base na literatura científica, o manual de orientação #MenosTelas #Mais Saúde explora esse conceito amplo de saúde ao identificar diferentes situações de risco dentre os vários aspectos da vida das crianças e adolescentes em relação ao uso de telas, através de algumas orientações, como: proíbe, para todas as idades, o uso de telas durante as refeições e pede a desconexão 1-2 horas antes de dormir, entre 6 e 10 anos, o tempo de tela deve ser limitado ao máximo de 1 - 2h por dia e entre 11 e 18 anos esse tempo se estende em 1 hora (2 - 3 horas por dia). No entanto, durante esse tempo de uso, o Manual destaca a necessidade da supervisão dos pais ou responsáveis, cuja presença e contato em tempo hábil, além de essencial para o desenvolvimento dos seus filhos, é necessária para impedir comportamentos nocivos, a exemplo: o isolamento das crianças em seus quartos ou "virar a noite" jogando. Muitos desses padrões de comportamento impedem o estabelecimento de uma rotina e de uma noite adequada de sono, que são essenciais para o desenvolvimento esperado para cada idade (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019, p. 07).

Além disso, o mesmo Manual orienta o uso de filtros apropriados, senhas, momentos de convivência familiar longe das redes e que os pais ou responsáveis estabeleçam regras para o uso dos equipamentos e aplicativos. Ademais, descreve a responsabilidade dos cuidadores a respeito do tipo de conteúdo que o filho está acessando, com quem está trocando mensagens e se essas possuem teor desrespeitoso – situações que constituem um comportamento de risco para a saúde –, além de observar se o uso é excessivo e se está gerando transtornos comportamentais, físicos e mentais. Sobre os filmes, séries e demais conteúdos acessados é importante considerar a Classificação Indicativa do Ministério da Justiça e Cidadania, cujos critérios são determinados como livre para todos os públicos ou inadequados para menores de 10, 12, 14, 16 ou 18 anos (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2019, p. 06).

O Manual de Orientação #MenosTelas #Mais Saúde da Sociedade Brasileira de Pediatria (2019) destaca também a perda auditiva induzida pelo ruído (PAIR) em consequência do uso excessivo de fones de ouvido, além do aparecimento de sintomas dos transtornos do déficit de atenção e hiperatividade. Nesse sentido, a SBP recomenda equilibrar as atividades on-line com atividades ao ar

livre, estimula o convívio em família e incentiva os pais que ensinem os seus filhos a bloquear mensagens inadequadas e ofensivas.

As recomendações para os pediatras são a avaliação do tempo de tela da criança e do adolescente, da qualidade do sono, da alimentação, da prática de exercícios físicos, do comportamento e do desempenho escolar. É recomendado aos profissionais observar lesões articulares, problemas posturais, alterações na visão e outras alterações já demonstradas nos estudos científicos. Outras orientações são: avaliar sinais de automutilação, bullying, cyberbullying, a participação em desafios on-line potencialmente perigosos e discutir sobre a mudança de hábitos e estilos de vida prejudiciais (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2016, p. 04).

A esse respeito, dentre as recomendações para os pais, encontra-se: conversar com os filhos sobre a internet e as redes sociais, sobre sites apropriados, estabelecer regras e limites em comum acordo quanto ao uso dos dispositivos eletrônicos, discutir sobre mensagens desagradáveis, obscenas, alertar sobre golpes – a exemplo do oferecimento de presentes e brindes falsos – e alertar a não ceder a mensagens chantagistas e ameaçadoras. Orienta também que os pais dediquem tempo de qualidade para passar com os filhos e que se lembrem de que seu comportamento é referência para eles. Logo, tratam-se de muitas orientações que se dispõem como forma de prevenção, pois “como sempre, a prevenção de riscos é o melhor investimento para a proteção social da geração digital”, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2016, p. 04).

Por fim, o documento de 2016 traz recomendações para as próprias crianças e adolescentes. Orienta sobre não compartilhar senhas, não confundir o mundo virtual com o mundo real (o mundo digital é baseado em fantasia), bloquear mensagens ofensivas e ser respeitoso on-line. Orienta também sobre não conversar com estranhos ou se encontrar presencialmente com eles, lembrar que a internet é um ambiente incontrolável e público e, sendo assim, que as consequências de suas ações podem repercutir interminavelmente. Ademais, orienta sobre a necessidade de cuidar da saúde física e mental, sobre lembrar que, como seres humanos, eles precisam de socialização e de atender às suas necessidades biológicas, como fome e sono, para que cresçam e se desenvolvam de forma adequada e saudável. Com isso, a SBP procurou, através dessas recomendações, cumprir o seu papel de promotora de saúde e bem-estar (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2016, p. 07).

3 ORIENTAÇÕES FINAIS

Mapear os perigos aos quais as crianças estão sujeitas, pode gerar *insights* valiosos para a elaboração de estratégias de prevenção e intervenção, sobre os mapeamentos destacam-se:

- Descobrir a média diária de horas que as crianças passam em frente às telas, permitindo-nos avaliar se esse tempo excede as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria

(SBP) e se existe uma ligação entre o tempo diante da tela e possíveis comportamentos arriscados.

- Analisar os comportamentos ao utilizar dispositivos eletrônicos. Estes dados poderão revelar com que frequência as crianças utilizam dispositivos eletrônicos durante as refeições e antes de dormir, e se há alguma mudança no padrão de sono após o uso desses dispositivos. Isso nos auxiliará a compreender melhor como os hábitos de uso de tecnologia podem influenciar a rotina e o bem-estar infantil.

- Verificar a exposição online. Por meio desta análise, será possível avaliar se as crianças acessam a internet sem supervisão dos pais, se tiveram interações com desconhecidos on-line e se foram expostas a conteúdos inadequados. Os levantamentos poderão gerar *insights* sobre a segurança on-line das crianças e a importância de medidas protetivas, como o emprego de ferramentas de controle parental.

- Analisar o impacto no comportamento e bem-estar e identificar se existe algum impacto negativo no comportamento dos filhos em relação ao tempo gasto em frente às telas. Isso ajudará a compreender como os responsáveis percebem os possíveis efeitos do uso de tecnologia na saúde mental e emocional das crianças.

- Determinar a adesão à classificação etária, na qual, indicará se as crianças seguem as recomendações de idade ao assistir filmes e séries, permitindo-nos avaliar se os pais estão cientes e monitorando o conteúdo consumido por seus filhos.

- Verificar se as crianças passaram por situações de risco on-line, como bullying virtual, acesso a conteúdo inadequado, participação em desafios on-line e outras experiências semelhantes. Essas informações são fundamentais para entender os perigos específicos que as crianças enfrentam no mundo digital.

A discussão sobre o tema, não apenas podem enriquecer a literatura existente sobre o tema, fornecendo dados atualizados e contextualizados sobre a realidade das crianças entre 8 e 12 anos em relação ao uso de telas, mas também poderão ser como base para futuras pesquisas.

Por meio de uma compreensão mais profunda dos comportamentos de risco, será possível elaborar estratégias mais eficazes de educação digital e intervenção, promovendo um uso mais saudável e seguro das tecnologias digitais por parte das crianças.

Assim, conclui-se que, para a proteção e o desenvolvimento saudável das crianças, deve-se instruir os pais, educadores e profissionais de saúde com dados fundamentais para a identificação dos riscos relacionados ao uso de telas, a fim de promover a adequação e a segurança do ambiente digital para a infância.



REFERÊNCIAS

ARANTES, M.C.B.; de-MORAIS, E. A. Exposição e uso de dispositivo de mídia na primeira infância. *Resid Pediatr.*; v. 12, n. 4, p. 1-6, 2022.

CRUZ, L.L.V; VIANA, C.L.A; DA SILVA, J.O.; DAS COSTAS, I.S., MOURÃO, A.B.S. Saúde mental: os riscos em crianças e adolescentes pelo uso excessivo de telas: uma revisão integrativa. *Revista Sociedade Científica*, vol.7, n. 1, p.657-677, 2024.

JONATHAN, C.; GANSON, K. T.; BAKER, F. C; TESTA, A.; JACKSON, D. B; MURRAY, S. B.; NAGATA, J. M. Screen time and suicidal behaviors among U.S. children 9–11 years old: A prospective cohort study. *Preventive Medicine* v. 169, 107452, 2023.

NOBRE, JULIANA NOGUEIRA PONTES et al. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 3 p. 1127-1136, 2021.

NUNES, A. P.; PASCOAL, M. H.; SOUTO, M. C. C. de M.; ABOOD, E. M.; PANTUZA, A. C. M.; CARDOSO, J. C. P.; GOUVEA, G. A. T. B.; VAZ, C. S. O uso de telas e tecnologias pela população infanto-juvenil: revisão bibliográfica sobre o impacto no desenvolvimento global de crianças e adolescentes. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 5, p. 19926–19939, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Constituição da Organização Mundial da Saúde. 46.^a edição. Genebra: OMS, 2007. p. 1. Disponível em: <http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/e-bd46.pdf>. Acesso em: 22 de abril de 2024.

RESOLUÇÃO nº 510 de 7 DE ABRIL DE 2016, DO CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 15 de maio de 2024.

SANTANA, M.I.; RUAS M.A.; QUEIROZ, P.H.B. O impacto do tempo de tela no crescimento e desenvolvimento infantil *Revista Saúde em Foco*, v. 14, p. 169–179, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Manual de Orientação: Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital. #Menos telas #Mais saúde. 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf. Acesso em: 23 de abril de 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de Orientação: Departamento de Adolescência. Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. 2016. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf. Acesso em: 23 de abril de 2024.