

S.O.S TELAS

CARTILHA INFORMATIVA

INSTITUTO SINGULAR

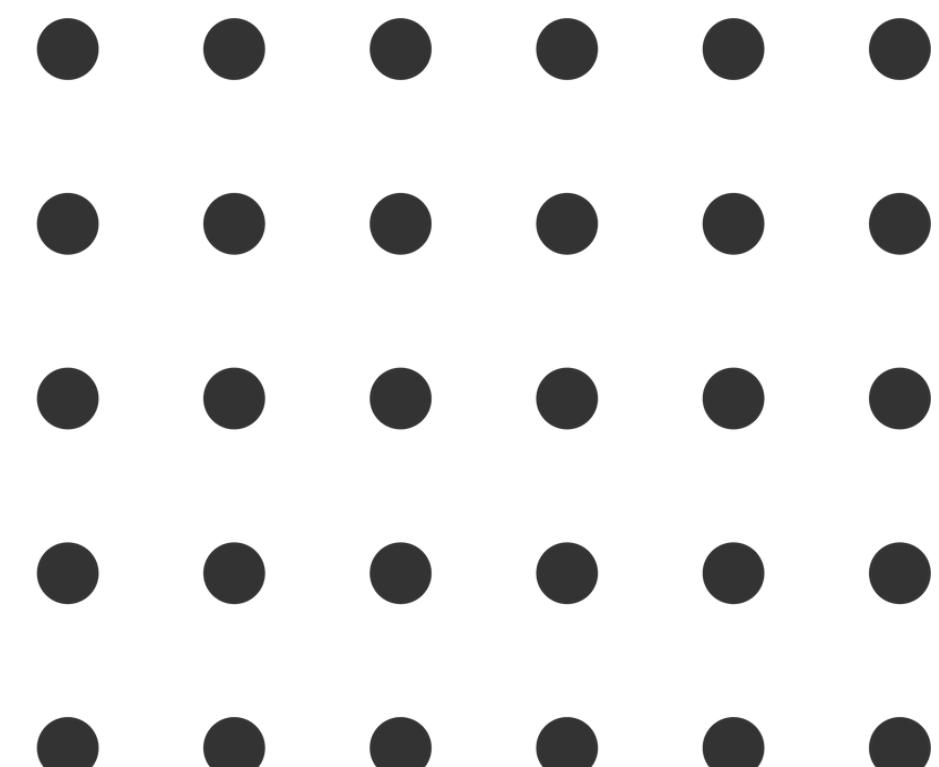
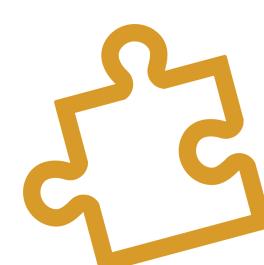
MAYRA GAIATO



ÍNDICE



- 1. Dependência digital**
- 2. Telas e dopamina**
- 3. Telas X Infância: o que diz a ciência?**
- 4. Autismo e telas**
- 5. Uso saudável das telas: é possível?**



S.O.S TELAS

CARTILHA INFORMATIVA



Sabemos que hoje em dia, as telas são praticamente onipresentes em nossas vidas. Celulares, tablets, computadores, todos fazem parte do nosso cenário cotidiano. E não é por menos, afinal, eles se tornaram ferramentas valiosas para diversas atividades.

Mas, como responsáveis, educadores e cuidadores, é nosso papel também considerar como isso impacta nossas crianças. E a ciência já tem a resposta para isso: de uma forma extremamente prejudicial.

Mais irritadas, impacientes, desorganizadas e hiperativas: a exposição indiscriminada às tecnologias está adoecendo nossas crianças. Se não agirmos rápido, os resultados desse cenário podem trazer impactos significativos para o seu desenvolvimento e, mais à frente, para sua vida adulta.

Pensando nisso, o Instituto Singular elaborou este material para ajudá-los a compreender e enfrentar os desafios relacionados ao uso de telas pelas crianças.

Este é um material puramente informativo, que tem como objetivo concentrar dados científicos sobre os efeitos do uso excessivo de telas para o desenvolvimento das crianças. Além disso, busca informar pais, cuidadores e educadores sobre os riscos dessa exposição.

Vamos começar?



DEPENDÊNCIA DIGITAL: UMA QUESTÃO DE SAÚDE PÚBLICA

Em junho de 2018, a Organização Mundial da Saúde (OMS) oficializou a inclusão da dependência digital e da nomofobia, o temor irracional de ficar sem um dispositivo eletrônico, no Código Internacional de Doenças (CID). Tal inclusão nos alerta para a realidade crítica que enfrentamos, onde a tecnologia permeia cada aspecto da nossa existência.

No Brasil, a relação com a tecnologia tem proporções preocupantes: somos o segundo país no mundo que mais passa tempo exposto às telas. Segundo um estudo da Electronics Hub, os brasileiros dedicam mais da metade do tempo em que estão acordados utilizando eletrônicos, totalizando aproximadamente 56,6% do seu dia.

A entrega desmedida ao mundo virtual não apenas limita nossa interação com o ambiente real, mas também nos expõe a um universo manipulável, muitas vezes distante da autenticidade da experiência humana. Com isso, a saúde física e mental sofre os impactos desse desequilíbrio, com crescentes evidências de sintomas como ansiedade, depressão e irritabilidade.

Conectados na maior parte do dia, e em todos os lugares: a barreira entre o virtual e o real se torna cada vez mais tênue. Quem nunca interrompeu um episódio de uma série para responder a uma mensagem, ou se viu mergulhado nas inúmeras informações das redes sociais, deixando o tempo escorrer sem propósito? Mas saiba que esse comportamento não é mera coincidência: ele está relacionado a um neurotransmissor chamado dopamina.



TELAS E DOPAMINA:

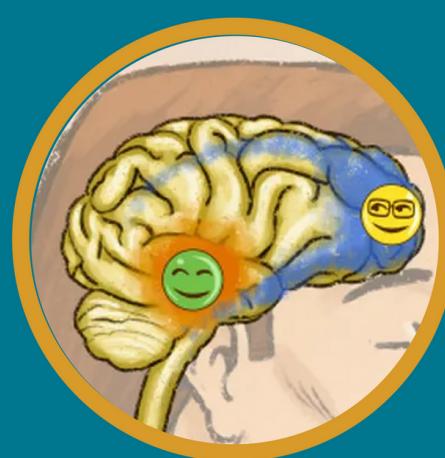
ENTENDA O CICLO VICIOSO

A dopamina desempenha um papel crucial no cérebro: ela regula o sistema de recompensa e influencia a sensação de prazer, motivação e regulação do humor. Essa substância é liberada em resposta a estímulos diversos, de forma a motivar comportamentos essenciais para a satisfação humana.

Entenda como funciona a dopamina e o sistema de recompensa do cérebro!



Texto do seu parágrafo
Quando temos uma experiência prazerosa o cérebro libera dopamina, um neurotransmissor que ativa o sistema de recompensa.

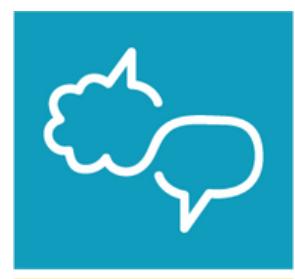


A dopamina sai da área tegmental ventral e vai até o córtex pré-frontal, que nos ajuda a medir nossos níveis de satisfação e controlar nossos impulsos.



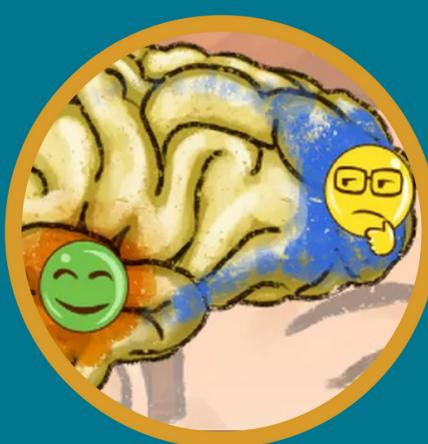
Se aquela experiência te deixou feliz e satisfeita, o cérebro registra que ela é prazerosa e, portanto, deve ser repetida.

Fonte: G1





Como seu cérebro já reconhece aquela atividade como prazerosa, a área tegmental ventral vai pedir que você a faça novamente – e vai usar de toda a sua força biológica para isso.



Mas, quando o pedido chega ao córtex pré-frontal, ocorre a modulação: você pensa se realmente é necessário repetir aquela experiência naquele momento. É o controle de vontades e impulsos!



Em seguida, acontece uma troca de informações entre o consciente e racional (córtex pré-frontal) e a vontade/impulso (área tegmental ventral).

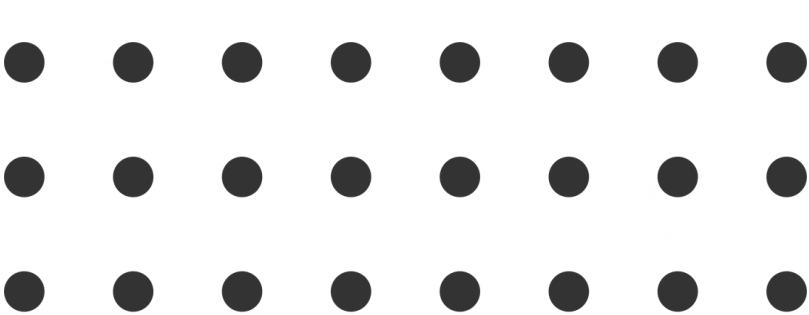


Se não houver esse controle de impulsos e a atividade prazerosa for repetida frequentemente, ela fica cada vez mais forte, irresistível e difícil de controlar.

Fonte: G1

No entanto, quando essa liberação ocorre em excesso, pode criar um ciclo vicioso de busca pelo bem-estar imediato.

Agora, no contexto do uso excessivo de dispositivos eletrônicos: a interação constante com celulares, redes sociais e aplicativos provoca uma liberação exagerada de dopamina, especialmente em resposta a notificações, curtidas e compartilhamentos.

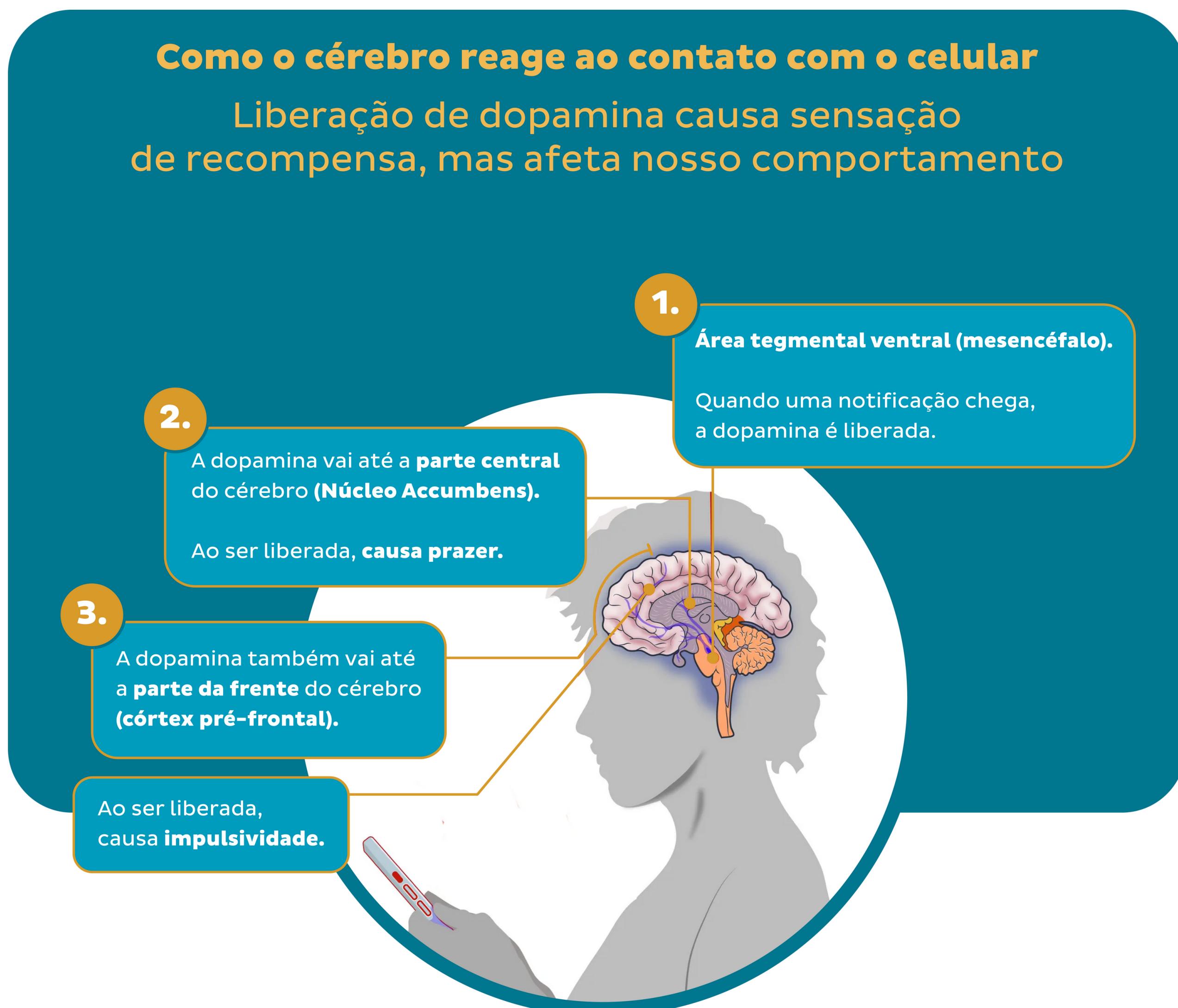


Esse ciclo, conhecido como 'loop de dopamina', cria uma busca incessante pelo bem-estar instantâneo, muitas vezes desconectando as pessoas do mundo real e comprometendo o equilíbrio entre a vida online e offline.

Um fenômeno parecido é observado no contexto do vício em drogas ilícitas, por exemplo. Elas alteram os sistemas de recompensa do cérebro, levam a uma liberação massiva de dopamina e, como resultado, a uma sensação de euforia intensa. Esse processo reforça o comportamento de busca e consumo dessas substâncias, estabelecendo um ciclo persistente de procura pela mesma sensação de prazer, o que eventualmente culmina em uma dependência.

Como o cérebro reage ao contato com o celular

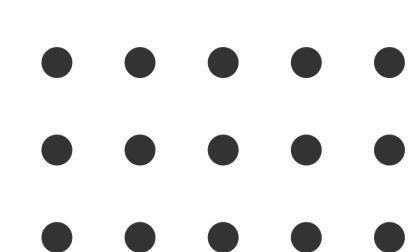
Liberação de dopamina causa sensação de recompensa, mas afeta nosso comportamento



Infográfico elaborado em: 01/02/23

Fonte: Dra. Julia Khoury, médica e psiquiatra pela UFMG

E o efeito da dependência digital no cérebro das crianças é extremamente prejudicial, como veremos a seguir.



TELAS X INFÂNCIA: O QUE DIZ A CIÊNCIA?

Não há como negar a realidade: a exposição excessiva de crianças às telas não é saudável. Segundo a OMS, crianças com até cinco anos de idade não devem ser expostas a mais de uma hora de telas por dia.

Os riscos associados a esse excesso são muitos

- **Sedentarismo e obesidade;**
- **Ansiedade**
- **Hiperatividade;**
- **Impulsividade;**
- **Baixa autoestima;**
- **Desatenção e desorganização;**
- **Problemas oftalmológicos.**

Uma pesquisa conduzida pela Universidade Federal do Ceará revelou que o aumento do tempo de exposição das crianças às telas pode acarretar níveis mais baixos nos domínios de comunicação infantil, resolução de conflitos e desenvolvimento geral.

A mesma pesquisa revelou que, embora o efeito de uma única hora de exposição a telas em comparação com nenhuma exposição possa ser pequeno, observou-se um acúmulo significativo de prejuízos à medida que o tempo de exposição aumentava.



Surpreendentemente, crianças expostas a até dez horas diárias de telas experimentam um impacto em seu desenvolvimento infantil equiparado a desafios sérios como desnutrição, prematuridade ou estresse tóxico.

E qual o resultado disso?

Jovens e adultos emocionalmente desregulados, com habilidades sociais, cognitivas e até motoras comprometidas.

Durante a primeira infância, o número de sinapses, ou seja, as conexões entre os neurônios, varia consideravelmente. Em idades mais precoces, elas ainda estão em processo de formação, tornando os efeitos negativos do uso excessivo de telas ainda mais prejudiciais.

Para abordar essa questão, a OMS estabelece recomendações de tempo de exposição às telas de acordo com a faixa etária:

De 0 a 2 anos

A exposição a telas não é recomendada.

De 2 a 3 anos

A exposição deve ser mínima, nunca ultrapassando uma hora por dia.

De 3 a 5 anos

A exposição pode ser um pouco mais extensa, mas ainda deve ser limitada a uma hora diária.

De 5 a 17 anos

A exposição a telas deve ser restrita a, no máximo, duas horas diárias.



Sabemos que, na atualidade, é praticamente impossível eliminar o acesso das crianças às telas. Entretanto, precisamos desenvolver o discernimento para não nos tornarmos reféns do uso da tecnologia e, consequentemente, prejudicar a saúde dos nossos pequenos. Afinal, tudo o que acontece ao longo da infância reverbera ao longo da vida!

E isso vale especialmente para os pais e responsáveis de crianças atípicas, que já são predispostas a terem déficits significativos em seu desenvolvimento.



AUTISMO E ELETRÔNICOS

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



Afinal, qual é a relação entre telas e o autismo?

Já adiantamos que, em termos de desenvolver o autismo, a relação é inexistente. Isso porque o TEA é um transtorno do neurodesenvolvimento, causado principalmente por fatores genéticos.

Ainda assim...

Quando falamos sobre os riscos das telas para o desenvolvimento infantil, a preocupação se estende para todas as crianças. Mas as atípicas, em especial, têm uma questão adicional e que deve ser muito difundida e trabalhada entre os pais e profissionais que convivem com elas.

E o motivo é muito simples: as particularidades do desenvolvimento e as alterações cerebrais que caracterizam o autismo tornam as crianças nesse grupo potencialmente mais vulneráveis aos efeitos negativos do excesso de eletrônicos.

Autistas precisam de um ambiente rico em estímulos para seu desenvolvimento, que inclui terapias especializadas e atividades lúdicas. Quando o uso de dispositivos eletrônicos se torna excessivo e domina o interesse da criança, existe o risco dela se tornar menos receptiva às intervenções terapêuticas e à estimulação em casa.

Independentemente de diagnóstico, ter equilíbrio no uso de eletrônicos é essencial para garantir que a criança tenha outras oportunidades de aprendizado em diferentes situações do seu cotidiano.



USO SAUDÁVEL DAS TELAS

É POSSÍVEL?

Essa é a pergunta de milhões. Entendemos que, para muitas famílias, as telas funcionam como rede de apoio para que seja possível realizar as tarefas do cotidiano.

Sendo assim, existem estratégias que podemos utilizar em relação aos eletrônicos, para que seu uso seja menos prejudicial para as crianças:

- 1. Tempo de tela de qualidade, com a mediação e participação ativa dos pais.**
- 2. No lugar do celular, priorize a tela da televisão, que a criança não irá controlar.**
- 3. Conteúdos interativos - ou seja, os joguinhos - são melhores que os passivos, como vídeos e fotos. Isso porque a criança tem uma pequena parcela de participação no decorrer da atividade.**

Ainda assim, ressaltamos: o ideal é que as crianças sejam expostas o mínimo possível às telas. Elas precisam brincar para se desenvolver, ter experiências no 'mundo real' com outras crianças, a natureza e os adultos de confiança.

E quais são essas experiências? Como torná-las interessantes aos olhos das crianças?



S.O.S TELAS

Guia prático e gratuito para reduzir os eletrônicos

Se você chegou até aqui, é porque está interessado (a) em descobrir como reduzir o uso de eletrônicos na vida das crianças e dos adolescentes.

O Instituto Singular reconhece que essa é uma dúvida frequente, de muitas famílias e também dos terapeutas.

Pensando nisso, criamos um curso totalmente gratuito, com informações cientificamente comprovadas e estratégias que vão auxiliar os responsáveis a reduzir - ou até extinguir - o uso inadequado de telas pelas crianças.

Além de materiais exclusivos, selecionamos nossos principais conteúdos sobre o assunto e os unimos em um só lugar, para facilitar os seus estudos. E tudo isso com certificado, para garantir que você se sinta apto (a) a colocar as nossas dicas em ação!

CURSO ONLINE
S.O.S TELAS:
Guia prático e gratuito
para reduzir os eletrônicos



Clique aqui e saiba mais!





Referências

de Lima, M. G., & de Sousa, F. N. T. (2023). O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes: uma análise do contexto da COVID-19. *Revista Livre de Sustentabilidade e Empreendedorismo*, 8(2), 90-108.

Gomes, A. C. G., Castro, L. R., Brito, L. M. P. D., Cunha, M. A. D., & Ribeiro, M. V. M. R. (2020). Miopia causada pelo uso de telas de aparelhos eletrônicos: uma revisão de literatura. *Revista brasileira de oftalmologia*, 79, 350-352.

Grillo, G. P., Fróes, D. N. S., Bachetti, L. G., Marra, L. J., de Oliveira, M. D., Gurgel, M. V. G., ... & Curto, H. N. (2023). Impacto do uso excessivo de multitelas no comportamento e saúde mental de crianças e adolescentes. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(2), 6841-6851.

Lima, J. H. C., Ely, C. S., Krug, B. R., Klein, M. B., Brum, R. P., Barros, B. K., ... & Kochhann, S. B. (2021). Miopia e os danos por uso excessivo de telas em meio a pandemia do COVID-19: revisão de literatura. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218*, 2(9), e29663-e29663.

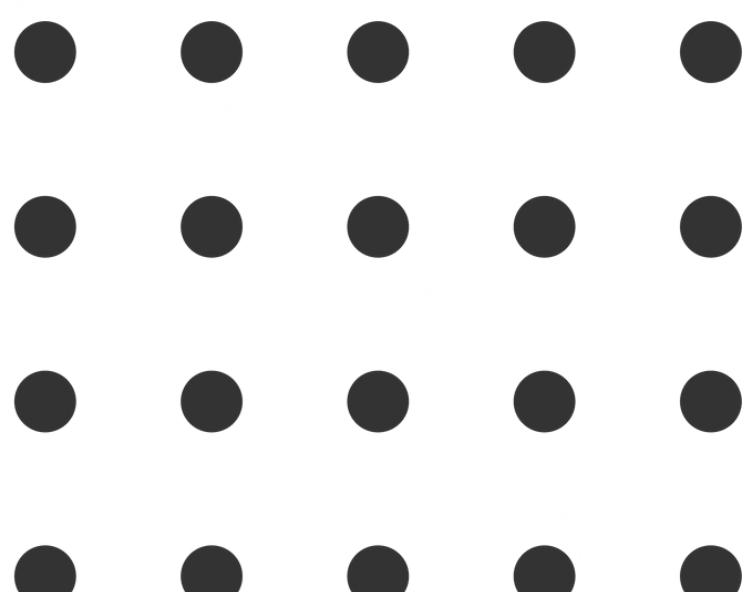
Lima Rocha, Hermano Alexandre, et al. "COVID-19 and children's screen time in Ceará, Brazil: a repeated cross-sectional survey." *Journal of Children and Media* (2021): 1-9.

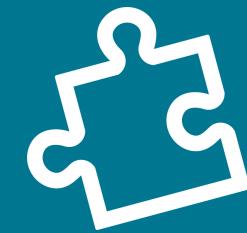
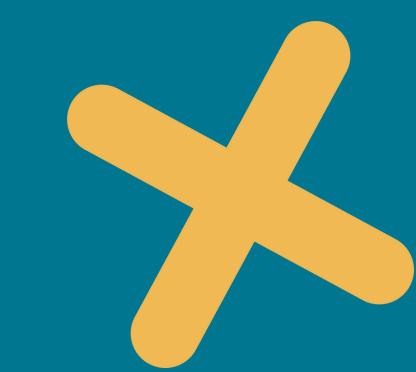
Maragni, C. V. (2022). Exposição excessiva às telas e suas consequências para o desenvolvimento infantil.

Nobre, J. N. P., Santos, J. N., Santos, L. R., Guedes, S. D. C., Pereira, L., Costa, J. M., & Morais, R. L. D. S. (2021). Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. *Ciencia & saude coletiva*, 26, 1127-1136.

Passos, T. P. (2021). Uso de telas na infância: revisão bibliográfica sobre riscos e prejuízos para o desenvolvimento cognitivo e linguístico.

Peixoto, M. J. R., Cassel, P. A., & Bredemeier, J. (2020). Implicações neuropsicológicas e comportamentais na infância e adolescência a partir do uso de telas. *Research, Society and Development*, 9(9), e772997188-e772997188.





INSTITUTO SINGULAR

MAYRA GAIATO

A large yellow graphic element consisting of a cloud-like shape above a speech bubble shape is positioned to the right of the main text.