

# **Os riscos do uso excessivo de telas**

Dr<sup>a</sup> Thalita Regina Garcia da Silva

“O uso doméstico e escolar de dispositivos de tela aumentou acentuadamente, com muitas famílias e escolas relatando que gerenciar o uso saudável de telas é **praticamente impossível**”.





Os vícios em dispositivos deve ser visto como um mecanismo de enfrentamento da disfunção familiar.

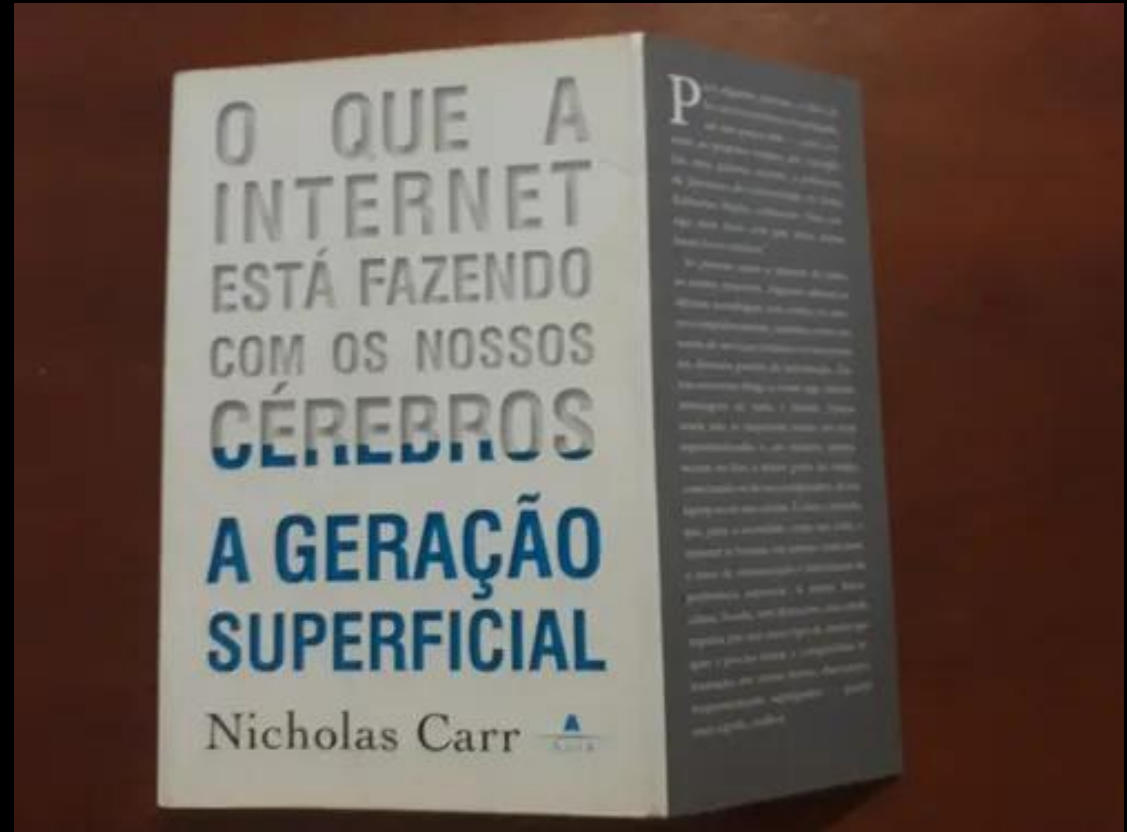
“O problema não é a  
criança, mas os  
sistemas que a cercam  
que precisam mudar”.

(Cris Rowam, 2021)





# Nicholas Carr (2011)



# Nicholas Carr (2011)

“A minha mente não está indo embora — pelo menos não que eu saiba —, mas está mudando. Não estou pensando do mesmo modo que costumava pensar. Sinto mais agudamente quando estou lendo. Eu costumava mergulhar em um livro ou um artigo extenso. Minha mente era capturada pelas reviravoltas da narrativa ou as mudanças do argumento, e eu passava horas percorrendo longos trechos de prosa. Agora, raramente isso acontece”.

# Nicholas Carr (2011)

“Minha concentração começa a se extraviar depois de uma ou duas páginas. Fico inquieto, perco o fio, começo a procurar alguma coisa mais para fazer. Sinto como se estivesse sempre arrastando o meu cérebro volúvel de volta ao texto. A leitura profunda que costumava acontecer naturalmente tornou-se uma **batalha**”.

# Nicholas Carr (2011)

“E o que a net parece estar fazendo é desbastar a minha capacidade de **concentração e contemplação**. Quer eu esteja on-line quer não, a minha mente agora espera receber informação do modo como a net a distribui: um fluxo de partículas em movimento veloz. Antigamente eu era um mergulhador em um mar de palavras. Agora deslizo sobre a superfície como um sujeito com um jet ski”.



# Cris Rowan



**Cris Rowan é bióloga,  
terapeuta pediátrica,  
pesquisadora e palestrante  
internacional.**

<https://movingtolearn.ca/articles>

# Cris Rowan



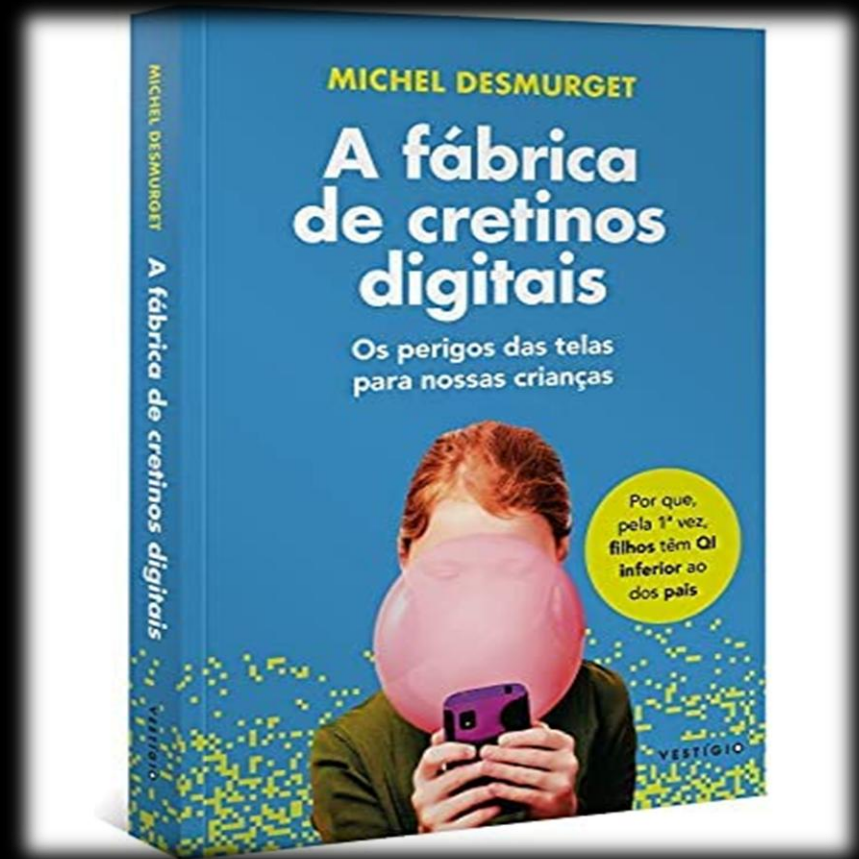
- **Deficiências físicas:** hipertensão, efeitos sedentários (obesidade, sobrepeso, atraso no desenvolvimento, miopia, desuso / uso excessivo da musculatura).
- **Danos cerebrais** (de poda frontal do amor): déficit de atenção, impulsividade, distúrbios de aprendizagem
- **Privação do sono**
- **Agressão e / ou violência**
- **Doença mental:** dependência, depressão, ansiedade, risco de suicídio

# Cris Rowan



- **Baixo desempenho acadêmico:**  
absenteísmo escolar, evasão escolar, evasão
- **Relações sociais precárias:** agravo no  
autismo, fobia social
- **Desempregabilidade**
- **Fenômenos de transferência de jogos**
- **Pornografia e perversões sexuais**

# Michel Desmurget (2020)



# Michel Desmurget (2020)

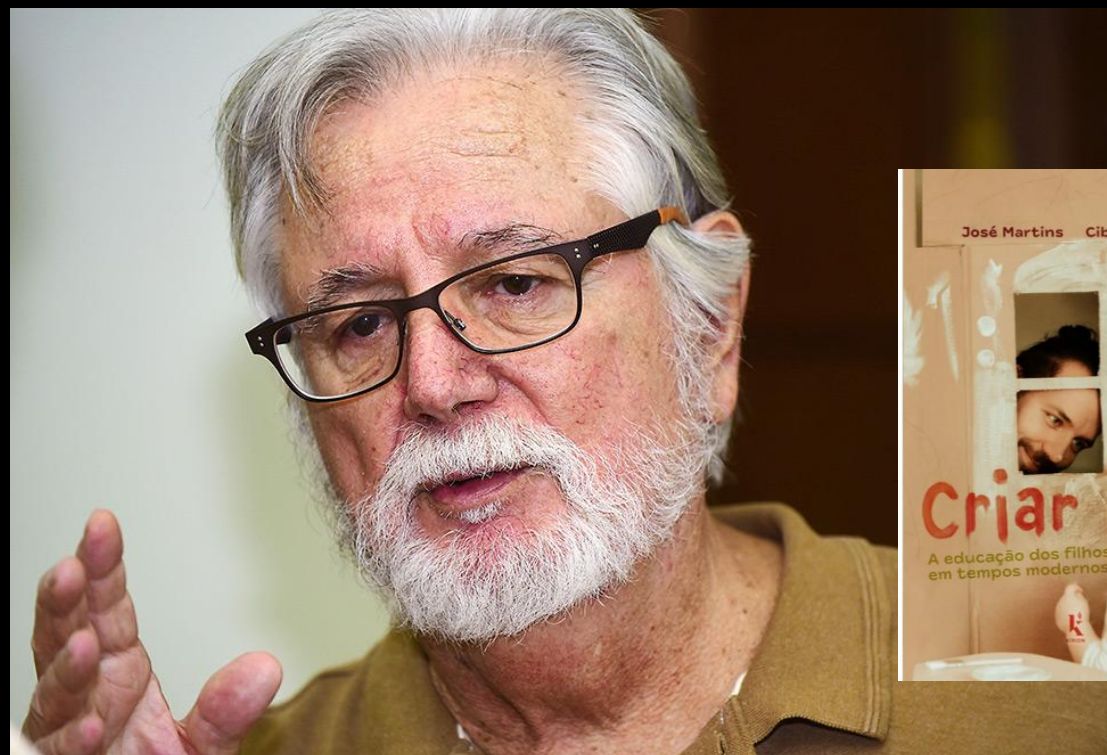
“Quanto mais os alunos assistem à televisão, jogam videogames, utilizam smartphone, mais eles são ativos nas redes sociais e mais suas notas despencam. Mesmo o computador doméstico, cuja potência educativa nos proclamam sem cessar, não exerce nenhuma ação positiva sobre a performance escolar.”

“Quanto mais os Estados investem em tecnologia da informação e da comunicação para o ensino (as famosas TIC), mais o desempenho dos alunos cai.”



# **Cibele Passos Zuchelo e José Martins Filho**

**Os riscos dos usos das telas digitais para crianças e adolescentes**





# **Cibele Passos Zuchelo e José Martins Filho**

## **Os riscos dos usos das telas digitais para crianças e adolescentes**

“A telas geram dependência química. Os aplicativos só são liberados no mercado quando nos primeiros 3 minutos são capazes de: dilatar a pupila, aumentar a pressão sanguínea e aumentar o açúcar no sangue; gerando um grau de dopamina muito alto.

O grau de dopamina que geram estas telas interativas é altíssimo, de modo que nada mais consegue competir com elas. A criança não vai mais querer brincar com uma bola, um lego, uma boneca porque nada gera prazer tão rápido quanto aquela interatividade.”

# Dimitri Christiakis

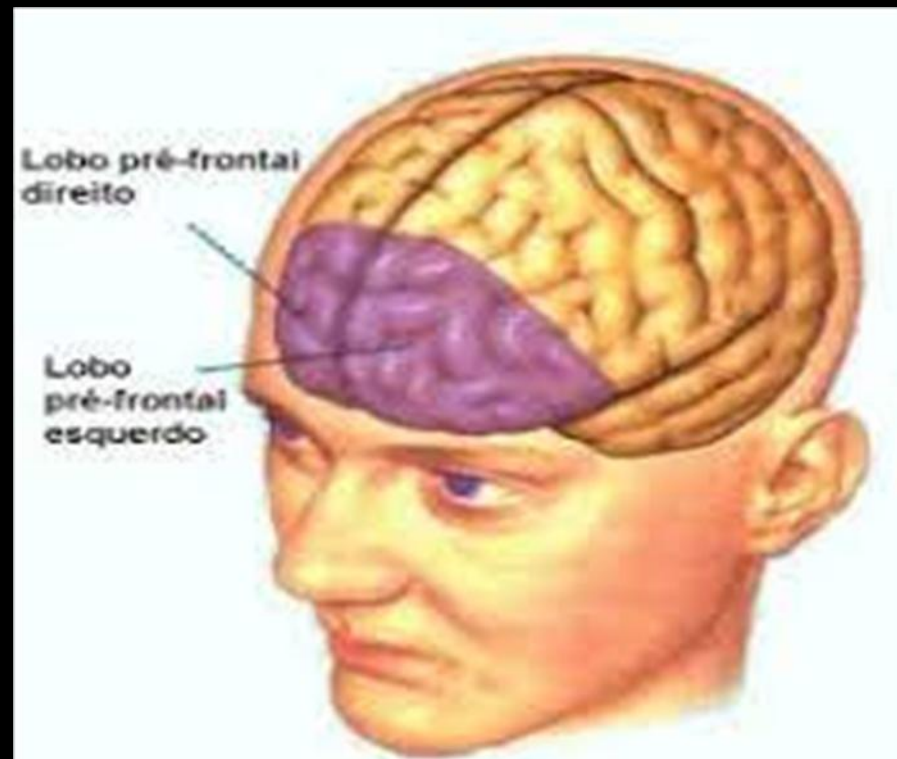
Cada 1 hora de  
desenhos ou filmes  
infantis assistidos  
antes dos 3 anos,  
10% de chance de ter  
Déficit de Atenção.



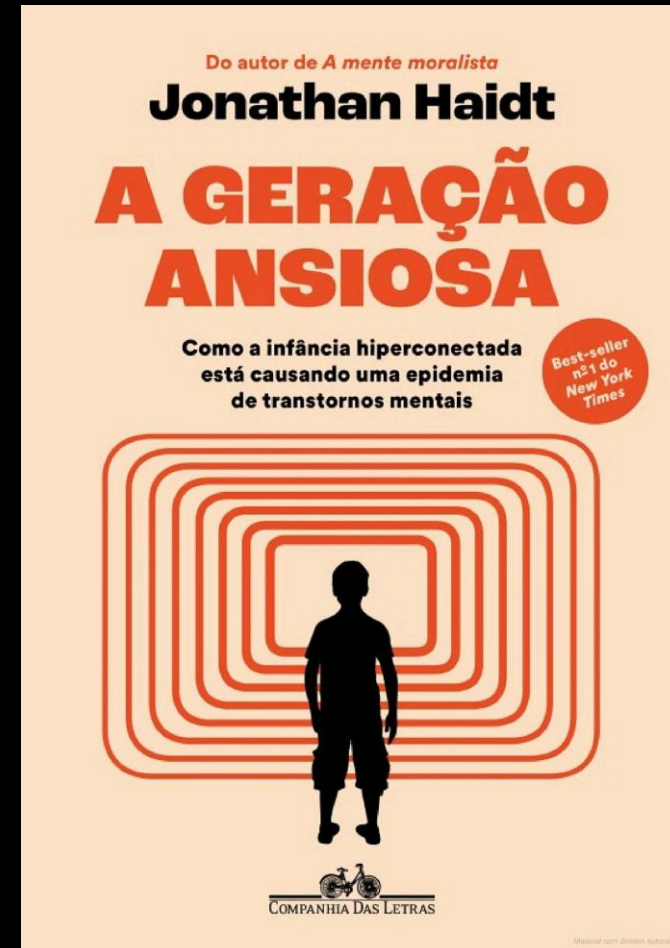
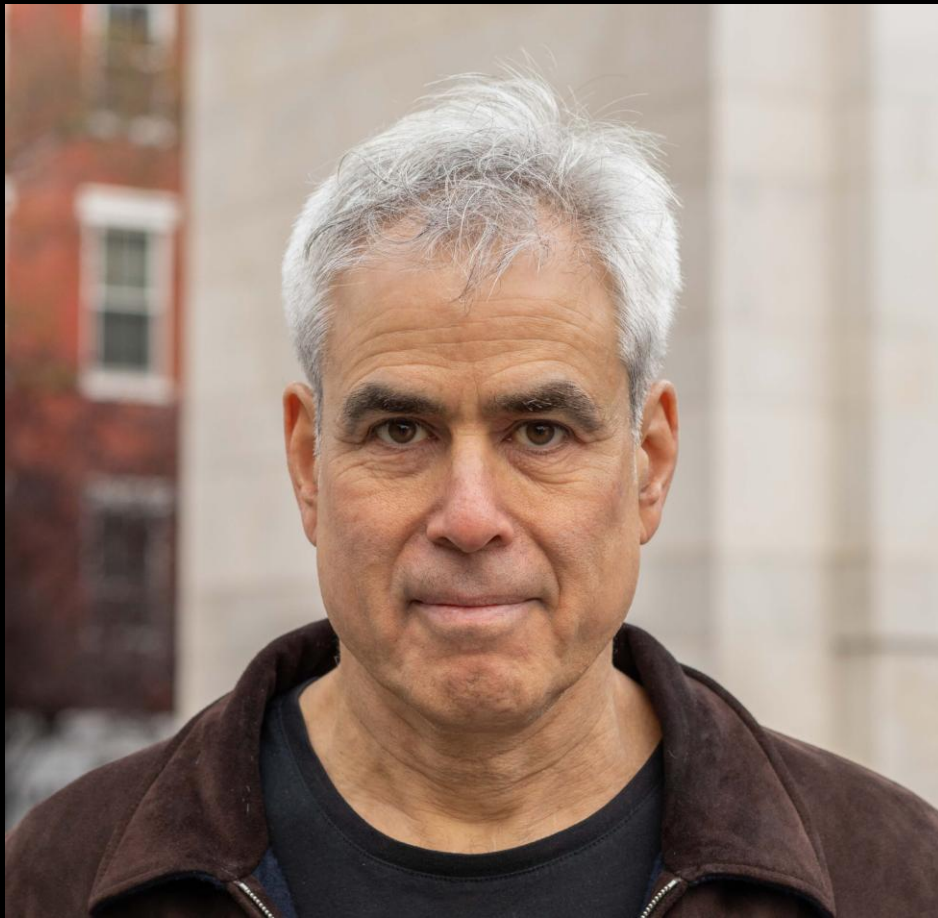
# Vício em vídeo games

**Região responsável pelas funções executivas:**

- **Tomada de decisões**
- **Controle de impulsos**
- **Comportamento social**
- **Regulação emocional**
- **Planeamento**
- **Raciocínio flexível**
- **Atenção concentrada**
- **Inibição comportamental**



# Jonathan Haidt (2024)



# Jonathan Haidt (2024)

- As crianças e os adolescentes estão em perigo. Desde o início dos anos 2010, as taxas de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais têm crescido vertiginosamente nesses grupos (Cenário catastrófico).
- Quatro prejuízos fundamentais: **privação social**; **privação do sono**; **atenção fragmentada** e **vício**.

# Jonathan Haidt (2024)

“A vida baseada no celular produz uma degradação espiritual não só entre adolescentes, mas em todos nós.” (p. 231)

“Há um prejuízo espiritual mesmo para aqueles, adultos e adolescentes que acreditam gozar de boa saúde mental.” (p.234)



# Jonathan Haidt (2024)

*“Há um buraco na forma de Deus em todo coração humano”*  
(Pascal, 1662).

“Há um buraco, um vazio em todos nós, que precisamos preencher. Se ele não for preenchido por algo elevado, a sociedade moderna logo o encherá de lixo. Isso é verdade desde os primórdios dos veículos de comunicação em massa, porém o fluxo de lixo se tornou **cem vezes** mais poderoso na década de 2010.”

# Jonathan Haidt (2024)

“Muitas religiões e práticas espirituais se valem da imobilidade, do silêncio e da meditação para aclamar a mente inquieta e abrir o coração para os outros , para Deus ou para a iluminação. [...] A vida baseada no celular, por outro lado, é uma sequência infinita de notificações, alertas e distrações, fragmentando a consciência e nos treinando a preencher com o celular cada momento de consciência.” (p. 251)

# Jonathan Haidt (2024)

Seis práticas espirituais que a vida baseada em celular está comprometendo:

1. Sacralidade compartilhada;
2. Corporiedade;
3. Imobilidade, silêncio e foco;
4. Autotranscendência;
5. Pouca raiva e muito perdão;
6. Admiração profunda da natureza.

# Quanto é excessivo???

## *Canadian Pediatric Society and American Academy of Pediatric Guidelines for Technology Use*

Developmental Age	How Much?	Non-violent, pro-social TV	Non-violent, pro-social video games	Violent video games	Handheld devices	Online violent video games and/or pornography
0-2 years	none	never	never	never	never	never
3-5 years	1 hour/day total tech	okay	never	never	never	never
6-12 years	2 hours/day total tech	okay	limit to 30 minutes/day	never	never	never
13-18 years	2 hours/day total tech	okay	limit to 30 minutes/day	limit to 30 minutes/day	okay	never

# Quanto é excessivo???

## Para Desmurget:

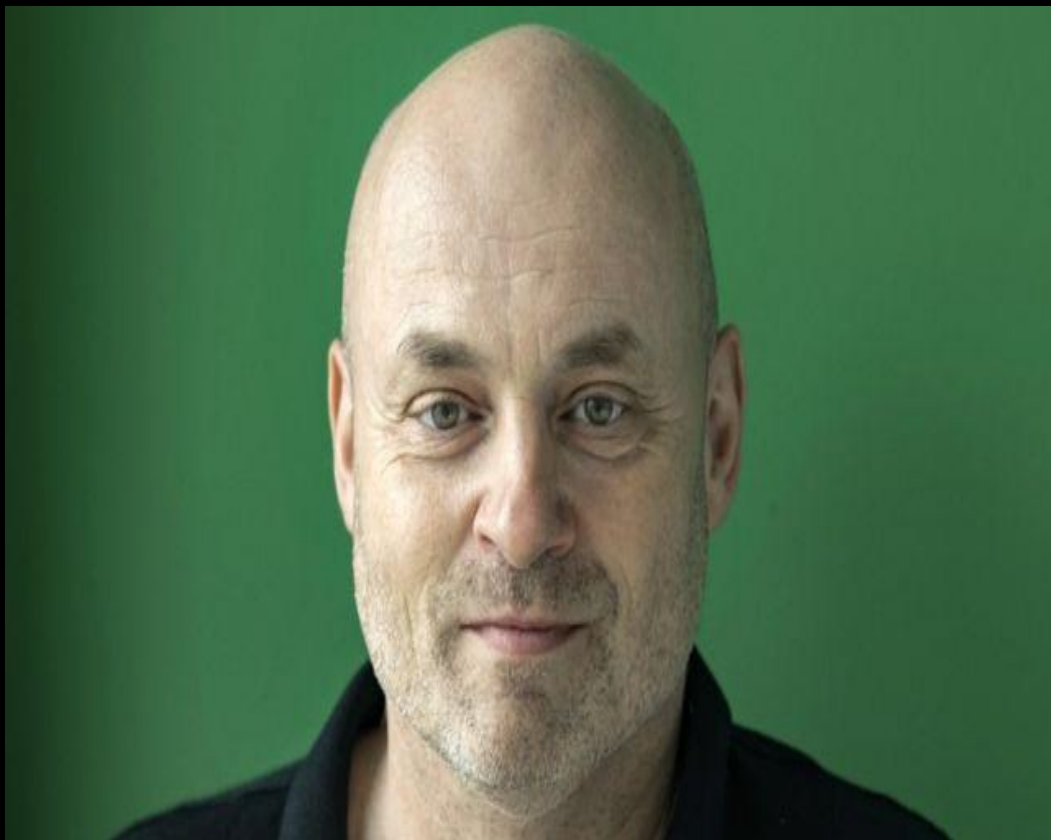
**Antes dos 6 anos: NUNCA**

**De 6 a 12 anos: MÁXIMO DE 30 min**

**Além dos 12 anos: MÁXIMO DE 60 min**

**POR DIA E DE TODAS AS TELAS**

# Sugestão prática: Michel Desmurget





# **Sugestão prática: Michel Desmurget**

“... Ou a criança lê, e lê muito, ou ela terá de contentar com uma linguagem empobrecida e uma inteligência parcialmente mutilada.” (p.280)

A leitura: aumenta a inteligência; enriquece a linguagem; acumula conhecimento; estimula a criatividade; desenvolve habilidades socioemocionais; é um poderoso remédio contra o fracasso escolar.

□ □ □ □ □

- 
- A stack of books with an open book on top, surrounded by floating mathematical symbols and icons like a plus sign, zero, infinity, and a lightbulb.

The background of the slide is a photograph of a bedroom. It shows a bed with a light-colored, textured blanket and several pillows. An open book is lying on one of the pillows. The lighting is soft and warm, suggesting a comfortable and relaxing environment.

# SUGESTÕES PRÁTICAS

- 
7. Conversas em família (sem dispositivos eletrônicos)
  8. Exercício da gratidão
  9. Quartos sem telas
  10. Nunca antes de ir para a escola
  11. Nunca à noite antes de ir deitar
  12. Quando usar, uma de cada vez.

Menos telas significa mais vida!!!!



# Sugestões práticas



**“Por milhares de anos Satanás tem estado a fazer experiências com as características da mente humana, e aprendeu a conhecê-la bem. Por sua sutil atuação nestes últimos dias, ele está vinculando a mente humana à dele próprio, impregnando-a de seus pensamentos. E está fazendo essa obra de modo tão ilusório que, os que lhe aceitam a guia, não sabem que estão sendo levados por ele, a seu bel-prazer. O grande enganador espera confundir a mente dos homens e mulheres de tal maneira que não seja ouvida nenhuma outra voz senão a dele” (MCP, 20).**

“A mente de um homem ou mulher não decai num momento de pureza e santidade para a depravação, corrupção e crime. Leva tempo transformar o humano em divino, ou degradar o que foi formado à imagem de Deus em brutal ou satânico. **Pela contemplação somos transformados.** Embora formado segundo a imagem do seu Criador, o homem pode de tal maneira treinar sua mente que o pecado por ele outrora aborrecido tornar-se-lhe-á um prazer.” (L.A. p. 330)



“Portanto, irmãos, rogo-lhes pelas misericórdias de Deus que se ofereçam em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus; este é o culto racional de vocês.

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas **transformem-se pela renovação da sua mente**, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus”. (Rom. 12: 1 e 2)

“É lei, tanto da natureza intelectual como da espiritual, que, **pela contemplação nos transformamos.** O espírito gradualmente se adapta aos assuntos com os quais lhe é permitido ocupar-se. Identifica-se com aquilo que está acostumado a amar e reverenciar.” (MCP2)

“Como as crianças cantavam “Hosanas” no pátio do templo, e “Bendito o que vem em nome do Senhor”, assim nestes últimos dias **as vozes das crianças se erguerão para dar a última mensagem de advertência** um mundo agonizante.





Quando os seres celestes virem que os homens não mais têm permissão de apresentar a verdade, o **Espírito de Deus virá sobre as crianças**, e elas farão na proclamação da verdade um trabalho que os obreiros mais idosos não podem fazer, pois seus passos serão entravados”. (CP, p. 156)

# FOCUS



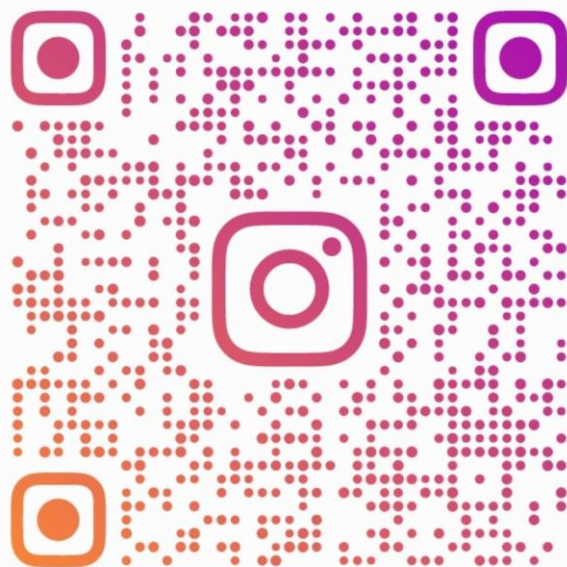
**Consultoria em Desenvolvimento Humano**

**Telefone: 11 93242 4788**

**contato@focusconsultores.com.br**

**www.focusconsultores.com.br**

**@focus.consultoria\_**



**Drª Thalita Regina Garcia da Silva**

