



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação



Uso da Tecnologia e o Excesso de Telas na Infância e Adolescência

Dra. EVELYN EISENSTEIN

Brasília, Brasil - 14 de Agosto de 2024

Saúde mental e comportamental: Quatro eixos essenciais



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde

- **NUTRIÇÃO:** amamentação e alimentação
- **SONO:** padrão, tempo de repouso-vigília e ciclo circadiano de produção hormonal noite-dia
- **EXERCÍCIOS:** movimento de controle interno e externo das funções fisiológicas e desenvolvimento neural-psico-motor
- **RELACIONAMENTOS:** construção da rede de apoios e afetos, na família, na escola e com amigos



E o afeto, onde está?



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde



- Na atenção, no carinho, nos abraços
 - Nos cuidados e proteção social
 - No respeito a cada instante em palavras de apoio
 - Nas conversas: saber ouvir o que está sendo vivenciado
 - Nas pausas e nos momentos do com-viver familiar e escolar
-
- **Não** está na “distração passiva” ou “fuga da realidade”
 - **Não** está no espelho ou no reflexo das telas
 - **Não** está nas “recompensas”, “pontos” ou “castigos” de jogos

Características das Crianças e Adolescentes



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde

- Todas estão ainda em desenvolvimento cerebral e mental
- São curiosas
- São impulsivas
- São questionadoras e testam (sempre) seus limites de vulnerabilidade
- Querem “novos” amigos e serem reconhecidas nos grupos/galera > pertencimento
- Todas (ainda) em busca de sensações e percepções novas, internas e externas, através, inclusive do mundo digital!
- São (ainda) dependentes civil e legalmente!
- Querem mais e mais: mecanismos dopaminérgicos de recompensa > likes, pontos, seguidores, influenciadores e celebridades na multidão: ondas de consumo, modismos e pressão social de “amigos”



O que é o uso precoce?



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação



- **Idade mínima de 2-3 anos sem telas**
 - Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Adolescência (2016): Manual de orientação saúde de crianças e adolescentes na era digital
 - American Academy of Pediatrics, council of communications and media (2016): Children and adolescents and digital media
- **Idades a partir dos 3-5 anos com restrições ao uso sem supervisão**
 - Desenhos animados em companhia dos: pais/cuidadores: 30-60 minutos
- **Idades a partir dos 6-10 anos: 1-2 horas/dia**
 - Desenhos animados, jogos online, vídeos apropriados e classificação indicativa l -mj
- **13 anos: idade mínima de acesso às redes sociais // Brasil: 24% com menos de 6 anos e 63% com menos de 10 anos no total de 98% que acessam a internet entre 9-17 anos: pesquisa TIC KIDS Online-Brasil-2023**
 - (COPPA, Children Online Privacy & Protection Act)
- **Uso prolongado: > de 4-5 horas/dia (20% do dia) > riscos**

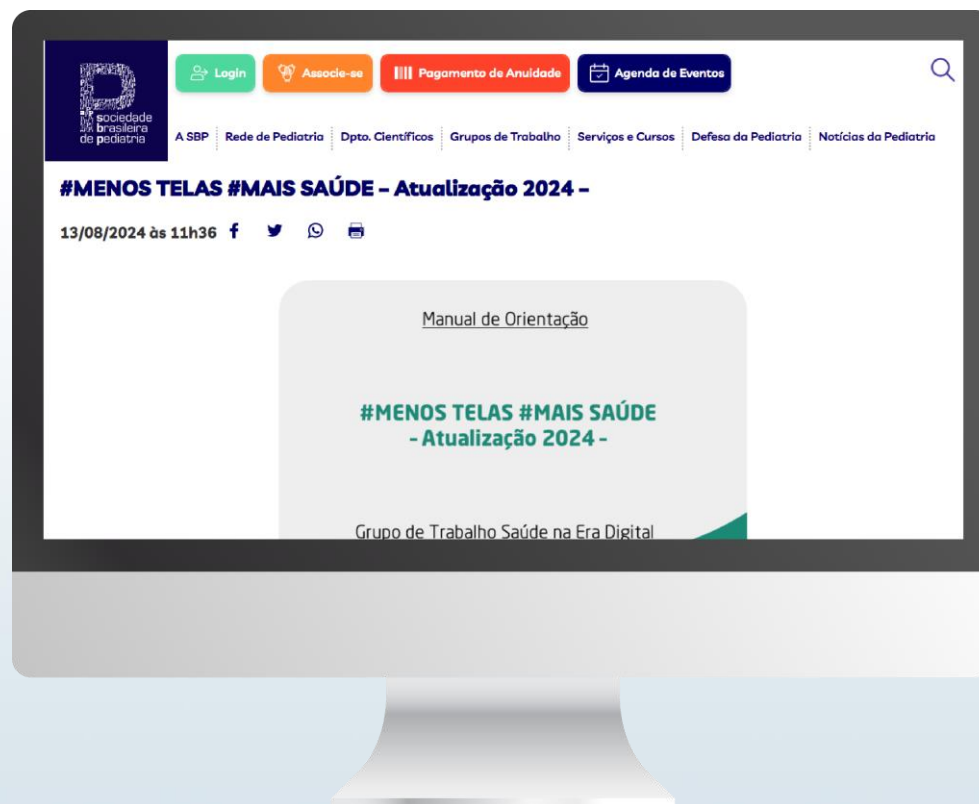
Manual de Orientação SBP



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde



<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/news/menos-telas-mais-saude-atualizacao-2024/>

Principais fatores de risco e fatores de proteção no contexto familiar de crianças e adolescentes na era digital da Sociedade Brasileira de Pediatria, SED@SBP



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação



■ FATORES DE RISCO

- Falta de afeto e abandono
- Falta de limites
- Negação dos comportamentos inadequados do(s) filho(s)
- Violência familiar
- Família disfuncional e uso inadequado das TICs
- Episódios frequentes de estresse tóxico
- Uso de álcool e drogas
- Falta de suporte e apoio
- Falta de fontes e referências sociais
- Evasão escolar e riscos educacionais

■ FATORES DE PROTEÇÃO

- Diálogo e respeito
- Regras claras de convivência
- Modelos referenciais e saudáveis de identificação
- Olhar de cuidados
- Oportunidades e alternativas mais saudáveis
- Desenvolvimento de valores éticos
- Não uso de álcool e drogas
- Apoio e resiliência familiar
- Redes sociais de trocas entre pais
- Inserção escolar e integração educacional

Classificação de riscos online para crianças e adolescentes



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde

	Conteúdo (criança se envolve ou é exposta a conteúdos potencialmente danosos)	Contato (criança vivencia ou é alvo de contatos potencialmente danosos de ou por adultos)	Conduta (criança testemunha, participa ou é vítima de condutas potencialmente danosas entre pares)	Contrato (criança é parte ou é explorada por um contrato potencialmente danoso)
Agressivo	Violento, sangrento, explícito, racista, odioso ou informações e comunicação extremista	Assédio, perseguição (stalking), ataques de ódio, vigilância indesejada ou excessiva	Cyberbullying, comunicação ou atividade de ódio ou hostil entre pares, como trollagem, exclusão, ato com o intuito de causar constrangimento público	Roubo de identidade fraude, phishing, golpe, invasão e roubo de dados, chantagem, riscos envolvendo segurança
Sexual	Pornografia (danosa ou ilegal), cultura da sexualização, normas opressivas para a imagem corporal	Assédio sexual, aliciamento sexual, soterração, produção ou compartilhamento de imagens de abuso sexual infantil	Assédio sexual, troca não consensual de mensagens sexuais, pressões sexuais adversas	Tráfico para fins de exploração sexual, transmissão de conteúdo pago de abuso sexual infantil
Valores	Informação incorreta/desinformação, publicidade imprópria para idade ou conteúdo gerado pelos usuários	Persuasão ou manipulação ideológica, radicalização e recrutamento extremista	Comunidades de usuários potencialmente danosas, como automutilação, antivacinação, pressões entre pares adversas	Jogos de azar, filtro bolha (filtro de seleção de conteúdos por semelhanças), microsegmentação padrões ocultos de design (dark patterns design) modelando a persuasão ou a compra
Transversais	Violação de privacidade (interpessoal, institucional e comercial) Risco para a saúde física e mental (como sedentarismo, estilo de vida, uso excessivo das telas, isolamento, ansiedade) Desigualdades e discriminação (inclusão/exclusão, exploração de vulnerabilidades, viés dos algoritmos/análise preditiva)			

FONTE: LIVINGSTONE & STOILOVA (2021). TRADUZIDO POR SAFERNET BRASIL E CETIC.br | NIC.br

Principais problemas médicos e alertas de saúde de crianças e adolescentes na era digital da Sociedade Brasileira de Pediatria, SED@SBP



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde

- Dependência Digital e Uso Problemático das Mídias Interativas
- Problemas de saúde mental: irritabilidade, isolamento, ansiedade e depressão;
- Transtornos do déficit de atenção e hiperatividade;
- Transtornos do sono e transtornos de fala e linguagem & aprendizado;
- Transtornos de alimentação: sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia;
- Sedentarismo e falta da prática de exercícios;
- Bullying & cyberbullying;
- Transtornos da imagem corporal e da autoestima;



Principais problemas médicos e alertas de saúde de crianças e adolescentes na era digital da Sociedade Brasileira de Pediatria, SED@SBP



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde



- 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 PAIR, perda auditiva induzida pelo ruído;
- Transtornos posturais e musculoesqueléticos;
- Uso de nicotina, vaping, bebidas alcoólicas, maconha, anabolizantes e outras drogas.

Qual a relação entre abusos sexuais online e offline, na vida real?

- Como avaliar a violência e os traumas que acontecem na infância e na adolescência e suas repercussões na vida adulta?
- Romper o pacto do silêncio é o primeiro passo para a resolução e prevenção dos riscos à saúde!
- Encontre um roteiro de avaliação para esclarecer estas questões e colocar a proteção social na agenda de todos.

<https://forms.gle/CjKjd5uqTNB2Vb9X8>



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde



Desafios Perigosos



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde



- Jogos de provocação de asfixia que podem provocar FATALIDADES, morte, coma, pneumonia, desmaios, acidentes e outras lesões como queimaduras, escoriações e desorientação
- Busca de sensação de euforia, prazer ou alucinatória
- São propostas entre “parceiros” de jogos online, “amigos” de Internet, muitas vezes, desconhecidos ou influenciadores em vídeos, nas diversas plataformas digitais
- São práticas inseguras, de testar limites corporais, na busca de recompensas e de ALTO-risco agravadas por falta de informação, falta de percepção e sem medir as consequências possíveis

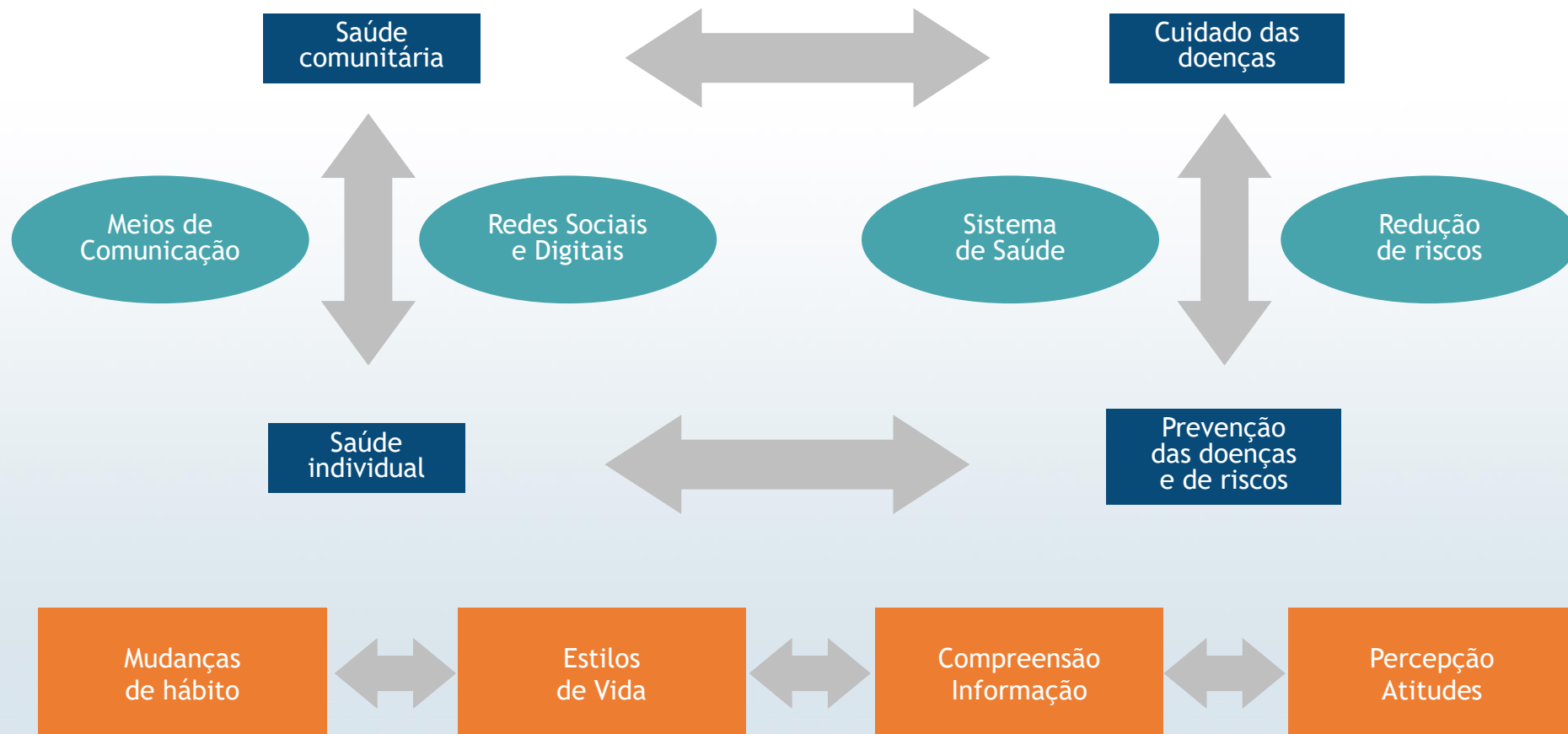
Promoção de saúde



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde



Recomendações

- Avaliar a maturidade e idade além da compreensão das regras de segurança/privacidade online: configuração e saber bloquear / deletar
- Propiciar momentos de “detoxificação”, ficar desconectado progressivamente, como passar refeições sem utilizar o celular ou desconectar 1-2 horas antes da rotina de dormir, ou numa tarde num final-de-semana, ou passeio com a família, por exemplo;
- Melhorar o padrão de sono e dormir mais horas/noite ;
- Não conectar ou restringir o uso durante as atividades escolares;
- Muitas escolas já proíbem o uso de celulares!



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde



Recomendações



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde



- Não levar o celular para o banheiro nem dormir com ele debaixo do travesseiro;
- Brincar SEM celular: celular NÃO é brinquedo!
- Implementar atividades físicas de lazer, dando preferência às atividades esportivas coletivas e ao ar livre, como vôlei de praia ou caminhadas ou natação, por exemplo;
- Investir em atividades “alternativas” ou culturais e artísticas ou comunitárias, mesmo em tempos “com e sem” telas.

Recomendações

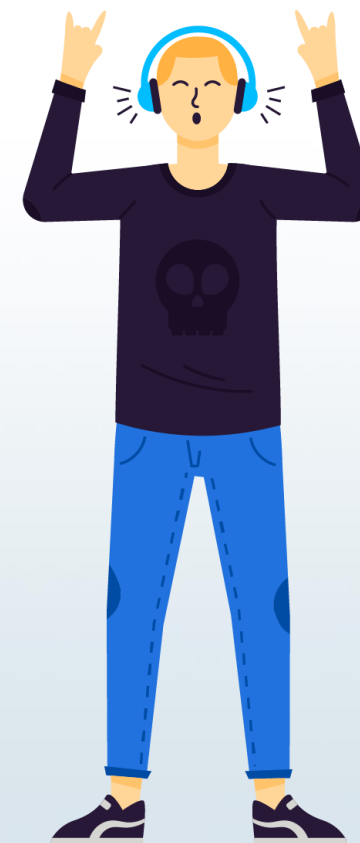
- Controlar os tempos de utilização das tecnologias;
- O melhor tratamento é a prevenção e cuidados de proteção social.
- Educar desde os primeiros contatos com as novas tecnologias;
- Filtrar conteúdos e supervisionar (mediação parental) a interação online e nos jogos
- Acessar os documentos da Sociedade Brasileira de Pediatria.
- Regulamentação das redes digitais: a hora é agora!
- Mais informações: <https://www.ceiiias.org.br/MaisSaude>
- Desconectar é um exercício familiar > ser modelo referencial



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação

CEi!AS
Centro de Estudos Integrados,
Infância, Adolescência e Saúde



<https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes>



E.S.S.E.
MUNDO
DIGITAL

Ética
Segurança
Saúde e
Educação



Muito obrigada!

Dra. EVELYN EISENSTEIN

www.essemundodigital.com.br

www.instagram.com/essemundodigital

www.ceiias.org.br

www.instagram.com/ceiias

www.sbp.com.br

