Exposição Ao Celular: Malefícios À Saúde Mental De Crianças Na Primeira Infância [1]

Ana Cristina Salviato Silva [2]

Marília Barbosa França [3]

Priscilla Gimenez Bernardes De Oliveira[4]

Resumo

Os aparelhos de celular e suas possibilidades ganharam espaço na rotina de crianças, jovens e adultos, porém, quando utilizados de forma inadequada, podem trazer prejuízos nas relações interpessoais e no desenvolvimento infantil. O objetivo deste trabalho é oferecer à comunidade informações a respeito dos principais malefícios da utilização excessiva do aparelho. Como procedimento, montou-se uma planilha com os conteúdos científicos norteadores dentro da temática. Pesquisadas e organizadas as informações científicas, construiu-se uma cartilha educomunicativa com possibilidades de acesso digital e impresso destinada a pais e responsáveis. Espera-se com este trabalho, auxiliar na psicoeducação digital dos adultos responsáveis, para que possam instruir e acompanhar as crianças no uso do aparelho celular.

Palavras-chave

Segunda Infância; Tecnologias de Informação e Comunicação; Saúde Mental; Educomunicação

Introdução

Nos últimos anos, o uso de aparelhos celulares pelas crianças na segunda infância tem

[1] Trabalho apresentado no Eixo temático Educação, Educomunicação e Literacias de Mídia e Informação (MIL) do XVI Simpósio Nacional da ABCiber – Associação Brasileira de Pesquisadores em Cibercultura. Univeesidade Federal de Santa Maria/RS, realizado nos dias 27 de novembro a 01 de dezembro de 2023.

[2] Doutora em Linguística e Língua Portuguesa pela Unesp, docente da Unifae, ana.silva@prof.fae.br.

[3] Graduanda em Psicologia, Unifae, marilia.franca@sou.fae.br.

[4] Graduanda em Psicologia, Unifae, priscila.oliveira@sou.fae.br.

aumentado significativamente. Segundo Alves (2005) e Tavares (2013), entre os fatores que contribuem para o aumento do uso, destacam-se o aumento e criação de novos aparelhos, aplicativos e jogos voltados para crianças (ALVES, 2005, apud TAVARES, 2013). O jogo é considerado um elemento da cultura que contribui para o desenvolvimento social, cognitivo e afetivo dos sujeitos. Pereira e Arrais (2015) relatam que as tecnologias (celulares, uso de telas e videogames) são muito importantes para nossas vidas e nos ambientes sociais dos quais fazemos parte.

A expansão da tecnologia vem ganhando muito espaço na rotina de crianças, jovens e adultos, fazendo com que realizem diversas atividades ao mesmo tempo, conseguindo interagir com outros a partir dessa facilidade. (LEMOS, 2004; ROSADO, 2006; RAVASIO & FUHR, 2013). O uso da tecnologia tem se tornado prioridade na hora das brincadeiras em relação às brincadeiras tradicionais. Brincar, estar presente em diferentes lugares, varia de acordo com a imaginação das crianças e é algo que faz parte do dia a dia, definido como espontâneo e saudável. Assim, pode-se dizer que os benefícios de brincar estão relacionados ao desenvolvimento infantil. (FRIEDMANN, 2006; ROSADO, 2006; MELLO, 2011). Por outro lado, os malefícios do tempo decorrido no uso dos aparelhos de celular devem ser considerados. A sociedade informatizada, repleta de estímulos e pressões tecnológicas já atinge o indivíduo desde a infância. Desde o nascimento, o contato com a tecnologia é muito grande, e isso traz implicações na formação, evolução e na forma de desenvolver das crianças (CRUZ, 2018). Dentre as consequências, destaca-se a ansiedade. De acordo com Eisenstein e Estefenon (2011), a ansiedade pode ser causada por influências tecnológicas negativas, mas também por positivas. O excesso de informações que uma pessoa tem durante o dia pode dificultar a recuperação física e mental e causar sintomas de ansiedade.

Além da ansiedade, é importante que os pais e responsáveis estejam cientes de possíveis problemas de comportamento. Outros grandes riscos no desenvolvimento de crianças e

adolescentes são a baixa autoestima, a dificuldade de estabelecer vínculos afetivos e a falta de perspectivas (EISENSTEIN & ESTEFENON, 2011).

Conforme Wallbach (2010), a internet não tem censura e não tem limites. As crianças estão expostas a cenas sexuais sem precisar de esforço, apenas dando um clique em seu aparelho. Azevedo (2016) relata que a tecnologia acaba influenciando os comportamentos da sociedade por meio desse mundo digital, e pode causar danos físicos e mentais na saúde, dificuldade na socialização, dificuldades escolares, aumento da ansiedade, transtornos de sono e alimentação, sedentarismo, problemas auditivos, visuais, más posturas e lesões de esforço repetitivo, problemas na sexualidade, pedofilia e exploração sexual, pensamentos ou gestos de auto agressão ou suicídio, além de brincadeiras ou desafios que podem vir a ocasionar alguma patologia, problema físico ou até mesmo morte.

Segundo Ribeiro (2014), a tecnologia traz melhorias para a vida diária, colaborando no desenvolvimento da medicina, educação, transporte e trabalho, porém causa danos. Percebe-se que as pessoas estão mais ansiosas e cansadas, que ficam horas em frente ao computador e, consequentemente, têm problemas físicos como de postura e obesidade. A sociedade de hoje está se tornando cada vez mais dependente das tecnologias. É notório que as crianças vêm fazendo uso da tecnologia sem o acompanhamento dos responsáveis (REZENDE, SANTOS, & TONHOM 2020). Os responsáveis tendem a entreter as crianças e acalmá-las com o aparelho celular para que possam realizar suas tarefas (EISENSTEIN & ESTEFENON, 2011). Para Freire e Siqueira (2019), compreender as consequências dos novos dispositivos tecnológicos é importante para determinar se o uso precoce pode ter um impacto negativo ou positivo no desenvolvimento da criança.

Segundo Lemos e Santana (2012), substituir contatos pessoais por contatos tecnológicos pode causar diversos danos como o de não desenvolver algumas habilidades básicas como brincar

ou até mesmo, tolerar o tédio, além de outros relacionamentos emocionais entre família e amigos. Essas habilidades são dispensáveis no mundo virtual, mas essenciais na vida real. Em termos de responsabilidade, é comum que as crianças se afastem das atividades em casa e na escola por conta do uso de meios eletrônicos. Pais e professores relatam dificuldades com a definição das regras.

Para Paiva e Costa (2015), o conceito de emoção decorre da capacidade de responder a estímulos internos ou externos e experimentar diferentes tipos de sentimentos e emoções, são noções básicas de saúde mental. As sociedades mais consumistas estão blindadas no capitalismo, o que causa vários problemas no seio da família. Os pais precisam dar conta de seu trabalho, enquanto os filhos constroem uma vida paralela no ambiente virtual. Dessa forma, as relações afetivas estão cada vez mais limitadas. Claro, Menconi e Loreto (2013) afirmam que a separação do mundo real é um sinal claro para a nova geração. Crianças e adolescentes encontraram liberdade na rede social, encorajam-se e criam um mundo de fantasia baseado em seus desejos. Fora dele, causam problemas interpessoais na família e no ambiente escolar. Compreender as consequências dos novos dispositivos tecnológicos é importante para prevenir o impacto negativo do uso precoce e promover experiências positivas no desenvolvimento da criança.

Tendo em vista as consequências desse contato precoce e exacerbado, pergunta-se: quais as consequências que a tecnologia traz às crianças? Como os responsáveis lidam com o uso excessivo de celulares? Como prevenir os malefícios do uso de celulares pelas crianças?
Justifica-se, então, a importância da construção de material científico informativo para conscientização aos pais de que o celular pode prejudicar a saúde mental das crianças se não for utilizado com supervisão. Existem métodos que ajudam nessa situação, como a medição restritiva, por exemplo. Essa medição é uma atividade de conversa sobre o conteúdo que os filhos vão acessar. Para isso, é necessário a presença dos responsáveis no momento em que

as crianças irão fazer o uso do aparelho, ou então, uma negociação entre os responsáveis e os filhos, na qual combinam o tempo de uso, o tipo de conteúdo e o local de uso. Mas, e quando os responsáveis não podem estar presentes no momento em que a criança está fazendo o uso do aparelho celular? Pode-se então verificar o histórico do navegador após o uso (AZEVEDO, 2016; LORETO & MENCONI 2013).

Cartilhas Educomunicativas

As cartilhas representam um meio eficaz de promover a aprendizagem participativa, a contextualização cultural, a conscientização crítica e a autonomia. Na educomunicação, elas se tornam veículos eficientes para a convergência da educação e comunicação, visando à formação de indivíduos conscientes, engajados e capazes de aplicar seus conhecimentos de maneira significativa na sociedade. (SOARES, 2011). Para Collares (2011), a cartilha serve como meio de comunicação, em cujo conteúdo se reflete a sociedade. Tratam-se de um recurso altamente acessível, permitindo que indivíduos de diferentes origens e níveis de habilidade tenham acesso à educação.A simplicidade das cartilhas tornam-nas uma ferramenta inclusiva, proporcionando

Portanto, a criação de um material de apoio aos responsáveis pode auxiliar no conhecimento dos perigos e na supervisão dos filhos para a prevenção de situações de risco causadas pelo uso indevido de celulares. Cabe aos pais a orientação do controle de tempo e conteúdo, mas, muitas vezes, não sabem lidar com a reação emocional e comportamental dos filhos. Estudos desse tipo são importantes para orientar pais e pesquisadores na busca de soluções para problemas existentes e prevenção de outros problemas mentais. A Psicoeducação e a Educomunicação podem contribuir nesta orientação.

O objetivo deste artigo é relatar a elaboração de uma cartilha educativa baseada em evidência científica, direcionada a pais e responsáveis de crianças a respeito dos malefícios do uso do

celular para a saúde mental de seus filhos. Para tanto, foi necessário levantar as principais consequências para a saúde mental das crianças relacionados ao mau uso do celular; elaborar uma cartilha educomunicativa e psicoeducativa, informando aos pais sobre o os aspectos da prevenção, reconhecimento dos sintomas, orientação sobre ações e possibilidades de tratamento; avaliar a eficácia da cartilha em fornecer informações e suporte para os pais e responsáveis; discutir a importância da Educomunicação como método científico e prático na construção de projetos e materiais educativos na área da saúde. Inicialmente, montou-se uma planilha com os conteúdos norteadores, onde foram realizadas consultas em sites e artigos dentro da temática. O levantamento passou por um processo de reescrita, assim, adequando-as na linguagem do público-alvo, a fim de torná-la mais atrativa e interessante. Em seguida, foi montada uma planilha com os principais conteúdos desenvolvidos a serem abordados na cartilha contendo sete tópicos.

Quadro 1: Estrutura Geral Da Cartilha

TÓPICO	TÍTULO	ASSUNTO ABORDADO
1	Tema	Exposição ao celular: malefícios à saúde mental de crianças na primeira infância.
2	Título	Socorro Meu filho (a) não sai do celular! O que fazer?
3	O celular oferece riscos ao meu filho?	O uso excessivo de celular pode vir a ocasionar alguns danos à saúde como: sedentarismo, dificuldade de socialização, transtornos de sono e alimentação etc. Azevedo (2016)
4	Qual a importância de entender os malefícios do uso excessivo do celular?	Compreender as consequências maléficas que causam no desenvolvimento das crianças através dos novos dispositivos tecnológicos, é importante para que assim, os responsáveis possam agir de maneira correta.

5	A tecnologia de alguma forma pode ajudar as crianças?	Alves (2005) e Tavares (2013) relatam que, a tecnologia usada de forma saudável ajuda no desenvolvimento social, cognitivo e afetivo.
6	Como intervir instruindo os responsáveis a educar as crianças em relação ao uso excessivo do celular?	Existem alguns métodos que podem ser usados, como medição restritiva ou verificar o histórico após o uso.
7	Refletindo sobre estratégias para a educação de responsáveis sobre o uso excessivo e malefícios que o celular pode causar as crianças.	A cartilha irá conscientizar aos pais e responsáveis de que o celular pode prejudicar a saúde mental das crianças se não for utilizado com acompanhamento.

Elaborado pelas autoras

O tópico 1 referiu-se à estrutura que orienta a elaboração da cartilha. É a conscientização e orientação dos pais e responsáveis de crianças e a todos envolvidos, tanto profissionalmente, como educadores e professores, quanto à relação parental de cada criança, principalmente na primeira infância. Tem como objetivo informar, instruir e educar quanto ao uso dos aparelhos celulares utilizados pelas crianças de forma atrativa. Os temas a serem abordados foram: benefícios e malefícios do uso excessivo do celular, os riscos que o celular pode trazer a longo prazo e orientações para pais e responsáveis de crianças da segunda infância. O tópico 2 trouxe um "título" com questionamento reflexivo, que chame a atenção do público-alvo para o tema central da cartilha, evitando assim, linguajar muito técnico e utilizando uma linguagem mais simples, atrativa e de melhor compreensão. No tópico 3 foi designado o questionamento: "O celular oferece riscos ao meu filho (a)?". Primeiramente, realizou-se uma descrição breve e objetiva do conceito, utilizando referências bibliográficas. Posteriormente, informou-se que o celular pode oferecer riscos às crianças, como danos à saúde, sendo eles: sedentarismo, dificuldade de socialização, transtornos mentais, de sono e alimentação. No

tópico 4 ressaltou-se a importância de compreender os malefícios da utilização errônea e excessiva do aparelho celular em crianças da primeira infância. Traz uma reflexão para que se possa entender as consequências negativas da utilização errada do celular, que causam prejuízos em todo o contexto do desenvolvimento infantil, fazendo com que os pais e responsáveis reflitam e conscientizem-se a agir e lidar de maneira mais assertiva e correta com o uso do aparelho. No tópico 5, criou-se um banco de questões com o objetivo de questionar sobre os benefícios e contribuições que a tecnologia traz às crianças. Autores relatam que a tecnologia, quando é utilizada com ponderação, colabora no desenvolvimento social, cognitivo e afetivo. No tópico 6 buscou-se trazer conscientização de como intervir, informando os pais sobre a forma mais apropriada e adequada para ensinar seus os filhos (as) acerca do uso exagerado e não supervisionado do aparelho celular. Apontou-se a compreensão da existência de metodologias, podendo ser usadas para ajudar a monitorar a utilização adequada do aparelho por crianças. No Tópico 7, o objetivo foi trazer reflexão sobre estratégias e técnicas para instruir de forma simples e assertiva de ensinar, educando responsáveis acerca do uso em excesso, malefícios e possíveis prejuízos que o celular pode ocasionar às crianças da primeira infância. Buscamos responder a essa reflexão, informando o objetivo, justificando que a cartilha oferece conscientização aos pais e responsáveis de que o aparelho celular pode trazer prejuízos à saúde mental e no desenvolvimento de crianças, principalmente na primeira infância, caso não utilizado de maneira apropriada e com o devido gerenciamento e acompanhamento.

O título foi composto de modo a ser atrativo e de acordo com o principal público-alvo, ou seja, os pais e responsáveis de crianças da primeira infância. Procurou-se transformar a linguagem acadêmica em uma linguagem de fácil acesso popular, sem termos técnicos e teóricos ou citações de muitos autores, mas respeitando, obviamente, a gramática da norma culta.

Figura 1- Capa

Elaborado pelas autoras

O processo de diagramação e arte foi elaborado após muitas reuniões de trabalho entre as pesquisadoras. A escolha de personagens se deu a partir da escolha de figuras que gerassem confiança e credibilidade para o público-alvo. Assim, concluiu-se que a figura do psicólogo seria a melhor escolha. Dada essa decisão, decidiu-se criar dois avatares que representariam duas psicólogas que conversariam com os pais. As escolhas de tipos e expressões faciais procuraram não transmitir a mensagem de forma rigorosa ou alarmista – apesar da seriedade do assunto -, mas mostrar compreensão e empatia pelos pais e responsáveis que, muitas vezes, sentem-se perdidos em relação a decisões que devem tomar diante de assuntos novos, pelos quais seus próprios pais não passaram e a respeito dos quais não receberam treinamento algum. Para representar o público-alvo, os avatares foram escolhidos respeitando a diversidade brasileira. Procurou-se incluir todas as raças e etnias, para que o maior número

de leitores se sentisse representado e incluído. A escolha dos avatares de personagens resultou em uma arte contemporânea, para correlacionar com a atualidade moderna, no sentido de promover aproximação da linguagem tecnológica.

Figura 2 - Personagens

Elaborado pelas autoras

A cor da cartilha foi associada à psicologia, o azul. Uma cor suave e de fácil visualização, considerando que a cartilha pode ser acessada por celulares e plataformas digitais. O design gráfico foi realizado com bons contrastes e que combinam entre si, sendo utilizado o círculo cromático. O conteúdo abordado na cartilha surgiu a partir de dúvidas recorrentes entre o público-alvo e, para isso, as pesquisadoras fizeram observações, conversaram com muitas pessoas próximas aos seus círculos, leram e assistiram matérias jornalísticas a respeito de crimes virtuais contra crianças, de modo que, de uma forma consciente e empática, pudessem criar perguntas coerentes e úteis. As respostas orientadas proporcionam reflexão e ciência

para serem significativas na vida cotidiana dos pais e responsáveis com seus filhos e filhas. Além disso, o conteúdo procurou transmitir informações concretas, baseadas em pesquisas científicas recentes para instruir por meio da informação e dos recursos comunicativos – princípios norteadores da Educomunicação.

Figura 3 – Corpo da Cartilha

Elaborado pelas autoras

O produto resultante das pesquisas, organizações e categorizações de conteúdo foi a cartilha educomunicativa. O acesso ao material pode ser feito pelo link https://drive.google.com/file/d/1VIetIXG6egAYH4OZ8Lv-M74E48E4mhie/view?usp=sharing ou QRCode

Considerações finais

O presente artigo pretendeu oferecer à comunidade acadêmica um roteiro metodológico científico para elaboração de material educomunicativo, uma vez que a Educomunicação orbita entre a pesquisa e a extensão. A produção da cartilha teve como intuito orientar e trazer reflexão aos pais e responsáveis sobre os impactos que o uso excessivo do celular podem ocasionar às crianças, sobretudo na segunda infância. O foco deste estudo foi informar e educar o nosso público-alvo a respeito dos perigos, consequências negativas e modos de manejo e supervisão em relação a utilização da tecnologia pelas crianças.

Abordamos aspectos atuais baseados em evidências científicas, destacando a maneira que a tecnologia foi inserida no cotidiano das crianças, impactando-as significantemente em seu estilo de vida, comportamentos e influências na realidade atual e futura. A cartilha pretende promover aos responsáveis reflexões, conscientização e orientação na adaptação da utilidade do celular, de uma forma que possa agregar positivamente a supervisão devida na rotina da criança, evitando sérias consequências no desenvolvimento infantil. Utilizamos aqui as bases

da psicoeducação e os conceitos e métodos da educomunicação como norteadores para a construção de um material atrativo, informativo, educativo e acessível economicamente.

A escolha de disponibilizar o material em formato digital com duas possibilidades de acesso – pelo link e QR Code acompanha o avanço tecnológico pelo qual passam os leitores e garante acesso gratuito a um material educativo. Acreditamos que o resultado desta pesquisa atende os preceitos preconizados pela Educomunicação de produzir pesquisa científica e, ao mesmo tempo, garantir que ela chegue à comunidade, tanto acadêmica quanto não acadêmica. Vislumbramos um material que pode ser adquirido gratuitamente nas redes sociais, em grupos da comunidade, em escolas, igrejas e associações interessadas na segurança física e mental das crianças.

Embora cientes de que o material oferecido não recobre toda a informação necessária para a educação no consumo das tecnologias pelas crianças, espera-se, no entanto, que ele seja inspiração para outros trabalhos que possam implementar e ampliar o conteúdo das informações, sempre visando à educação e à saúde mental da população.

Referências

AZEVEDO, A. E. I. et al. Manual de Orientação: departamento de adolescência. **Saúde de crianças e adolescentes na era digital**, v. 1, n. 1, p. 1-11, 2016.

CRUZ, Patrícia Mª. Impacto da tecnologia em grupanálise com crianças e adolescentes. **Vínculo-Revista do NESME**, v. 15, p. 1-7, 2018.

DE MELLO, Elisângela de Fátima Fernandes; TEIXEIRA, Adriano Canabarro. A interação social descrita por Vigotski e a sua possível ligação com a aprendizagem colaborativa através das tecnologias em rede. In: **Anais do XVII Workshop de Informática na Escola.** SBC, 2011. p. 1362-1365.

DE PAIVA, Natália Moraes Nolêto; COSTA, J. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça. **Psicologia. pt**, v. 1, p. 1-13, 2015.

DOS SANTOS CLARO, José Alberto Carvalho; MENCONI, Ana Teresa Labate; LORETO, Juliana Rodrigues. Consumo infantil: o telefone celular e a criança. **RAUnP-ISSN 1984-4204-Digital Object Identifier** (DOI): http://dx. doi. org/10.21714/raunp., v. 5, n. 1, p. 21-32, 2012.

EISENSTEIN, Evelyn; ESTEFENON, Susana B. Geração digital: riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 10, n. 2, p. 42-53, 2011.

FRIEDMANN, Adriana. O brincar no cotidiano da criança. **São Paulo: Moderna**, p. 37-45, 2006.

GASPARINO, Karine. Resenha do livro:" o brincar no cotidiano da criança". **Revista Educação-UNG-Ser**, v. 13, n. 1, p. 230, 2018.

LEMOS, André. Cibercultura, cultura e identidade. Em direção a uma "Cultura Copyleft"?. **Contemporânea Revista de Comunicação e Cultura**, v. 2, n. 2, 2004.

LEMOS, Igor Lins; SANTANA, Suely de Melo. Dependência de jogos eletrônicos: a possibilidade de um novo diagnóstico psiquiátrico. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, p. 28-33, 2012.

MÁXIMO, Thinayna Mendonça; SAMPAIO, Inês Sílvia Vitorino. Uso compartilhado do celular por crianças e familiares: implicações para privacidade online e mediação parental. **Revista Mídia e Cotidiano**, v. 14, n. 1, p. 55-73, 2020.

PEREIRA, Benizáquia da Silva; ARRAIS, Thales Siqueira. A influência das tecnologias na infância: vantagens e desvantagens. **IV Colóquio Internacional Educação, Cidadania e Exclusão: Didática e Avaliação. Rio de Janeiro**, 2015.

RAVASIO, Marcele Homrich; FUHR, Ana Paula de Oliveira. Infância e tecnologia: aproximações e diálogos. 2013.

ROSADO, J. dos R. História do jogo e o game na aprendizagem. **Seminário jogos ele**, 2006.

SANTOS, Thaís Aluane Silva et al. A influência da tecnologia no desenvolvimento da criança pré-escolar e escolar. **New Trends in Qualitative Research**, v. 3, p. 592-608, 2020.

SOARES, Ismar de Oliveira. **Educomunicação**: o conceito, o profissional, a aplicação contribuições para a reforma do ensino médio. São Paulo: Paulinas, 2011