



RELISE

## **O USO EXCESSIVO DE TELAS POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA ANÁLISE DO CONTEXTO DA COVID-19<sup>1</sup>**

### *EXCESSIVE USE OF SCREENS BY CHILDREN AND ADOLESCENTS: AN ANALYSIS OF THE CONTEXT OF COVID-19*

*Maria Gêssica de Lima<sup>2</sup>*

*Felipe Neris Torres de Sousa<sup>3</sup>*

### **RESUMO**

A pandemia do COVID-19, um fenômeno atípico, ocasionou em repercussões que se farão presentes por bastante tempo na vida de toda população mundial. Para tentar frear a contaminação pelo novo vírus, medidas sanitárias foram tomadas, como uso de máscara, lockdown, álcool em gel e distanciamento social foram tidas como fundamentais para contê-lo. Todos sentiram os impactos, com o público infanto-juvenil não foi diferente, esses merecem uma atenção especial, devido a etapa de desenvolvimento a qual se encontram. Nesse sentido, a tecnologia surgiu como uma ferramenta de suma importância para intermediar contatos nesse momento, onde antes mesmo da pandemia já estava presente no cotidiano do público infanto-juvenil. O presente estudo buscou discutir como o uso de telas impactou o desenvolvimento de crianças e adolescentes no período de pandemia (2019-2021). Diante dos estudos foi possível perceber que durante a pandemia a hiperconetividade se fez presente na maioria dos lares e esse processo tem sido uma grande preocupação nas pesquisas, tendo em vista as diversas consequências e prejuízos que provoca na vida de crianças e adolescentes. Alterações no sono, na atenção, alimentação, prejuízos nos relacionamentos interpessoais, desencadeamento de ansiedade, depressão, estresse, medo, pânico são alguns aspectos mencionados nos estudos. Sugere-se o uso de uma comunicação assertiva, com orientações pertinentes ao uso saudável, com equilíbrio e prudência, bem como escuta, acolhimento, psicoterapia, políticas públicas direcionadas e entre outros meios de proteger e prevenir esse público de ameaças e perigos existentes no mundo virtual.

<sup>1</sup> Recebido em 24/04/2022. Aprovado em 06/06/2022. DOI: [doi.org/10.5281/zenodo.7705271](https://doi.org/10.5281/zenodo.7705271)

<sup>2</sup> [m.gessicalima@hotmail.com](mailto:m.gessicalima@hotmail.com)

<sup>3</sup> [admfelipe.neris@gmail.com](mailto:admfelipe.neris@gmail.com)



RELISE

91

**Palavras-Chave:** hiperconectividade, pandemia, infância, adolescência.

### **ABSTRACT**

The COVID-19 pandemic, an atypical phenomenon, has had repercussions that will be present for a long time in the lives of the entire world population. To try to curb contamination by the new virus, sanitary measures were taken, such as wearing a mask, lockdown, alcohol gel and social distancing were seen as fundamental to contain it. All felt the impacts, with the children's public was no different, these deserve special attention, due to the stage of development they are in. In this sense, technology emerged as a tool of paramount importance to mediate contacts at that moment, where even before the pandemic was already present in the daily life of the children and youth public. The present study aimed to discuss how the use of screens impacted the development of children and adolescents in the pandemic period (2019-2021). In view of the studies, it was possible to notice that during the pandemic hyperconnectivity was present in most homes and this process has been a major concern in research, given the various consequences and losses it causes in the lives of children and adolescents. Changes in sleep, attention, diet, impairments in interpersonal relationships, triggering anxiety, depression, stress, fear, panic are some aspects mentioned in the studies. It is suggested the use of assertive communication, with guidelines pertinent to healthy use, with balance and prudence, as well as listening, welcoming, psychotherapy, targeted public policies and among other means of protecting and preventing this public from threats and dangers existing in the virtual world.

**Keywords:** hyperconnectivity, pandemic, childhood, adolescence.

### **INTRODUÇÃO**

A pandemia do COVID-19 é um fenômeno atípico, como tudo que é novo exige novas posturas e uma reorganização do cotidiano. A rotina da maioria das pessoas teve que ser modificada devido às medidas sanitárias para evitar o contágio pelo novo vírus. Entre os públicos afetados, está o infanto-juvenil, onde a interação com os pares e instituições é de suma importância para um desenvolvimento integral e saudável, no entanto foi uma



RELISE

das áreas mais afetadas pelo isolamento social, medida mais indicada para a proliferação deste (DA-MATA et al. 2020; SANTOS; DAMACENA, 2020).

A tecnologia tem avançado significativamente de forma acelerada, ocupando espaço nos lares de milhares de brasileiros. Nesse cenário pandêmico as telas (TV, Smartphones, tablets, computadores) surgiram como fortes aliadas para minimizar os efeitos do distanciamento social, possibilitando o contato com o outro, diversão e mediando aprendizados. Muito antes da pandemia já era notório que crianças e adolescentes vinham dedicando a maior parte do seu tempo e de sua energia ao uso das tecnologias, e com o advento da covid-19 esse hábito se tornou ainda mais frequente (SANTOS; DAMACENA, 2020; SILVA et al. 2021).

Na conjuntura atual as crianças têm sido expostas cada vez mais cedo a aparelhos tecnológicos, seja pela falta de tempo dos pais, pelas exigências educacionais, pelo mercado de trabalho ou por diversas situações sociais. A internet surgiu e trouxe consigo inúmeros benefícios e facilidades a sociedade em geral, no entanto, seu uso desenfreado e sem monitoramento, principalmente ao público infanto-juvenil pode acarretar inúmeros prejuízos (SANTOS et al. 2020; SILVA; GRAÇAS, 2021).

Nesse sentido, busca-se com esse trabalho conhecer e apresentar os impactos ocasionados pelo uso excessivo de telas durante o período de isolamento social, ocasionado pela pandemia no público infanto-juvenil, respondendo o seguinte questionamento 'Como o uso de telas durante a pandemia tem impactado crianças e adolescentes?'. Seguindo esse viés, percebe-se necessário listar os impactos da pandemia no desenvolvimento infantil, assim como elencar os riscos ao uso excessivo de telas e identificar os hábitos das crianças e adolescentes no período pandêmico.



RELISE

Esse estudo pode estar contribuindo significativamente para o desenvolvimento de estratégias de prevenção a possíveis prejuízos ocasionados pela hiperconectividade, visando alertar pais, responsáveis, educadores e sociedade em geral. Para isso utilizou-se de uma pesquisa sistemática da literatura, reunindo estudos já existentes sobre o assunto no período pandêmico (2019-2021).

## REFERENCIAL TEORICO

### *Impactos da pandemia no desenvolvimento infantil*

A pandemia do COVID-19 é um fenômeno atípico, como tudo que é novo exige novas posturas e uma reorganização do cotidiano. A rotina da maioria das pessoas teve que ser modificada devido às medidas para evitar o contágio pelo vírus. O público infantil merece uma atenção especial, esses que precisam da interação social e do contato com o outro para o seu pleno desenvolvimento, dessa forma percebe-se essa alteração como um risco à integridade dos infantes (MATA et al. 2020; SANTOS; DAMACENA, 2020).

Algumas mudanças de comportamento percebidas nas crianças em meio à pandemia, foram alterações no sono, desatenção, e concentração, na alimentação, irritabilidade, medo, solidão, tédio e hiperconectividade, queda no rendimento escolar. Sendo assim, é importante que os responsáveis ofereçam atenção e escuta ativa às necessidades das crianças, validando suas questões emocionais e prevenindo impactos de curto e longo prazo no desenvolvimento destes (MATA et al. 2020; ROCHA et al. 2021).

O aspecto familiar é tido como um dos mais importantes para amenizar os impactos ocasionados pela pandemia. As incertezas que esse momento traz, pode estar afetando os pais e conseqüentemente as crianças. O medo de



RELISE

perder os pais, o distanciamento físico devido à testagem positiva, os óbitos na rede parental, tudo isso pode levar ao desenvolvimento ou agravamento dos quadros de ansiedade, stress e depressão, bem como pode haver um comprometimento a longo prazo no pós pandemia (MATA et al. 2020).

Cabe salientar que uma área que também vem sofrendo muitos impactos é a do âmbito educacional, de extrema relevância para essa faixa etária. Embora a tecnologia surja como uma solução, muitos pais se encontram enfrentando desafios em seu cotidiano quanto à disponibilidade de tempo para o ensino e acompanhamento do filho, ou condições de recursos tecnológicos e de conhecimento, tendo em vista que alguns pais não tiveram acesso aos estudos, e são analfabetos. Dessa forma, esses desafios podem ser um entrave no desenvolvimento da criança (MATA et al. 2020).

Nota-se que muitos jovens estiveram expostos a situações de violência de diversos tipos, o que é bastante preocupante levando em consideração a ausência do suporte social na escola por exemplo. A convivência frequente a esses estressores pode comprometer a saúde física e mental de crianças e jovens. O desemprego, consumo crescente de bebida alcoólica, também adentrou dentro de muitos lares, afetando a integridade familiar e deixando esse público vulnerável (SOUZA et al. 2020).

Medo, insegurança, ansiedade, tristeza, irritabilidade, exaustão emocional, solidão, alterações de humor, choro frequente são algumas das sensações experimentadas por crianças e adolescentes. O acolhimento, escuta, apoio dos pais, busca por profissionais, psicoterapeutas, utilização de recursos como brincar, desenhar, contação de histórias, rotina alimentar saudável entre outras práticas são tidas como benéficas e aliviam o estresse provocado pelo isolamento social (MANGUEIRA, 2020).



RELISE

### *Riscos ao uso excessivo de telas*

A tecnologia tem avançado significativamente de forma acelerada, ocupando espaço nos lares de milhares de brasileiros. Ao mesmo tempo que surge possibilitando contatos, quebrando barreiras, esta se não monitorada pode estar oferecendo riscos e perigo às crianças e adolescentes que se encontram confinadas e impossibilitadas de se deslocar e encontrar seus pares (SANTOS; DAMACENA, 2020).

As telas (TV, Smartphones, tablets, computadores) surgiram como fortes aliadas para minimizar os efeitos do distanciamento social, possibilitando o contato com o outro, diversão e mediando aprendizados.

Porém, a realidade de muitos pais também sofreu alterações, muitos trabalhando na modalidade home office, outros desempregados, estão apresentando posturas flexíveis diante desse fato, permitindo que a criança passe horas e horas nessa atividade e também não monitorando os conteúdos que estão sendo vistos por estes. Toda essa permissividade com o intuito de conseguir dar conta de todas as tarefas e afazeres (SILVA et al. 2021).

A hiperconectividade ou intenso uso e exposição às telas pode ocasionar em riscos sérios a integridade do indivíduo. A internet é um universo de exposição a conteúdos, entre eles estão situações de violência, pornografia e *ciberbullying*. Problemas de postura, sinais de ansiedade, alterações na atenção, comportamentos agressivos, irritabilidade, stress, falta de atenção, alterações de humor têm afetado crianças e adolescentes que estão com uma rotina de superexposição à internet e a telas (CASTRO; BARBOZA, 2021; SANTOS; DAMACENA, 2020).

Entre os perigos encontrados na internet, há a socialização de dados e informações que podem colocar crianças e jovens em situações de risco, como acesso a Fake News, vida pessoal exposta, dados pessoais fornecidos



RELISE

facilmente e publicamente. As múltiplas redes sociais também podem tornar-se uma porta de entrada para a violência digital nesse público. A busca pela aceitação nessas redes pode levar os jovens a adoecimento psicológico e comportamentos disfuncionais.

Os impactos causados pela hiperconectividade são prática de *Cyberbullying*, comportamento autolesivo, tentativas de suicídio, pânico, estresse, ansiedade, solidão, dentre outros (SOUZA et al. 2020; RONDON et al. 2021; TONETTO; SALAH; CANEDA, 2020).

Na mídia atual é comum o bombardeio de publicidades que favorecem ao consumo exacerbado, bem como ao contato com desconhecidos e com más intenções, prestes a divulgarem informações íntimas, imagens e vídeos confidenciais. Dessa forma, não se sabe exatamente a que tipo de conteúdo crianças e adolescentes estão tendo acesso, podendo ser desde pedagógicos a ofensivos (SILVA et al. 2021).

A hiperconectividade pode ser considerada um tipo de vício, que surge trazendo impactos emocionais, físicos e sociais. Comportamento repetitivo, problemas na visão, má alimentação, angústia quando se está sem ou distante das telas, impacto na atenção e concentração, consequências na postura, ausência de vida social, interação social, são alguns exemplos das consequências do uso de tecnologias nessa faixa etária, quando não se tem monitoramento ou controle diante da vida tecnológica dos filhos (SILVA et al. 2021).

### *Hábitos das crianças e adolescentes no período de covid-19*

A hiperconectividade tem sido combinada ao distanciamento social, essa parceria acarreta danos psicossociais ao indivíduo. O distanciamento social foi uma das medidas tomadas pelo governo como forma de evitar a



RELISE

propagação do vírus, sendo o fechamento de escolas e universidades como uma alternativa segura para os estudantes.

Dessa forma, as crianças tiveram sua rotina interrompida de forma totalmente inesperada. O contato com a rede educacional afetou significativamente o desenvolvimento das crianças, corroborando para muitos casos de irritabilidade nessa fase (CASTRO; BARBOZA, 2021; SANTOS; DAMACENA, 2020).

O aumento do uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC'S) foi significativo durante a pandemia. Inicialmente foi tida como a solução de muitas situações, como promoção do ensino/aprendizado pela educação, trabalho home office, entre outros.

Mas, com o andamento da pandemia, percebeu-se que muitas crianças têm utilizado a internet com outra finalidade, sem monitoramento ou orientação, se expondo a situações constrangedoras e inadequadas para a sua idade (CASTRO; BARBOZA, 2021).

Muito antes da pandemia já era notório que crianças e adolescentes dedicavam a maior parte do seu tempo ao uso das tecnologias, com o advento da covid-19 esse hábito se tornou ainda mais frequente e ainda mais perigoso, tendo em vista os prejuízos já mencionados. Vale salientar que existem muitos benefícios promovidos pelas TICS, porém a hiperconectividade não é positiva para o desenvolvimento desse público. É sabido que há outras atividades que favorecem esse aspecto, mas que não são levados em consideração, fazendo com que esses priorizem as telas (SILVA et al., 2021; SANTOS et al. 2020).

Devido o isolamento social e ausência de contato com o outro, a única solução até então encontrada por crianças e pais foi o uso de aparelhos tecnológicos como uma forma de diversão e entretenimento. No entanto, é preciso estar atento ao tempo ilimitado de tela, vale observar se a criança está



RELISE

abrindo mão de outros hábitos, como brincadeiras com brinquedos, livros e demais atividades de lazer para passar todo o seu dia manuseando o aparelho. São sinais que alertam os pais quanto ao comportamento dos filhos (CASTRO; BARBOZA, 2021; SANTOS et al. 2020).

O isolamento social impediu que crianças e adolescentes vivessem um aspecto primordial para seu desenvolvimento, que é a interação com seus pares e o desenvolvimento de habilidades sociais, fator importante para o autoconhecimento, convívio com o outro e em sociedade, aceitação das diferenças e etc.

O que motivou a procura pelos meios tecnológicos e vem repercutindo em diversas consequências a sua formação humana. No entanto vale salientar que tanto o uso de tecnologias como as brincadeiras lúdicas são importantes, uma não substitui a outra, apenas deve haver um consenso para que uma não seja mais prevalecida (GRAÇAS; MARTINS, 2021; SANTOS et al. 2020).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma Revisão Sistemática da Literatura, onde esta se caracteriza por utilizar métodos específicos para sua realização através de uma análise minuciosa e criteriosa da bibliografia existente, com o intuito de fornecer informações com alto nível de fidedignidade. Delimitação do problema de pesquisa, seleção de bases de dados para as buscas, análise crítica e sistematização dos dados encontrados, são algumas etapas a serem seguidas nesse tipo de pesquisa (GALVÃO; RICARTE, 2021).

O presente estudo possui uma abordagem de natureza qualitativa e de caráter exploratório e descritivo, a qual busca reunir uma grande quantidade de dados a respeito de determinado fenômeno, apresentando compreensões sob vários vieses teóricos e interpretação subjetiva dos fatos. Esse método



RELISE

99

preocupa-se com o desenvolvimento do estudo, a descrição das variáveis encontradas e caracteriza-se pela ausência de rigidez em sua estrutura (LARA; MOLINA, 2011).

As bases de dados utilizadas nessa pesquisa foram Google Acadêmico, Index Psi, Scielo, Lilacs e PubMed. Os estudos foram selecionados de acordo com o período em que foram realizados (2019-2021). Esse foi um dos critérios de inclusão, tendo em vista que o período pandêmico é o ponto chave a ser discutido nessa pesquisa. Além disso priorizou-se as obras cujo idioma fosse brasileiro. Os descritores utilizados nas buscas em cada base de dados foram: 'Excesso AND internet AND crianças AND pandemia'.

Foram descartados nessa pesquisa, trabalhos cujo foco da hiperconectividade estivesse direcionado para outros vieses, como por exemplo ensino remoto na educação infantil, hiperconectividade em adultos etc. Não foram considerados trabalhos em outros idiomas, nem que não estivessem de acordo com o período de tempo estabelecido para esse estudo.

Tabela 1 – Descrição dos descritores, base de dados e total de incluídos.

<b>Descritores</b>	<b>Base de Dados</b>	<b>Encontrados</b>	<b>Incluídos</b>
<b>Excesso AND internet AND crianças AND pandemia</b>	Google Acadêmico	3.780	13
<b>Excesso AND internet AND crianças AND pandemia</b>	Scielo	0	0
<b>Excesso AND internet AND crianças AND pandemia</b>	Lilacs	0	0
<b>Excesso AND internet AND crianças AND Pandemia</b>	PubMed	01	0
<b>Excesso AND internet AND crianças AND Pandemia</b>	IndexPsi	0	0

Fonte: Elaboração própria (2021).

A amostra deste trabalho está composta pelo total de 13 trabalhos, onde foi realizada uma leitura minuciosa, e a descrição dos resultados será exposta abaixo nos resultados e discussões através de tabelas. Percebe-se



RELISE

100

que embora tenha se utilizado diversas bases de dados, apenas no Google Acadêmico houve uma quantidade considerável de estudos. Entretanto, os 3.780 trabalhos encontrados, se referiam a diversas áreas e campos que envolvessem tecnologia e temas diversos, como educação infantil, ensino remoto, entre outros assuntos envolvendo a pandemia do covid-19.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo está composto por 13 trabalhos, os quais estão apresentados na tabela abaixo, onde estão organizados de acordo com os autores, título e ano de publicação, seguindo uma ordem decrescente.

Tabela 2 – Descrição dos estudos de acordo com os autores, título e ano de publicação.

Nº	Autor (es)	Título	Ano
01	CASTRO, A. S; BARBOZA, J. A. J.	Desenvolvimento saudável da saúde mental de crianças expostas ao abuso da tecnologia durante o isolamento social	2021
02	ROCHA, et. al,	O impacto da pandemia do covid-19 na saúde infanto-juvenil: um estudo transversal	2021
03	RONDON, et. al,	O impacto das redes sociais na saúde dos jovens durante o período de isolamento: uma revisão integrativa	2021
04	SILVA, et. al,	Efeitos da pandemia da COVID-19 e suas repercussões no desenvolvimento infantil: Uma revisão integrativa	2021
05	GRAÇAS, R. C. das; SILVA, L. P. M..	Aspectos Negativos na Relação Criança-Adolescente e Acesso à Internet	2021
06	MENDES, et. al,	Covid-19 e o uso abusivo da internet: O <i>cyberbullying</i> é um fator de risco para o suicídio no Brasil?	2021
07	CARVALHO, K. M; GRANDO, R. L; BRITTO, J. A	Os efeitos do tempo de tela em crianças e adolescentes: um levantamento bibliográfico	2021
08	SANTOS, C. L.; DAMACENA, G. C. L. G;	Hiperconectividade de crianças e adolescentes em tempos de pandemia e distanciamento social: corresponsabilidade do uso de conexão na perspectiva da proteção integral	2020
09	SANTOS et. al,	O acesso a tecnologias pelas crianças: necessidade de monitoramento	2020
10	MATA, I. R. S; DIAS, L. S.	. As implicações da pandemia da	2020



RELISE

101

	C; SALDANHA, C. T; PICANÇO, M. R. A.	COVID-19 na saúde mental e no comportamento das crianças.	
11	SOUZA, P. B. et al.	Impactos da Pandemia do Sars-Cov-2 no Comportamento de Crianças e Adolescentes.	2020
12	MANGUEIRA, et. al,	Saúde mental das crianças e adolescentes em tempos de pandemia: uma revisão narrativa	2020
13	TONETTO, G. M; SALAH, S. A. F; CANEDA, C. R. G	Adolescentes no mundo virtual: o que pode causar?	2020

Fonte: Elaboração própria (2021).

Os trabalhos foram selecionados levando em consideração o ano de publicação, devido o contexto a qual se busca estudar a temática, ou seja, no cenário pandêmico. A pandemia teve início em 2020 e perdura até os dias atuais.

Na tabela 3 estão expostos os riscos ocasionados pela hiperconectividade no público infanto-juvenil apresentados pelos estudos.

Tabela 03 – Riscos apresentados nos estudos decorrentes da hiperconectividade em crianças e adolescentes.

Nº	Autores	Riscos causados pela hiperconectividade
01	CASTRO, A. S; BARBOZA, J. A. J.	Situações de violência, pornografia e <i>cyberbullying</i> , problemas de postura, sinais de ansiedade, alterações na atenção, comportamentos agressivos, irritabilidade, stress, falta de atenção, alterações de humor.
02	ROCHA, et. al,	Somados ao uso excessivo de telas está alterações no sono, desatenção, e concentração, na alimentação, irritabilidade, medo, solidão, tédio e queda no rendimento escolar.
03	RONDON, et. al,	Acesso a Fake News, vida pessoal exposta, dados pessoais fornecidos facilmente e publicamente. Prática de <i>Cyberbullying</i> , comportamento autolesivo, tentativas de suicídio, pânico, estresse, ansiedade, solidão, dentre outros.
04	SILVA et al.	Impactos emocionais, físicos e sociais. Comportamento repetitivo, problemas na visão, má alimentação, angustia quando se está sem ou distante das telas, impacto na atenção e concentração, consequências na postura, ausência de vida social e interação social.
05	GRAÇAS, R. C. das; SILVA, L. P. M..	<i>Cyberbullying</i> , crises epiléticas, distanciamento dos amigos e familiares, ganho de peso, exposição a conteúdos violentos, racistas, sexuais inapropriados, conflitos familiares, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade, problemas de visão, coluna,



## RELISE

102

		dentre outros.
06	MENDES et al.	Automutilação, suicídio, <i>cyberbullying</i> , depressão, ansiedade.
07	CARVALHO, K. M; GRANDO, R. L; BRITTO, J. A	Questões relacionando o excesso de tempo de tela à obesidade, depressão e ansiedade, alterações no sono, restrição de atividade física e outros problemas que afetam o desenvolvimento infantil.
08	SANTOS, C. L; DAMACENA, G. C. L. G	Situações de violência, pornografia e <i>cyberbullying</i> , problemas de postura, sinais de ansiedade, alterações na atenção, comportamentos agressivos, irritabilidade, stress, falta de atenção, alterações de humor.
09	SANTOS, T. A. S; REZENDE, K. T. A; SANTOS, I. F; TONHOM, F. R.	Isolamento e distanciamento social e familiar, impactos sociais e emocionais, má alimentação.
10	MATA, I. R. S; DIAS, L. S. C; SALDANHA, C. T; PICANÇO, M. R. A.	Somados ao uso excessivo de telas está alterações no sono, desatenção, e concentração, na alimentação, irritabilidade, medo, solidão, tédio e queda no rendimento escolar.
11	SOUZA, P. B. et al.	Acesso a Fake News, vida pessoal exposta, dados pessoais fornecidos facilmente e publicamente. Prática de <i>Cyberbullying</i> , comportamento autolesivo, tentativas de suicídio, pânico, estresse, ansiedade, solidão, dentre outros.
12	MANGUEIRA et al.	Alterações no comportamento, desencadeamento de ansiedade e depressão, insegurança.
13	TONETTO, G. M; SALAH, S. A. F; CANEDA, C. R. G	Questões de depressão, ansiedade, dificuldades de atenção, alterações no sono, queda no rendimento escolar e profissional, má alimentação, angustia, vício, etc.

Fonte: Elaboração própria (2021).

É possível observar uma quantidade gigantesca de riscos nesse público. Os autores citados na tabela acima concordam e afirmam que essa prática pode promover sérios prejuízos ao desenvolvimento de crianças e adolescentes. Ciclos têm sido bloqueados, interrompidos, quebrados, e isso é preocupante para o futuro das próximas gerações.

Percebe-se uma prevalência de casos de *Cyberbullying* no que se refere ao uso descontrolado de internet. Quando não se tem um acompanhamento dos responsáveis, crianças e adolescentes ficam à mercê de vários perigos como este, sendo controlados por desconhecidos, como



RELISE

criminosos e aliciadores. Entre as ameaças virtuais, existem alguns jogos os quais tem colocado a vida desse público em risco, incentivando a práticas de automutilação, suicídio, agressividade e violência, que aumentaram consideravelmente nos últimos dois anos devido a pandemia.

Os autores mencionam a importância de um psicólogo educacional como uma válida medida para as escolas no enfrentamento de práticas de *cyberbullying* e demais tipos de violência (CASTRO; BARBOZA, 2021; MENDES et al. 2021; SILVA; GRAÇAS, 2021; SOUZA et al. 2020; SANTOS; DAMACENA, 2020).

A obesidade, má alimentação, sedentarismo, consumo de alimentos ricos em açúcar e gorduras também esteve presente na maioria dos estudos. A dedicação exacerbada a essa prática distancia crianças e adolescentes de atividades necessárias para manter a qualidade de vida, como lazer, recreação, brincadeiras, jogos, esportes e atividades físicas. Essas atividades auxiliam na formação óssea, cardiorrespiratória, muscular.

Dessa forma, uma rotina alimentar balanceada com vitaminas e alimentos enriquecidos são indicados nesses casos de alterações da rotina decorrentes da pandemia, quanto em relação às interferências devido ao uso frequente das redes (CARVALHO; GRANDO; BRITTO, 2021; ROCHA et al. 2021; SILVA et al. 2021; SILVA; GRAÇAS, 2021; MANGUEIRA, 2020; MATA et al. 2020; SANTOS et al. 2020; TONETTO; SALAH; CANEDA, 2020).

O comprometimento com a saúde mental também foi bastante mencionado nas pesquisas, o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, depressão, isolamento, ausência de relações interpessoais, baixa autoestima, alterações no sono, alterações de humor e entre tantos aspectos correlacionados.



RELISE

O público infante juvenil tem vivenciado essas alterações emocionais e psicológicas que têm surgido devido ao uso de telas sem controle e orientação, somados à pandemia do COVID-19, fenômeno atípico que afetou a população mundial (CARVALHO; GRANDO; BRITTO, 2021; MANGUEIRA, 2020; MENDES et al. 2021; RONDON et al. 2021; SILVA et al. 2021; SILVA; GRAÇAS, 2021).

Um dado que vale ser destacado nesse estudo é o que surgiu na pesquisa de Silva e Graças (2021), onde afirmaram que embora os impactos do uso excessivo de telas esteja presente nas diversas faixas etárias da infância, a adolescência se apresenta com ainda mais prejuízos. Tendo em vista o afastamento de familiares, amigos, busca constante pela aceitação do outro, busca por likes, relações superficiais etc. Dessa forma, sugere-se a importância de mais pesquisas diante desse dado.

### *Estratégias de proteção e prevenção aos riscos ocasionados pela hiperconectividade*

Tendo em vista os efeitos da pandemia no desenvolvimento infantil, as obras alertam para a importância da escuta, de uma comunicação assertiva, acolhimento às emoções das crianças, levando em consideração as alterações de humor, a irritabilidade tão acentuada nas pesquisas e os sinais de ansiedade e depressão.

Além disso, consideram importantes as adoções de um estilo de vida saudável e as organizações de uma rotina, como uma forma de organização e de sensação de equilíbrio que essa ferramenta pode causar. Também se sugere a procura por um profissional especializado, psicoterapeutas, psiquiatras, serviços de telesaúde e etc (CASTRO; BARBOZA, 2021; DA-



RELISE

MATA, 2020; MANGUEIRA, 2020; ROCHA et al. 2021; SANTOS; DAMACENA, 2020; SOUZA et al. 2020).

Levando em consideração o uso telas nessa faixa etária, o monitoramento desse uso pelos pais, responsáveis, é de suma importância. O acompanhamento dos passos da criança na internet é destacado na maioria dos estudos como forma de prevenção de riscos. Não há interferências no desenvolvimento da criança e do adolescente nos casos em que há supervisão e controle do período de uso, bem como quando é conciliado com outras brincadeiras, brinquedos e atividades (CASTRO; BARBOZA, 2021; MATA, 2020; ROCHA et al. 2021; SANTOS; DAMACENA, 2020; SANTOS et al. 2020; SOUZA et al. 2020; RONDON et al. 2021).

Algumas medidas citadas como forma de prevenir as consequências da hiperconectividade foram: diálogo com a criança e adolescente sobre sites apropriados e perigos da internet, os cuidados quanto às pessoas desconhecidas que estará suscetível a ter contato nas redes sociais, classificação indicativa de filmes, vídeos, desenhos, organização de uma rotina e de um horário para uso de telas, conversar sobre mensagens discriminatórias, violentas, pornográficas e ensinar como bloqueá-las, evitar fornecimento de dados pessoais, senhas, fotos, dentre outras (SANTOS et al. 2020).

A atenção intersetorial é fundamental para a intervenção nessa causa, a parceria entre educação, saúde, justiça, assistência social, segurança e demais setores precisa acontecer. Além disso, políticas públicas de proteção a esse público devem estar cada vez mais fortalecidas e atuantes, assegurando os direitos e prevenindo riscos a integridade de tais (SANTOS et al. 2020).



RELISE

## CONCLUSÃO

O uso da internet por crianças e adolescentes tem se intensificado ainda mais com a pandemia COVID-19. O que desperta uma preocupação e a necessidade de estratégias para prevenir tais impactos na infância e adolescência, tendo em vista que esse fenômeno terá consequências a longo prazo. Medidas de enfrentamento foram mencionadas, mas políticas públicas direcionadas a essa causa são de extrema relevância.

A internet como mencionado nos estudos trouxe inúmeros benefícios e facilidades a todas as pessoas, porém cabe a população encontrar o equilíbrio para que o excesso não acabe trazendo malefícios dessa ferramenta. Ela é um mundo de possibilidades, um universo de alternativas, e se não houver modos saudáveis de uso pode inserir crianças e adolescentes em situações extremas de risco à vida, como *cyberbullying*, automutilação e suicídio. É preocupante ver que crianças recém-nascidas, cada vez mais cedo têm sido expostas a telas, a internet tem sido um refúgio para muitos pais que precisam dar de conta de outras atividades.

O desenvolvimento de estudos mais aprofundados é um ponto chave, pois e por meio desses que informações fidedignas podem estar chegando aos responsáveis, escolas e comunidade em geral. Bem como, pode ser o alicerce de práticas exitosas nos diversos espaços. O uso de telas é um tema bastante atual e emergente como visto no estudo, desta forma explorar mais a respeito pode ser bastante benéfico para o futuro de crianças e adolescentes.

## REFERENCIAS

CARVALHO, K. M; GRANDO, R. L; BRITTO, J. A. **Os efeitos do tempo de tela em crianças e adolescentes: um levantamento bibliográfica.** Observatório em Ciência, Tecnologia e Inovação em Saúde da Fundação Oswaldo Cruz, 2021.



RELISE

107

CASTRO, A. S; BARBOZA, J. A. J. **Desenvolvimento saudável da saúde mental de crianças expostas ao abuso da tecnologia.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.2, p. 6279-6283 mar./apr. 2021.

GALVÃO, M. C. B.; RICARTE, I. L. M. Revisão Sistemática da Literatura: Conceituação, Produção e Publicação. **Logeion: Filosofia da Informação**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 57–73, 2019. DOI: 10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73.

GRAÇAS, R. C. SILVA, L. P. M. **Aspectos Negativos na Relação Criança-Adolescente e Acesso à Internet.** Repositório Universitário da Ânima (RUNA), 2021.

LARA, A. M. B; MOLINA, A. A. Pesquisa Qualitativa: apontamentos, conceitos e tipologias. In: Cèzar de Alencar Arnaut de Toledo; Maria Teresa Claro Gonzaga. (Org.). **Metodologia e Técnicas de Pesquisa nas Áreas de Ciências Humanas.** Maringá: EEduem, 2011, v. 01, p. 121-172.

MATA, I. R. S; DIAS, L. S. C; SALDANHA, C. T; PICANÇO, M. R. A. **As implicações da pandemia da COVID-19 na saúde mental e no comportamento das crianças.** Resid Pediatr. v. 10, n. 3-377, 2020.

MENDES, A. K. A; ASSUNÇÃO, I. L; NORMANDO, L. V; BARBOSA, L. M; SERVIN, B. T. N; PASCAL, A. V. P. C; OLIVEIRA, E. R. S; CRUZ, A. V. M; MANGUEIRA, L. F. B; NEGREIROS, R. A. M; DINIZ, M. F. M. D; SOUSA, J. K. Saúde mental das crianças e adolescentes em tempos de pandemia: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 11, p. e4919-e4919, 2020.

PEREIRA, S. B. R; SOUSA, A. M. R; CALDAS, M. M; SILVA, V. M; BARROS, E. G. D; NUNES, R. S. **Covid-19 e o uso abusivo da internet: O cyberbullying é um fator de risco para o suicídio no Brasil?.** Research, Society and Development, v. 10, n. 7, 2021.

ROCHA, M. F. A; VELOSO, W.G; BEZERRA, R. E. A; GOMES, L. A; MARCOLINO, A. B. L. **O impacto da pandemia do covid-19 na saúde infanto-juvenil: um estudo transversal.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.1, p.3483-3497 Jan/Feb. 2021.

RONDON, M. C. S; ESTRELA, A. C. G. S; SALES, S. C; COSTA, V. V; SANTOS, A. B; COSTA, B. F; LIMA, N. C. **O impacto das redes sociais na**



RELISE

108

**saúde dos jovens durante o período de isolamento: uma revisão integrativa.** Research, Society and Development, v. 10, n. 4, 2020.

SANTOS, C. L; DAMACENA, G. C. L. G. **Hiperconectividade de crianças e adolescentes em tempos de pandemia e distanciamento social: corresponsabilidade do uso de conexão na perspectiva da proteção integral.** Revista da 16ª Jornada de Pós-graduação e Pesquisa. Congrega Urcamp, vol. 16, nº16, ano 2020.

SANTOS, T. A. S; REZENDE, K. T. A; SANTOS, I. F; TONHOM, F. R. O acesso a tecnologias pelas crianças: necessidade de monitoramento, 2020. **Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação**, n. 38, pág. 48-63, 2020.

SILVA, A. C. P; DANZMANN, P. S; NEIS, L. P. H; DOTTO, E. R; ABAID, J. L. W. **Efeitos da pandemia da COVID-19 e suas repercussões no desenvolvimento infantil: Uma revisão integrativa.** Research, Society and Development, v. 10, n. 4, 2021.

SOUZA, P. B; SANTOS, J. B; HOLANDA, V. L R. L; GONDIM, T. M. G. S; DANTAS, T. A; SOUSA, M. N. A. **Impactos da Pandemia do Sars-Cov-2 no Comportamento de Crianças e Adolescentes.** ID on line. **Revista de psicologia**, [S.l.], v. 14, n. 53, p. 962-978, dez. 2020.

TONETTO, G. M; SALAH, S. A. F; CANEDA, C. R. G. Adolescentes no mundo virtual: o que pode causar? Congresso Internacional. Interfaces da Psicologia aproximando distâncias, v.1, n. 1, (2020).