

Painel 1

Doutor, meu filho tá viciado em internet, e agora?

PROPONENTE: THAÍS AGUIAR REGIÃO: NORDESTE SETOR: COMUNIDADE CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA
CO-PROPONENTE: VITA ALERE REGIÃO: SUDESTE SETOR: EMPRESARIAL

TEMAS: LIBERDADE, PRIVACIDADE E DIREITOS HUMANOS

Que a internet está gerando efeitos prejudiciais para as crianças, todos sabemos. Mas quais são os reais impactos na saúde e no desenvolvimento de crianças e adolescentes hiperconectados? Sob perspectivas médica, psicológica e educacional, o painel aborda a urgência do debate sobre o declínio da infância saudável devido às TICs. A discussão foca em como o excesso de tecnologia prejudica a saúde infanto-juvenil, além de buscar formas de minimizar esses efeitos nas novas e futuras gerações.

28
MAIO

Sala 2 - 1º andar
09:00 - 10:30

**Doutor, meu filho tá
viciado em internet,
e agora?**



Centro de Pesquisa e Inovação em Tecnologia, Saúde Mental e Suicidologia (CIP)



1. Saúde Mental, tecnologia e bem estar digital entre crianças e adolescentes
2. Bem estar, comunicação e relações digitais
3. Suicidologia e tecnologia

Conveniado ao:



Apoio:



Como o uso excessivo da internet
**afeta o desenvolvimento
emocional e os vínculos sociais**
das crianças e adolescentes?

alguns números...

O Brasil ocupa o **2º lugar**
no ranking mundial de tempo
de tela, com média de **9h13**

(Digital, 2024)



44% das crianças brasileiras de 0 a 2 anos são usuárias da internet

Estatísticas TIC para crianças de 0 a 8 anos de idade
Pesquisas CETIC.br - 2024



Novas formas de interagir





O adulto médio verifica seu celular cerca de **200 vezes por dia**, e a verificação do telefone aumenta quando eles retornam para casa.

Órfãos Digitais

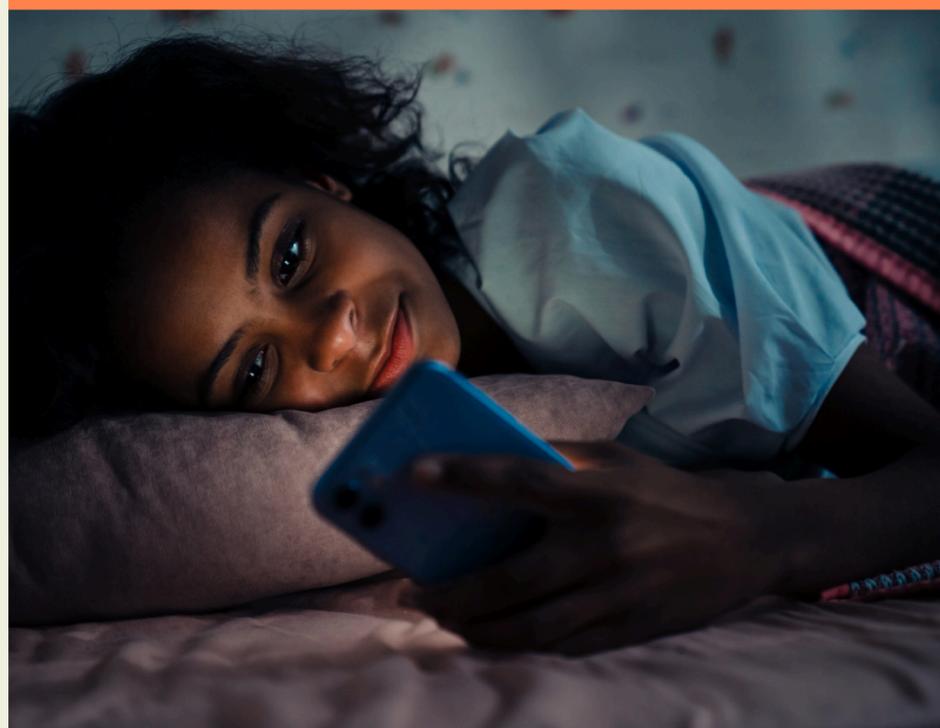


Ausência de mediação e diálogo

***Órfãos Digitais:** crianças que têm acesso à tecnologia, mas não à mediação emocional dos adultos. Falta diálogo, escuta e presença.*

Alguns impactos...

Sono

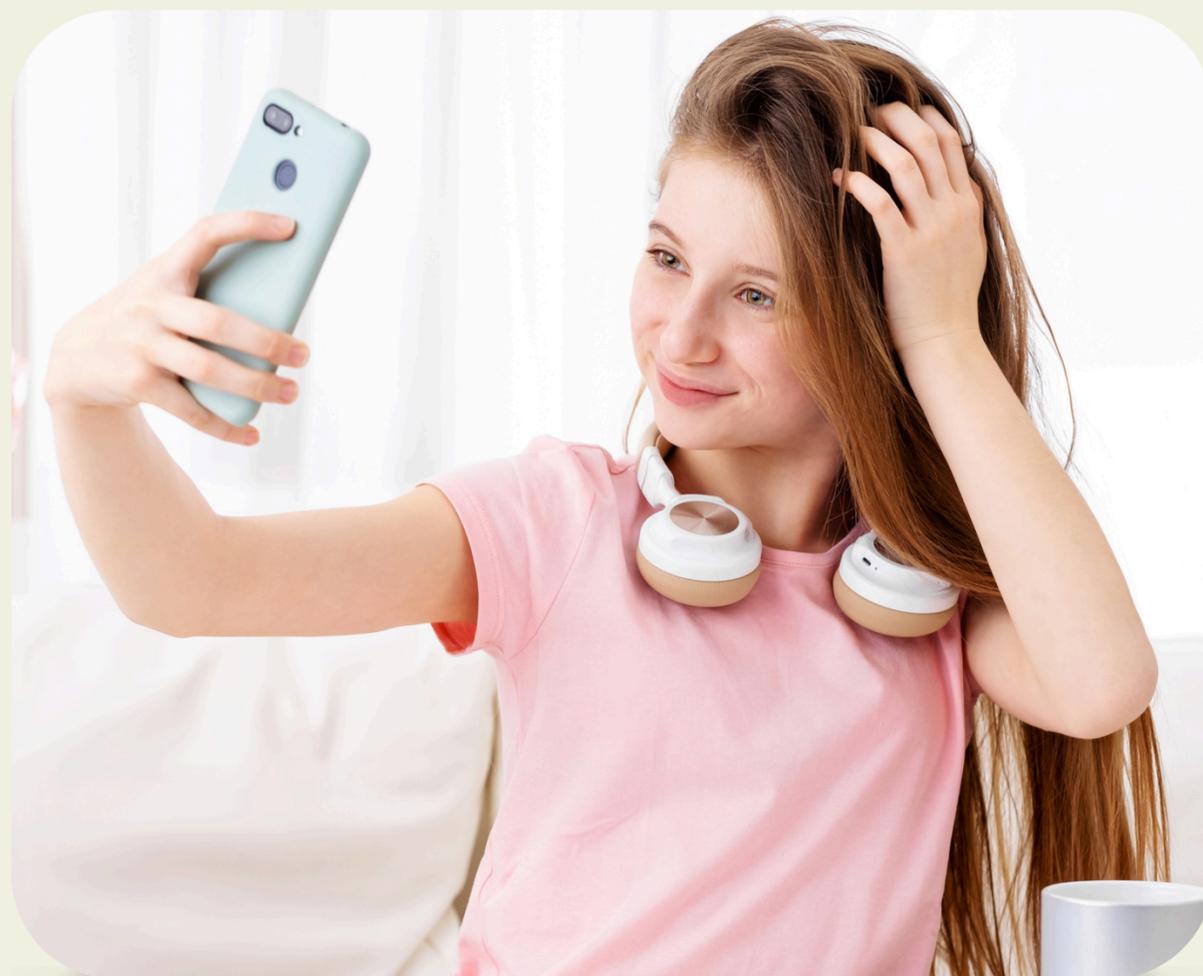


Atividade Física



Alimentação





Autoimagem

O que veem nas telas pode ter um grande impacto na imagem corporal e como se sentem com seu corpo.

Apenas alguns minutos no TikTok já pode afetar negativamente a imagem corporal de uma mulher, diz estudo

Especialistas alertam que vídeos prejudiciais, que glorificam transtornos alimentares, raramente são removidos pela plataforma

EXTRA FOTOS Extra Digital Promoções

NOTÍCIAS ECONOMIA E FINANÇAS EMPREGO POLÍCIA FAMOSOS

Notícias Saúde e Ciência

02/05/21 04:00 Tweetar

Pesquisa mostra que 84% das jovens editam foto antes de postar nas redes sociais

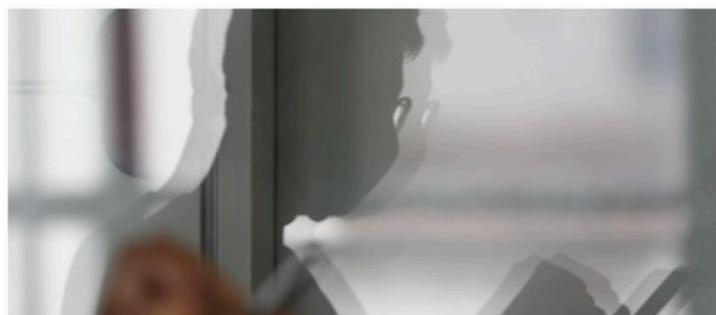


Excesso de telas pode causar dores e puberdade precoce



por Antônio Luiz Moreira Bezerra — publicado 23/03/2023 13h20,

Foram avaliados 1.628 estudantes de ambos os sexos entre 14 e 18 anos de idade



O uso prolongado de telas é um dos fatores de risco para a... Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp) e publicado na rev

Entre os fatores de risco está o uso de telas por mais de três h... a utilização na posição deitada de prono (de barriga para baixo... costas (*thoracic back pain*, ou TSP).

Foram avaliados 1.628 estudantes de ambos os sexos entre 14

JORNAL DA USP

Início > Atualidades > Cresce em mais de 140% o número de procedimentos estéticos em jovens

Cresce em mais de 140% o número de procedimentos estéticos em jovens

Para especialistas, os motivos para esse aumento são as redes sociais, a insatisfação com a própria imagem e a infelicidade causada por dificuldades em se sentir capaz ou insuficiente para lidar com o mundo, a sociedade e a realidade de uma forma geral

Atualidades / Campus Ribeirão Preto - <https://jornal.usp.br/?p=381431>

11/01/2021 - Publicado há 4 anos Atualizado: 14/06/2024 às 16:58

Existe uma **diferença entre vício em tecnologia e uso compulsivo?**

Como identificar cada caso e buscar ajuda?



Tecnicamente, o termo “**vício em internet**” ainda é debatido. A maioria dos especialistas prefere falar em **uso problemático ou compulsivo**.

Em ambos os casos, o padrão é o mesmo: **uso excessivo, prejuízo funcional e perda de controle.**

O importante não é o número de horas em si, mas o quanto esse uso afeta a rotina, o humor e os vínculos da criança.

Sinais de alerta

- Irritabilidade quando está offline
- Isolamento social
- Negligência de atividades importantes
- Impacto no sono e nas responsabilidades



Quando procurar ajuda?

Quando o uso gera sofrimento ou prejudica a vida da criança/adolescente.

Psicólogos, psiquiatras e equipes multidisciplinares podem ajudar a construir novas rotinas e identificar causas emocionais por trás do comportamento.

Como os pais podem estabelecer
**limites saudáveis para o uso da
tecnologia** sem gerar resistência
ou conflitos familiares?



O primeiro passo é parar de enxergar a tecnologia como “inimiga”. Ela pode ser uma aliada o segredo está no uso consciente.

Limites são mais aceitos quando há escuta, afeto e exemplo. Os adultos também precisam repensar seus próprios hábitos.

(lembrando: verificamos o celular até 200 vezes por dia!).

Algumas Estratégias



Combinados claros e consistentes
(ex: sem telas antes de dormir).



Momentos de conexão real:
refeições,
passeios,
brincadeiras
offline.



Ensinar o uso consciente: como filtrar conteúdos, reconhecer desinformação e lidar com comparações.

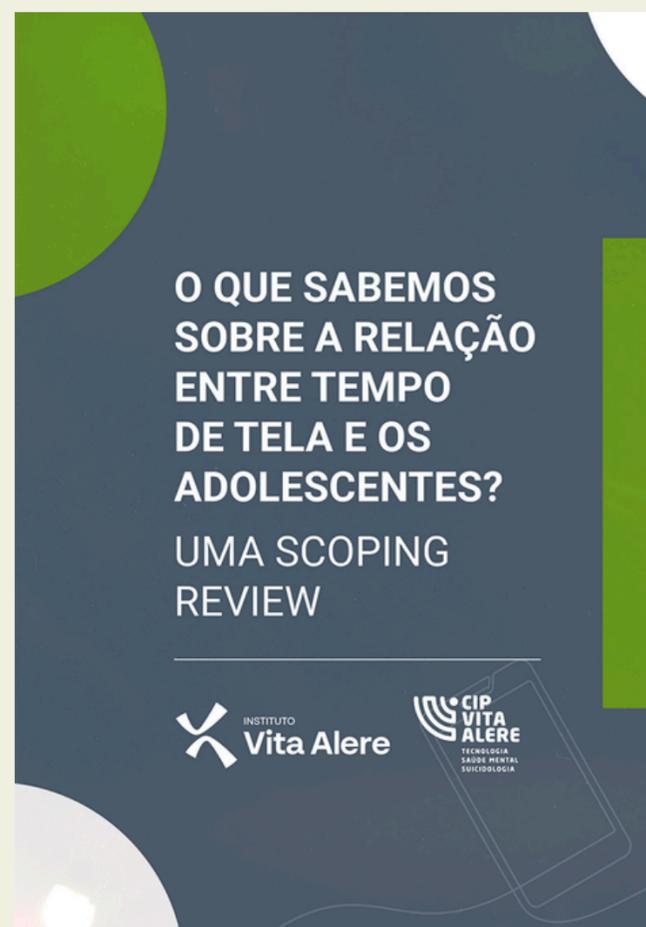


Usar ferramentas como controle de tempo de uso, mas sem vigilância excessiva o foco é o diálogo, não o controle.



E principalmente: ser presença afetiva, não apenas supervisão técnica.

Materiais



www.vitaalere.com.br/o-que-fazemos/pesquisas/tecnologia-e-centro-de-inovacao-e-pesquisa/
www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia

Projetos Vita Alere



www.mapasaudemental.com.br

CURSOS
ONLINE

www.suicidologia.com.br



www.bemestar.digital

falar#
ajuda@

www.falarajuda.com.br

#meninos
tbfalam

www.meninos tambemfalam.com.br



• Obrigada

INSTAGRAM:

@ciberpsi
@vitaalere

EMAIL:

barbara@ciberpsi.com.br
centrodepesquisa@vitaalere.com.br

www.vitaalere.com.br