

INTOXICAÇÃO DIGITAL

Lorietti da Cunha¹, José Eduardo C. Góes², Ana Carolina L. Cancelier¹, Aline S. Buerger¹, Tarcísio Crócomo¹

¹ Membro do Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial

² Presidente do Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial

INTRODUÇÃO

O uso excessivo de mídias digitais por crianças e adolescentes, especialmente após o início da pandemia de COVID-19, tem gerado preocupação a pais, pediatras, professores e profissionais que trabalham com estas faixas etárias. Em razão do uso precoce e da exposição prolongada às telas têm sido observadas alterações no comportamento, desenvolvimento, sono e estado nutricional de pacientes pediátricos.

Entidades como a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e a Academia Americana de Pediatria (AAP) têm publicado diretrizes e orientações sobre o uso de aparelhos eletrônicos, abordando idade de início do uso, mediação de tempo e conteúdo e sugestões de atividades que possam manter crianças e adolescentes afastados por mais tempo das telas.

CONECTIVIDADE E DINÂMICAS DO USO DA INTERNET

Com as restrições impostas pela pandemia de Covid-19 as pessoas têm passado mais tempo conectadas. São horas de trabalho remoto, aulas on-line, formas de tentar ocupar o tempo de confinamento com jogos e redes sociais, estabelecendo novas maneiras de se relacionar e manter contato com amigos e familiares.

A última pesquisa *TIC Kids Online Brasil 2019*, desenvolvida pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade de Informação (Cetic.br),

Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.Br) e Comitê Gestor de Internet no Brasil (Cgi.br), coletou dados entre outubro de 2019 a março de 2020 e teve como objetivo gerar evidências sobre as oportunidades e os riscos associados ao uso da internet pela população de 9 a 17 anos no Brasil, detalhar o cenário de inclusão digital de crianças e adolescentes no país e saber como pais ou responsáveis fazem a mediação para o uso da rede por seus filhos ou tutelados. Provavelmente muitos destes dados sofreram alterações significativas devido à crise sanitária atual.

Em 2019, 89% da população entre 9 e 17 anos era usuária de internet no Brasil. O telefone celular seguiu predominante como o dispositivo de acesso à rede, sendo utilizado por quase a totalidade das crianças e dos adolescentes conectados (95%). Considerando o total de usuários de 9 a 17 anos, 83% assistiram a vídeos, programas, filmes ou séries na Internet; 76% pesquisaram na internet para trabalhos escolares; e 68% utilizaram redes sociais. Conteúdos sensíveis com cenas de violência, formas de como ficar mais magra(o), formas de cometer suicídio e formas de machucar a si mesma(o) foram acessados por 27% das meninas e 17% dos meninos. Vinte e cinco por cento dos entrevistados queriam passar menos tempo na internet, mas não conseguiam, 21% se sentiam mal em algum momento por não poder estar na internet e 20% já haviam deixado de comer ou dormir por estarem conectados.

USO DE TELAS E MÍDIAS DIGITAIS EM CRIANÇAS ABAIXO DE 2 ANOS

Cada vez mais há dispositivos eletrônicos que tentam substituir a presença de pais ou cuidadores, como câmeras, babs eletrônicas, berços e cadeiras vibratórias, aplicativos, celulares, televisores e tablets, que podem causar na criança sintomas que marcam justamente a ausência de um laço afetivo.

“Não são poucas as crianças pequenas que chegam aos consultórios com suspeita de autismo, algumas destas que não respondem quando chamamos, que não estão em busca dos outros, que realizam errâncias pelo espaço, acompanhadas ou não de automatismos (sacolejos, balanceios) enquanto lançam de forma não endereçada, fragmentos sonoros em inglês(...)”

Muitas vezes, aos olhos da família, parece ser um indício de que estas crianças têm uma habilidade cognitiva acima da média para a idade. Mas afinal qual é a língua materna desses pequenos? O esperado seria que estas crianças falassem português, já que sua família e cuidadores, a princípio, também falam. A língua materna é aquela através da qual a criança ficou referida, simbolicamente identificada; assim, nos faz pensar que ao falar suas primeiras sílabas em inglês, a relação se deu muito mais com os dispositivos eletrônicos do que com família e cuidadores.

Um estudo publicado no JAMA PEDIATRICS, em 2020, constatou prospectiva-

mente que a visualização de tela pelas crianças aos 12 meses de idade foi associada a mais sintomas semelhantes ao transtorno do espectro autista (TEA), enquanto mais brincadeiras dos pais com a criança aos 12 meses de idade estavam associadas a menos sintomas semelhantes ao TEA.

Os estímulos visuais e auditivos não são suficientes para o desenvolvimento da criança. Para a aquisição de habilidades motoras, cognitivas e comportamentais, é necessário que todos os sentidos sejam estimulados. Segundo Piaget, o desenvolvimento da inteligência sensório-motora dos bebês se dá pelo deslocamento no espaço e no encontro com objetos concretos, manipuláveis, e é justamente disso que as telas os privam. A virtualização da primeira infância tem levado a atrasos importantes no desenvolvimento neuropsicomotor especialmente em relação à fala, à linguagem e ao estabelecimento de laços afetivos.

O ritmo nestas relações quase sempre é determinado pelas telas, não existe interação. Nenhuma expressão da criança, seja choro, sorriso ou medo, modifica as reações dos personagens.

Assim, conforme orientações da SBP e AAP, nesta faixa etária, o uso de telas deverá ser feito apenas para fins afetivos e sempre supervisionado.

Cabe ao Pediatra, nas consultas de Puericultura:

- desestimular o uso de telas como brinquedos;
- lembrar à família e cuidadores que a criança em frente às telas está só;
- salientar que não existe laço entre a criança e a tela;
- valorizar e estimular o ato de brincar;
- afirmar que dispositivos eletrônicos jamais substituirão o olhar, o cuidado e o carinho indispensáveis para o bom desenvolvimento da criança.

Pacientes com suspeita ou diagnóstico de intoxicação digital devem ser acompanhados por equipe multidisciplinar que esteja integrada e que inclua a família e cuidadores como parte fundamental na terapia proposta.

USO DE TELAS E MÍDIAS DIGITAIS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Atualmente, parece não haver dúvidas de que as mídias digitais impactam a vida das crianças e adolescentes devido à grande atração e prazer que elas sentem na experiência com as tecnologias virtuais, móveis e interconectadas.

Conforme publicação da AAP, o tempo de uso das mídias digitais nestas faixas etárias é maior do que aquele despendido na escola e, em relação às atividades cotidianas, somente é menor do que o tempo gasto no sono.

Segundo a SBP e a AAP, há claras evidências de que o excesso de tempo gasto nas telas pode levar a alterações na saúde física e psíquica, especialmente de adolescentes. Por outro lado, ambas também reconhecem que a interatividade possibilitada pelos diferentes dispositivos de mídia digital promove benefícios da tecnologia na aprendizagem e nos relacionamentos sociais.

Com a atual crise sanitária e a necessidade de se permanecer conectado por um tempo muito maior, aumentaram as preocupações e discussões em torno do assunto, principalmente pela observação de maior frequência de sinais e sintomas decorrentes deste uso excessivo.

No **Quadro 1**, publicado em 2016 pela SBP, estão listados os principais problemas médicos e alertas de saúde de crianças e adolescentes na era digital.

Quadro 1. Principais Problemas Médicos e Alertas de Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital da Sociedade Brasileira de Pediatria, SED@SBP

Dependência digital e uso problemático das mídias interativas
Problemas de saúde mental: irritabilidade, ansiedade e depressão
Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade
Transtornos do sono
Transtornos de alimentação: sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia
Sedentarismo e falta da prática de exercícios
<i>Bullying e cyberbullying</i>
Transtorno da imagem corporal e autoestima
Riscos da sexualidade, nudez, sexting, sextorsão, abuso sexual, estupro virtual
Comportamentos autolesivos, indução e risco de suicídio
Aumento da violência, abuso 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 alcólicas, maconha, anabolizantes e outras drogas

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria²

O desenvolvimento cerebral e mental parecem ser os mais afetados pelo uso excessivo de telas. A liberação de dopamina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar, favorece o comportamento de compulsão pela busca de prazer.

Outro fator importante a ser considerado é a assincronia no tempo de maturação entre o córtex pré-frontal (região responsável, entre outras funções, pela habilidade de planejar, controlar impulsos e avaliar consequências - é a última área a amadurecer, em torno dos 20 e 25 anos) e o sistema límbico (envolvido com as respostas emocionais, decisões e ações impulsivas, emotivas e até agressivas). Isso explica o comportamento de curiosidade, impaciência e impulsividade nos adolescentes e a busca por aprovação com os "likes" das redes sociais, visitas a sites de pornografia, desafios virtuais e jogos com conteúdo violento.

O uso excessivo e a não percepção da passagem do tempo; o desenvolvimento de quadros de abstinência, com alterações de humor e sentimentos de raiva e tristeza ou frustração; a tolerância e a necessidade de mais horas de uso, como mecanismo de recompensa; e as repercussões negativas, incluindo conflitos, isolamento social, fadiga e desempenho insatisfatório nos estudos ou no trabalho são alguns dos sintomas que caracterizam a dependência.

É importante que na consulta pediátrica se aborde o tema com o paciente e a família de uma forma empática, que contemple a ambos em seus interesses e angústias, visto que na maioria dos lares o tempo gasto nas telas e o conteúdo acessado têm sido motivo de conflito geracional. Em casos suspeitos ou confirmados de intoxicação digital o acompanhamento com profissional da área de psiquiatria e psicologia está indicado.

Vários textos revisados são unânimes em sugerir que o incentivo à leitura, à prática de esportes, eventos que promovam a socialização (em períodos fora da pandemia) e também aumento do convívio da criança e do adolescente com a natureza diminuem as horas de exposição a telas e consequentemente os riscos de intoxicação.

O DESAFIO DA MEDIAÇÃO PARENTAL NO USO DE MÍDIAS DIGITAIS

Um dos maiores desafios para os pais, atualmente, é o controle de tempo e conteúdo a que seus filhos têm acesso através das tecnologias de informação e comunicação. Após serem iniciadas as aulas *online* para o ensino a distância, durante a pandemia de COVID-19, aumentaram ainda mais as dificuldades em relação à mediação.

A mediação deve se basear pelo estabelecimento de diálogo e concordância em relação a limites e regras, pela educação digital de adultos e crianças, pelo estímulo de atividades em conjunto afastadas de mídias, pelo exemplo dos pais em relação ao uso de dispositivos e pela troca de experiências digitais.

As recomendações em relação ao tempo de exposição por faixa etária, são todas anteriores à pandemia e certamente não puderam ser cumpridas durante o confinamento. **De um modo geral o tempo máximo recomendado, por dia, para crianças de 2 a 5 anos é de 1 hora, de 6 a 10 anos 2 horas e, para adolescentes, 3 horas.**

As diretrizes publicadas anteriormente pela AAP e SBP, para adolescentes e pré-adolescentes, são bastante oportunas atualmente, visto que priorizam os comportamentos fundamentais para a saúde. O tempo de uso das mídias deve ser personalizado e baseado no cumprimento das atividades saudáveis diárias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 intensificou o uso de tecnologias da informação e comunicação, modificou formas de trabalhar, formas de ensinar e aprender, formas de interagir e de nos relacionar.

Há necessidade de novos estudos e pesquisas para avaliar o impacto ocorrido na saúde física, mental e na socialização após tantos meses de confinamento que levaram ao uso excessivo de mídias digitais.

O uso de telas em crianças abaixo de 2 anos é extremamente prejudicial, porém, potencialmente prevenível através da educação e orientação de pais e cuidadores e pela informação da população quanto aos riscos da exposição precoce.

Estimular o uso das mídias digitais de forma equilibrada, auxiliando crianças e adolescentes a terem senso crítico frente a situações a que possam ser expostos no meio digital requer uma incansável mediação. São necessárias políticas públicas que protejam crianças e adolescentes de todos os tipos de violência e exposição nas mídias, e campanhas que conscientizem e divulguem a respeito de legislações existentes.

A prevenção de intoxicações digitais passa pelo uso criterioso de dispositivos eletrônicos de mídias sociais, evitando o abuso ou limites muito restritos, incompatíveis com o atual momento, aproveitando da melhor forma os benefícios das tecnologias de informação e comunicação.



REFERÊNCIAS

1. Sociedade Brasileira de Pediatria, Departamento de Adolescência. Manual de orientação: saúde de crianças e adolescentes na era digital. Rio de Janeiro: SBP; 2016. 16p. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf; acessado em: 15 de novembro de 2021.
2. Sociedade Brasileira de Pediatria, Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital. Manual de orientação: saúde de crianças e adolescentes na era digital: SBP #menos telas #mais saúde. Rio de Janeiro: SBP; 2019. 12p. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient-MenosTelas-MaisSaude.pdf; acessado em: 10 de setembro de 2021.
3. Sociedade Brasileira de Pediatria. Rio de Janeiro: SBP. A criança de 0 a 3 anos e o mundo digital. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/A_CRIANCA_DE_0_A_3_ANOS_E_O_MUNDO_DIGITAL.pdf; acessado em: 15 de novembro de 2021.
4. Reid Chassiakos YL, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C; Council on Communications and Media. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics* 2016;138(5):e20162593.
5. Council on Communications and Media, Brown A. Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics* 2011;128(5):1040-5. Comitê Gestor da Internet no Brasil, Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. Pesquisa TIC Kids online Brasil 2019. São Paulo: Cetic; 2019. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/>; acessado em: 29 de novembro de 2021.
6. Jerusalinsky J. As crianças entre os laços familiares e as janelas virtuais. In: Baptista A, Jerusalinsky J(eds). *Intoxicações eletrônicas: o sujeito na era das relações virtuais*. Salvador: Ágalma, 2017. p.39-55.
7. Jerusalinsky A. Homo web: O fascínio da lógica eletrônica. In: Baptista A, Jerusalinsky J(eds). *Intoxicações eletrônicas: o sujeito na era das relações virtuais*. Salvador: Ágalma, 2017. p.56-62.
8. Heffler KF, Sino DM, Sucedí K, McCann KA, Bennett DS. Associations off early-life social and digital media experiences with development off autism spectrum disorder-like symptoms. *JAMA Pediatr* 2020;174(7):690-6.
9. Bernardino LMF. Da babá “catódica” aos duplos virtuais: os novos “outros” da infância contemporânea. In: Baptista A, Jerusalinsky J (eds). *Intoxicações eletrônicas: o sujeito na era das relações virtuais*. Salvador: Ágalma, 2017. p.146-65.
10. Loureiro CC, Marchi RC. Crianças e mídias digitais: um diálogo com pesquisadores. *Educação & Realidade* 2021;46 (1):e98076. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-623698076>; acessado em: 15 de novembro de 2021.
11. Sociedade Mineira de Pediatria. Benefícios da tecnologia para crianças e adolescentes. Belo Horizonte: SMP, 2016. Disponível em <http://blog.smp.org.br/tecnologia-criancas-adolescentes/>; acessado em: 27 de novembro de 2021.
12. Castro TS. Cuidado com quem você fala na internet: mediação parental pelo olhar de pré-adolescentes. *Cadernos CEDES* 2021;41(113):4-3. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/cc231361>; acessado em 15 de novembro de 2021.
13. McArthur BA, Browne D, McDonald S, Tough S, Madigan S. Longitudinal associations between screen use and reading in preschool-aged children. *Pediatrics* 2021;147(6):e2020011429.
14. Girardello G, Fantin M, Pereira RS. Crianças e mídias: três polêmicas e desafios contemporâneos. *Cad. Cedes* 2021;41(113):33-43. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccedes/a/foxqKvCJzXJTNGPqvwraqFQqj/?format=pdf&lang=pt>; acessado em: 8 de novembro de 2021.