

## A DEPENDÊNCIA DE INTERNET COMO RISCO PARA A INTEGRIDADE DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

### INTERNET DEPENDENCY AS A RISK TO THE INTEGRITY OF THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

**MARIA JULYENDER DA SILVA SANTOS**

*Graduada em Psicologia pela Faculdade Estácio de Sá de Alagoas. Estagiária no Ministério Público Estadual de Alagoas.*

**ADRIELE SILVA DIAS**

*Graduada em Psicologia pela Faculdade Estácio de Sá de Alagoas.*

#### RESUMO

Tendo em vista que a dependência de internet possui grande relevância tanto na área acadêmica quanto social, o presente estudo tem como objetivo analisar como a dependência de internet afeta a saúde física e mental de crianças e adolescentes. Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica nas fontes de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Scholar e, como material complementar, o livro Dependência de Internet: manual e guia de avaliação de tratamento, revistas e manuais como: Manual de orientação Menos Tela, Mais Saúde produzido pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), Pesquisa sobre o Uso da Internet por Crianças e Adolescentes no Brasil (TIC KIDS ONLINE BRASIL). Os resultados obtidos apontam que a dependência de internet interfere física e psiquicamente na vida de crianças e adolescentes que utilizam a internet de maneira irrestrita, desencadeando assim, diversos problemas em relação à saúde física além de transtornos psicológicos e/ou psiquiátricos. Portanto, espera-se que as discussões aqui levantadas possam levar a novas reflexões acerca do uso da internet, de forma que pais, responsáveis e profissionais de saúde considerem a multiplicidade dos efeitos danosos à saúde física e mental de crianças e adolescentes.

**Palavras-chave:** Dependência de Internet; Crianças; Adolescentes; Saúde Mental.

#### ABSTRACT

Considering that internet addiction has great relevance both in academic and social areas, the present study aims to analyze how internet addiction affects the physical and mental health of children and adolescents. For that, a bibliographic review was carried out in the data sources Virtual Health Library (BVS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and Google Scholar and, as complementary material, the book Internet Dependence: manual and treatment evaluation guide, magazines and manuals such as: Less Screen Orientation Manual, Mais Saúde produced by the Brazilian Society of Pediatrics (SBP), Research on Internet Use by Children and Adolescents in Brazil (TIC KIDS ONLINE BRASIL). The results obtained indicate that internet addiction interferes physically and psychically in the lives of children and adolescents who use the internet in an unrestricted way, thus triggering several problems in relation to physical health in addition to psychological and/or psychiatric disorders. Therefore, it is expected that the discussions raised here can lead to new reflections on the use of the internet, so that parents, guardians and health professionals consider the multiplicity of harmful effects on the physical and mental health of children and adolescents.

**Keywords:** Internet addiction; Kids; Teenagers; Mental health.

#### SUMÁRIO

**INTRODUÇÃO; 1 METODOLOGIA; 2 RESULTADOS; 3 DISCUSSÕES; 3.1 Dependência de Internet; 3.2 Risco à Integridade da saúde de crianças e adolescentes; CONCLUSÃO; REFERÊNCIAS.**

## INTRODUÇÃO

A dependência de internet foi pesquisada pela primeira vez em 1996; e os achados foram apresentados à Associação Psicológica Americana. O estudo examinou mais de 600 casos de usuários pesados de internet que apresentavam sinais clínicos de dependência conforme medida por uma versão adaptada dos critérios do DSM IV para o jogo de azar patológico (YOUNG, 1996). Verifica-se, ainda, que, ao longo da última década, o conceito de dependência de internet passou a ser aceito como um transtorno clínico legítimo, que frequentemente requer tratamento (YOUNG, 2007).

Nesse sentido, de acordo com Caplan (2002), a dependência da internet pode ser identificada como um subgrupo das dependências comportamentais. Assim, a dependência da internet apresenta as seguintes características que são centrais entre os utilizadores dependentes: Modificação do humor; Tolerância; Saliência; Conflito; Recaída.

Dessa forma, quando se fala em contemporaneidade logo se visualiza tudo aquilo que seja moderno, como sendo uma expressão da atualidade na qual remete à inovação, à praticidade, à comodidade, à agilidade e a algum tipo de avanço em determinado campo de atuação humana. Dentre os avanços, temos a tecnologia com suas diversas facetas. Se é boa ou má, dependerá da intensidade do uso que se faz dela que poderá gerar ou não dependência e adoecimento psíquico no indivíduo e nas relações familiares (CORONEL; SILVA, 2010).

Evidentemente o avanço tecnológico oferece diversos meios práticos e atrativos que conectam os indivíduos em diferentes lugares do planeta ao mundo virtual. Conforme Lemos (2016), com tantas facilidades que a tecnologia proporciona, pode-se, com apenas uns clicks, acessar a internet, conteúdos, jogos eletrônicos, redes sociais, estabelecer vínculos em grupos virtuais e rotinizar diálogos através do Smartphone.

Consoante Ravasio e De Oliveira (2013), o avanço e o acesso da população às tecnologias transformaram o contexto social e cultural, pois as crianças e os adolescentes passaram a se relacionar ativamente com as mídias digitais. Desse modo, de acordo com Paiva e Costa (2015), as crianças do século XXI nasceram em um período no qual a tecnologia é o alicerce da manutenção

das relações sociais, tornando-se, por conseguinte, uma tarefa (quase) impossível viver sem ela, pois as crianças antes de serem alfabetizadas aprendem a utilizar a maioria dos recursos disponíveis pelos aparelhos eletrônicos de forma aleatória sem haver um objetivo específico. Essa condição provoca dificuldades no processo de aprendizagem desse contingente no âmbito escolar.

Segundo Siqueira e Freire (2019, p. 23), “compreender os efeitos de novos dispositivos tecnológicos, torna-se necessário para identificar se o uso precoce pode gerar consequências negativas ou positivas no desenvolvimento infantil”.

Dessa forma, discutir sobre dependência de internet justifica-se a partir do que é observado diariamente em ambientes de conversação, acadêmico e de trabalho; fica evidente a excessiva utilização de recursos tecnológicos no dia a dia dos indivíduos, isto é, de maneira cada vez mais precoce a internet está sendo incorporada na rotina das crianças e dos adolescentes. Nesse sentido, Maluf (2018) aponta que “são inegáveis os benefícios da tecnologia nos mais variados desdobramento, porém o uso excessivo traz consequências a níveis psicológicos e podem interferir consideravelmente nos relacionamentos entre pessoas, a começar pela família”.

É possível notar também que a dependência de internet pode impactar direta ou indiretamente. Segundo Pedroso e Bonfim (2017, p. 2),

a sociedade tem vivido, nos últimos anos, uma grande mudança no âmbito familiar. Uma das causas dessa mudança, está ligada à utilização intensiva e sem limites da tecnologia, principalmente com o uso exagerado das redes sociais. Esse excesso traz prejuízos para o convívio entre pais e filhos. Hoje é visível a ausência dos pais na vida dos filhos que, mesmo estando presentes fisicamente no mesmo lar, não estão, de fato, presentes na vida um do outro, pois cada membro está com seu aparelho tecnológico, o que causa o distanciamento familiar.

Portanto, o presente trabalho estabeleceu como problema de pesquisa: A dependência de internet afeta a saúde física e mental de crianças e adolescentes?

Nesse sentido, necessário é analisar como a dependência de internet afeta a saúde física e mental de crianças e adolescentes, sendo este o objetivo geral. Optou-se, para alcançá-lo: a) Investigar as alterações na saúde mental produzidas pelo excesso de uso da internet; b) Identificar como a exposição precoce a tecnologia e seu uso irrestrito afeta a saúde física e mental das crianças e dos adolescentes.

---

## 1 METODOLOGIA

O presente estudo se trata de um artigo de revisão bibliográfica, consistindo em uma pesquisa básica de caráter exploratório. Com base em Prodanov e De Freitas (2013, p. 52), a pesquisa exploratória “possui planejamento flexível, o que permite o estudo do tema sob diversos ângulos e aspectos”. Portanto, o trabalho visa analisar os males causados na saúde mental de crianças e adolescentes que utilizam a internet de maneira exacerbada.

A pesquisa foi realizada em seis etapas, a saber: I) pesquisa bibliográfica, II) elaboração do projeto, III) coleta de dados, IV) análise e discussão dos dados, V) confecção do artigo e, por fim, a VI) o envio do artigo para o periódico. Segundo Minayo (2001, p. 26), esses momentos são chamados de “ciclo da pesquisa, ou seja, um processo de trabalho em espiral que começa com uma dúvida, um problema, uma pergunta e termina com um produto provisório capaz de dar origem a novas interrogações”.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de fevereiro a setembro de 2021, nas seguintes fontes de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Google Scholar e outros por intermédio da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), uma vez que esta possui um rol significativo de fontes de dados acadêmicos. Além disso, utilizou-se como material complementar o livro *Dependência de Internet: manual e guia de avaliação de tratamento*, além de revistas e manuais como: *Manual de orientação Menos Tela, Mais Saúde*, produzido pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), Pesquisa sobre o Uso da Internet por Crianças e Adolescentes no Brasil (TIC KIDS ONLINE BRASIL). Sendo que estes foram escolhidos por sua relevância acadêmica para a área da saúde e da Psicologia.

A investigação da literatura foi realizada no período de abril a agosto de 2021, utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DECS): “Dependência de Internet”, “Crianças”, “Adolescentes”, “Saúde Mental”, considerando a associação deles com o tema de estudo. Durante a busca, os descritores foram utilizados com a inserção dos operadores booleanos “AND” e “OR”, uma vez que o primeiro facilita a identificação de assuntos específicos dentro de áreas do conhecimento muito amplas e o último mostra a união dos conjuntos, isto é, fornece a lista de estudos que contenham pelo menos uma das palavras-chave.

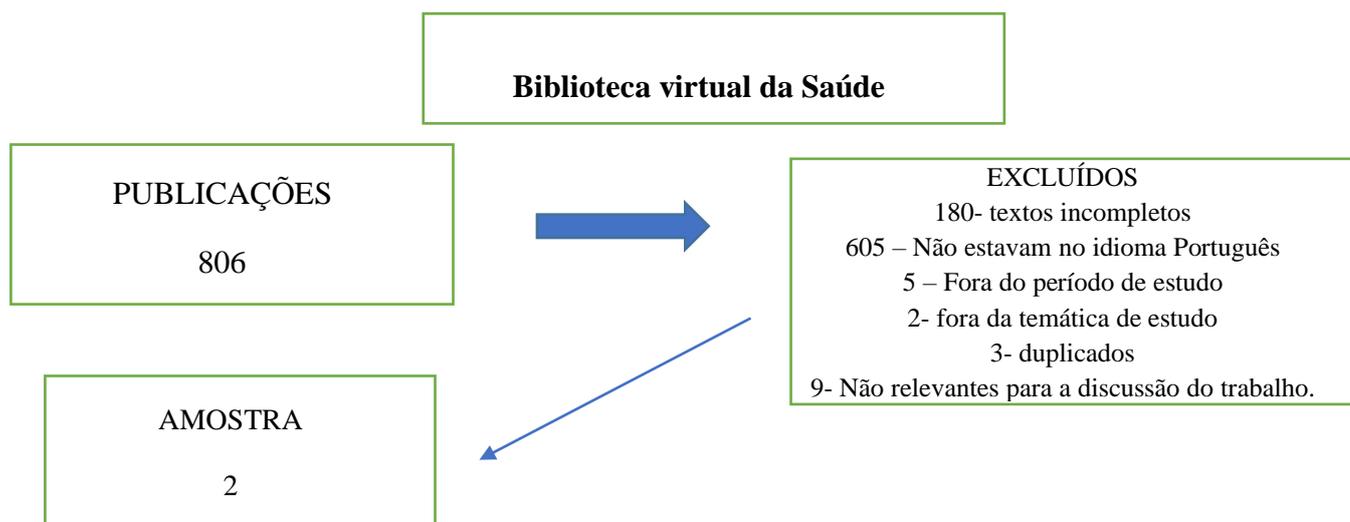
Foram adotados os seguintes critérios de inclusão na sequência abaixo:

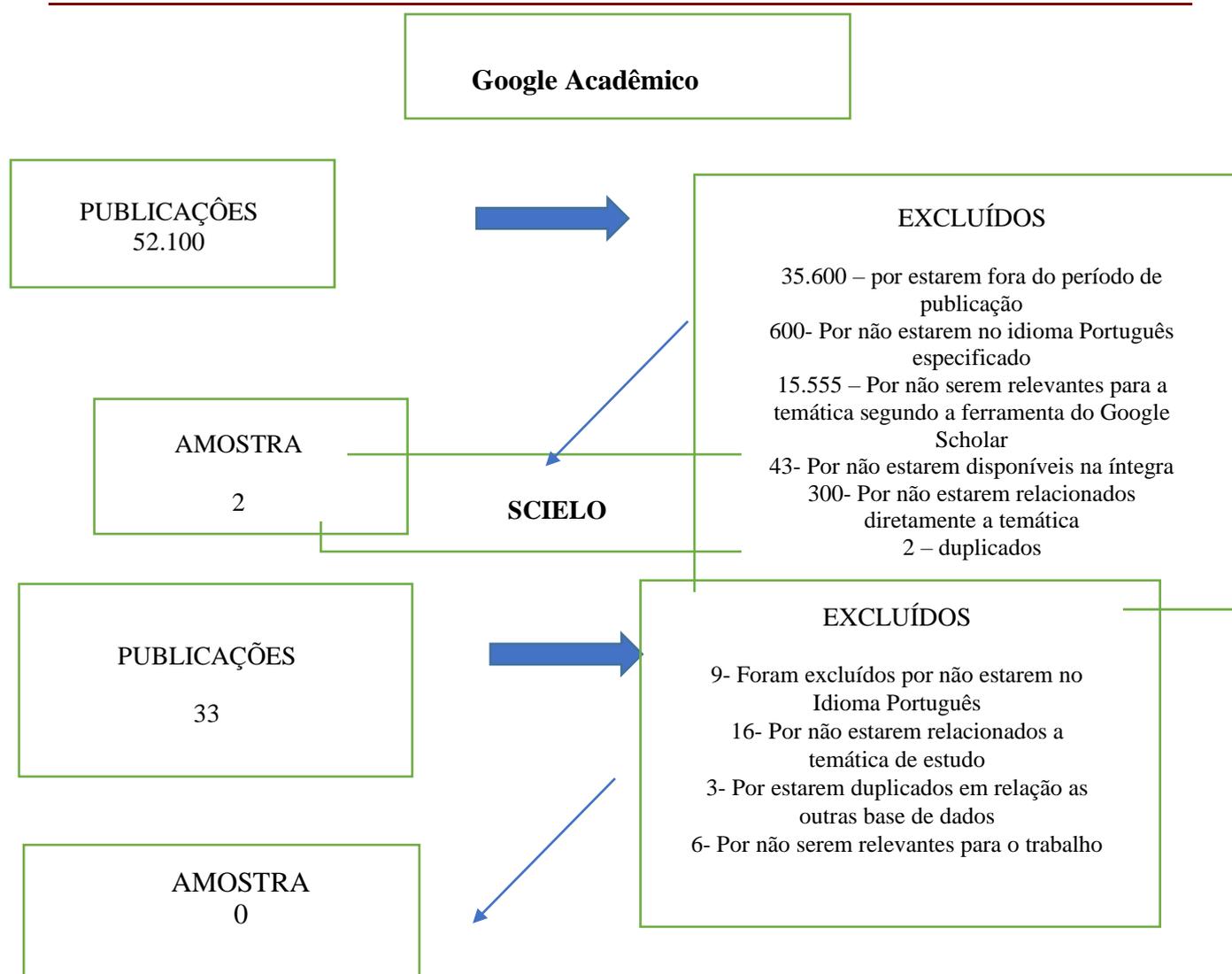
- Disponibilidade do artigo na íntegra;
- Artigos publicados no período de 2010 a 2020;
- Seleção do título que contenha referência aos descritores;
- Publicados em Português;
- Leitura classificatória do resumo.

Foram excluídos do estudo: Materiais não disponíveis na íntegra de forma gratuita, artigos publicados em idiomas diferentes de Português, Títulos que não condizem com os descritores e artigos duplicados. A partir da utilização da estratégia de busca, foram encontrados 806 materiais científicos; destes, 786 foram excluídos, sendo 180 por não serem textos completos, 605 por não estarem no idioma Português, 5 por estarem fora do período de estudo, 2 por não abordarem a temática de estudo e 3 duplicados. Assim, após a leitura minuciosa dos materiais encontrados optou-se por excluir mais 9 materiais que não foram relevantes para o trabalho.

A figura a seguir descreve todo percurso utilizado na estratégia de busca:

**Figura 1:** Estratégias para a seleção de artigos.





Organizaram-se, após a seleção, os artigos de acordo com o título, nomes dos(as) autores(as), ano de publicação e objetivos. Com o baixo quantitativo encontrado no portal da Biblioteca Virtual da Saúde, optamos por buscar também na biblioteca Google Scholar, onde foram encontradas 52.100 publicações, sendo que 35.600 foram excluídas por estarem fora do período de publicação determinado por nós (2010-2020); foram excluídos também 600 materiais por não estarem no idioma Português; além disso, mais 15.555 materiais foram excluídos após a aplicação da ferramenta de relevância da própria biblioteca, 43 foram descartados por serem apenas citações ou não estarem disponíveis na íntegra; 300 foram excluídos após a leitura do título por não estarem

diretamente relacionados a temática de estudo e 2 foram excluídos por estarem duplicados com a plataforma BVS, chegando a amostra final de 2 artigos científicos coletados nesta plataforma.

Na plataforma SCIELO foram encontradas 33 publicações a partir da inserção dos descritores “(dependência de internet) AND (crianças or adolescentes)”, onde 9 artigos foram excluídos por não estarem no idioma Português, 16 artigos foram descartados por não estarem relacionados com a temática de estudo, 3 artigos foram excluídos por estarem duplicados (os mesmos estavam presentes nas outras bases de dados) e outros 5 artigos, após a leitura minuciosa, foram excluídos por não serem relevantes para o trabalho; assim, a amostra final coletada nesta biblioteca foi o total de 0 artigos científicos.

Assim, após a leitura minuciosa e todo percurso ilustrado aqui na pesquisa entre as bases de dados, acabamos elegendo o total de 9 materiais científicos, incluindo os materiais complementares, que condizem com o título e o conteúdo da pesquisa: A dependência de internet como risco a integridade da saúde física e mental de crianças e adolescentes.

## 2 RESULTADOS

A seguir é apresentada a relação de artigos selecionados de acordo com seu ano, periódico, título do artigo, autores e objetivos.

**Quadro 1: Artigos selecionados de acordo com o ano, periódico, títulos do artigo, autores e objetivo.**

ANO	PERIÓDICO	TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES	OBJETIVO
2012	Rev. Psiquiatr. Clín.	Dependência de jogos eletrônicos: a possibilidade de um novo diagnóstico psiquiátrico.	Lemos; Santana.	Realizar uma revisão da literatura científica a respeito dessa possível dependência, abordando suas principais características, a prevalência em âmbito mundial e a possibilidade de comorbidades, e avaliar a existência de procedimentos de

				tratamento baseados na terapia cognitivo-comportamental.
2014	Rev. Brasileira de Psicoterapia/ Centro de Estudos Luis Guedes.	Dependência de jogos eletrônicos em crianças e adolescentes.	Breda et al.	São descritas as características dos jogos e dos jogadores que parecem estar envolvidos nesse comportamento de dependência, assim como as características clínicas, as bases neurobiológicas, o perfil de comorbidades e as opções de tratamento.
2015	Rev. Online Psicologia. pt (Publicações em Língua Portuguesa).	A influência da tecnologia na infância: Desenvolvimento ou ameaça.	Paiva; Costa.	Objetiva-se analisar as consequências do uso indiscriminado da tecnologia na infância. Nesse sentido, os objetivos específicos a partir do aporte teórico são: identificar a influência da tecnologia no desenvolvimento social da criança, explicitar os principais fatores que atrapalham no relacionamento da criança com o meio social e analisar a influência da tecnologia no aprendizada criança.
2019	Revista eletrônica Farol/ Faculdade Rolim de Moura	A influência da tecnologia no desenvolvimento infantil.	Siqueira; Freire.	Este estudo apresenta os resultados de uma pesquisa que buscou identificar as habilidades sociais de crianças e adolescentes que fazem o uso frequente de dispositivos eletrônicos.

**Quadro 2: Materiais complementares selecionados de acordo com o ano, periódico, títulos do material, autores e objetivo.**

ANO	PERIÓDICO	TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES	OBJETIVO
1996	CyberPsychology & Behavior	Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder.	Young.S Kimberly	O presente artigo aborda através de um estudo exploratório as implicações clínicas e sociais do uso patológico da Internet, assim como as direções futuras para novas pesquisas.
2014	Rede Nacional Primeira Infância	Exagero de tecnologia deixa crianças e adolescentes desconectados do mundo real.	Secretaria Executiva da Rede Nacional Primeira Infância	Especialistas alertam pais sobre o uso de tecnologias por períodos prolongado por crianças e adolescentes.
2019	Livro	Dependência de internet em crianças e adolescentes – fatores de risco, avaliação e tratamento.	Young Kimberly S; Cristiano Nabuco de Abreu et al.	Os autores especialistas na área, abordam como o uso excessivo desses recursos por crianças e adolescentes pode acarretar problemas sociais, cognitivos, de desenvolvimento e acadêmicos.
2019	Revista TIC KIDS ONLINE BRASIL	Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil.	Comitê Gestor da Internet no Brasil.	Explorar os impactos socioeconômicos das TIC em crianças e adolescentes de 9 à 17 anos.
2019	Manual de Orientação #Menos Telas #Mais Saúde	Manual de Orientação #Menos Telas #Mais Saúde Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital	Sociedade Brasileira de Pediatria, Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital	O alerta sobre a criança menor de 3 anos e o mundo digital e a prevenção da intoxicação digital com mais recomendações e

				materiais de apoio no documento sobre os Benefícios da Natureza no Desenvolvimento de Crianças e Adolescentes em 2019.
--	--	--	--	--

Optou-se pela realização de uma pesquisa de abordagem qualitativa, pois conforme Minayo (2001, p. 22):

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidas a operacionalizações de variáveis.

Assim, o uso dessa abordagem é indicado quando não são utilizados dados estatísticos como o centro de análise de um problema, não tendo a necessidade de enumerar ou medir resultados; dessa forma, o estudo propõe não quantificar o fenômeno da dependência de internet e sim interpretá-lo e atribuir significado a ele.

A análise dos dados foi realizada por meio da literatura exaustiva dos materiais selecionados, com vistas a responder o problema e aos objetivos da pesquisa.

### 3 DISCUSSÕES

Embora a tecnologia, especialmente os dispositivos móveis e a internet, funcionem como uma ferramenta de diversão, ela pode trazer prejuízos para o desenvolvimento cognitivo e psicológico de crianças e adolescentes. Sendo assim, nas seguintes seções serão apresentados os resultados obtidos ao analisar, após levantamento bibliográfico em bases de dados, como a dependência de internet afeta a saúde física e mental de crianças e adolescentes.

#### 3.1 Dependência de Internet

Segundo Siqueira e Freire (2019, p. 23):

O século XXI propôs um mundo virtual que possibilitou todas as gerações navegarem sobre ele. Se na época de nossos pais e avós a diversão eram brincadeiras comuns, tais como, pique no alto, futebol, brincar de boneca, hoje em dia, crianças e adolescentes da era virtual, preferem vídeo game, desenhos animados, computadores, tablets e smartphones.

Nas últimas décadas a dependência de internet vêm sendo alvo frequente de pesquisas realizadas com o objetivo de obter informações acerca do uso indiscriminado da internet e dos aparelhos eletrônicos por parte de crianças e adolescentes.

A revista TIC Kids Online Brasil, elaborada pelo centro regional de estudos para o desenvolvimento da sociedade da informação (Cetic.br), apresenta os dados obtidos como resultados de sua última pesquisa, que teve como objetivo geral analisar o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil no período de outubro de 2019 a março de 2020.

De acordo com a revista TIC Kids Online Brasil (Cetic.br, 2019), a pesquisa entrevistou crianças e adolescentes sobre o acesso e o uso que fazem da rede, bem como seus pais ou responsáveis sobre a mediação para o uso da Internet por seus filhos ou tutelados. E tem como objetivo gerar evidências sobre as oportunidades e os riscos associados ao uso da Internet pela população de 9 a 17 anos no Brasil.

É importante frisar que os dados obtidos pela pesquisa poderão ter sofrido alterações em decorrência da pandemia COVID-19, onde as atividades de vida diária se concentraram no meio digital, isto é, as atividades de ensino, de comunicação, de entretenimento entre seus pares passaram a ser mediadas exclusivamente pelo meio digital.

Segundo a pesquisa TIC Kids Online Brasil 2019, antes do período pandêmico as crianças e adolescentes já eram vulneráveis aos riscos no ambiente virtual, com o agravamento da pandemia e todo período de isolamento social elas ficaram ainda mais expostas aos perigos no ambiente on-line. A tipologia adotada pela pesquisa TIC Kids Online Brasil 2019 para análises se organizam em: riscos de conteúdo, nos quais crianças e adolescentes podem ser expostos a conteúdos sensíveis on-line; riscos de contato, que consideram possíveis danos decorrentes da conduta de adultos; e riscos de conduta, nos quais crianças e adolescentes podem ser atores ou vítimas da ação de seus pares.

Conforme cita Young K. *et al.* (2011, p. 222), os riscos na rede podem envolver:

Acesso fácil a pornografia e a conteúdo sexual inapropriado para a idade, a prática de Sexting (produção de conteúdos picantes e excitantes que pode envolver conteúdos de vídeos ou fotografias pornográficas que são enviadas e disseminadas por meio de celulares smartphones), a exposição da própria imagem sem autorização divulgada por parceiro/amigo, pedofilia, abuso sexual virtual e/ou real, cyberbullying, acesso online a drogas e métodos abortivos.

As evidências trazidas pela série histórica da TIC Kids Online Brasil apontam que usuários de faixas etárias mais altas foram os que se deparam com situações indesejadas e conteúdos sensíveis on-line em maiores proporções.

Sobre isso, Paiva e Costa (2015) argumentam ainda que na adolescência a dependência da tecnologia é cada vez mais frequente: vê-se constantemente o envio de mensagens instantâneas nas redes sociais pelos celulares ou computadores.

Verificou-se que quanto mais elevada a faixa etária, maior era a permanência na internet e, com isso, o convívio real acaba sendo prejudicado em detrimento do virtual. Nesse viés, torna-se necessário que esse tempo seja mediado entre "o admirável mundo da internet" e o mundo real, para que assim possa viver o melhor que os dois mundos podem oferecer sem comprometer sua saúde física e mental.

Dessa forma, observa-se que os jovens são os indivíduos que mais exploram o ambiente digital e por isso acabam sendo mais suscetíveis a se envolverem como atores ou vítimas de conteúdos sensíveis online.

### **3.2 Risco a integridade da saúde de crianças e adolescentes**

A pesquisa TIC Kids Online Brasil (2019) evidência outro desdobramento: além da faixa etária, as condições socioeconômicas e culturais também devem ser consideradas nas análises sobre riscos e possíveis danos nos ambientes digitais. A pesquisa indica que crianças e adolescentes de classes socioeconômicas mais baixas foram as mais expostas a riscos e as que relataram situações mais frequentes de discriminação na rede no período que antecedeu a pandemia.

Reverberando, assim, a ideia da influência da classe socioeconômica dos indivíduos na qualidade de acesso as informações que estão na rede, isto é, adolescentes que residem em regiões periféricas e possuem baixo poder aquisitivo possivelmente são os que mais são discriminados no ambiente online, seja por conta da sua aparência física ou até mesmo pela falta de bens materiais

significantes para grande parte da sociedade. Conforme afirma Lemos e Santana (2011, p. 28), “as novas tecnologias e sua notável disseminação acabam por atingir toda a sociedade, de forma direta ou indireta, principalmente as crianças, adolescentes e jovens adultos”.

A pesquisa TIC Kids soma a ideia de que o acesso mais frequente e o maior domínio sobre o ambiente on-line podem estimular maior resiliência para o enfrentamento de situações indesejadas ou inesperadas. Já o acesso limitado e de menor qualidade, por sua vez, pode acarretar a reprodução de vulnerabilidades socioeconômicas e culturais do ambiente off-line.

Ainda segundo a pesquisa TIC Kids Online Brasil (2019), diferenças de gênero também foram observadas nas declarações de crianças e adolescentes que passaram por situações ofensivas na Internet. Entre as meninas, a proporção foi de 31%; e entre os meninos, de 24%. Na variável etária, adolescentes de 15 a 17 anos (37%) alegaram ter sido tratados de forma ofensiva na Internet em proporções maiores do que os mais novos: 31% entre aqueles de 13 e 14 anos, um quinto (20%) entre os de 11 a 12 anos, e 12% entre crianças de 9 a 10 anos.

A respeito dos resultados que demonstram que as meninas passam por mais situações ofensivas, discriminatórias e hostis na internet se comparadas aos meninos, preconceitos em relação ao gênero ainda perdura na sociedade nos dias atuais: as mulheres ainda hoje são as principais vítimas de crimes virtuais relacionados à exposição da imagem de maneira vexatória e humilhante, são as maiores vítimas também de cyberbullying (uso das tecnologias digitais por crianças e adolescentes com o objetivo de promover situações de constrangimento moral e psicológico entre a comunidade) em relação à aparência física, cor, raça, situação socioeconômica, religião, orientação sexual, dentre outras características que individualizam cada sujeito.

A pesquisa TIC Kids Online Brasil (2019) também investiga discriminações sofridas ou testemunhadas por crianças e adolescentes na Internet. Nos 12 meses anteriores à coleta dos dados, 43% viram alguém ser discriminado na Internet, enquanto 7% se sentiram discriminados. Motivos associados à aparência física foram os mais citados tanto por meninas quanto por meninos. No entanto, assim como o registrado nos indicadores de conteúdos sensíveis, as proporções foram maiores entre as meninas. Sobre os motivos pelos quais a criança ou o adolescente viu alguém ser discriminado, 33% das meninas citaram cor ou raça e 26%, aparência física. As proporções entre os meninos foram de 20% e 15%, respectivamente. Diferenças maiores foram identificadas em relação

ao fato de gostar de pessoas do mesmo sexo (21% para meninas e 9% para meninos) e pela religião (15% para meninas e 7% para meninos).

A pesquisa TIC Kids Online Brasil (2019), considerou ainda situações de risco e frequência de uso da Internet, a pesquisa levantou indicadores sobre o tempo excessivo de uso da rede. Em média, um quarto da população investigada alegou ter tentado passar menos tempo na Internet e não ter conseguido (25%); ter passado menos tempo do que deveria com a família, amigos ou fazendo lição de casa por ter ficado muito tempo na Internet (24%); ter navegado na Internet sem estar interessado (a) no que via (21%); ter se sentido mal em algum momento por não poder estar na Internet (21%) e ter deixado de comer ou dormir por causa da Internet (20%). As proporções foram maiores quanto mais elevadas as faixas etárias, como pode ser verificado na tabela abaixo:

**Quadro 2: crianças e adolescentes, por situações vivenciadas ao usar a internet nos últimos 12 meses e faixa etária (2019) – uso excessivo:**

**Total de usuários de Internet de 11 a 17 anos (%)**

	De 11 a 12 anos	De 13 a 14 anos	De 15 a 17 anos	Total
Tentei passar menos tempo na internet, mas não consegui	20	25	27	25
Passei menos tempo que devia com a minha família, amigos ou fazendo lição de casa porque fiquei muito tempo na internet	17	24	29	24
Me senti mal em algum momento por não poder estar na internet	13	21	27	21
Me peguei navegando na internet sem estar realmente interessado (a) no que via	8	22	28	21
Deixei de comer ou dormir por causa da	13	19	25	20

internet				
----------	--	--	--	--

Fonte: Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, 2019.

A permanência on-line exagerada compromete várias áreas sociais do indivíduo, tais como familiar, social, profissional, educacional e, em decorrência disso, interfere na qualidade de vida do sujeito. Sobre isso, Breda *et al.* (2014, p. 55) argumenta que “com o grande avanço tecnológico das últimas décadas, principalmente no que tange à informática, os jogos eletrônicos tornaram-se cada vez mais populares, sendo uma das mais importantes atividades de lazer para crianças e adolescentes”.

O manual de orientação #MenosTelas #MaisSaúde (SBP, 2019) alerta para os principais problemas médicos de Crianças e Adolescentes na Era Digital:

- Dependência Digital e Uso Problemático das Mídias Interativas;
- Problemas de saúde mental: irritabilidade, ansiedade e depressão;
- Transtornos do déficit de atenção e hiperatividade;
- Transtornos do sono;
- Sedentarismo e Transtornos de alimentação: sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia;
- Bullying & Cyberbullying;
- Transtornos da imagem corporal e da autoestima;
- Riscos da sexualidade, nudez, sexting, abuso sexual, estupro virtual;
- Comportamentos auto lesivos, 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;

Nesse sentido, o manual #MenosTelas #MaisSaúde (SBP, 2019) ressalta ainda que estas principais alterações de comportamento e de saúde elencadas acima, presentes na literatura científica, estão frequentemente associadas entre si e consideradas de etiologia multifatorial ao se relacionar com o uso precoce e excessivo das tecnologias de informação e comunicação.

Corroborando com isso, a pesquisa realizada pela Secretaria Executiva da Rede Nacional Primeira Infância (2014) sobre o tema “o exagero de tecnologia deixa crianças e adolescentes desconectados do mundo real” revela ainda as razões das telas viciarem crianças e adolescentes, segundo a pesquisa o vício às telas decorre por:

- Impacto no sono: O cérebro obedece a um ciclo de três horas e só vai entrar em sono profundo após esse intervalo de tempo. Quem adia esse momento está mais exposto ao vício e à insônia.
- Luz azul: Os aparelhos eletrônicos emitem uma imperceptível onda azul, situada na faixa de onda entre 460 a 480 nano milímetros. Ao chegar à retina, a blue light dá um sinal para o cérebro interromper a produção de melatonina, que faria essa pessoa ter sono.
- Sensação de prazer: O usuário passa a acessar as telas quando está entediado, como forma de anestesiar sentimento, pois o corpo reage ao estímulo das telas e começa a liberar dopamina, que dá a sensação de prazer.
- Ilusão de companhia: Ao receber muitas ‘curtidas’ nas redes sociais, o usuário desenvolve uma visão melhorada de si mesmo e cria uma perspectiva muito intensa de conseguir controlar o próprio sucesso.
- Sem pensar: Os usuários que não largam seus aparelhos dentro do ônibus, ao atravessar a rua e até no momento de dormir, deitando-se com o celular embaixo do travesseiro, boicotam a si próprios. Sem intervalos para aquietar a mente, ficam impossibilitados de refletir sobre os acontecimentos do dia a dia e sobre a sua própria vida.

**Fonte: Secretaria Executiva da Rede Nacional Primeira Infância, 2014.**

Assim, Paiva e Costa (2015) acreditam que a utilização da tecnologia de forma indiscriminada pelas crianças provocam o desequilíbrio físico e psicológico; com isso, potencializa o isolamento social através do sedentarismo, característica essa que é predominante na adesão à plataforma virtual. Nesse sentido, esse fenômeno causa o embotamento afetivo, despersonalização, ansiedade e depressão, impedindo o pleno desenvolvimento e amadurecimento afetivo, físico, cognitivo e social das crianças.

Tendo consciência desses problemas, os especialistas em desenvolvimento infantil, segundo o manual de orientação #MenosTelas #MaisSaúde (SBP, 2019) recomendam:

- Evitar a exposição de crianças menores de 2 anos às telas;
- Crianças com idades entre 2 e 5 anos: limitar o tempo de telas ao máximo de 1 hora/dia, sempre com supervisão de responsáveis;
- Crianças com idades entre 6 e 10 anos: limitar o tempo de telas ao máximo 1-2 horas/dia, sempre com supervisão de responsáveis;
- Adolescentes com idades entre 11 e 18 anos: limitar o tempo de telas e jogos de videogames a 2-3 horas/dia, e nunca deixar o “virar a noite” jogando;
- Não permitir que as crianças e adolescentes fiquem isolados nos quartos com televisão, computador, tablet, celular, smartphones ou com uso de webcam; estimular o uso nos locais comuns da casa;
- Para todas as idades: nada de telas durante as refeições e desconectar 1-2 horas antes de dormir;
- Criar regras saudáveis para o uso de equipamentos e aplicativos digitais, além das regras de segurança, senhas e filtros apropriados para toda família, incluindo momentos de desconexão e mais convivência familiar;
- Encontros com desconhecidos *online* ou *off-line* devem ser evitados, saber com quem e onde seu filho está, e o que está jogando ou sobre conteúdos de risco transmitidos (mensagens, vídeos ou *webcam*), é responsabilidade legal dos pais/cuidadores.

Inegavelmente, diante do exposto, fica claro que deve haver um equilíbrio entre as atividades online e off-line, sobretudo pelas implicações danosas para a saúde física e psicológica que o uso da internet em excesso pode gerar.

Siqueira e Freire (2019, p. 31) ainda dissertam que:

além do tempo gasto por crianças e adolescentes no uso de tecnologia ser um fator preocupante, deve-se ficar atento ao contexto em que os meios eletrônicos são utilizados, pois pode acabar desconectando o indivíduo do mundo real, do que acontece no dia a dia ou então a sua volta.

Assim, as autoras Siqueira e Freire (2019, p. 31) concluem que “Crianças e adolescentes se tornam mais vulneráveis ao uso tecnológico fazendo com que a cada dia surjam problemas provocados pelo uso irrestrito. As consequências se tornam tanto físicas, como psíquicas”.

A partir do exposto é possível apontar diversos males físicos e psicológicos que podem acometer crianças e adolescentes em decorrência do uso desordenado da tecnologia e da apropriação de conteúdos restritos as faixas etárias solicitantes. A dependência de internet pode se instalar pouco a pouco dentro do contexto familiar, provocando danos à saúde física e mental, levando crianças e adolescentes muitas vezes ao isolamento social, sedentarismo, ansiedade e depressão, impedindo o pleno desenvolvimento e amadurecimento afetivo, físico, cognitivo e social dos sujeitos.

## CONCLUSÃO

Durante o desenvolvimento da pesquisa foi possível alcançar os objetivos de investigar as alterações na saúde mental produzidas pelo excesso de uso da internet, analisar como a exposição precoce à tecnologia e seu uso irrestrito afeta a saúde física e mental das crianças e dos adolescentes, fazendo com que fosse possível apresentar dados e informações que contribuem de forma significativa o campo de estudo da psicologia especialmente no que tange a dependência de internet.

Conforme o observado na pesquisa, a exposição precoce e prolongada à internet pode acarretar prejuízos à saúde física e mental de crianças e adolescentes, problemas com sedentarismo e transtornos de alimentação, que estão intimamente relacionados aos problemas obesidade ou anorexia/bulimia na infância e adolescência, assim como diversos problemas visuais e auditivos, transtornos do sono, irritabilidade, ansiedade e depressão.

Por outro, a restrição de acesso à internet, muitas vezes relacionado à questão socioeconômica e geográfica em que o indivíduo está inserido, acaba contribuindo para o agravamento da exclusão digital, que inviabiliza muitas situações de aprendizagens e a troca de informações reais e úteis para determinada população.

Entretanto é importante ressaltar que a internet por sua facilidade de acesso e uso acaba se tornando um meio que facilita a propagação de violências, como o bullying que saiu da vida real e alcançou as redes, nomeado neste novo ambiente como cyberbullying, a prática do Sexting, abuso sexual, estupro virtual, entre outras diversas violências que trazem prejuízos à saúde física e mental de crianças e adolescentes.

Dessa forma, faz-se necessário um acompanhamento dos conteúdos que estão sendo acessados pelas crianças e adolescentes por parte dos seus responsáveis, para que se evite possíveis danos à saúde física e psicológica dos indivíduos e se preserve a sua integridade. As atividades no ambiente virtual devem ser adequadas aos interesses e as idades específicas de cada criança ou adolescente.

Os conteúdos aqui apresentados reforçam a importância do assunto abordado, visto que ele pode impactar fortemente no desenvolvimento físico, emocional e cognitivo de crianças e adolescentes.

Outrossim, demonstram que muitas outras pesquisas ainda podem ser realizadas sobre a dependência de internet devido a importância do tema, inclusive para o meio acadêmico, que tem a finalidade de agregar mais conhecimentos que possam subsidiar uma prática plena dos profissionais atuantes da área, a fim de que se tenham novas teorias e/ou técnicas interventivas que auxiliem no manejo do tratamento de pacientes que apresentem essa disfunção comportamental. Pesquisas focadas em crianças e adolescentes podem ser realizadas futuramente devido as alterações nos hábitos digitais decorrentes da pandemia Covid-19.

## REFERÊNCIAS

BREDA, Vitor Carlos Thumé et al. Dependência de jogos eletrônicos em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 16, n. 1, p. 53-67, 2014.

CAPLAN, Scott. E. (2002). Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.

Comitê Gestor da Internet no Brasil: CGI. Br. **TIC Kids online Brasil**. 2019: pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil. São Paulo: CGI.Br; 2020. Disponível em: <<http://cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2019/>>. Acesso em 28 de fev. de 2021.

CORONEL, Daniel Arruda; SILVA, José Maria Alves da. O conceito de tecnologia por Álvaro Viera Pinto. **Revista Economia & Tecnologia**, [S.l.], v. 6, n. 1, mar. 2010. ISSN 2238-1988. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/ret/article/view/27033>>. Acesso em: 28 mar. 2021.

LEMOS, Igor Lins. **Baralhos das Dependências Tecnológicas: Controlando o uso de jogos eletrônicos, internet e aparelho celular**. Novo Hamburgo: Editora Sinopsys, 2016, p. 12.

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.

MALUF, Maria Irene. Filhos On-line. **Revista Psique: Internet Construtiva** edição 149, ano 2018, editora Escala. Disponível em <http://www.passeidireto.com/arquivo/49950731/revista-psique-edicao-149-julho-2018> . Acesso em: 18 de fev. 2021.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Editora Vozes Limitada, 2001.

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

PEDROSO, Cláudia Maria dos Santos; BONFIM, Evandro Luiz Soares. **O IMPACTO DA TECNOLOGIA NO AMBIENTE FAMILIAR E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA ESCOLA**, 2017.

PRODANOV, Cleber Cristiano; DE FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico-2ª Edição**. Editora Feevale, 2013.

RAVASIO, Marcele Homrich; DE OLIVEIRA FUHR, Ana Paula. Infância e tecnologia: aproximações e diálogos. **ETD: Educação Temática Digital**, v. 15, n. 2, p. 220-229, 2013.

Secretaria Executiva da Rede Nacional Primeira Infância. **Exagero de tecnologia deixa crianças e adolescentes desconectados do mundo real**. Disponível em:<<http://primeirainfancia.org.br/?p=17626>>. Acesso em: 09 de Mar. 2021.

SIQUEIRA, Alessandra Cardoso; FREIRE, Claudia de Oliveira. A influência da tecnologia no desenvolvimento infantil. **Revista FAROL**, v. 8, n. 8, p. 22-39, 2019.



Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de Orientação: #Menos Telas #Mais Saúde. Disponível em :< [https://www.sbp.com.br/index.php?eID=cw\\_filedownload&file=718](https://www.sbp.com.br/index.php?eID=cw_filedownload&file=718)>. Acesso em: 20 de ago. de 2021.

YOUNG, Kimberly. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Poster presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association in Toronto, Canada, August 16, 1996.

YOUNG, Kimberly. S. (2007). Cognitive-behavioral therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications, *Cyber Psychology & Behavior*, 10(5), 671-679.

YOUNG, K.; ABREU, L.; COLS, M. **Dependência de Internet**: manual e guia de avaliação de tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2011.

YOUNG, Kimberly S.; DE ABREU, Cristiano Nabuco. **Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento**. Artmed Editora, 2019.

Recebido em: 19/02/2021 / Aprovado em: 11/04/2021