

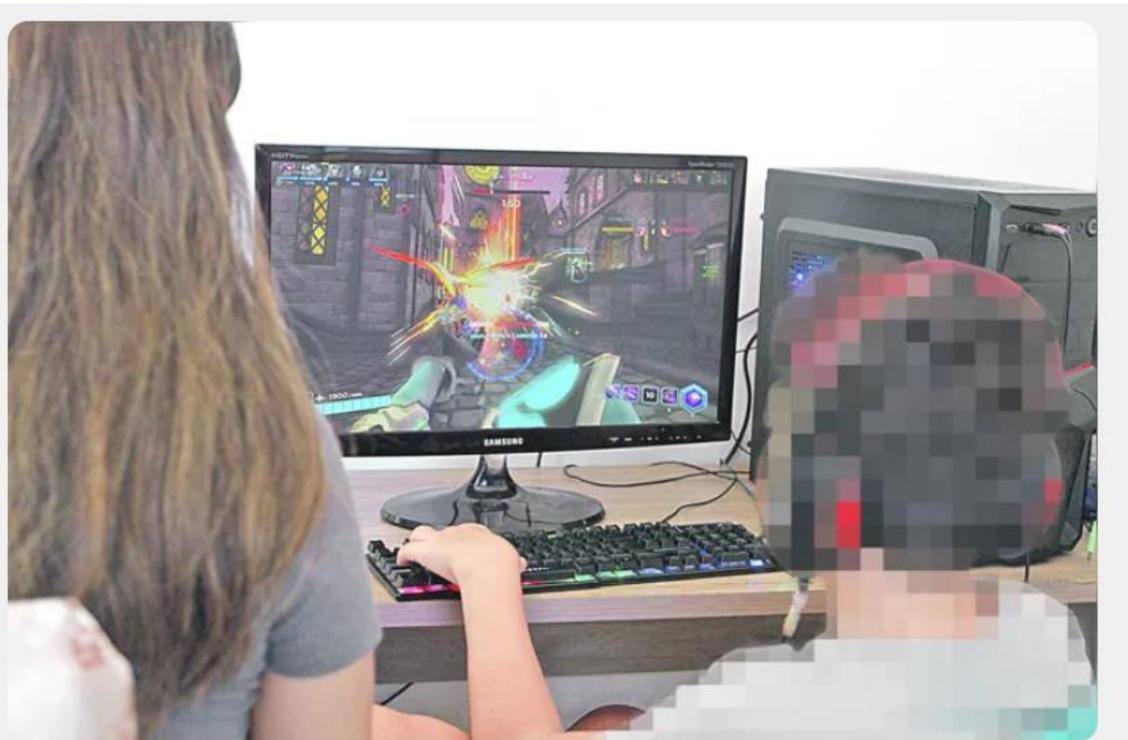
DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

“Meu filho já ficou 19 horas jogando”, diz dona de casa

Comportamento ligado à dependência de eletrônicos pode começar de forma sutil e alguns sinais de alerta podem passar despercebidos

Francine Spinassé e Lorrany Martins, do jornal A Tribuna | 04/04/2022, 22:19 22:19 h | Atualizado em 04/04/2022, 22:19





Para ajustar a rotina, dona de casa fez acordo com o filho de 13 anos e definiu limites de horário para os jogos online. | Foto: A Tribuna.

O comportamento ligado à dependência de eletrônicos pode começar de forma sutil e alguns sinais de alerta podem passar despercebidos. Foi depois de muitas discussões, 19 horas de jogos seguidos e agressão que uma dona de casa, 40, resolveu buscar ajuda para o filho de 13 anos.

Pedindo para não ser identificada, ela conta que enfrentou situações muito ruins com o filho por causa dos jogos online, desde 2018, quando o garoto ganhou o primeiro computador de presente do pai e começou a jogar.

“A partir daí, as notas passaram a cair, porque ele começou a ficar viciado. No ano seguinte, em 2019, não aceitava mais que eu colocasse os limites de horário e ficava a parte da tarde inteira jogando, se tornando agressivo. Foi naquele ano que ele me agrediu pela primeira vez e tive de procurar ajuda médica e psicológica”, relata.

A dona de casa diz que, com o isolamento social, a situação ficou ainda pior. “Meu filho passava o dia inteiro jogando. Já ficou 19 horas jogando! Isso atingiu a alimentação e toda a relação dele com a família e colegas. Já não gosta de sair e interagir com as pessoas. Jogava no celular e no computador”.

Um dos piores momentos, segundo a mãe, foi no final do ano passado, quando ela tirou o computador do filho. “Ele teve crise de abstinência. Ficou mais agressivo e teve até pensamentos suicidas. A nossa relação ficou péssima. O diálogo ficou prejudicado e, pela primeira vez, pensei em passar a guarda para o pai”.

Com tristeza, a mãe revela que, muitas vezes, não tinha vontade de voltar para casa. “Me sentia mal de ficar perto do meu próprio filho. Também precisei de ajuda psiquiátrica por causa da situação”.

Hoje, a família conseguiu ajuda de profissionais e está tentando ajustar a rotina. “Devolvi o computador há dois meses e fiz um acordo com ele. Não pode faltar às aulas nem um dia e agora tem limites de horário”.

A psiquiatra infantil Fernanda Mappa ressalta que, quando uma família decide dar um celular ou um jogo para o filho, todos os acordos quanto ao uso devem ser feitos e levados a sério desde o início.

“Após o caos instalado em uma família, o tratamento vai requerer psicoterapia envolvendo toda a dinâmica familiar. Sem isso, focando somente na criança ou adolescente como o único problema, o fracasso do tratamento é certo”.

“Esquece até de comer”

Na casa da babá Elizângela Assis, 43, o celular e os jogos são sempre pontos de conflito com os filhos Enzo Hendrick, de 12 anos, e Evely Victória, de 9, principalmente com o mais velho.

“Coloquei limite de duas horas por dia. Meu filho não gostou, ficou respondão e malcriado. Mas ele tem de saber que tudo na vida tem limites. Ele sempre foi muito educado e obediente, mas agora só quer jogar o tempo todo, esquece até de comer. Sempre fico de olho. Hoje, há muitas maldades na internet. Temos de fiscalizar”.

Sete em cada 10 crianças ficam mais de 3h no celular

A tecnologia é inerente à geração Alfa (pessoas nascidas a partir de 2010, que cresceram em um mundo totalmente digital), mas o tempo dedicado ao uso do celular e telas é o primeiro indício de exageros que podem levar ao vício.

A pesquisa “Hábitos Digitais”, do site Kaspersky, mostra que, em cada 10 crianças, sete passam mais de três horas diárias no smartphone.

Já a pesquisa “Crianças e Smartphones no Brasil – Outubro de 2021”, da Panorama Mobile Time e Opinion Box, revela que quase metade das crianças de 0 a 12 anos (49%) tem o próprio celular. Outras 33% não têm, mas usam o dos pais.

“O cérebro de uma criança ainda está em formação. As telas interferem diretamente nesse processo, comprometendo visão, atenção, sono, concentração e cognição”, alerta a psicóloga Thayse Espíndola.

Ela diz ainda que a idade adequada para ter ou não celular próprio depende de fatores como maturidade, formação física e motora, a qualidade das relações sociais da criança, a escolha dos pais e se há possibilidade de monitoramento dos responsáveis.

A psicóloga especialista em crianças Talita Espíndola, também educadora parental da Upuerê Educação Infantil, explica que, na infância, o cérebro tem muitos receptores de dopamina, o hormônio do bem-estar, e, logo, quase tudo diverte.

“Isso é importante para ajudar o cérebro a se moldar e reforçar aprendizados que são prazerosos. Na adolescência, há uma grande perda desses receptores. Por isso, com a idade, a exposição a esses estímulos, de forma tão longa e recorrente, vai ficando mais perigosa”.

Link: <https://tribunaonline.com.br/cidades/meu-filho-ja-ficou-19-horas-jogando-diz-dona-de-casa-114263>