

DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

Vícios em celular e games deixam crianças agressivas

Francine Spinassé e Lorrany Martins, do jornal A Tribuna • 04/04/2022 08:44:56 • 8 min. de leitura



Cada vez mais presente nas mãos de crianças e adolescentes, o celular em excesso tem provocado mudanças no comportamento deles, preocupando pais e desafiando os especialistas.

Agressividade, isolamento e baixo desempenho escolar são as principais mudanças que preocupam as famílias e que podem sinalizar o vício ou o uso excessivo de smartphones, games e das telas em geral.

“O aumento da agressividade em crianças e adolescentes, principalmente quando os pais tentam controlar o uso de jogos, é um sinal de que o uso desses dispositivos está prejudicial”, alerta a psiquiatra infantil Fernanda Mappa.

A preocupação é tanta que os vícios em celular (nomofobia) e em jogos eletrônicos (denominado distúrbio de games) são considerados doenças pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

A psiquiatra Janine Moscon relata que tem percebido um aumento da incidência do vício em tecnologias entre os mais jovens. “É mais comum em adolescentes, mas se a criança inicia o uso sem supervisão de aparelhos digitais muito cedo, podemos ver crianças de 5, 6 anos de idade com quadros de dependência tecnológica”.

Ela frisa que, em alguns casos, a agressividade tem sido notada nos momentos em que já existe a dependência tecnológica e os responsáveis ou a escola passam a tentar controlar o uso.

“A criança – ou adolescente – pode ficar irritada, gritar, brigar, bater e morder para se manter online. A irritabilidade também pode aparecer como uma síndrome de abstinência do jogo ou rede social, mudando o comportamento”.

O terapeuta de família e psicopedagogo clínico Cláudio Miranda, colunista de A Tribuna, destaca que os pais podem perceber o excesso quando os filhos começam a se desinteressar por atividades de convívio e contato em família e com os colegas. “É uma realidade hoje ter os filhos trancados no quarto, hiperfocados nos jogos, vídeos e redes sociais”, cita.

Especialista em crianças, a psicóloga Talita Espíndula explica que essa situação acontece porque o cérebro passa a precisar cada vez mais dos jogos e celular para sentir prazer, fazendo com que o afastamento dos mesmos leve à agressividade.



André Vieira, 42, Vanessa Vieira, 38, com os filhos Isaque, de 10 anos, e Calebe, 5. Foto: Kadidja Fernandes/AT

Regras em casa

Brincadeira saudável

O casal André Vieira, 42, e Vanessa Vieira, 38, optou por não dar videogame aos filhos Isaque, de 10 anos, e Calebe, 5, para evitar futuros transtornos.

“Limitamos o uso de celular para joguinhos. A regra é usar só nos fins de semana, pois priorizamos as tarefas diárias e atividades da escola, aproveitando brincadeiras mais saudáveis. Eles não têm celular! Usam o nosso mesmo. Achamos que não têm idade ainda”, disse André.

“Não queremos que os nossos filhos percam o melhor da infância e o tempo de qualidade com a família. É um desafio para nós e, creio que para muitas famílias também, manter esse controle”, comentou o pai.

Sem smartphone

Livros e canções

O casal de professores Néfia Alves, 42, e Alberto Cabral, 40, percebeu que o celular estava fazendo mal ao filho Sam Cabral Alves, de 6 anos, e resolveu cortar de vez.

“Entendemos que os malefícios são maiores que os benefícios. Em vez de assistir a um vídeo, lemos um livro, cantamos uma canção. Ele foi diagnosticado aos 3 anos com autismo e, desde então, decidimos abolir a utilização do celular na vida dele”, contou a mãe.



Néfia Alves, 42, e o filho Sam, de 6 anos. Foto: Sheds Fotografia

Os principais sinais da dependência tecnológica

1 - Sem outras atividades

Crianças ou adolescentes que passam a maior parte do tempo fora da escola conectados a uma tecnologia, sem vontade de praticar outras atividades, como brincar com amigos ou ler um livro, precisam de maior atenção. Pode ser indício de dependência tecnológica.

2 - Irritação ao ficar sem conexão

Outro sinal de que a relação dos filhos com a tecnologia não é saudável é quando é possível perceber que eles se sentem nervosos, desanimados ou ansiosos ao estarem em locais em que não há conexão ou quando há algum problema com a rede.

Um ponto de atenção é para aquele momento em que a criança ou adolescente chega a um local ou casa de alguém e já pede a senha do wi-fi.

3 - Sem noção do tempo

Crianças e adolescentes que perdem a noção do tempo em que ficam conectados, deixando de dormir ou comer nos horários usuais, também podem ter alguma dependência. Um exemplo é jogar mais tempo que o razoável, com prejuízo de outras atividades.

4- Isolamento

Perder e recusar encontros com colegas e festas, além da dificuldade de relacionamento pessoal, também são indícios de que algo não vai bem. Pais podem observar o afastamento de amigos, que antes eram muito presentes.

5 - Mudança de comportamento

Outro sinal de dependência é a mudança no comportamento, como, por exemplo, meninos que iam bem na escola e passam a apresentar queda no rendimento; crianças carinhosas que se tornam agressivas ou aquelas extrovertidas que passam a ficar muito quietas.

Também há crianças e adolescentes com dependência cujas características são potencializadas. É o caso das que são naturalmente quietas e que se tornam ainda mais introvertidas.

6 - Mentiras

Outro ponto de alerta para os pais são as crianças e adolescentes que escondem o uso do aparelho ou mentem sobre o tempo em que estão conectados.

7 - Alterações emocionais e de saúde física

Crianças e adolescentes dependentes podem se sentir ansiosos quando não estão conectados ou não conseguem usar certos dispositivos ou aplicativos quando a bateria acaba.

Outros problemas também podem estar associados à dependência, como obesidade, ansiedade e alterações visuais, como miopia.

8 - Dificuldades no sono

Como resultante da quantidade de horas dedicadas a telas e jogos, algumas têm dificuldade para dormir. Muitas passam o dia sonolentas ou dormindo, dificultando a realização de tarefas de casa e estudos.

9 - Problemas escolares

Uma das consequências do excesso de jogos eletrônicos é a falta de concentração em outras atividades que não sejam o videogame. Isso pode dificultar o aprendizado na escola, pois, quando passam horas em frente ao computador ou à televisão, se distraem com muita facilidade durante a aula.

10 - Pedidos de “mais um pouquinho” no celular

Pedidos frequentes de “mais um pouquinho” de tempo para ficar no celular, com demonstração de muita alegria quando conseguem autorização para se manter conectados, também são sinais de alerta para os pais, a partir do momento em que outras brincadeiras e atividades não dão mais tanto prazer.

Fonte: Especialistas consultados.