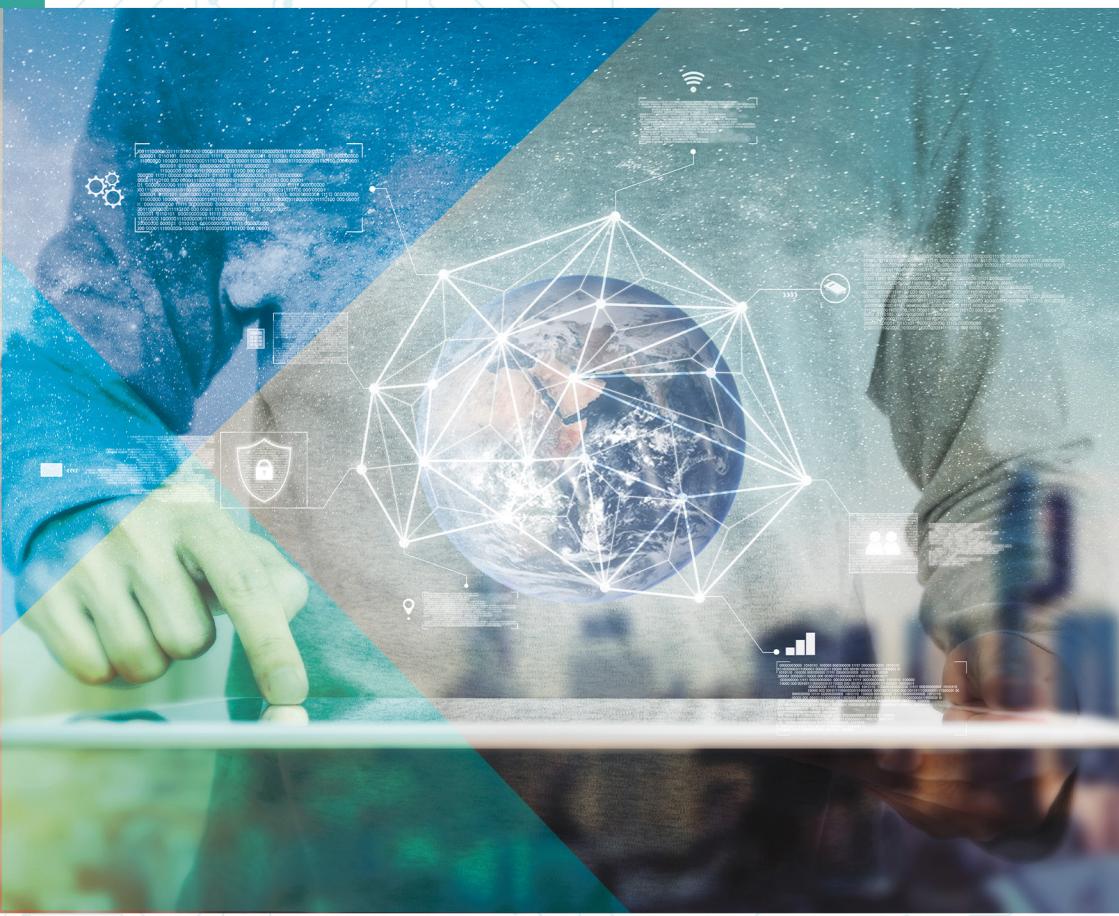


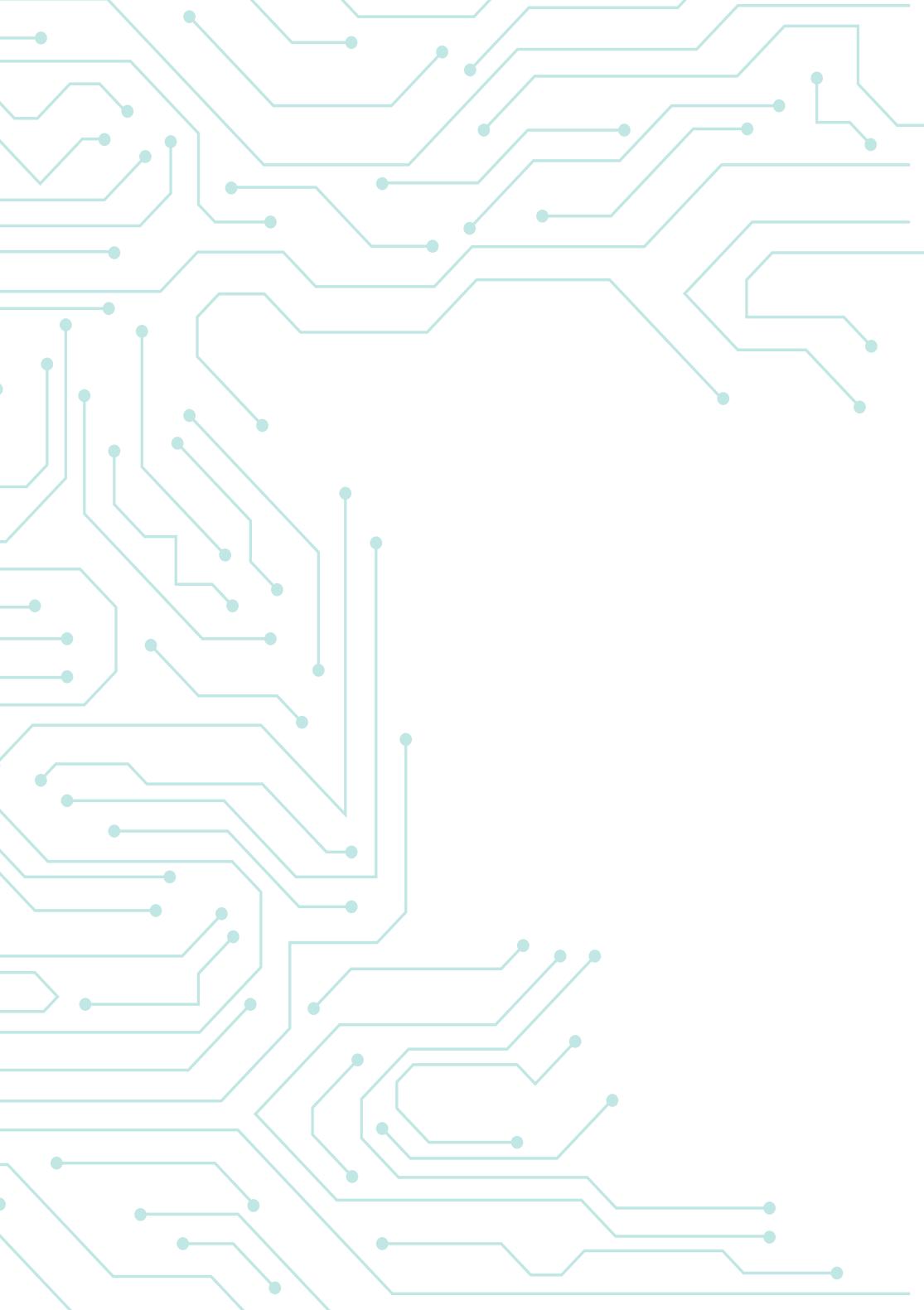
# CARTILHA O USO INTELIGENTE DA TECNOLOGIA



Reconecte.

SECRETARIA NACIONAL  
DA FAMÍLIA  
MINISTÉRIO DA  
MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS

PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL



# CARTILHA O USO INTELIGENTE *DA TECNOLOGIA*



**Reconecte.**

SECRETARIA NACIONAL  
DA FAMÍLIA  
MINISTÉRIO DA  
MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS

 PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

Ministra de Estado da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos  
**Damares Regina Alves**

Secretária Nacional da Família  
**Ângela Vidal Gandra da Silva Martins**

Diretor do Departamento de Desafios Sociais no Âmbito Familiar  
**Daniel Celestino de Freitas Pereira**

Coordenador-Geral de Enfrentamento a Vícios e Impactos Negativos  
do Uso Imoderado de Novas Tecnologias

**Antônio Rafael da Silva Filho**

Consultor Técnico:

**Cristiano Nabuco Abreu**

Psicólogo do Grupo de Dependências Tecnológicas Instituto de Psiquiatria  
da Faculdade de Medicina da USP.



SECRETARIA NACIONAL  
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA  
MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS



# Introdução

Nos dias de hoje, a tecnologia está presente de maneira expressiva em nosso cotidiano e, tal inclusão, permitiu com que uma série de atividades pudesse ser realizada de forma ágil e prática, tornando a rotina de milhões de pessoas mais produtiva e simplificada.

Entretanto, como tudo carrega um “outro lado”, diversos são os relatos dos efeitos colaterais do manejo tecnológico, nos quais pessoas entram em situação de descontrole psíquico e comportamental. Essa situação tem acometido crianças, jovens, adultos e até idosos, tornando-se um novo problema mundial de saúde mental.

# Alguns dados estatísticos preocupantes:

A exposição nas redes sociais pode gerar ansiedade.<sup>1</sup>

1 em cada 5 crianças tem problemas de saúde mental.<sup>2</sup>

O uso abusivo de internet pode gerar depressão.<sup>3</sup>

De 2012 a 2016, no Brasil, ocorreram em média 11 mil suicídios na população geral e 3.043 suicídios entre adolescentes e jovens, colocando o suicídio como a quarta causa de morte nesses grupos etários.<sup>4</sup>

A Sociedade Brasileira de Pediatria aponta que internet vêm modificando hábitos de crianças, além de estar relacionada a diversas doenças, destacando pensamentos ou gestos de autoagressão e suicídio.<sup>5</sup>

No Brasil, 88% das crianças de 9 a 17 anos acessam a internet todos os dias ou quase todos os dias.<sup>6</sup>

De acordo com uma pesquisa, 24% dos estudantes de uma escola pública paulista apresentaram dependência de internet.<sup>7</sup>

O Brasil é líder global em relação ao tempo gasto em cada visita às redes sociais.<sup>8</sup>

Em uma pesquisa realizada com Brasileiros, apurou-se que 52% não conseguem ficar um dia inteiro longe do aparelho, 16% dos entrevistados apontam que o uso do smartphone atrapalha no âmbito profissional, 16% dos internautas que relatam que o relacionamento com a família é afetado, 12% que revelam ser afetados quando estão dirigindo e recebem ligações/mensagens, 9% que dizem que sua saúde é afetada de maneira negativa, 8% que se sentem afetados no ambiente escolar e 6% apontam que o smartphone atrapalha na vida sexual.<sup>9</sup>

1. <https://www.portalodia.com/noticias/piaui/especialista-recomenda-moderacao-nas-redes-sociais-para-combater-ansiedade-365898.html>

2. <https://nacoesunidas.org/oms-1-em-cada-5-adolescentes-enfrenta-problemas-de-saude-mental/>

3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5970452/>

4. Organização Mundial da Saúde, 2018 - Folha informativa. 2. Análise do Departamento de Apoio à Gestão Participativa e ao Controle Social (DAGEP/SGEP/MS) utilizando dados do Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM/DATASUS/MS).

5. [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf)

6. <https://www.cetic.br>

7. <https://humanas.blog.scielo.org/en/2018/08/16/what-is-the-prevalence-of-internet-addiction-among-brazilian-adolescents/>

8. <https://99firms.com/blog/whatsapp-statistics/>

9. IBOPE 2019 (<http://ibopeconecta.com/metade-dos-internautas-brasileiros-nao-consegue-ficar-um-dia-sem-o-smartphone/>)

# Informações de saúde

## 1. A exposição às telas digitais para crianças com menos de 2 anos de idade deve ser evitado.

O contato prematuro pode inibir o desenvolvimento da linguagem e de algumas funções motoras.

## 2. Entre 2 e 5 anos, o tempo de exposição às mídias digitais deve ser de, no máximo, 1 hora por dia e, preferencialmente, deve-se evitar o uso antes de dormir.

Nessa fase, as crianças precisam das interações com a família para poder se desenvolver psicologicamente de forma saudável.

## 3. Entre 6 aos 12 anos de idade, é aconselhável limitar o tempo de uso das telas (inclusive TV) para, no máximo, duas horas diárias.

Após esse período, aumentam as chances do desenvolvimento de baixa autoestima, bullying, entre outros problemas de saúde mental.

## 4. A partir dos 13 anos, é importante um diálogo aberto e que oriente o jovem a respeito das vivências que ele disfruta dentro da vida digital.

Dicas e sugestões a respeito do seu comportamento, amizades e demais atividades digitais, são sempre de fundamental importância.



## ATENÇÃO

- É de extrema importância que as crianças realizem atividades ao ar livre para o seu desenvolvimento físico e intelectual.
- Os responsáveis devem analisar a quantidade de horas investidas em atividades escolares, físicas e recreativas e, assim, buscar um equilíbrio e um acordo com os filhos a respeito de um uso consciente e saudável das plataformas digitais.
- Os pais precisam estar no controle e explorar de forma cuidadosa os aplicativos, sites e outros dispositivos eletrônicos que são entregues aos filhos para entretenimento, pois muitos, não são adequados.
- Cuidados com a exposição dos filhos na internet, muitas situações podem ser constrangedoras a eles.
- Crianças e adolescentes não devem ficar isolados nos seus quartos quando interagem com as telas digitais. Além disso, não respeitar a quantidade de horas saudáveis de tempo de sono (8/9 horas), pode colocar em risco o correto e adequado desenvolvimento cerebral.
- Crianças menores precisam ser mais protegidas da violência virtual, pois, alguns casos, não são capazes de discernir a fantasia da realidade.
- Jogos online com conteúdo agressivo (cenários de tiroteios, mortes ou desastres), não são apropriados para qualquer idade, pois banalizam a violência ao mesmo tempo em que transmitem a ideia de que a agressão é uma forma de resolução dos conflitos, gerando segregação, discriminação, menor empatia e mais violência.



# 16 dicas práticas para os pais

## 1. Postergue ao máximo a idade de entrega de um smartphone para seu filho

Celulares “não são brinquedos”. Lembre-se: Quanto mais tarde melhor e, quando isso vier a ocorrer, defina conjuntamente, as regras de utilização. Uma dica importante: aborde o assunto de maneira respeitosa, estabeleça acordos com seus filhos, deixem que eles se sintam parte do processo, ao agirmos assim, aumentamos as chances de colaboração.

## 2. Defina uma agenda pessoal diária de atividades para as crianças

Essa agenda deve conter horários de estudo, de realização de atividades físicas ou de lazer e, finalmente, de alimentação e de sono. Contribuição em atividades domésticas, de acordo com a idade, também são bem-vindas!

## 3. Não autorize que seu filho tenha o aparelho celular 24 horas à disposição

Defina dias, horários e quantidades de tempo em que podem ver filmes ou utilizar games. Pode-se utilizar regras como o de que celular se carrega no quarto dos pais ou na sala. Os limites são importantíssimos para a formação integral das crianças e adolescentes, além disso escola é lugar de estudar.

## 4. Cuidado com o celular em sala de aula

O celular em sala de aula pode prejudicar o processo de aprendizagem. Caso seja realmente necessário levar o aparelho para o colégio, discuta as regras de utilização.

## 5. Nada de celular nas refeições

Nas refeições, desencoraje o uso das telas. Lembre-se: quanto maior for a interação da família, mais protegida ela estará das doenças mentais. E, nesse sentido, os pais, devem dar o exemplo.

## 6. Evite que as crianças e adolescentes utilizem o celular sozinhos no quarto.

Os pais precisam estar sempre por perto para ajudar em qualquer situação. Analise se os filmes ou jogos são adequados para a idade de seus filhos. Sente algumas vezes com eles para ver o que estão fazendo e não deixe de conversar sobre segurança na internet.

## 7. Senhas são compartilhadas

Estabeleça esse acordo desde o início. É preciso ter acesso a todas as mídias sociais dos filhos. Isso não significa que você deva sufocá-los o tempo inteiro, a confiança mútua faz parte do processo. Mas é preciso acessar periodicamente e acompanhar o que está acontecendo na vida digital.

## **8. Ensine a ser responsável com seu aparelho**

Permita que os filhos aprendam desde o início o senso de responsabilidade com seus pertences, assim sendo, estimule-os a ter alguma noção de valores do conserto, caso quebras ocorram e, além disso, estabeleça um prazo razoável para consertá-lo. Nada de urgência! Se o celular foi perdido, deixe-os sem o aparelho até que desenvolvam responsabilidade para tê-lo novamente. Use todas as situações para educá-los!

## **9. Estabeleça dias sem tecnologia e os horários na semana para utilização**

Estabeleça acordos e regras sobre horários em que o telefone deve estar desligado como, por exemplo, ao longo da noite. Além disso, ter um dia da semana combinado sem as telas digitais, os ensina lidar com ansiedade, além de ser um dia extra para incentivo à leitura.

## **10. Defina em família, dias sem tecnologia**

Defina um dia da semana em que não haverá uso de celular e faça atividades em família como passeios, filmes, brincadeiras, jogos de tabuleiro, quebra-cabeças, práticas esportivas, dentre outros. Use esse tempo para a família!

## **11. Cuidado com acesso irrestrito a plataforma de filmes**

Defina dias em que poderão ter o acesso a filmes. A exposição a vídeos por muito tempo pode gerar tédio, além de atrapalhar outras atividades. Vale ressaltar que o costume de ter sempre o próximo capítulo à disposição nas séries de TV, pode agravar a ansiedade dos jovens. Estimule a paciência.

## **12. Fale sobre regras de educação e etiqueta ao usar a internet**

Ensine boas maneiras nos aplicativos de mensagens, além de ter um limite de horários para mandar e visualizar os textos, é preciso ser educado também na internet. Regras como: se o telefone “tocar” atenda e seja sempre educado. Na vida real, oriente-os a não manusear o telefone quando estiver na presença de visitas, ou na hora dos diálogos, pausar o uso do telefone para cumprimentar e despedir das pessoas deve ser também encorajado. É preciso ensinar a ser educado em todas as ocasiões.

## **13. Seja firme! Regras são para serem cumpridas!**

Regras devem ser cumpridas e respeitadas! Estabeleça acordos que possam ser executados e deixe claro quais punições estão envolvidas nos descumprimentos das regras, como por exemplo, dias sem a tecnologia quando os combinados não forem seguidos. Seja prudente quando os filhos alertarem no caso de os pais descumprirem as regras. Os acordos valem para todos! Permita que os filhos participem da definição dos combinados que podem inclusive serem firmados por escrito, como senso de responsabilidade.

#### **14. Estimule a leitura e leia muitas histórias para seus filhos**

Estimule desde cedo a leitura. Leia histórias para seus filhos, pergunte, faça brincadeiras, torne esse momento divertido em família!

#### **15. Estabeleça momentos constantes de conversas em famílias sem celular**

Olhe nos olhos dos seus filhos quando se dirigir a eles, converse sobre sua semana e pergunte como foi a semana deles. Estimule o diálogo e a confiança desde a mais tenra idade.

#### **16. Converse sobre a internet.**

Da mesma forma como perguntamos “como foi o dia na escola”, pergunte para seu filho como foi o dia na internet. Qual são seus novos amigos? De onde são? Qual o assunto que estão conversando? O que tem feito na vida digital? Trate os temas “celular” e “internet” como um assunto leve junto a família. Navegue com seu filho em algumas oportunidades, brinque e jogue com eles. Faça da tecnologia um fator a mais de união na família.

### **MEU FILHO JÁ ESTÁ VICIADO! E AGORA?**

Quando os pais percebem que o filho já está numa situação inadequada de uso da tecnologia, o trabalho dos pais deve ocorrer por meio dos acordos visando a desconexão. Engajar o filho em atividades ao ar livre também é uma excelente opção! Promova outros interesses em que a tecnologia não esteja envolvida. Elogie boas práticas e reforce o bom comportamento! Seja paciente e persistente, e, finalmente, recorra a ajuda de um profissional de saúde sempre que necessário!



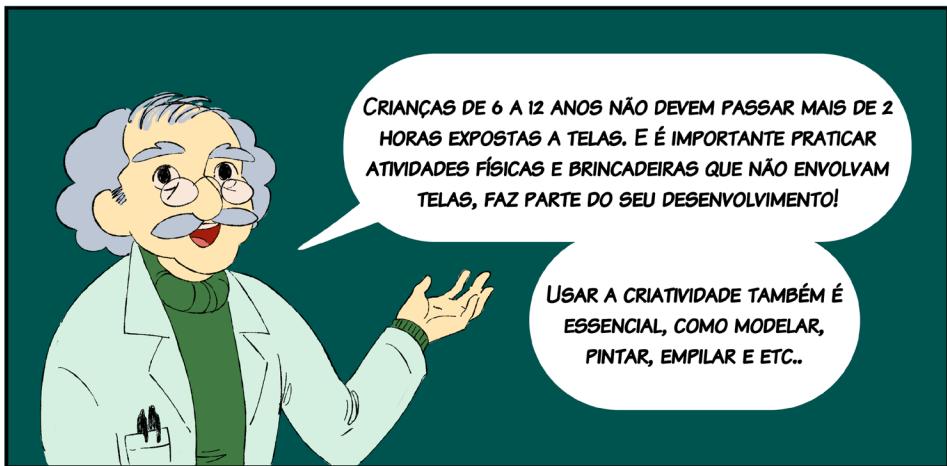
Turminha Reconnecte em...

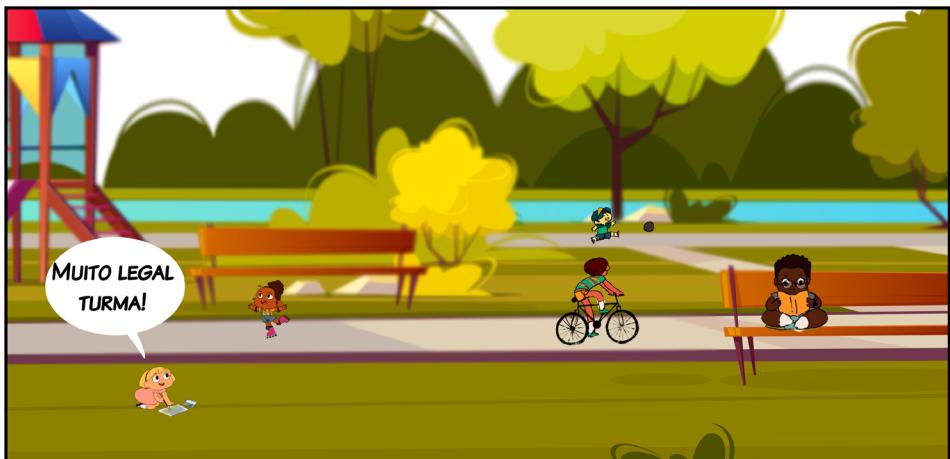
# MARIA NAO TEM NADA DIVERTIDO PARA FAZER











## **Locais de atendimento especializado em dependência tecnológica no Brasil**

### **Atendimentos e Orientações presenciais e por e-mail**

#### **Programa de Dependências Tecnológicas do PRO-AMITI do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (SP)**

Website: [www.dependenciadeinternet.com.br](http://www.dependenciadeinternet.com.br)

Telefone: (11) 2661-7805

#### **Instituto Delete da Universidade Federal do Rio de Janeiro (RJ)**

Website: <https://www.institutodelete.com/home>

Telefones: (21) 9-8772-5080

#### **Grupo de Estudo sobre Adições Tecnológicas (Rio Grande do Sul)**

Website: <https://dependenciadetecnologia.org>

### **Atendimentos e Orientações por e-mail**

#### **Laboratório de Estudos de Psicologia e Tecnologias da Informação e Comunicação (Janus)**

Website: <https://www.pucsp.br/janus>

### **Orientação (Por e-mail)**

#### **Rede Esse Mundo Digital (RJ)**

Website: <https://www.essemundodigital.com.br/>

## Referências

ABREU, Cristiano Nabuco, GÓES, Dora e LEMOS, Igor (no prelo). "Como lidar com a Dependência Tecnológica: Guia Prático para Pacientes, Familiares e Educadores". SP: Hogrefe Editora.

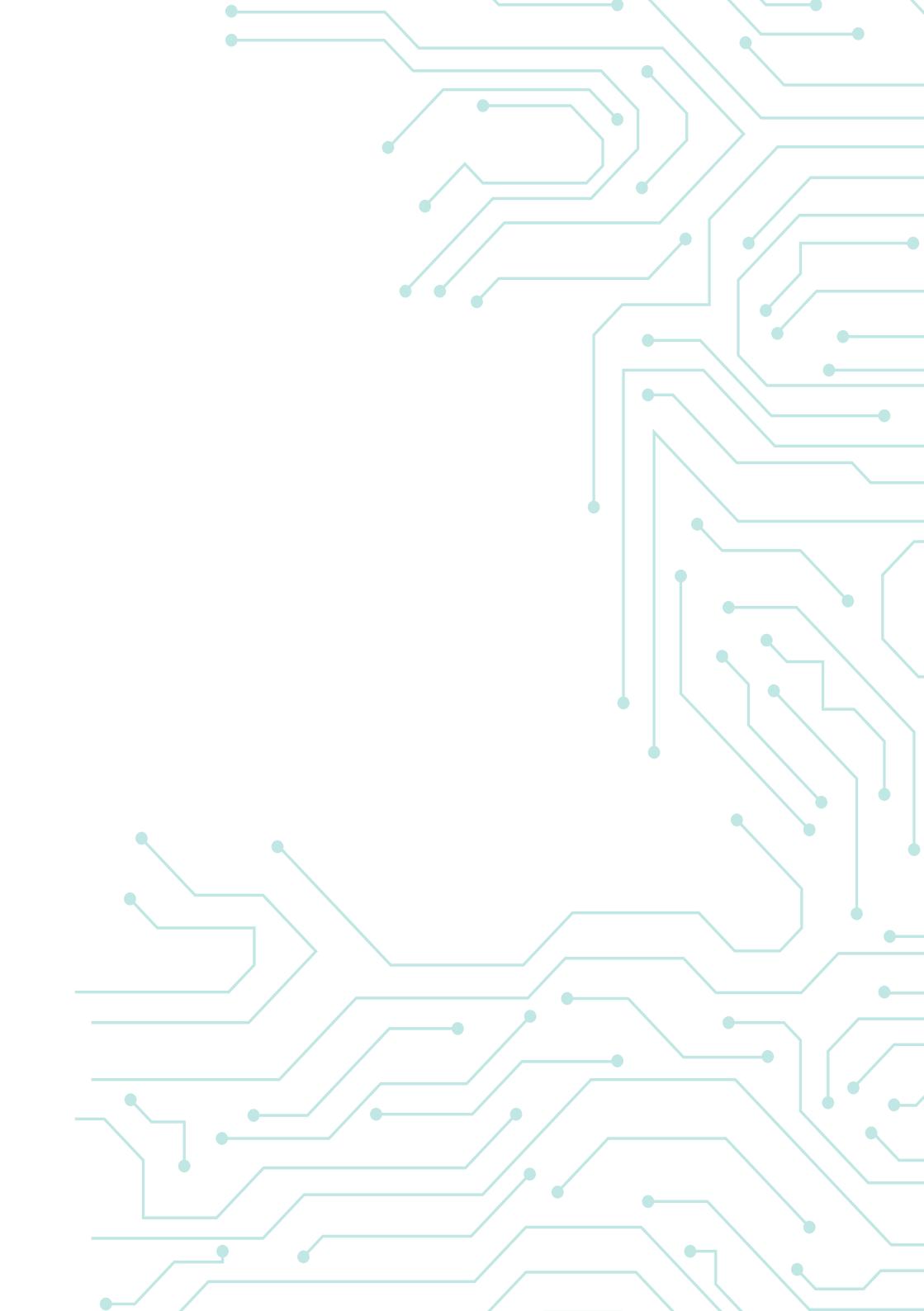
ABREU, Cristiano Nabuco; EINSENSTEIN, Evelyn e ESTEFENON, Susana Graciela Bruno. Vivendo Esse Mundo Digital. Fatores de risco, avaliação e tratamento. São Paulo: Artmed, 2013.

MARCOS, Luis Rojas. Há uma tragédia silenciosa em nossas casas. 2019. Disponível em: <http://maisfamiliaeeducacao.com.br/2019/04/11/ha-uma-tragedia-silenciosa-em-nossas-casas-por-luis-rojas-marcos/>

DOMINGO, Alfredo Abad. Famílias Digitais. São Paulo: Quadrante, 2016.

ZEINI, Gabriel. Como resgatar seu filho do vício do celular – em 8 passos. 2019.

PORTO, Dorita. 10 ideias sobre conectividade. 2019.





**Reconecte.**

SECRETARIA NACIONAL  
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA  
MULHER, DA FAMÍLIA E  
DOS DIREITOS HUMANOS

