

ame  
sua  
mente

na  
escola

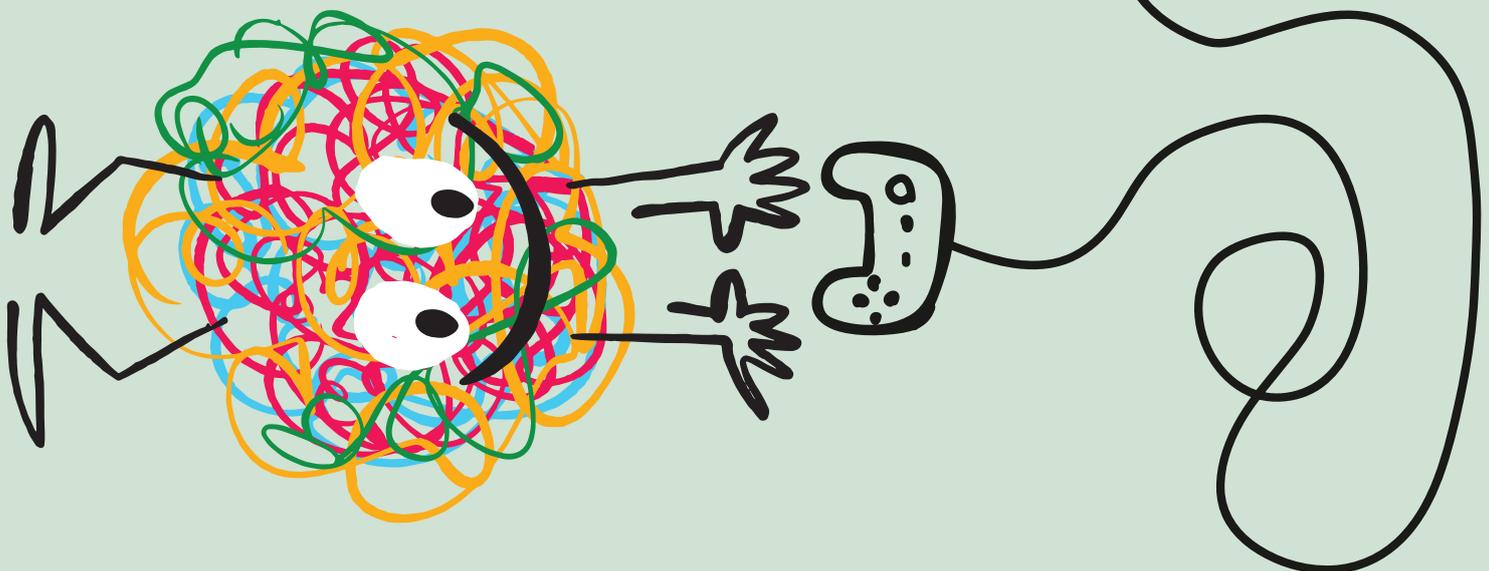
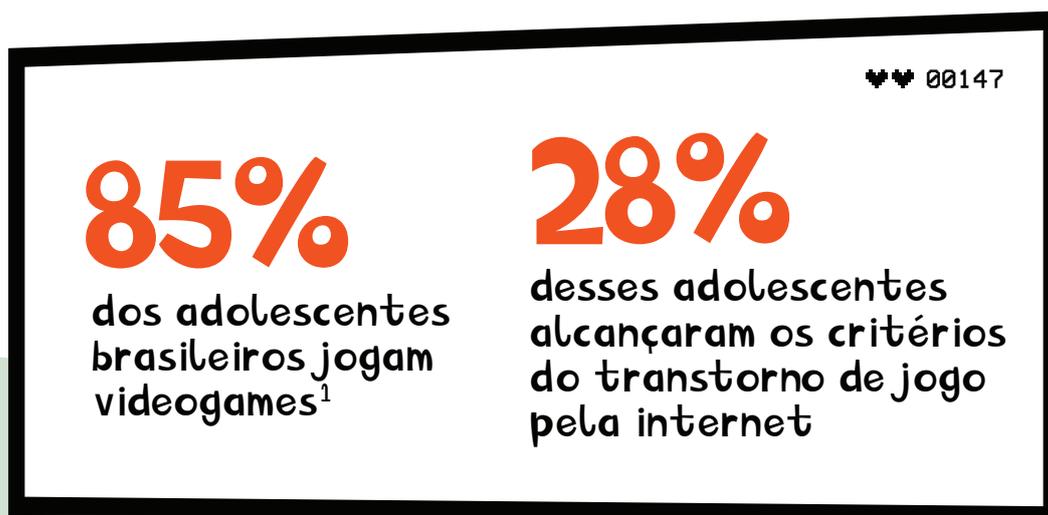
# Redes sociais e videogames

Como usá-los de forma saudável?

Fernanda de Morais  
Maíra Brandão



Atualmente, as redes sociais e os videogames fazem parte da realidade da maioria das crianças e adolescentes. Eles estão acostumados a se comunicar, interagir e a se divertir através desses meios. Considerando que os gadgets e as plataformas também podem ser ferramentas no processo de aprendizagem e influenciam o desenvolvimento de habilidades e competências digitais, é importante refletir sobre como estabelecer parâmetros/dinâmicas para o uso adequado dessas tecnologias. Pais e responsáveis devem adotar uma postura atenta, firme e empática. Também é fundamental cuidar da saúde mental das crianças e adolescentes de forma a dar-lhes mais segurança para encarar a realidade virtual. Neste contexto, conhecer o impacto das telas, redes sociais e videogames é uma grande vantagem na hora de orientá-los sobre o consumo saudável da tecnologia.

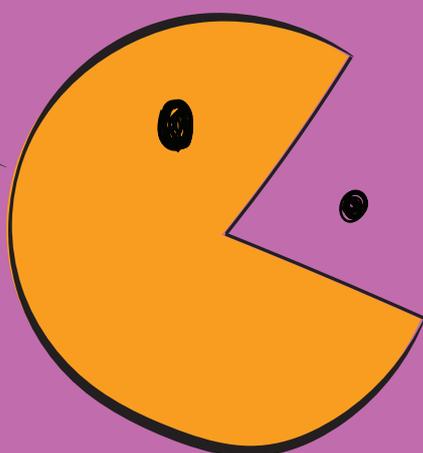


<sup>1</sup>Fonte:  
<https://jornal.usp.br/ciencias/uso-problematico-de-video-games-entre-jovens-do-brasil-e-maior-que-a-media-de-outros-paises>

## Uso das redes sociais

Os avanços tecnológicos mudaram a maneira das pessoas se comunicarem. Neste novo cenário, as redes sociais (Whatsapp, LinkedIn, Instagram, Tik Tok, Discord, etc.) passaram a ser alguns dos principais meios de comunicação, sobretudo entre os jovens. Assim, quando falamos em tempo de tela, a preocupação dos cuidadores deve estender-se ao uso dessas plataformas.

78%



Em 2021, **78%** dos usuários de internet com idades de 9 a 17 anos acessaram alguma rede social<sup>2</sup>

## Satisfação pessoal

Uma pesquisa realizada a partir da parceria entre a Universidade de Oxford e a Universidade de Cambridge<sup>1</sup> revelou que tanto homens como mulheres apresentam sensibilidade maior para as redes sociais por volta dos 19 anos de idade. Os pesquisadores especulam se essa vulnerabilidade está relacionada às mudanças sociais atribuídas a essa faixa etária.

Divulgado em março de 2022, o estudo também mostrou que, entre os adolescentes, a janela de idade na qual eles são mais sensíveis ao uso das redes sociais é de 11 a 13 anos para as meninas e de 14 a 15 anos para os meninos.

### **Entre as possíveis consequências negativas<sup>1</sup> resultantes do mau uso das redes sociais, podemos citar:**

- maior risco de problemas com o sono, principalmente quando o celular é usado antes de dormir;
- declínio do bem-estar;
- impacto negativo na autoestima<sup>2</sup>;
- exposição a conteúdos que possam motivar o consumo de álcool ou tabaco.



Além disso, as características individuais e a forma como a rede social é usada são fundamentais na análise dos impactos<sup>3</sup>. Só para citar um exemplo, o uso do Instagram pode ser nocivo e está relacionado a sintomas depressivos quando os adolescentes assumem uma postura comparativa entre as suas vidas e aquela visualizada nos posts dos amigos ou outros perfis.

<sup>1</sup>ORBEN, Amy et al.. Windows of developmental sensitivity to social media. Nat Commun 13, 1649, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>.

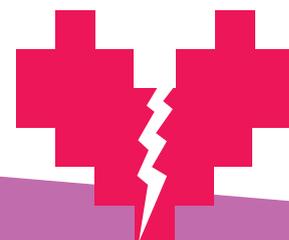
<sup>2</sup>CHASSIAKOS, Yolanda (Linda) Reid et al. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics, November 2016. Disponível em: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162593/60349/Children-and-Adolescent-s-and-Digital-Media>.

<sup>3</sup>AN, M.; SOOMRO, S. A.; AHMAD, N. Impact of Social Media on Self-Esteem. European Scientific Journal, ESJ, v. 13, n. 23, p. 329, 31 Aug. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>.

# Cyberbullying

Na escola, todo mundo já vivenciou, ou pelo menos testemunhou brincadeiras ofensivas. São atitudes que podem ser interpretadas como corriqueiras na fase de desenvolvimento dos jovens. Contudo, é preciso saber diferenciar quando essas condutas tornam-se repetitivas e passam a interferir no comportamento e autoestima dos envolvidos. A partir daí, considera-se intimidação sistemática, também conhecida por bullying.

O bullying também acontece de forma virtual. Entende-se como cyberbullying o ato de “depreciar, enviar mensagens intrusivas da intimidade, encaminhar ou adulterar fotos e dados pessoais que resultem em sofrimento ou com o intuito de constrangimento psicológico e social”<sup>5</sup>. Essas ações são intencionais e repetitivas, causando dor e angústia à vítima, em uma relação de desequilíbrio de poder entre as partes envolvidas.



De acordo com pesquisa da Unicef (2019)\*, realizada com jovens do mundo inteiro, **37% dos brasileiros já foram vítimas de cyberbullying**. Dentre os participantes do levantamento, 36% informaram já ter faltado à escola após serem importunados virtualmente por colegas de classe, colocando o Brasil com o maior índice nesse quesito da pesquisa.

Com o objetivo de transformar essa realidade, o bullying e o cyberbullying foram incluídos no Código Penal. A partir de janeiro de 2024, a nova lei prevê que atos de intimidação sistemática no ambiente virtual - cyberbullying - serão punidas com multa ou reclusão de até 4 anos, de acordo com a gravidade. Um avanço que deve ser acompanhado por uma política de prevenção e conscientização a respeito do bullying, seja ele presencial ou virtual.

\*CHASSIAKOS, Yolanda (Linda) Reid et al. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics, November 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>. Acesso em 24/04/2023.

<sup>5</sup>BRASIL. Lei nº 13.185/2015. Institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying). Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2015/lei/113185.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/113185.htm). Acesso em: 24/04/2023.

# Violência

Estudos<sup>7</sup> indicam que o acesso repetitivo a conteúdos violentos costuma ter um efeito de normalização das agressões e redução da empatia entre jovens e crianças. Essa diminuição na capacidade de colocar-se no lugar do outro e compreendê-lo pode resultar no crescimento da violência, através dos seguintes mecanismos<sup>8</sup>:

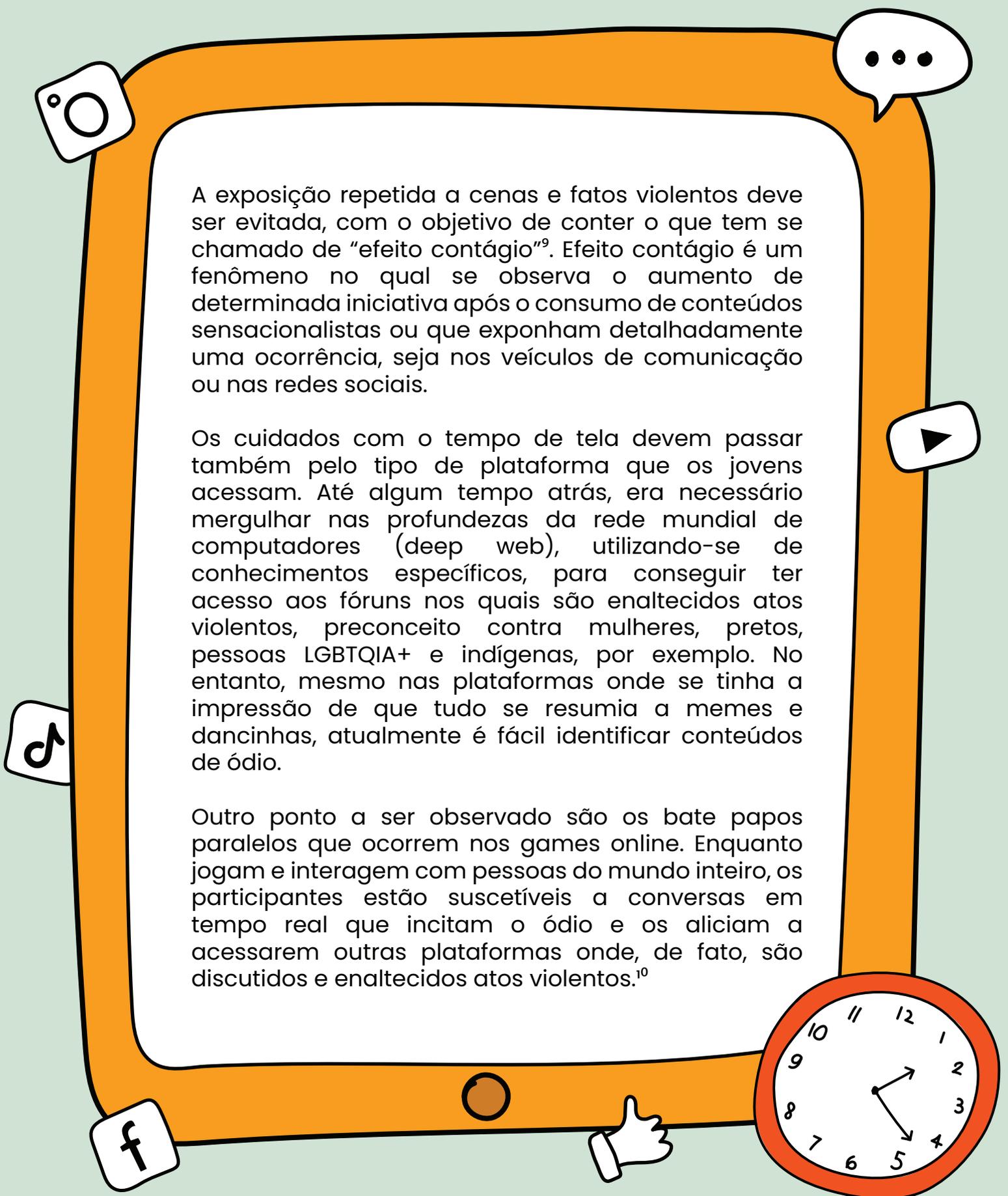
- **aumento da crueldade;**
- **redução da preocupação sobre os sentimentos dos outros;**
- **aumento na probabilidade de cometer bullying;**
- **desinteresse em ajudar as pessoas.**



<sup>6</sup>UNICEF. Pesquisa do UNICEF: Mais de um terço dos jovens em 30 países relatam ser vítimas de bullying online. 2019. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/mais-de-um-terco-dos-jovens-em-30-paises-relatam-ser-vitimas-bullying-online>. Acesso em 24/04/2023.

<sup>7</sup>FURLOW, Bryant. Media violence and youth aggression. The Lancet Child & Adolescent Health. 2017. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(17\)30033-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(17)30033-0). Acesso em 24/04/2023.

<sup>8</sup>SOCIAL MEDIA VICTIMS LAW CENTER. Social Media Violence. Disponível em: <https://socialmediavictims.org/social-media-violence/>. Acesso em 24/04/2023.



A exposição repetida a cenas e fatos violentos deve ser evitada, com o objetivo de conter o que tem se chamado de “efeito contágio”<sup>9</sup>. Efeito contágio é um fenômeno no qual se observa o aumento de determinada iniciativa após o consumo de conteúdos sensacionalistas ou que exponham detalhadamente uma ocorrência, seja nos veículos de comunicação ou nas redes sociais.

Os cuidados com o tempo de tela devem passar também pelo tipo de plataforma que os jovens acessam. Até algum tempo atrás, era necessário mergulhar nas profundezas da rede mundial de computadores (deep web), utilizando-se de conhecimentos específicos, para conseguir ter acesso aos fóruns nos quais são enaltecidos atos violentos, preconceito contra mulheres, pretos, pessoas LGBTQIA+ e indígenas, por exemplo. No entanto, mesmo nas plataformas onde se tinha a impressão de que tudo se resumia a memes e dancinhas, atualmente é fácil identificar conteúdos de ódio.

Outro ponto a ser observado são os bate papos paralelos que ocorrem nos games online. Enquanto jogam e interagem com pessoas do mundo inteiro, os participantes estão suscetíveis a conversas em tempo real que incitam o ódio e os aliciam a acessarem outras plataformas onde, de fato, são discutidos e enaltecidos atos violentos.<sup>10</sup>

<sup>9</sup>OLIVEIRA, Vinícius de; OLIVEIRA, Ruam; D'MASCHIO, Ana Luísa. Pense antes de compartilhar: não colabore com o 'efeito contágio' de ataques às escolas. Porvir: Inovações em Educação, 2023. Disponível em: <https://porvir.org/pense-antes-de-compartilhar-nao-colabore-com-o-efeito-contagio-de-ataques-as-escolas>. Acesso em 24/04/2023.

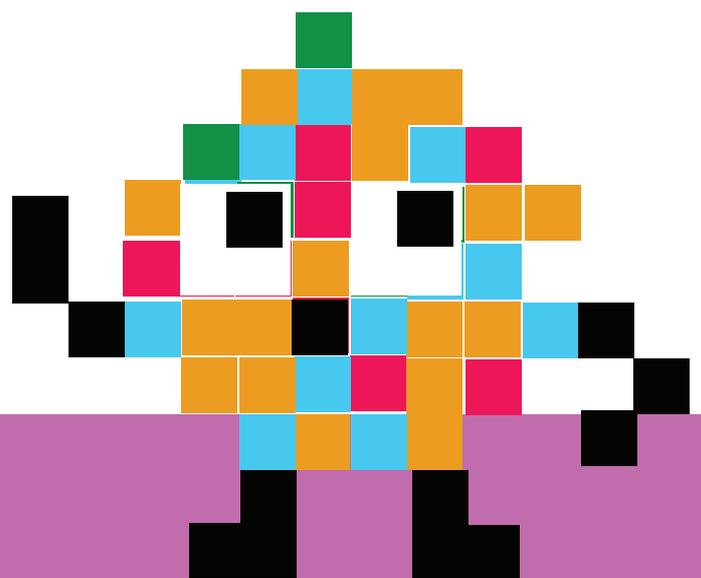
<sup>10</sup>GARBIN, Luciana. True Crime Community: violência, extremismo e um perigo que os pais precisam conhecer. Estadão, 2023. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/cultura/luciana-garbin/true-crime-community-violencia-extremismo-e-um-perigo-que-os-pais-precisam-conhecer>. Acesso em 24/03/2023.

# Dependência da tecnologia

A compulsão pelo uso das telas, pode ainda gerar um impacto negativo que envolve a ansiedade de ficar sem o seu dispositivo tecnológico. Chamado de Nomofobia, um acrônimo derivado da expressão inglesa "no-mobile-phone phobia", consiste no medo de ficar sem o celular. Esse estado emocional pode ser experimentado quando a pessoa fica sem acesso ao smartphone, seja por falta de cobertura, esquecimento do aparelho, bateria descarregada ou outros motivos.

Isso se dá quando os aparelhos eletrônicos são utilizados como uma maneira de mitigar dificuldades enfrentadas, uma vez que estes dispositivos proporcionam uma sensação de redução do estresse nas situações do dia a dia, além de segurança, bem-estar<sup>12</sup> e confiança.

Quem desenvolve esse tipo de condição pode vir a experimentar sintomas como respiração acelerada, tremores, suor, náuseas e, em casos graves, ataques de pânico, especialmente quando se sente desconectada ou incapaz de acessar informações ou se comunicar através do seu dispositivo móvel.



<sup>12</sup>EXAME, 2023. Nomofobia: Entenda o que é o transtorno e as formas de minimizá-lo. Disponível em: <https://exame.com/ciencia/nomofobia-entenda-o-que-e-o-transtorno-e-as-formas-de-minimiza-lo/>

## Abuso de jogos eletrônicos<sup>13</sup>

Os jogos eletrônicos conquistaram crianças e jovens, sobretudo a partir da década de 1980, como uma opção de lazer. À medida que as inovações tecnológicas surgiram, os games também foram ganhando novos contornos para além do entretenimento, sendo adaptados para a educação e esportes, atuando inclusive no desenvolvimento de habilidades como criatividade, concentração, lógica e raciocínio.

No entanto, é preciso estar alerta para evitar possíveis consequências negativas dos jogos eletrônicos, uma vez que, em excesso, podem causar problemas de saúde mental, viciar os usuários e até mesmo desencadear atos agressivos.

**30%**

Quase 30% dos adolescentes brasileiros fazem uso problemático de videogame.

**54%**

Dentre esses jovens, 54% já buscaram os jogos como válvula de escape para esquecer ou aliviar problemas da vida real.

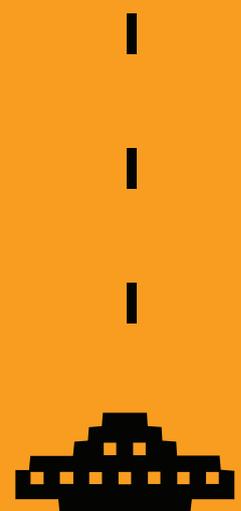
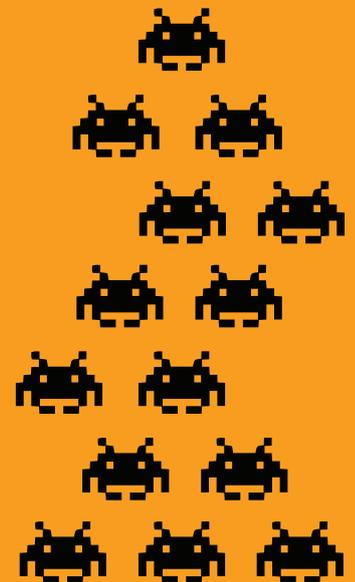
<sup>13</sup>World Health Organization. Mental health and substance use. Disponível em: <http://www.emro.who.int/mnh/news/considerations-for-young-people-on-excessive-screen-use-during-covid19.html>.

<sup>14</sup>BASSETTE, Fernanda. Revista Crescer, 2022. apud Instituto de Psicologia da USP. Quase 30% dos adolescentes brasileiros fazem uso problemático de videogame, aponta estudo da USP. Disponível em: <https://www.ip.usp.br/site/noticia/quase-30-dos-adolescentes-brasileiros-fazem-uso-problematico-de-videogame-aponta-estudo-da-usp/>.

A nova classificação internacional de doenças (CID-11)<sup>15</sup>, em vigor desde janeiro de 2022, registra a dependência por jogos eletrônicos on-line ou off-line como um distúrbio. Ele se apresenta como um padrão persistente ou recorrente de jogo digital ou videogame caracterizado por:

1. comprometimento da capacidade de controle sobre o ato de jogar (intensidade, duração e contexto de interrupção);
2. prioridade crescente para o ato de jogar, a ponto de se tornar mais importante do que as relações com amigos, família e a realização de atividades diárias;
3. continuidade ou escalada do ato de jogar, apesar da ocorrência de consequências negativas. O padrão comportamental é suficientemente grave para resultar em prejuízo significativo nas áreas pessoal, familiar, social, educacional, ocupacional, etc.

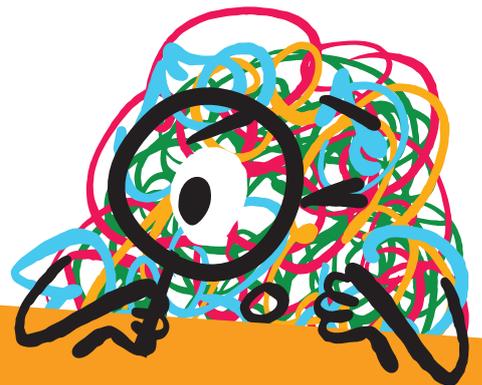
O padrão do comportamento de jogo pode ser contínuo ou episódico e recorrente. Para a realização do diagnóstico, o comportamento de jogo e outras características precisam estar evidentes em um período de ao menos 12 meses, embora o tempo de duração possa ser reduzido se todos os critérios forem preenchidos e os sintomas forem graves. A única pessoa que pode fazer um diagnóstico preciso é o profissional de saúde.



## Como identificar possíveis transtornos

É importante reconhecer os sinais e riscos à saúde pelo excesso do tempo de tela ou videogame e tomar ações imediatas. Aqui estão alguns indicativos comuns:

- diminuição da habilidade de concentrar-se e terminar as atividades escolares;
- prejuízos com impactos negativos nas relações com familiares e pares;
- substituição de hábitos saudáveis por comportamentos prejudiciais, entre eles, redução do tempo de sono ou inversão do dia pela noite, maus hábitos alimentares e/ou desnutrição, dores de cabeça e no pescoço, sedentarismo, etc.;
- mudanças significativas no humor ou dificuldade em controlar explosões (agressões físicas, por exemplo,) quando solicitado a parar;
- jogar torna-se prioridade na vida da pessoa em detrimento de funções básicas como comer, dormir e higiene pessoal;
- sentimentos como insegurança e solidão podem instalar-se na impossibilidade de uso do computador ou smartphone.



**Caso perceba um ou mais desses sinais, procure ajuda de um profissional de saúde. Ele será fundamental para a definição de um diagnóstico preciso e indicação de um tratamento adequado.**

## Abuso de jogos eletrônicos<sup>16</sup>

Para evitar problemas relacionados ao uso excessivo de telas, algumas recomendações podem ser seguidas:

- esteja consciente, monitore e regule o tempo de tela que as crianças ou adolescentes passam em todos os dispositivos eletrônicos disponíveis no dia a dia (celular, TV, videogame, computador, etc.);
- evite deixar o celular ou o videogame acessível;
- empodere os jovens com conhecimento sobre o uso seguro da internet;
- crie um equilíbrio entre as atividades on-line e off-line;
- estabeleça regras claras quanto ao tempo de uso dos videogames e dispositivos eletrônicos, quais os jogos e como, quando e onde jogar ou usar a internet;
- dê exemplo, regulando seu próprio comportamento em relação ao uso das tecnologias;

<sup>16</sup>KIRÁLY, O. et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, v. 100, p. 1-4, 2020.

- mantenha rotinas regulares de sono e sempre encoraje a alimentação saudável;
- conheça os aplicativos e jogos usados pela criança ou adolescente. Esse pode ser um fator de maior conexão entre vocês;
- instale as últimas atualizações de segurança e antivírus em computadores e celulares e ative o controle parental;
- lembre-os que assistir à TV, jogar videogames e usar redes sociais é apenas uma opção de passatempo. Estimule outras formas de diversão como cozinhar em família, leitura, jogos de tabuleiro, artes, dança e exercícios;
- oriente-os a ficarem atentos a tentativas de fraude e outros crimes via internet. Caso encontrem uma situação desse tipo, mostre como eles podem procurar ajuda. Denúncias podem ser realizadas através de organizações como a SaferNet:  
<https://new.safernet.org.br/denuncie>.

# Créditos

## **Autora:**

### **Fernanda de Moraes**

Formada em história pela Universidade de São Paulo (USP).  
É professora de educação socioemocional e de história (EF2 e EM) e autora de material didático.

### **Maíra Brandão**

Jornalista formada pela Universidade Católica de Pernambuco (Unicap), com especialização em Jornalismo Digital. Atua como analista de comunicação do Instituto.

## **Supervisão de conteúdo:**

### **Ana Carolina C. D'Agostini**

Psicóloga e pedagoga formada pela PUC-SP, especialista em Psicologia nos Cuidados da Saúde da Mulher pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e mestre em Psicologia da Educação pela Columbia University. Autora do livro didático "Se Liga na Vida" (Editora Moderna, PNLD 2021), gerente editorial no Programa Semente e formadora e coordenadora de formações do Instituto.

### **Gustavo Estanislau**

Psiquiatra da infância e da adolescência (UFRGS). Coautor do livro "Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber", editora Artmed. Pesquisador e membro associado do Instituto Ame Sua Mente. Doutorando em psiquiatria pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

## **Editora responsável:**

### **Alessandra Paz**

Head de Comunicação e Relações Institucionais do Instituto Ame Sua Mente.

## Realização

ame  
sua  
mente

na  
escola

## Apoio



instituto



## Parceiros

