

A TEMÁTICA DO USO EXCESSIVO DE ELETRÔNICOS EMERGENTE NOS ATENDIMENTOS PSICOLÓGICOS INFANTOJUVENIS: REFLEXÕES E MANEJO

Kelly Daiane Savariz Bôlla ¹

¹ Psicóloga, Doutora em Ciências Ambientais. Prefeitura Municipal de Balneário Rincão - SC, Prefeitura Municipal de Içara - SC, Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). E-mail: kellybolla@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6593-546X>.

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: A expansão e o uso das Tecnologias da Informação e da Comunicação têm proporcionado inúmeros benefícios à sociedade, conectando pessoas e oportunizando o compartilhamento de conhecimento. No entanto, esse fenômeno também tem gerado preocupações quanto aos impactos à saúde e ao bem-estar humanos, sobretudo de crianças e adolescentes, devido aos riscos frente aos conteúdos acessados e aos longos períodos de tempo de exposição aos dispositivos digitais pelo público infantojuvenil. O uso excessivo e indiscriminado de eletrônicos pelas crianças e adolescentes é um fenômeno contemporâneo atrelado ao emparedamento da infância e da adolescência e ao déficit de contato com ambientes naturais. A união destes fatores tem causado profundas modificações na configuração da infância. As crianças que vivem neste contexto estão inseridas cada vez mais em ambientes construídos, permeados de cimento e eletrônicos, com pouco acesso a ambientes naturais mais amplos, como bosques, parques e praças com grande área verde. Sem limites de uso, os eletrônicos, muitas vezes, têm colocado as crianças em contato com conteúdos inapropriados para sua idade, que favorecem a adultilização infantil, impactos na autoestima e exposição a riscos de abuso e exploração sexual infantojuvenil. Além disso, em excesso, os eletrônicos têm roubado da infância o prazer e os benefícios das brincadeiras, principalmente aquelas ativas e externas desenvolvidas na natureza. Uma pesquisa realizada Singer et al. (2009) com mães de 2400 crianças em dezesseis países da América do Norte, América do Sul, África, Europa e Ásia: França, Reino Unido, Irlanda, Portugal, Estados Unidos, Argentina, Brasil, China, Índia, Turquia, África do Sul, Indonésia, Marrocos, Paquistão, Tailândia e Vietnã, constatou um declínio das brincadeiras ao ar livre na infância nas diferentes nações. Ao passo que as mães participantes do estudo afirmaram que percebem seus filhos mais felizes quando estão brincando em ambientes externos, como parques e playgrounds. De acordo com Louv (2016), brincadeiras livres em ambientes

naturais são especialmente benéficas para todos os aspectos do desenvolvimento infantil, como melhor coordenação motora e agilidade, além de possibilitar formas mais criativas de brincar, com o livre uso da imaginação e da criatividade. Louv (2016) afirma que o distanciamento entre crianças e natureza, propiciadores de movimento, brincadeiras, observação e contato com as alteridades humanas e não humanas, acompanhado do uso crescente de eletrônicos em ambientes construídos, está ligado à intensificação dos sintomas de Transtornos de Déficit de Atenção e Hiperatividade, obesidade, ansiedade e isolamento social. A temática do uso excessivo de eletrônicos e seus impactos à saúde, bem-estar e desenvolvimento infantojuvenil permeia diferentes ambientes, dentre eles os consultórios de psicologia, onde muitas vezes está por trás de queixas como isolamento social, dificuldade de relacionamento interpessoal, ansiedade, dentre outros. Essa pauta carece de manejo pelos profissionais da psicologia e de estratégias em diferentes políticas públicas, visando mudanças culturais. Neste trabalho, serão expostos modos de intervenção frente à temática, nos atendimentos psicológicos realizados no SUS, no município de Balneário Rincão – SC, visando contribuir com a saúde e o bem-estar de crianças e adolescentes atendidos. **Objetivo:** apresentar reflexões e estratégias elencadas como importantes no manejo do uso excessivo de eletrônicos no âmbito da clínica psicológica no SUS. **Metodologia:** este trabalho apresenta um relato de experiência sobre o manejo do uso excessivo de eletrônicos por crianças e adolescentes que realizaram ou realizam atendimento psicológico clínico no município de Balneário Rincão - SC, dentre os meses de março a agosto de 2025, no período vespertino, além de outras ações visando a redução dos riscos e o bem-estar dos pacientes. **Resultados e discussão:** O manejo do uso excessivo de eletrônicos presente na vida de crianças e adolescentes que realizam atendimento psicológico no âmbito do SUS, no município de Balneário Rincão, perpassa a escuta atenta e qualificada dos pacientes, bem como de seus responsáveis, as intervenções psicológicas frente a aspectos pessoais e familiares que contribuem para uso demasiado de dispositivos eletrônicos, orientações aos pacientes e seus responsáveis sobre o impacto do uso excessivo e indiscriminado, sobre estratégias de redução do tempo de uso e a supervisão dos conteúdos por parte dos responsáveis, além de orientações sobre a importância do brincar livre com os pares para saúde, bem-estar e desenvolvimento integral infantojuvenil. Nessa direção, Winnicott (1975) ressalta que a sensação de significado da vida está totalmente atrelada às experiências dos primeiros anos. Por conferir significado à vida e conduzir a relacionamentos grupais, o autor defende o brincar despreocupado e criativo das crianças como uma atividade fundamental para a saúde humana. Além do manejo clínico, foram realizados esforços para a articulação intersetorial, com as políticas públicas de assistência social e educação, visando o mapeamento de

ações no território que estimulem o lazer e o desenvolvimento infantojuvenil não vinculado ao uso de dispositivos eletrônicos. Foram encontradas atividades desenvolvidas por meio da Secretaria de Educação do município, que oferta aulas de balé, karatê e futebol, cujas informações são repassadas aos pacientes atendidos e seus responsáveis, estimulando a participação das crianças e adolescentes atendidos. Também foram realizados contatos com técnicos do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), visando mapear a existência de Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) para crianças e adolescentes, o que está sendo planejado, mas ainda não é ofertado a este público pelo equipamento. Ademais, entende-se como importante o posicionamento profissional de fomento de outras ações a serem planejadas e executadas pelo poder público a fim de proporcionar reflexão sobre o uso excessivo de eletrônicos, e a implementação de ações que estimulem o livre brincar, preferencialmente com os pares, em ambientes externos e naturais. Nessa direção, existe o planejamento de eventos coletivos voltados ao tema, como espaços de reflexão aos pais e responsáveis e de promoção do brincar ao ar livre, atividades artísticas e outras formas de lazer para crianças e adolescentes, visando o reencantamento infantojuvenil pelas brincadeiras, jogos e atividades que podem ser realizadas ao ar livre e com os pares, sem o uso de eletrônicos, e o fortalecimento da convivência intergeracional e comunitária. Dentre os inúmeros benefícios do brincar em ambientes naturais às crianças elencados por Moore (1997, p.8, tradução nossa), estão os efeitos sociais, psicológicos e educativos: *“Eles integram crianças de diferentes idades, habilidades e origens étnicas. Eles ajudam as crianças a se sentirem bem consigo mesmas. Eles aumentam a autoestima e oferecem às crianças um sentimento de paz. Eles enfocam as percepções das crianças sobre a região da Terra onde elas realmente vivem. Eles ajudam as crianças a compreender as realidades dos sistemas naturais por meio da experiência primária. Eles demonstram princípios naturais, como redes, ciclos e processos evolutivos”*. O brincar ao ar livre também favorece o movimento e, assim, o gasto de energia para evitar a obesidade, diferente das brincadeiras restritas a quatro paredes, sobre o chão de cimento. Essas ações elencadas visam contribuir para que crianças e adolescentes possam se desenvolver com saúde e bem-estar, estão em sintonia com o compromisso social da Psicologia, enquanto ciência e profissão, bem como com pressupostos da Psicologia Social, a Ecopsicologia e a Psicologia Corporal Reichiana (Bôlla, 2019). **Contribuições do trabalho em direção aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:** este trabalho se vincula ao objetivo “3. Saúde e Bem-estar”, e à meta 3.d, uma vez que contribui para o alerta precoce dos riscos à saúde do uso indiscriminado de telas por crianças e adolescentes, bem como apresenta estratégias voltadas à redução dos riscos. Este trabalho também está em consonância com o objetivo “11. Cidades e

comunidades sustentáveis”, especialmente à meta 11.7, que versa sobre o acesso a espaços públicos seguros, inclusivos, acessíveis e verdes por crianças, dentre outros grupos populacionais.

Considerações finais: Aliado a outros fatores da vida moderna, o uso excessivo de eletrônicos pelo público infantojuvenil incita reflexões, debates e estratégias de pais, professores, psicólogos, gestores e outros atores sociais engajados pela busca do bem-estar de crianças e adolescentes, que reflete em transformações sociais à toda a sociedade. O enfrentamento desse problema contemporâneo requer ações intersetoriais que contribuam com a redução do tempo de uso de eletrônicos, o monitoramento do conteúdo acessado, a criação e manutenção de espaços públicos verdes, inclusivos e seguros, e o apoio a iniciativas que favoreçam o brincar ao ar livre com os pares, preferencialmente em ambientes naturais, e a constante conscientização aos pais e responsáveis. Esta temática, visto sua relevância na sociedade atual, requer o avanço das pesquisas na área, bem como a popularização dos resultados, visando a sensibilização e o engajamento coletivos na construção de um modo de vida mais saudável às crianças e adolescentes, o que também vai ao encontro dos pressupostos da sustentabilidade.

Descritores: Psicologia Infantil; Atenção Integral à Saúde da Criança e do Adolescente; Promoção do Bem-Estar; Meio Ambiente e Saúde Pública.

REFERÊNCIAS

BÔLLA, Kelly Daiane Savariz. **A natureza precisa das crianças e as crianças precisam da natureza:** a integração entre ecopsicologia e educação como um caminho para o bem-estar e a sustentabilidade. 2019. 422 p. Tese (Doutorado em Ciências Ambientais), Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2019.

LOUV, Richard. **A última criança na natureza:** resgatando nossas crianças do transtorno do déficit de natureza. São Paulo: Aquariana, 2016.

MOORE, Robin. The need for nature: a childhood right. **Social Justice**, v.24, n.23, p.203-220, 1997.

SINGER, Dorothy et al. Children's Pastimes and Play in Sixteen Nations Is Free-Play Declining?, **American Journal of Play**, p.283-312, Winter 2009.

WINNICOTT, Donald W. **O brincar e a realidade.** Rio de Janeiro: Imago Editora, 1975.

Eixo: Formação e práticas de cuidado em saúde.

Financiamento: não se aplica.

Agradecimentos: à Prefeitura Municipal de Balneário Rincão - SC, à Secretária Municipal de Saúde, Ioná Vieira Bez Birolo, bem como aos pacientes e suas famílias, que possibilitaram o trabalho desenvolvido que deu origem a este relato de experiência.