

OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS NO USO EXCESSIVO DE TELAS POR CRIANÇAS PÓS-PANDEMIA COVID-19

THE PSYCHOLOGICAL IMPACTS OF THE EXCESSIVE USE OF SCREENS BY CHILDREN POST COVID-19 PANDEMIC

Arita Oliveira Costa¹, Webert Santos Fortunato², Leticia Bezerra da Silva³

¹Acadêmica do curso de Psicologia pela Faculdade de Educação de Jaru – FIMCA/UNICENTRO, e-mail: aritacosta99@gmail.com; ²Acadêmico do curso de pela Psicologia Faculdade de Educação de Jaru – FIMCA/UNICENTRO, e-mail: webertsantosfortunato@gmail.com; ³Psicóloga, Especialista e Docente pela Faculdade de Educação de Jaru – FIMCA/UNICENTRO, e-mail: psi.leticiabezerra@gmail.com.

DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v10i3.783>

RESUMO

No cenário da pandemia de COVID-19, observou-se um aumento preocupante do uso das telas. No mesmo período, houve um crescimento significativo na intensidade e frequência de diversos distúrbios emocionais na população. É fundamental destacar que essa prática excessiva sempre foi prejudicial à saúde, sobretudo nos seres humanos em fase de desenvolvimento, tornando-se ainda mais danosa para o público infante-juvenil. O contexto da pandemia exacerbou ainda mais esses problemas, desencadeando comportamentos e alterações que afetam negativamente o desenvolvimento, a aprendizagem e os aspectos psicológicos das crianças. O uso excessivo às telas durante a pandemia trouxe diversas consequências psicológicas que, na maioria dos casos, passaram despercebidas, onde esses hábitos impactaram negativamente no desenvolvimento psicológico de crianças. **Conclusão:** Através das descrições presentes na bibliografia, foi possível constatar que o uso excessivo de telas por crianças durante a pandemia de COVID-19 acarretou impactos significativos para o desenvolvimento cognitivo, social e afetivo deles, trazendo ainda mais consequências como o isolamento social, a falta de interesse nos estudos, a ansiedade, os distúrbios de atenção e a dependência tecnológica.

Palavras-chave: covid-19, psicológico, crianças, tecnostresse, sexualidade virtual.

ABSTRACT

Introduction: In the scenario of the COVID-19 pandemic, there was a worrying increase in the use of screens. In the same period, there was a significant increase in the intensity and frequency of various emotional disorders in the population. It is essential to highlight that this excessive practice has always been harmful to health, especially to human beings in the development phase, becoming even more harmful for children and young people. The context of the pandemic has further exacerbated these problems, triggering behaviors and changes that negatively affect children's development, learning, and psychological aspects. Excessive use of screens during the pandemic brought several psychological consequences that, in most cases, went unnoticed, and these habits negatively impacted the psychological development of children. **Conclusion:** Through the descriptions present in the bibliography, it was possible to verify that the excessive use of screens by children during the COVID-19 pandemic had significant impacts on their cognitive, social, and affective development, bringing even more consequences such as social isolation, lack of interest in studies, anxiety, attention disorders, and technological dependence.

Keywords: Covid-19, psychological, children, technostress, virtual sexuality.

INTRODUÇÃO

Os crescentes avanços tecnológicos têm refletido diretamente no cotidiano da população em geral, nesse aspecto incluem-se o uso excessivo da internet, respectivamente os diversos aparelhos eletrônicos como: TV, computadores, smartphones, tablets entre outros. É importante ressaltar que nos últimos anos o mundo passou por um cenário pandêmico, uma situação atípica jamais vivenciada anteriormente, onde fortaleceu ainda mais a relação entre produtos tecnológicos e crianças. “Muito antes da pandemia já era notório que crianças e adolescentes vinham dedicando a maior parte do seu tempo e de sua energia ao uso das tecnologias [...]” (SANTOS; DAMACENA, 2020; SILVA et al. 2021 apud LIMA; SOUSA, 2023, p. 92). Percebe-se que atualmente essa recorrência se tornou ainda mais frequente com o surgimento da covid-19.

A população ainda é dispersa a respeito dos problemas causados pelo uso desmoderado da internet, embora seja um assunto novo que tomou ênfase principalmente após a pandemia do COVID-19. Para Wacks e Weinstein (2021 apud CRISPIM et al. 2022, p. 86-87) “no contexto da pandemia de COVID-19, houve aumento do uso problemático da internet, no mesmo período, ocorreu incremento na gravidade e na frequência de diversas disfunções emocionais na população”.

É importante ressaltar que essa prática sempre foi prejudicial à saúde principalmente nos seres humanos que ainda estão em desenvolvimento onde se torna ainda mais lesivo para o público infante-juvenil e o contexto da pandemia fez com que esse problema se agravasse mais e desencadeasse comportamentos e alterações no que diz respeito ao desenvolvimento, aprendizagem e fatores psicológicos onde o uso excessivo de telas vem

ocasionando diversos prejuízos a nossas crianças.

Sendo assim, o objetivo geral dessa pesquisa consistiu em ilustrar os impactos psicológicos negativos desencadeados pelo uso excessivo de telas por crianças, sem supervisão adequada de adultos durante o período da pandemia de COVID-19.

DESENVOLVIMENTO INFANTIL

A evolução da humanidade tornou o entendimento da infância mais complexo, no entanto é essencial compreender e entender essa fase para o estudo do comportamento dos futuros adultos. Conforme Pereira (2012) compreender a infância está se tornando essencial atualmente, na medida que uma série de dilemas, impasses e desafios vem sendo colocados à sociedade no que diz respeito ao seu processo de desenvolvimento.

A nova visão sobre a infância sofreu uma alteração na abertura de sentidos sobre quem somos, como nos tornamos adultos, a importância dos primeiros anos da vida para estruturar a subjetividade do indivíduo. A história acerca do conceito da infância e do desenvolvimento da criança cada vez mais se modificou, desta forma os estudos de Freud contribuíram para esta visão de mundo contemporânea. De acordo com Prizskulnik (2004, p. 72) “a psicanálise, abre um campo de investigação, antes desconhecido, e descortina uma concepção de criança muito peculiar, que abala uma certa idealização da criança e da infância”. Com essa nova concepção novos campos de investigação surgem para estudo que antes não eram levados em consideração.

A Psicologia do Desenvolvimento, em conjunto com a Teoria de Jean Piaget, apresenta uma abordagem que busca compreender a criança e o adolescente por meio da descrição e exploração das mudanças psicológicas que ocorrem ao longo do tempo. O

objetivo é explicar de maneira relevante as transformações que as crianças passam ao longo do tempo e como essas modificações podem ser descritas e compreendidas. Essa sequência básica dos estágios de desenvolvimento propostos por Piaget é colocada em contexto pelas pesquisas empíricas, fornecendo um arcabouço conceitual para a descrição do desenvolvimento do pensamento da criança desde a infância até a adolescência (FERREIRA, 2009).

A criança sofre consequências prejudiciais no seu desenvolvimento quando exposta a fatores de risco, resultando em problemas que podem ser facilmente observados em seu comportamento (SAPIENZA, 2005).

Como etapa do processo de desenvolvimento, as características são universais e imutáveis. Quando consideradas como resultado do desenvolvimento, também são naturalizadas. Faz parte da essência humana e de seu processo de amadurecimento passar por uma fase, como a infância. As peculiaridades dessa etapa, tanto biológicas como psicológicas, são inerentes, onde nela a descoberta do mundo ao seu redor, incluindo a tecnologia estão presentes (BOCK, 2004).

É primordial que pais e responsáveis estejam antenados no que diz respeito as diversas tecnologias usadas por crianças e adolescentes, de modo que seu uso de forma moderada acerca do mundo virtual pode acarretar grandes benefícios ou malefícios para o desenvolvimento. Entretanto, para Santos e Barros (2017, p. 15) “é importante salientar que, quando esse uso se configura de modo excessivo, ou seja, quando os jogos e brincadeiras das crianças só acontecem por intermédio desses objetos”. “Muitos aspectos são positivos e existem bastantes benefícios da ciência e tecnologia, da educação e informação, da cultura e das artes, e de futuras oportunidades de desenvolvimento que foram sendo incorporadas às famílias” (EISENSTEIN; ESTEFENON, 2011, p. 49).

O USO DA TECNOLOGIA NO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS

São significativas as mudanças no mundo contemporâneo e vivemos em uma incessante transformação global. Essa evolução que ocorre atualmente, como sempre ocorreu no decorrer da história, impacta a sociedade por ser um processo de grandes modificações que se dá pelo desenvolvimento dos seres humanos. “O progresso da humanidade é o resultado das evoluções que o homem adquiriu ao longo do tempo, desde a pré-história: descoberta do fogo, da roda, eletricidade, enfim, de todas as tecnologias que nos cercam” (CUNHA, 2011 apud SIQUEIRA; FREIRE, 2019, p. 27). A história demonstra que o homem para sua sobrevivência sempre desenvolveu recursos ou técnicas para seus benefícios, sendo assim como uma necessidade criou-se a internet em 1960 que contribuiu para facilitar a comunicação dos combatentes militares na guerra fria do mesmo ano (CIRIACO, 2009).

Para Ribeiro (2014) a tecnologia promove diversas facilidades no dia a dia, auxiliando como fator determinante no progresso da medicina, educação, transporte e trabalho, no entanto ela também ocasiona malefícios, tais como, indivíduos mais ansiosos, cansados (por passarem muitas horas em frente ao computador), e com problemas físicos, tal como postura. Por isso deve-se se orientar quanto ao uso em excesso, já que a sociedade atual se torna cada vez mais dependente dessa ferramenta de maneira que nos favorecem de diversos aspectos. Um grande exemplo dos dias atuais conforme Sanchez (2022) a tecnologia alcançou um grande salto nas transações bancárias tendo significativas influências nos canais de distribuição dos bancos para entrega de

produtos e serviços bancários com a criação do PIX Instant Payments ou Pagamentos Instantâneos que são transferências bancárias eletrônicas que ocorrem em tempo real entre clientes das instituições bancárias.

O século XXI propôs um mundo virtual que possibilitou todas as gerações navegarem sobre ele. Se na época de nossos pais e avós a diversão eram brincadeiras comuns, tais como, pique no alto, futebol, brincar de boneca, hoje em dia, crianças e adolescentes da era virtual, preferem vídeo game, desenhos animados, computadores, tablets e smartphones (SIQUEIRA; FREIRE, 2019, p. 23).

Viver em um mundo virtual tornou-se mais frequente com essa geração contemporânea, de maneira que crianças se encontram em uma posição de certa independência em suas redes sociais, um mundo encorajador, onde a liberdade é fantástica e o desejo de permanecer aumenta cada vez mais, com o tempo surgem consequências como, problemas de relacionamentos interpessoais e escolares (EISENSTEIN; ESTEFENON, 2011). Há algum tempo é possível perceber que um bebê é inserido no mundo das telas possuindo contato com tal tecnologia com objetivo de distraí-lo, para que os pais possam efetuar alguma tarefa, essa prática tem cada vez mais se tornando normal no meio familiar, fazendo com que o bebê se acostume com essa rotina (SIQUEIRA; FREIRE, 2019).

O mundo virtual vai, progressivamente, confundindo os seus limites com o mundo real no cotidiano de crianças e adolescentes. A internet, o telefone celular e muitos novos equipamentos de tecnologia da informação vão transformando os comportamentos e as formas de se relacionar com a família, com os amigos e com as novas possibilidades de viajar pelo mundo sem sair de casa. Mas, também, surgem novos riscos à saúde para a geração da era digital, devido ao excesso de horas no uso do computador, deficiência de sono e hábitos sedentários, queda do rendimento escolar, pornografia e pedofilia on-line (EISENSTEIN; ESTEFENON, 2011, p. 42).

É notório a grande modificação dos costumes familiares de modo que a inserção do uso de telas divide a atenção da família, em um contexto em que cada um está conectado à internet interagindo com outras pessoas, restringindo cada vez mais a interação física com os componentes da família, conseqüentemente crianças requerem mais horas por dia dessa tecnologia acarretando ansiedade e falta de equilíbrio (PAIVA; COSTA, 2015).

Os estudos atuais vêm apresentando que o uso exacerbado de telas sem supervisão de responsáveis e de forma descontrolada, trará malefícios e enormes prejuízos em diversas áreas do desenvolvimento humano. Ainda de acordo com Santos e Barros (2017, p. 15) “não havendo lugar para o brincar livre, sem objetos ou com outras pessoas, é que se pode pensar em significativas desvantagens para o desenvolvimento emocional infantil”. No entanto desde que o brincar tecnológico seja mediado por algum adulto ou outras crianças ocorrendo interação social se torna válido para um momento de lazer e aprendizagem.

De acordo com uma entrevista concedida pelo jornal americano New York Times, Steven Paul Jobs, criador da Apple, entre outros, declarou não permitir que os filhos usassem aparelhos tecnológicos, mesmo sendo máquinas de sua própria invenção, surpreendendo o entrevistador Nick Bilton (Jornalista britânico, especialista na área da tecnologia) (SILVA, 2016, p. 8).

Quando o maior criador de produtos tecnológicos de todo o mundo possui essa mentalidade de criação para seus filhos, percebe-se o quanto esse mundo tecnológico pode ser prejudicial e ofertando diversos fatores de riscos. Para Alves (2011, p. 25) “é importante que pais e mães se atentem ao mundo frequentado por

seus filhos – seja ele real ou virtual”, de maneira que os pais vivam o mesmo mundo dos filhos e não em mundos diferentes, para que assim os mesmos possam ser ajudados e impostos limites a serem seguidos indo de encontro com o uso excessivo de telas.

Conforme Carr (2011) o mundo tecnológico modifica ainda mais nossas aptidões cognitivas, acarretando diminuição da aprendizagem e definindo a nossa compreensão. Esse uso em excesso de produtos tecnológicos resulta em grandes prejuízos, interferências nas habilidades já aprendidas além de um grande efeito imediatista, desencadeando o aumento de estresses e ansiedade. De acordo com Globo (2013, p. 3) “mesmo que ainda não comprovada, o contato excessivo com a tecnologia pode provocar depressão, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), transtorno bipolar do humor, fobia social, além de déficit de atenção e hiperatividade”.

Crianças se tornam mais vulneráveis ao uso tecnológico fazendo com que a cada dia surjam problemas provocados pelo uso irrestrito. As consequências se tornam tanto físicas, como psíquicas. Ainda sobre os prejuízos dessa temática, Silva (2016) explica que a utilização da internet todos os dias causa conflitos familiares, decorrentes da falta de diálogo, além disso, leva a relações superficiais, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção.

[...] os efeitos prejudiciais do uso de forma desadaptativa e a Adição por Internet (AI), considerada uma epidemia do século XXI, digna de preocupação como um problema mundial de saúde mental. São diversos os efeitos deletérios relacionados à AI, como alterações na qualidade do sono, na nutrição e na atividade física, menor desempenho acadêmico ou profissional e prejuízo nos relacionamentos interpessoais. Além disso, diversas pesquisas relacionam a AI aos transtornos de humor, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, transtorno de uso de substâncias, ansiedade, ansiedade social, solidão, baixa autoestima, menores níveis de atividade física, hostilidade e comportamento agressivo, comportamento compulsivo, impulsividade, maiores taxas de transtornos de personalidade, menor felicidade e vitalidade subjetivas, prejuízos na saúde mental de forma geral e suicídio (MOROMIZATO, 2017, p. 498).

A forma que a internet e consequentemente as telas foram incluídas no ambiente familiar, vem no decorrer dos anos transformando a configuração do modelo que a estrutura da família estabelece as relações entre pais e filhos, é de suma importância ressaltar que o diálogo e a participação ativa na vida dessas crianças são fatores indispensáveis para seu desenvolvimento e construção de prevenção a respeito dos prejuízos que o uso excessivo de telas pode ocasionar. O hábito familiar deve ser um cotidiano frequente e atuante com todos os integrantes do lar, a fim de ressaltar a importância da vida real, pois, a interação social começa com a estrutura familiar em casa, entre pais e filhos, de modo que o uso de telas não altere a forma como o convívio familiar é tratado (SIQUEIRA; FREIRE, 2019).

Muitos estudiosos questionam sobre a influência da tecnologia no desenvolvimento da criança, isto é, se apresentam efeitos negativos ou positivos os quais podem impedir ou favorecer o crescimento social e mental dos jovens, portanto, é comum ver uma criança com um tablet ou smartphone nessa fase, com isso, os brinquedos tradicionais caracterizados pela criatividade, coordenação motora e reflexos através do contato físico direto tornaram-se obsoletos, pois, o avanço tecnológico é um fenômeno associado à qualidade no mundo virtual, dificultando assim, o desenvolvimento das experiências sinestésicas (audição, visão, paladar, olfato, tato) nas quais são decorrentes da

relação da criança com o mundo real. (PAIVA; COSTA, 2015, p. 03).

No que diz respeito a essa temática Mattoso (2010, p.31) colabora que “em pleno século XXI onde a tecnologia está cada dia mais avançada, as pessoas adquirem doenças e problemas psicológicos frequentemente”. Deste modo segundo Siqueira e Freire (2019, p. 31) contribuem que “crianças e adolescentes se tornam mais vulneráveis ao uso tecnológico fazendo com que a cada dia surjam problemas provocados pelo uso irrestrito. As consequências se tornam tanto físicas, como psíquicas”.

Para Paiva e Costa (2015) a utilização da tecnologia de forma demasiada pelas crianças, gera o desequilíbrio físico e psicológico, com isso, intensificam o isolamento social por meio do sedentarismo, aspecto esse que é influenciado pelo abuso do mundo virtual, desse modo, esse fenômeno causa o enfraquecimento afetivo, despersonalização, ansiedade e depressão, impossibilitando o pleno desenvolvimento e amadurecimento afetivo, físico, cognitivo e social das crianças.

Para Eisenstein e Estefenon (2011) apresentam aspectos para promover a proteção social e oferecer educação em saúde de forma preventiva a fatores que colocam em risco a saúde física e mental de todas as crianças e adolescentes, com intuito de preservar o bem-estar dessa fase que está em constante desenvolvimento e conscientizar pais e responsáveis, conforme é ilustrado no quadro 01 abaixo os principais fatores de risco no desenvolvimento de crianças e adolescentes a respeito da tecnologia.

Quadro 1. Fatores de risco no desenvolvimento de crianças e adolescentes

RISCOS DIGITAIS
Mau uso do tempo livre e distorção de hábitos de sono e alimentação
Tecnoestresse e riscos das multitarefas
Sexualidade virtual problemática
Riscos de pedofilia e pornografia digital
Cyberbullying e violência online
Acesso facilitado à ilegalidade e a crimes cibernéticos
Confusão entre os mundos real e virtual, com danos mentais

Fonte: adaptado de: EISENSTEIN & ESTEFENON (2011)

A tecnologia de forma silenciosa substitui os comportamentos tradicionais que diz respeito a abrangência da interação física com as pessoas e o meio ambiente, dessa maneira, a prática de abreviar as diversas palavras nos aparelhos eletrônicos impossibilitam ou cria grandes dificuldades para as crianças de obedecerem as normas adequadas da língua de maneira correta, impedindo-as de escreverem da maneira correta, a dependência a tecnologia também proporciona frustração entre as crianças, em virtude de que, a necessidade por adquirir informações de forma quantitativa causa a intolerância e ansiedade, na medida que, os dispositivos eletrônicos apresentam acessibilidade 24 horas na internet (PAIVA; COSTA, 2015).

O USO EXCESSIVO DE TELAS E OS IMPACTOS EMOCIONAIS CAUSADOS EM CRIANÇAS NA PANDEMIA DO COVID-19

Quando falamos de sobre o uso exacerbado da tecnologia por crianças, não podemos deixar de citar da Pandemia da COVID-19. Surgiu em uma província Chinesa chamada Hubei, casos de pneumonia cuja etiologia era desconhecida, em dezembro de 2019. Mais tarde, descobriu-se que o fator determinante da

doença era um vírus da família Coronaviridae, denominado Coronavírus 2 da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2), responsável da doença por coronavírus 2019 (CUNHA et al., 2021). Desta maneira, conforme Marinho e cols. (2022, p. 01) “resultou na implementação de medidas restritivas para o controle da doença, sendo uma delas o isolamento social. Isso fez com que a saúde mental da população fosse afetada, em especial a das crianças”.

Em decorrência da pandemia conforme explicado por Figueiredo e cols. (2021) crianças foram proibidas de fazerem suas atividades de rotina como, brincar fora de casa, seja em parques públicos ou privados, nas ruas, em frente de casa ou quaisquer outras atividades ao ar livre que não fosse em sua própria residência. Esse comportamento instigou a um aumento significativo da exposição de crianças e jovens à tela de computadores, tablets, vídeo games e celulares. Desta forma, alguns aspectos negativos foram detectados, como aumento do consumo de comidas não saudáveis, diminuição dos exercícios físicos, aumento de problemas físicos e prejuízo no aprendizado. Para Larsen e cols. (2021) foram constatados um aumento considerável da ansiedade nas crianças, vindo a acarretar pensamentos mais negativos, duvidosos, intolerantes e conflituosos que podem levar a consequências ainda mais grave como depressão ou até mesmo em ideação suicidas. Castillo e Velasco (2020) corrobora em suas pesquisas na qual é ressaltado que o temor da enfermidade é um fator relevante para o crescimento dos sinais de ansiedade, depressão e o distúrbio de estresse pós-traumático em crianças.

O uso demasiado dos computadores, tablets, celulares e vídeo games predispôs a uma dependência da internet por parte do público infantil. Ocorreram prejuízos no aprendizado devido a facilidade na forma de se pesquisar informações, havendo assim grandes prejuízos, além produzir uma probabilidade considerável dificuldade de reabilitação social quando acontecer o encerramento da pandemia (DESLANDES; COUTINHO, 2020). De acordo com Imran e cols. (2020) é notório a percepção de uma maior desregulação do sono das crianças, pois, devido a pandemia houve-se uma significativa diminuição de quantidade de sono com boa qualidade, na qual é fundamental para o desenvolvimento, levando a baixa autoestima, cansaços e uma indisposição elevada.

A pandemia proporcionou a uma maior exposição ao uso de telas, sendo considerado um uso excessivo e desmoderado, conseqüentemente, é perceptível o aumento do uso das redes sociais por crianças. Embora isso possa aliviar, de certo modo, o impacto do isolamento social na saúde mental, de modo que, de certa forma permite a possibilidade de manter a interação social, entretanto essas ferramentas possuem lados negativos que passam despercebidos. O uso excessivo acarreta um vício, implicando a rotina do indivíduo; as redes sociais podem ser um território agressivo e violento, que influencia em problemas de autoimagem, especialmente no público infanto-juvenil (PEDROSA et al., 2020).

Pode-se compreender em relação a os resultados e a discussão que é imprescindível que atualmente o uso das mais variadas tecnologias tenha se tornado ferramenta crucial para a comunicação, desenvolvimento de atividades laborais ou até mesmo educativas. Levando em consideração este fato, o uso de tecnologias apresenta diversos pontos positivos, no entanto, pontos negativos também, diante da intensidade que se manifesta no dia a dia contemporâneo, torna-se quase impossível que uma criança tenha acesso a telas completamente restrito.

A infância é uma fase do desenvolvimento muito importante na formação da personalidade, pois as vivências ocasionadas deste período podem definir a saúde emocional deste indivíduo no decorrer da sua vida. Quando eventos externos são incluídos na vida da criança, muitas vezes, a depender da frequência deste evento, podem acarretar diversos problemas neste desenvolvimento e como citado em todo decorrer da pesquisa, a tecnologia e o uso exacerbado de telas impactam negativamente questões psicológicas da criança.

Por outro lado, nota-se que existe uma exposição exagerada das telas para crianças, que se intensificou ainda mais durante a pandemia de COVID-19, com o isolamento social e as medidas de prevenção ao vírus. O novo formato de ensino remoto foi implantado, ocasionando ainda mais a naturalidade ao acesso às tecnologias por crianças, hábito que visivelmente tem perdurado até os dias de hoje.

Diante do exposto, é notório que o uso exacerbado de telas tem contribuído com problemas no desenvolvimento psicológico infantil, com o aumento considerável da ansiedade nas crianças junto a um efeito imediatista, pensamentos negativos, estresse, dificuldades de aprendizagem, interferência nas habilidades sociais, podendo estar associado a desenvolvimento de transtornos, como depressão, transtorno obsessivo compulsivo, transtorno bipolar do humor, fobia social, déficit de atenção e hiperatividade. Além de alterações na qualidade do sono, nutrição, atividades físicas, baixo desempenho acadêmico e prejuízos nos relacionamentos interpessoais, implicações que podem estar atreladas ao adoecimento psíquico de forma indireta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta pesquisa foram percorridos conceitos e definições sobre o uso indevido de telas por crianças e o respectivo aumento do acesso a estes meios midiáticos diante da pandemia de COVID-19, utilizando-se de revisão bibliográfica para levantamento e discussão sobre a temática. Para se atingir uma compreensão sobre a importância de bons hábitos, como reflexo no desenvolvimento infantil, levando em consideração o fato de que a criança age proveniente daquilo que se é vivenciado em seu meio biopsicossocial, o qual estabelece influência ao longo de toda a vida de um indivíduo.

Considerando as afirmativas em torno do uso desmoderado de telas por crianças após a pandemia mundial de COVID-19, não é possível privar completamente o acesso, nem mesmo condenar o uso desta ferramenta tão importante na rotina contemporânea. No entanto, vale ressaltar que pais e responsáveis devem se atentar a forma como as crianças estão tendo acesso às telas, no objetivo de estabelecer limites com relação a horários, conhecer e participar dos conteúdos acessados, e ajustar o acesso às tecnologias para um objetivo mais educativo e consciente.

Com isso, conclui-se que a pandemia de COVID-19 trouxe à tona um desafio adicional para as famílias e sociedades em todo o mundo, à medida que as crianças se viram cada vez mais imersas em ambientes digitais. O uso excessivo de telas se tornou uma realidade, onde pode-se observar na revisão da literatura que essas características não estão isentas de consequências psicológicas significativas para as crianças, incluindo impactos no desenvolvimento psicológico, emocional e até mesmo na qualidade do sono e no bem-estar mental.

É crucial lembrar que a tecnologia também desempenha um papel vital na conectividade, no aprendizado e na comunicação durante esses tempos desafiadores. Portanto, o equilíbrio entre o uso de telas e atividades offline, juntamente com o apoio ativo dos pais e cuidadores, é essencial para mitigar os impactos

negativos. À medida que a sociedade avança, a compreensão desses desafios psicológicos deve orientar a formulação de políticas e estratégias de educação que promovam um ambiente digital saudável e benéfico para as futuras gerações.

Com isso, é importante encontrar um equilíbrio saudável, estabelecendo limites de tempo, promovendo o envolvimento em atividades offline e incentivando a comunicação aberta entre pais e filhos. À medida que avançamos, é essencial que a sociedade e os profissionais de saúde mental estejam atentos a esses impactos, buscando estratégias de apoio adequadas e promovendo ambientes digitais que possam enriquecer o bem-estar psicológico das crianças.

É uma relação de ambivalência entre vantagens e desvantagens, onde se faz necessário mais

pesquisas e estudos sobre a área afim de mediar e compreender os reais efeitos da tecnologia no desenvolvimento da criança, pois trata-se de um estudo contemporâneo, onde ainda os impactos causados pela pandemia de COVID-19 ainda estão sendo estudados.

REFERÊNCIAS

- ALVES, M. Família Plugada: Tecnologia, Pais e Filhos. São Paulo. 2011. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/handle/handle/18085>. Acesso em: 02/04/2023.
- BOCK, Ana Mercês Bahia. "A perspectiva sócio-histórica de Leontiev e a crítica à naturalização da formação do ser humano: a adolescência em questão." Cadernos Cedes 24.62 (2004): 26-43. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccedes/a/znYxDSw7jfgGv4LTKbbS8Tj/>. Acesso em: 02/10/2023.
- CARR, N. A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros. Tradução de Mônica Gagliotti Fortunato Friaça. Rio de Janeiro: Agir, 2011. p. 312. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/delta/a/LJLz9g9mGMRbPpvKJg99Mw/?lang=pt>. Acesso em: 01/04/2023.
- CASTILLO, D. R. Paricio; VELASCO, MF Pando. Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. Revista de psiquiatria infanto-juvenil, v. 37, n. 2, p. 30-44, 2020. Disponível em: <https://www.aepnva.eu/index.php/revistaepnva/article/view/355>. acesso em 24/09/2023.
- CIRIACO, D. A história da conexão. Tec Mundo, 2009. Disponível em: <http://www.tecmundo.com.br/banda-larga/2543-a-historia-da-conexao.htm>. Acesso em: 01/05/2023.
- CRISPIM, M. et al. O Uso Excessivo de Telas Por Crianças Pós-covid-19: Impactos Psicológicos e do Desenvolvimento Infantil. Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza, v. 5, 2022. Disponível em: <https://periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/834>. Acesso em: 01/03/2023.
- CUNHA, D. B. A. da; BARROS, A. B. S. R. de; BORGES, J. B. F.; MARQUES, L. M.; WANDERLEI, M. M.; CAMPELO, V. H. S.; CRUZ, D. S. L. da. O impacto da pandemia de Covid-19 na saúde mental e física de crianças e adolescentes: uma revisão narrativa. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 13, n. 7, p. e8484, 31 jul. 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/8484/5150>. Acesso em: 30/05/2023.
- DESLANDES S. F.; COUTINHO T. The intensive use of the internet by children and adolescents in the context of COVID-19 and the risks for self-inflicted violence. Ciencia & saude coletiva, 2020; 25: 2479-2486. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32520292/>. Acesso em: 06/06/2023.
- EISENSTEIN, E; ESTEFENON, S. B. Geração digital: riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes. Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto, UERJ. ano 10, agosto de 2011. Disponível em: https://bjhbs.hupe.uerj.br/WebRoot/pdf/105_pt.pdf. Acesso em: 01/05/2023.
- FERREIRA, L. C. Q. Psicologia do Desenvolvimento. Desenvolvimento Psíquico em, 2009. Disponível em: <https://portalidea.com.br/cursos/8db75093c618790989fb441fda49add4.pdf>. Acesso em: 02/10/2023.
- FIGUEIREDO C. S., et al. COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 2021; 106: 110171. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7657035/>. Acesso em: 07/06/2023.
- GLOBO. Uso excessivo das tecnologias pode trazer sérios riscos à vida social. Globo ciência. 2013. Disponível em: <http://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2013/08/uso-excessivo-das-tecnologias-pode-trazer-serios-riscos-vida-social.html>. Acesso em: 18/05/2023. <http://saladatextual.wordpress.com/2010/04/04/tecnologia-x-sedentarismo/>. Acesso em: 02/05/2023.
- IMRAN, N. et al. Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions. Pakistan journal of medical sciences, 2020; 36(5): 1106. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32704298/>. Acesso em: 06/06/2023.
- LARSEN, L., et al. The impact of school closure and social isolation on children in vulnerable families during COVID-19: a focus on children's reactions. European child & adolescent psychiatry, 2021: 1-11. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33770275/>. Acesso em: 08/06/2023.
- LIMA, M.; SOUSA, F. N. T. O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes: uma análise do contexto da covid-19. Revista Livre de Sustentabilidade e Empreendedorismo, v. 8, n. 2, p. 90-108, 2023. Disponível em: <http://relise.eco.br/index.php/relise/article/view/673>. Acesso em: 02/04/2023.
- MARINHO, N. da S. A.; MATTOS, A. S. de.; SILVA, A. M.; ROBERTO, G. L. S.; DIAS, L. L.; BORGES, M. R.; MOURA, L. R. Impactos psicossociais da pandemia de COVID-19 em crianças. Investigação, Sociedade e Desenvolvimento, v. 11, n. 4, pág. e16511427201, 2022. DOI: 10.33444/rsd-v11i4.27201. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27201>. Acesso em: 07/06/2023.
- MATOSSO, R. Tecnologia X Sedentarismo. Saladatextual, 2010. Disponível em: MOROZATO, Maira Sandes et al. O uso de internet e redes sociais e a relação com índices de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 41, p. 497-504, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcm/a/h64tYKYMwXDMJ7NGpmRjtN/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 03/04/2023.
- PAIVA, N. M. N.; COSTA, J. S. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? Psicologia pt: O portal dos psicólogos. 2015. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>. Acesso em: 01/05/2023.
- PEDROSA A. L., et al. Emotional, behavioral, and psychological impact of the COVID-19 pandemic. Frontiers in psychology, 2020, 11: 566212. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32704298/>. Acesso em: 08/06/2023.
- PEREIRA, Caciara Linhares. Piaget, Vygotsky e Wallon: contribuições para os estudos da linguagem. Psicologia em Estudo, v. 17, p. 277-286, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/cCJfjNvskmjZPc5Mrz8Xvch/>. Acesso em: 22/09/2023.
- PRISZKULNIK, Léia. A criança sob a ótica da Psicanálise: algumas considerações. Psic: Revista Da Vetor Editora, v. 5, n. 1, p. 72-77, 2004. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1676-73142004000100009&script=sci_arttext. Acesso em: 24/09/2023.
- RIBEIRO, D. T. M. Benefícios e malefícios das novas tecnologias. Psicopedagogia Online, São Paulo, 2014. Disponível em: http://www.psicopedagogia.com.br/new/1_artigo.asp?entrid=1769#.V-mS0fkrLIV. Acesso em: 01/05/2023.
- SANCHEZ, Gabrielly et al. Impacto do PIX: o novo sistema de pagamentos brasileiro. 2022. Disponível em: 20DOS%20CLIENTES%20-%20FINAL%20Gustavo%20Carvalho%202009.12.2022.pdf. Acesso em: 28/05/2023.
- SANTOS, C. C.; BARROS, J. F. Efeitos do uso das novas tecnologias da informação e comunicação para o desenvolvimento emocional infantil: uma compreensão psicanalítica. Psicologia Pt, 2017. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0435.pdf>. Acesso em: 28/05/2023.
- SANTOS, C. L.; DAMACENA, G. C. L. G. Hiperconectividade de crianças e adolescentes em tempos de pandemia e distanciamento social: corresponsabilidade do uso de conexão na perspectiva da proteção integral. Revista da 16ª Jornada de Pós-graduação e Pesquisa. Congrega Urcamp, vol. 16, nº16, ano 2020. Disponível em: <http://revista.urcamp.edu.br/index.php/rcjgpp/article/view/3941>. Acesso em: 02/04/2023.
- SAPIENZA, G; PEDROMÔNICO, M. R. M. Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. Psicologia em estudo, v. 10, p. 209-216, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/stYQ06cvpzPJRdqFwRr8NtH/>. Acesso em: 02/10/2023.
- SILVA, T. O. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/1867>. Acesso em 01/04/2023
- SIQUEIRA, A. C.; FREIRE, C. O. A influência da tecnologia no desenvolvimento infantil. Revista Farol, v. 8, n. 8, p. 22-39, 2019. Disponível em: <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/152/132>. Acesso em 30/04/2023.
- SOUSA, Angélica Silva; OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. Cadernos da FUCAMP, v. 20, n. 43, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 08 de novembro de 2023.