

# Adolescentes (des) conectados: o uso abusivo de celulares e os impactos cognitivos, afetivos e sociais

Janaína Garcia de Araújo

Psicóloga – 17/4578

Contato: 84 99490-1108

[psi\\_janainagarcia@hotmail.com](mailto:psi_janainagarcia@hotmail.com)

[@psi\\_janaina\\_garcia](#)

# A evolução da comunicação

O surgimento e aperfeiçoamento contínuo da tecnologia, inegavelmente, trouxe diversos benefícios para a sociedade em geral.

Com o avanço tecnológico, a comunicação à distância, antes feita somente através de cartas, deu lugar a troca de e-mails, mensagens instantâneas e diálogos em tempo real, graças a criação de dispositivos como telefones fixos, aparelhos de fax, celulares e computadores.



# A Era Digital

Com a chegada da internet, nos inserimos em um universo virtual que propicia a **interação interpessoal** independente da distância que nos separa do outro. Além disso, temos à um clique, **acesso fácil e rápido** a qualquer tipo de informação, o que acaba gerando dependência.

Essa tecnologia, que disponibiliza, além da conversa digital, o som e a imagem em tempo real da outra pessoa com quem se interage tornou-se uma **diversão** para os adolescentes, substituindo, muitas vezes, o **contato real**.






# A Adolescência

Fase do desenvolvimento marcada por **transformações biológicas, psicológicas e sociais**. Por isso, é comum que o jovem vivencie momentos de **instabilidade emocional**, sentindo-se, muitas vezes, inseguro, confuso, angustiado, injustiçado e incompreendido pelos familiares e professores.





**Período de descobertas** dos próprios limites, de questionamentos dos valores e normas familiares e de intensa necessidade de penetrar e **pertencer aos grupos** de amigos, de modo que a internet pode atuar como facilitadora disso.

# Adolescentes na Era Digital

-  82% das crianças e adolescentes com idades entre 9 e 17 anos eram usuários de internet no Brasil.
-  Destes, 91% tiveram acesso à rede através de telefone celular e 84% fazem uso da internet todos os dias ou quase todos os dias
-  Não foram observadas diferenças relevantes no perfil dos usuários de telefone celular, o que revela a penetração desse dispositivo mesmo em populações com maiores limitações de conectividade.

# Adolescentes na Era Digital

-  O local mais frequente de acesso é na própria residência. No entanto, observou-se aumento considerável de conexão nas casas de familiares e amigos, estabelecimentos comerciais e espaços destinados à prática religiosa.
-  81% afirmaram usar à rede para fazer trabalhos escolares, 80% para enviar mensagens instantâneas, 78% para usar as redes sociais, 74% para baixar app, 64% para assistir vídeos, filmes ou séries, 56% para postar foto ou vídeo em que aparece, 47% para jogar on line não-conectado com outros jogadores e 40% para jogar on line conectado com outros jogadores.

# Diante dos dados, questiona-se...

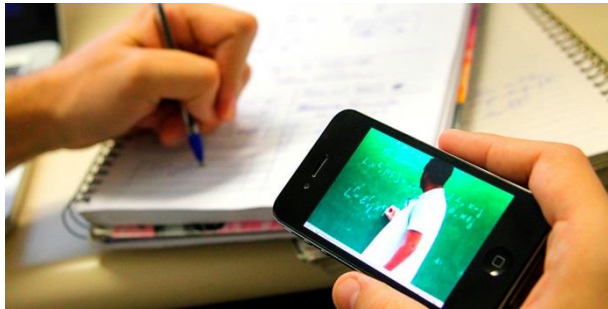
O que leva os jovens a passarem tantas horas conectados à internet ou a priorizar o contato virtual?

A exposição simultânea às redes sociais, e-mails, notícias, jogos *online*, mensagens instantâneas e outros aplicativos causa estresse?

Como distinguir se o uso do celular está dentro de um padrão considerado normal ou patológico?

Estar conectado o tempo todo pode desencadear sintomas relacionados à ansiedade e depressão?

# Os impactos cognitivos, afetivos e sociais



É imprescindível observar que os adolescentes podem se **beneficiar** com o uso de celulares e com o acesso à internet, uma vez que a tecnologia também pode ser apontada como um **meio facilitador da aprendizagem**.

Entretanto, vários pesquisadores estão abordando o modo como o **uso excessivo** dessas tecnologias afeta os adolescentes cognitivamente, afetivamente e socialmente.





# Os impactos cognitivos, afetivos e sociais



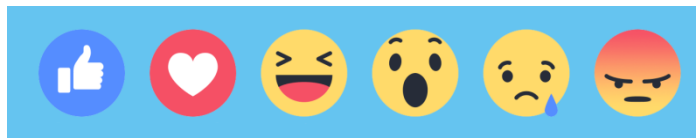
Como resultado, tem-se uma geração mais distraída, imediatista e vulnerável ao desenvolvimento do estresse e da ansiedade.

O uso excessivo do celular:

- Expõe o adolescente a uma variedade de informações simultaneamente;
- Prejudica a concentração;
- Dificulta a seleção de suas necessidades principais.



# O Universo Virtual



As tecnologias digitais vêm alterando a forma como as pessoas pensam, aprendem, escrevem, interagem e estabelecem relacionamentos amorosos:

- Pensamento ágil, o que gera pressa (há muito o que conhecer em pouco tempo)
- Escrita (língua portuguesa alterada)
  - Status de relacionamento
  - Redução das emoções à *emoticons*;
  - Inibição da interação física;
- Comprometimento das habilidades sociais;
  - Relacionamentos superficiais.

# Os Fatores de Risco e as Consequências

De acordo com um estudo realizado por Wang et al. (2011, *apud* Alves, 2014) os fatores de risco para o uso problemático da Internet por adolescentes estão relacionados com a família e com a escola: relações familiares, comunicação com os pais, estresse, situação financeira e relações com colegas e professores.

Um estudo longitudinal sobre o impacto psicológico do uso de Internet selecionou aleatoriamente famílias sem nenhuma experiência de computador e deram-lhes computadores e instruções sobre o uso de Internet. Após um a dois anos, a utilização crescente da Internet foi associada à diminuição da comunicação familiar e à redução do círculo social local, mostrando que mesmo com o uso modesto da Internet, os participantes experienciavam aumento na solidão e depressão.

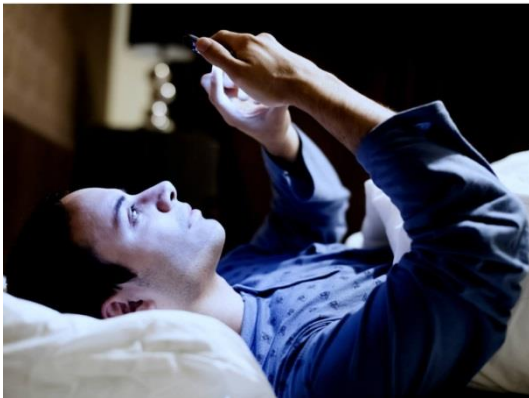
# Os Fatores de Risco e as Consequências

Um estudo realizado por Soares e Câmara (2016) com adolescentes com idades entre 12 e 18 anos concluiu que estes costumam passar mais de metade de seu dia conectados à internet se comunicando prioritariamente através do *Whatsapp*, Facebook e Instagram. Apontou ainda que os jovens se relacionam preponderantemente com os amigos e não com os familiares via telefone celular.

**Por estar sempre disponível, a internet cria uma ideia ilusória de ser um espaço de acolhida, onde através do uso de suas ferramentas (chats, redes sociais, jogos, etc), os utilizadores compensam o que lhes falta na vida real.**

# Os Fatores de Risco e as Consequências

O uso irrestrito das redes pode causar prejuízos funcionais como, distúrbios do sono e da alimentação, comportamento antissocial, manias, baixa resistência à frustração, agressividade, isolamento, sintomas depressivos, baixo rendimento escolar e até mesmo contribuir para diagnósticos equivocados de TDAH.



# O Uso da Tecnologia e as Relações Familiares

- Hierarquia invertida do conhecimento;
- Desconhecimento sobre os parâmetros que diferenciam o uso razoável do celular do uso abusivo;
- Supervalorização da evolução tecnológica dos filhos em uma sociedade cada vez mais competitiva;
- Reprodução dos comportamentos dos pais;
- Distanciamento das relações familiares;
- Discurso sobre falta de tempo ou insegurança dos espaços públicos.



# Proibir, Vigiar ou Regrar?

Sabendo que os adolescentes entram nas redes porque querem “bater papo”, fazer novas amizades, jogar sozinhos ou com outros, postar fotografias e ver as dos amigos, expor suas opiniões, fazer comentários, assim como obter informações, fazer pesquisas e aprender, proibir o acesso ou exigir que lhes passem a senha para que se possa vigiá-los, provavelmente, não serão as melhores opções.



# O Papel Desafiador dos Pais na Contemporaneidade

Segundo Barreto e Rabelo (2015), muitas vezes, os pais deixam de lado as atitudes disciplinadoras, contaminados pela ideia de que disciplinar é coisa relacionada ao autoritarismo das velhas gerações. Mas disciplinar os filhos, dentro de princípios de respeito, justiça e equilíbrio nada tem de antiquado.

Atualmente, a **falta da autoridade dos pais** é relatada por diversos autores como um **fenômeno destruturante da instituição familiar**.

Estudos mostram que quando os pais estabelecem limites e responsabilidades colaboram para a prevenção do uso de substâncias psicoativas por adolescentes (Benchaya, Bisch, Moreira, Ferigolo & Barros, 2011)



# Estabeleça Regras e Promova Saúde Mental

- Estabelecer limites e delegar responsabilidades também é um ato de amor;
- Utilize uma comunicação assertiva, abrindo espaço para ouvir seus filhos;
- Crie uma rotina. Defina regras claras e objetivas quanto ao tempo de uso dos dispositivos, alimentação e sono;
- Inclua atividades relacionadas ao estudo, lazer, socialização e momentos que possam usufruir juntos, de verdade;
- Criem juntos uma lista de outras atividades prazerosas;



# Estabeleça Regras e Promova Saúde Mental

- Não apenas imponha, mas dialogue com seus filhos sobre as vantagens e desvantagens do uso exagerado do celular;
- Promova o desenvolvimento de habilidades sociais através de contatos reais;
- Demonstre afeto (verbal e não verbal);
- Crie um ambiente onde as emoções e as opiniões possam ser compartilhadas.



# Levem consigo essas reflexões

Como tem sido a relação entre vocês e seus filhos?

Com que frequência vocês têm demonstrado interesse em saber sobre como eles se sentem?

Quanto tempo por dia seus filhos tem passado no celular?

Como se dá a demonstração de afeto entre vocês?

Quanto tempo vocês têm dedicado a ficarem juntos, de verdade?

Atualmente, que atividades prazerosas, além do celular, estão sendo ofertadas?

O que pode estar faltando e que está sendo preenchido pelo uso abusivo do celular?

# Referências Bibliográficas

ALVES, Pedro André Brites. **A dependência da internet** - efeitos na saúde, Coimbra, 2014.

BARRETO, Maria José; RABELO, Aline Andrade. A família e o papel desafiador dos pais de adolescentes na contemporaneidade. **Pensando fam.**, Porto Alegre, v. 19, n. 2, p. 34-42, dez. 2015.

GONÇALVES, Bruna Galdinho; NUERNBERG, Denise. A dependência dos adolescentes ao mundo virtual. **Revista de Ciências Humanas**, Florianópolis. v. 46, n. 1, p. 165-182, abr. 2012.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiã Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.

SOARES, Samara Souza Diniz; CÂMARA, Gislene Clemente Vilela. Tecnologia e subjetividade: impactos do uso do celular no cotidiano de adolescentes. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 1, n. 2, jul./dez. 2016.

**TIC Kids Online Brasil [livro eletrônico]**: pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil 2016. Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2017.