

# COMO USAR A TECNOLOGIA COM RESPONSABILIDADE

Um guia de orientação para pais de crianças e adolescentes

CAROLINA THANS BARTOLOMEU  
PSICÓLOGA - CRP: 06/143160



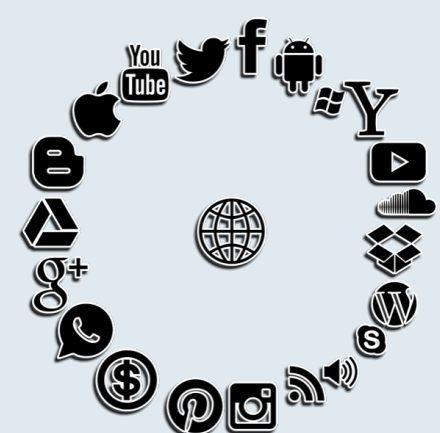
# ORIENTAÇÃO PARA PAIS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Com todo esse avanço tecnológico, é quase inevitável o uso das ferramentas tecnológicas, não é mesmo?!

Quando cito o termo ferramentas tecnológicas, me refiro a tudo que envolve o uso de tecnologia como, celular, internet, vídeo game, redes sociais, youtube e todos os recursos digitais que temos disponíveis hoje. Devemos considerar como ferramentas, pois o resultado do uso vai depender de como e por que utilizamos, ou seja, dependerá do nosso comportamento que influenciará um uso positivo ou negativo.

As crianças e adolescentes de hoje, são da Geração Z, uma geração que já nasceu conectada à internet e cresceu com as ferramentas digitais disponíveis, o que faz com que tenham mais afinidade e facilidade com a tecnologia. É comum vermos crianças que sabem utilizar os recursos de um celular melhor que muitos adultos. E é normal que elas prefiram esses recursos, pois é a diversão que conhecem.

Porém, os vídeo games e principalmente os celulares, não são como os brinquedos de antigamente. Além da tecnologia, eles carregam em si muitas possibilidades, com acesso a internet, um celular é uma porta aberta para o mundo.



# ORIENTAÇÃO PARA PAIS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Assim como você não deixaria seu filho andar sozinho pelas ruas ou ficar em uma praça pública sem você por perto, também deve-se ter o mesmo cuidado em relação ao acesso a internet.

Todos nós conseguimos reconhecer os benefícios que as ferramentas tecnológicas nos oferecem, permite maior conectividade, relações sociais com pessoas distantes, velocidade de informação, diversão, aprendizado, etc. Porém, como tudo na vida, a tecnologia também pode ter seus malefícios.

As ferramentas tecnológicas podem exercer um papel importante na vida da criança e do adolescente, sendo preciso ficar atento, já que nem sempre esse uso pode ser saudável. Como essa evolução é algo atual, as pesquisas sobre o impacto que isso vem e vai causar na nossa vida estão em percurso mas, já existem muitos estudos que comprovam prejuízos na saúde. Com o uso excessivo por exemplo, alguns transtornos como depressão, ansiedade, fobia social podem se ampliar e, outros problemas podem aparecer.

Entretanto, se todos buscarem usar a tecnologia com equilíbrio e responsabilidade, o uso só tende a trazer benefícios a todos.

Abaixo selecionei algumas dicas que podem te auxiliar nessa relação dos filhos com a tecnologia:



# DICAS DE USO DA TECNOLOGIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES



Procure seguir as indicações de idade mínima do uso das mídias digitais, que segundo o Manual da Sociedade Brasileiro de Pediatria são:

- 0 a 2 anos: Evitar o uso de mídias.
- 2 a 5 anos: No máximo 1 hora por dia, sempre com supervisão dos pais e conteúdos adequados a idade, como desenhos animados e sem violência.
- 5 a 10 anos: Máximo 2 horas por dia e mantendo a supervisão dos pais.
- 10 a 12 anos: Máximo de 2 a 3 horas por dia, equilibrando com outras atividades sem ser conectado.
- 13 aos 18 anos: Fazer sempre mediação entre o uso e o filho, atentando-se ao conteúdo que acessam.



Para o uso das redes sociais é importante seguir as normas e política de cada uma, que geralmente acompanham a determinação internacional COPPA (Ato de Proteção Online à Criança), que é a idade mínima de 13 anos.



Quem quiser conhecer mais, esse é o link do Manual Saúde de Crianças e Adolescentes na era digital:

[Manual Saúde Criança e adolescente na era digital](#)

# DICAS DE USO DA TECNOLOGIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

✓ Estabeleça regras de uso dentro de casa, como:



Não usar o celular durante as refeições, isso inclui comer assistindo vídeos.



Priorizar atividades importantes como escola ou trabalho.



É muito importante que as regras sejam estabelecidas antes de dar o aparelho, ou logo no início, para que assim possa criar um hábito de uso correto desde o começo.



Caso a criança ou adolescente já esteja fazendo um uso a bastante tempo, converse com eles, explique sobre a importância das regras e que isso é para o bem da saúde deles e para que possam usufruir de uma maneira saudável da tecnologia que tanto gostam.



Ensine a criança e o adolescente a controlar seu tempo de uso, explicando sobre as prioridades de outras atividades. Os próprios smartphones possuem recurso de controle de tempo. No início, os ajudem avisando quando excederem o tempo combinado.

# DICAS DE USO DA TECNOLOGIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES




Instrua a criança ou o adolescente para não utilizar o celular antes de dormir. O recomendado é que pare de usar de 1 a 2 horas antes de dormir, pois a luz azul do celular atrapalha a produção de melatonina, hormônio responsável pelo sono.



Forneça as ferramentas tecnológicas (celular, tablet, computador ou vídeo game) apenas se for necessário para a criança.

Sobre os vídeos games: 



Os jogos online, seja para celular ou vídeo game, possuem uma classificação indicativa, ou seja, os próprios fabricantes indicam a idade adequada para o jogo. Alguns que retratam violência, como os de armas, são proibidos para menores de 18 anos. Portanto, atente-se a idade mínima! 

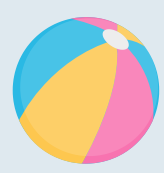


Converse com seu filho sobre os jogos que ele gosta, se possível, jogue junto. Entenda o que o atrai naquele jogo.



Muitos jogos exigem habilidades que podem ser aproveitadas em outros ambientes como a escola. Habilidades como concentração, trabalho em equipe, atenção, entre outras. Porém, nem sempre eles vão conseguir identificar isso sozinhos.

# DICAS DE USO DA TECNOLOGIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES



Lembrem-se de oferecer e proporcionar sempre que possível outras opções de diversão para criança/adolescente sem ser com a tecnologia, como jogos de tabuleiro por exemplo.



Apesar da correria do dia a dia, arrume um tempo para brincar com a criança e interagir com o adolescente, além de fortalecer a relação de vocês, contribuirá para o desenvolvimento deles.



Mantenha sempre uma relação de confiança com a criança/adolescente. Na internet sempre terá alguém disposto a escutar e ajudar, mas nem sempre será alguém confiável.




Procure manter uma relação harmoniosa entre todos dentro da casa. Evite brigas, discussões na frente dos filhos, isso pode ser um desencadeador para buscarem refúgio nas tecnologias.




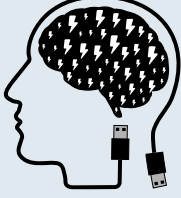
Se a criança ou adolescente usar bastante o celular, internet ou vídeo game, procure entender o que ele faz e porquê usa tanto.


# DICAS DE USO DA TECNOLOGIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

✓ Caso o uso esteja excessivo:

- Converse com a criança ou adolescente e reforce sobre as regras combinadas.
- Evite retirar os equipamentos de uma vez, nem sempre é a melhor solução. ✗
- Busque ajuda psicológica. 

 Um dos meios de aprendizagem da criança é por imitação, procure dar o exemplo em relação ao uso das tecnologias, estabeleça as regras de uso para todos da casa dentro das necessidades de cada um.

 É desafiador lidar com essas novidades tecnológicas no processo de educação dos filhos, mas é algo que já está acontecendo e precisamos aprender a conviver com esses desafios.

 Sempre que achar necessário busque ajuda, todos nós enfrentamos alguma dificuldade, seja com nossas emoções ou na relação com os filhos.





# DICAS DE USO DA TECNOLOGIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

## Em tempos de pandemia e isolamento social

Sabemos que com a crise da pandemia e a determinação de isolamento e distanciamento social, algumas recomendações ficam mais difíceis de serem cumpridas.

Escolas estão com formato de aula online, o que já leva a criança e o adolescente para frente de uma tela.

Com as restrições de passeios e lugares públicos como os parques fechados, as opções de divertimento ficam reduzidas, limitando a ficar em casa.

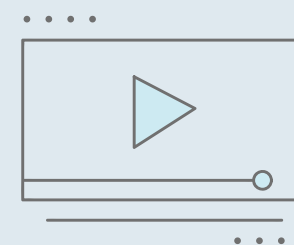
Muitas pessoas aderiram ao trabalho home office, o que pode sobrecarregar o nível de estresse. Com todos dentro de casa, é normal que a exaustão chegue e que algumas regras sejam cedidas.

Considerando essa situação, adicionei algumas dicas para caso seja necessário flexibilizar o uso das ferramentas tecnológicas.

# DICAS DE USO DA TECNOLOGIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

## Em tempos de pandemia e isolamento social

Sobre vídeos do Youtube:

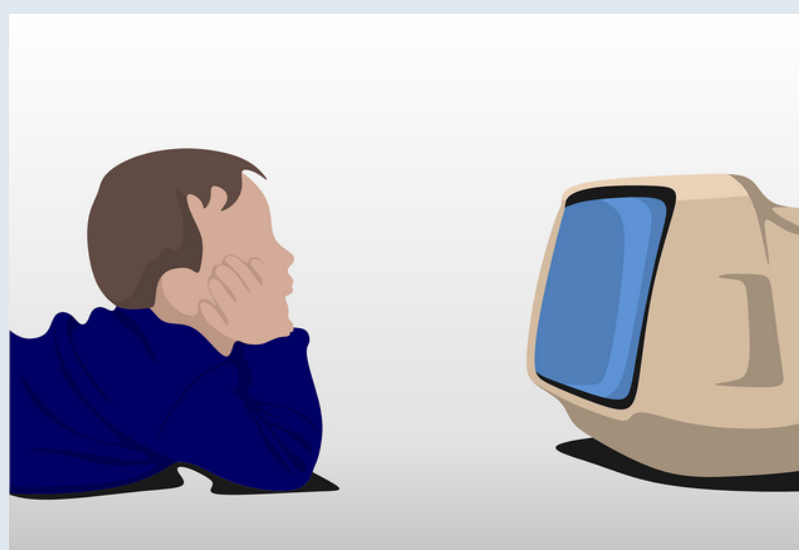


Se a criança gostar de ficar vendo vários vídeos online, combine com ela que após cada vídeo ela fará um desenho, um resumo por escrito, ou vai te contar sobre o que assistiu, algo simples para que você veja que ela realmente absorveu o conteúdo.

Caso seja vídeos onde algo é construído como fazer *slime* ou alguma outra coisa, se possível tente reproduzir com a criança. Você também pode sugerir de assistirem algum vídeo e escolher algo criativo que possa ser feito em casa, como fazer massinhas caseiras por exemplo.



Isso é importante para que ela esteja mais atenta ao que está vendo, um dos problemas das telas é a falta de interatividade. O comportamento de ficar em frente a uma tela, é muito passivo, e toda criança precisa estar ativa e ser estimulada.



# DICAS DE USO DA TECNOLOGIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

## Em tempos de pandemia e isolamento social

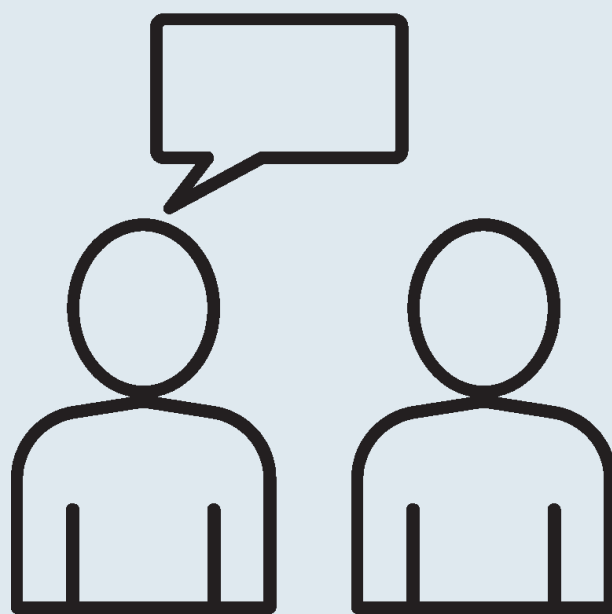
Se a criança gostar de algum jogo (celular ou vídeo game):

Caso tenha tempo, jogue partidas com ela, interaja junto.



Peça para ela contar sobre o jogo, os objetivos, o que precisa fazer para alcançar esse objetivo, como é o desempenho dela, no que precisa melhorar, pontos fortes e pontos fracos dentro do jogo.

Com isso você mantém um diálogo sobre algo que ela gosta e faz com que ela se expresse e veja como fala de si mesma.



Essas são algumas sugestões, mas cada um pode adaptar para sua necessidade dentro de casa.

Cada família funciona de uma forma, e é importante que sejam respeitados os limites e características de cada uma.

# DICAS DE USO DA TECNOLOGIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

## Em tempos de pandemia e isolamento social

Ficar em frente as telas, seja celular, computador ou vídeo game, faz com que a criança fique muito passiva, ou seja, sem uma interação, um movimento, e na infância isso é fundamental, porque é o momento dela aprender e vivenciar experiências.

Nem sempre elas vão querer fazer ou gostar do que os pais acham importante, e por um lado isso é bom, pois assim vão criando sua personalidade.

Por mais que em algumas fases os gostos dos filhos sejam diferentes, é essencial que sejam respeitados para construir uma boa relação com eles. Afinal, quem gosta de ficar ouvindo que o que gostamos é chato?!

**Aproveite do que seu filho gosta para se aproximar dele e fortalecer a relação de vocês!**



## SOBRE MIM:



Sou a Carolina, formada em Tecnologia da Informação (2010) e Psicologia (2017).

Sempre gostei de tecnologia, por isso a escolha da primeira faculdade, mas, logo senti que queria trabalhar mais com as pessoas. Meu interesse pelo comportamento humano começou a falar mais alto, e decidi cursar Psicologia, profissão que atualmente exerço e é o que me encanta e motiva.

Há 6 anos venho estudando sobre os assuntos que envolvem tecnologia e comportamento humano, juntando duas áreas que gosto.

Atuo com:

✓ Atendimento clínico presencial e online

✓ Orientação de pais

✓ Palestras sobre o assunto, como a Dependência de tecnologia e a importância de um uso consciente das ferramentas tecnológicas.

Se você gostou do conteúdo e acha que pode beneficiar uma mãe ou um pai, compartilhe o link para que eles também recebam.

Caso tenha ficado com alguma dúvida ou tem alguma sugestão, entre em contato, terei muito prazer em conversar com você!

Se quiser conhecer mais do meu trabalho, te convido a acessar minhas redes sociais e meu site!

### CONTATOS:



(11) 97599-8926



[www.psicocarolinabartolomeu.com.br](http://www.psicocarolinabartolomeu.com.br)



[carolinabartolomeu.psi@hotmail.com](mailto:carolinabartolomeu.psi@hotmail.com)



@carolinatb.psico



@carolinatb.psi

**OBRIGADA!**



**CAROLINA THANS BARTOLOMEU**  
**PSICÓLOGA - CRP: 06/143160**