

Como uso excessivo de celular impacta cérebro da criança



O caso de um menino de 13 anos da Paraíba que, no dia 19 de março, confessou ter matado a mãe e o irmão e ferido o pai com uma arma de fogo após ser proibido de usar o celular reacendeu o debate sobre os efeitos que smartphones, tablets e outros aparelhos eletrônicos podem ter na saúde mental de crianças e adolescentes.

Embora esse seja um episódio extremo, especialistas consultados pela BBC News Brasil relatam que é possível notar um aumento nas queixas que chegam até os consultórios relacionadas ao uso excessivo de aparelhos eletrônicos.

Nesta reportagem, mostramos que pesquisa com famílias brasileiras apontou que o uso de dispositivos eletrônicos diminuiu a capacidade de comunicação, de resolução de problemas e de sociabilidade de crianças até 5 anos. E o problema não se limita à primeira infância — o contato excessivo com telas mexe com o cérebro de jovens, que ainda não está suficientemente amadurecido para controlar impulsos, fazer julgamentos, manter a atenção e tomar decisões.

"Faço parte de uma rede de pediatras e médicos de adolescentes e nunca vi tantos relatos de problemas causados pelo exagero na internet, seja nas redes sociais, seja pelos jogos online", analisa a médica Evelyn Eisenstein, que coordena o Grupo de Trabalho em Saúde Digital da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

E [uma pesquisa feita em 2019](#) pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil dá uma ideia da popularidade das plataformas online entre os jovens do país. O levantamento aponta que 89% da população de 9 a 17 anos está conectada, o que representa 24,3 milhões de crianças e adolescentes. Desses, 95% (ou 23 milhões) usam o celular como o principal dispositivo para acessar sites e aplicativos.

Mas os números que mais preocupam os especialistas vêm a seguir: 43% dos jovens brasileiros já testemunharam episódios de discriminação online. E as meninas são as mais impactadas por conteúdos prejudiciais: 31% foram tratadas de forma ofensiva, 27% acabaram expostas à violência e 21% acessaram materiais sobre estratégias para ficar muito magra.

O levantamento ainda indica que um quarto dos jovens brasileiros consideram que ficam muito tempo conectados e não conseguem controlar muito bem esse período na frente das telas.

Por um lado, é preciso considerar que os celulares fazem parte da rotina e é muito difícil viver sem eles. Inclusive, quando utilizados na medida certa, esses dispositivos trazem mais benefícios que prejuízos.

"Nem tudo é ruim quando falamos dos *smartphones*. Eles também trazem coisas boas e fazem parte da vivência do que é ser jovem hoje em dia", pondera o psicólogo Thiago Viola, do Instituto do Cérebro do Rio Grande do Sul.

Por outro, o exagero faz mal à saúde da mente e do corpo — e os efeitos podem ser ainda mais danosos nas duas primeiras décadas de vida.

"Como tudo, o problema está no excesso e na falta de controle adequado", complementa Viola, que também é professor da Escola de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Entenda a seguir como ficar muitas horas grudado nas telas e nas redes faz mal à saúde de crianças e adolescentes — e o que fazer quando o uso da internet ultrapassou todos os limites.

Problema que vem de berço

Uma cena que se torna cada vez mais comum em *shoppings centers*, restaurantes e outros espaços públicos é a de um adulto colocando vídeos cheios de estímulos sonoros e visuais na frente de um bebê. A ideia é que a criança fique entretida enquanto os pais ou os tutores fazem uma determinada atividade (como almoçar ou comprar algo, por exemplo).

Os especialistas alertam que exagerar nessa exposição às telas, ainda mais numa idade tão precoce, pode prejudicar o desenvolvimento do recém-nascido.

"Quando os pais fornecem à criança um vídeo no celular ou no *tablet*, isso ativa as vias de processamento cerebral que são predominantemente passivas", explica o médico Rodrigo Machado, do Ambulatório Integrado dos Transtornos do Impulso do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo.

"E esse tipo de atividade passiva ocupa um tempo em que o bebê poderia ser estimulado com atividades mais ativas, que aperfeiçoam a capacidade de coordenação motora e outras habilidades importantes nessa faixa etária."



CRÉDITO, GETTY IMAGE

A recomendação das entidades médicas é que as crianças não tenham contato com as telas até completarem dois anos

[Uma pesquisa feita](#) pela Universidade Federal do Ceará e pela Universidade Harvard, nos Estados Unidos, em parceria com outras instituições, dá uma dimensão do prejuízo que o acesso aos celulares e *tablets* nos primeiros anos de vida pode trazer.

Os cientistas acompanharam 3.155 crianças cearenses desde o nascimento até elas completarem 5 anos de idade. Eles descobriram que, em média, 69% de todos os participantes foram expostos a um tempo excessivo de tela.

Nos primeiros 12 meses de vida, 41,7% dos recém-nascidos tiveram acesso a vídeos e outros estímulos visuais passivos além da medida, porcentagem que aumenta e bate os 85,2% quando eles chegam aos 4 e 5 anos.

O trabalho ainda apontou que cada hora de uso desses dispositivos eletrônicos diminuiu consideravelmente a capacidade de comunicação, de resolução de problemas e de sociabilidade dos pequenos.

Os autores concluem que "o excesso de exposição às telas é altamente prevalente e esteve associado de forma independente aos problemas de desenvolvimento em crianças menores de 5 anos".

Uma cabeça em construção

Mas o problema não se limita à primeira infância: mesmo crianças um pouco mais velhas precisam ter o acesso limitado e supervisionado ao mundo digital, garantem os especialistas.

Para entender como o contato excessivo com as telas afeta o bem-estar mental dos jovens, é preciso considerar que o cérebro não nasce pronto: ele se desenvolve pouco a pouco ao longo das primeiras três décadas de vida. Algumas partes desse órgão vital só amadurecem completamente quando chegamos lá pelos 25 ou 30 anos.

É o caso, por exemplo, do córtex pré-frontal. Essa região cerebral é responsável, entre outras coisas, por controlar impulsos, fazer julgamentos, resolver problemas, manter a atenção e tomar decisões.

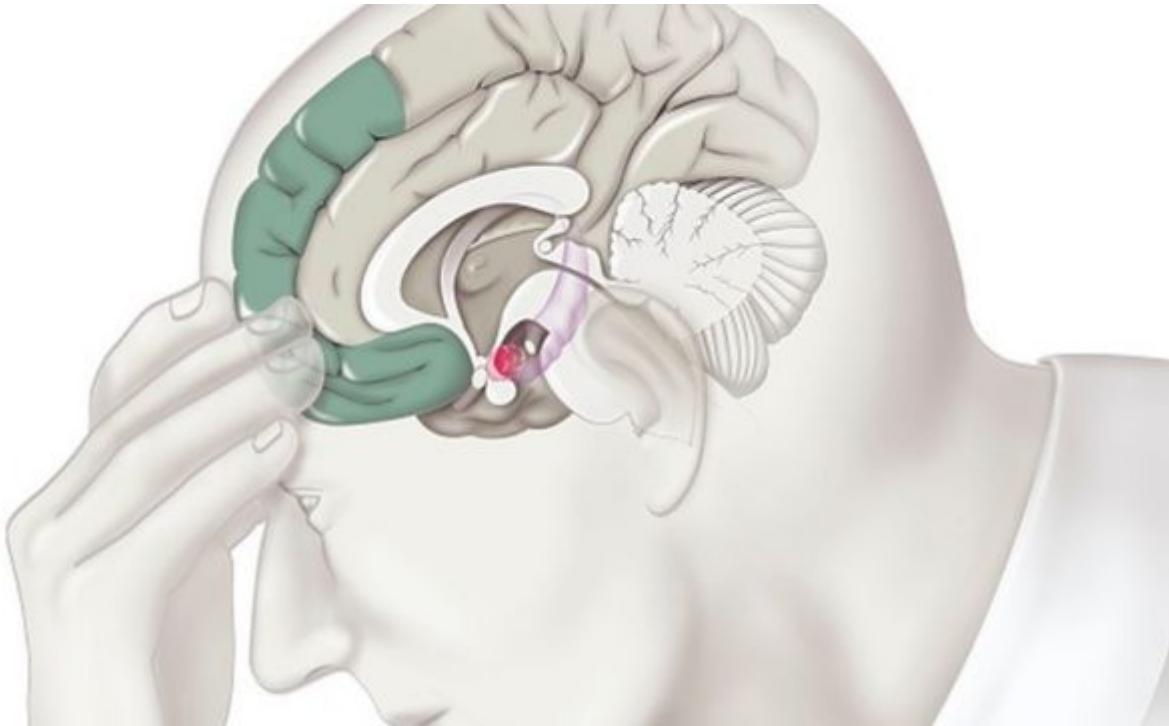
"É por isso que os adolescentes são mais impulsivos e têm esse comportamento típico de explorar e experimentar", relaciona Machado.

"Com o córtex pré-frontal ainda imaturo nessa faixa etária, ficamos mais propensos a buscar o prazer sem pensar em todas as consequências", complementa o psiquiatra.

Agora, imagine o que acontece quando esse cérebro em formação é exposto a um turbilhão de estímulos prazerosos, disponíveis facilmente em qualquer plataforma online.

"Os estudos que analisam o funcionamento cerebral mostram que algumas regiões relacionadas à aceitação do convívio em sociedade ficam muito ativas quando os jovens usam as redes sociais", detalha Viola.

"Se um adolescente posta algum conteúdo, como uma foto ou um vídeo, e começa a receber respostas em formas de curtidas, comentários e compartilhamentos, isso estimula um circuito cerebral relacionado à sensação de prazer e recompensa", continua o especialista.



O córtex pré-frontal (destacado em verde escuro na ilustração) só se desenvolve completamente entre os 25 e os 30 anos

E uma característica comum de todos os mamíferos, incluindo os seres humanos, é sempre querer mais. Quando somos expostos a uma fonte de prazer e sensações boas, vamos buscar aquilo de novo, numa frequência cada vez maior.

Ou seja: o retorno positivo que recebemos quando compartilhamos algo nas redes sociais é um incentivo para postarmos mais e mais, numa espécie de círculo vicioso marcado por uma busca constante por ser relevante e influente na internet.

E hoje em dia já é consenso entre especialistas de que é possível criar uma dependência não apenas de substâncias químicas, mas também de comportamentos, como os jogos de azar ou o uso de dispositivos eletrônicos.

"Do lado oposto, quando somos rejeitados, criticados ou cancelados nas mídias sociais, isso ativa circuitos cerebrais relacionados ao medo e à agressividade, o que pode ter proporções imensas no estado psicológico de um indivíduo mais jovem", observa Viola.

Mais repercussões na cabeça (e no resto do corpo)

Além desse balanço delicado entre estímulos positivos e negativos, o cérebro de crianças e adolescentes pode ser impactado pelo uso excessivo dos celulares por outros meios.

"A luz emitida pelas telas inibe a produção da melatonina, um hormônio essencial para a indução do sono", exemplifica Eisenstein.

"E nós sabemos que os mais jovens precisam dormir, no mínimo, entre 9 e 10 horas por dia", acrescenta.

Boas noites de sono são essenciais para o desenvolvimento do corpo e da mente. Se o descanso

noturno não é adequado logo nesses primeiros anos de vida, as consequências à saúde podem perdurar por toda a vida.

"Quem não dorme bem têm mais transtornos de irritabilidade e de comportamento e pode apresentar dificuldades de aprendizagem", lembra a pediatra.

A representante da SBP também chama a atenção para os efeitos que o uso prolongado desses aparelhos pode trazer para outras partes do corpo em desenvolvimento nas crianças e nos adolescentes.

"O excesso de telas pode levar à inatividade física, que está relacionada com sobrepeso e obesidade. Na direção oposta, o acesso a conteúdos sobre emagrecimento e a busca de um corpo idealizado aumenta o risco de transtornos alimentares", lembra.

"Fora a maior frequência de problemas auditivos, pelo uso de fones de ouvido num volume alto, e de visão, pela falta de vivência em espaços abertos, que estimulam uma visão de longo alcance", lista a pediatra.

Como desatar esse nó?

Considerando o fato de que os celulares são parte da rotina da vasta maioria das pessoas, será que é possível ter uma relação mais saudável com a tecnologia? E como identificar as situações em que o uso desses dispositivos ultrapassou os limites, especialmente na infância e na adolescência?

"A primeira coisa é estabelecer limites. A criança e o adolescente precisam saber que podem entrar na internet por um determinado número de horas por dia", sugere Viola.



CRÉDITO, GETTY IMAGES

O processo de desconexão das telas deve envolver toda a família, orientam especialistas

A recomendação de tempo varia de acordo com a faixa etária. [Em diretrizes publicadas recentemente](#), a SBP indica que crianças menores de dois anos não tenham nenhum acesso às telas.

Dos três aos seis anos, é possível ofertar atividades em dispositivos eletrônicos por 30 minutos a uma hora, sempre com a supervisão de um adulto.

E, entre o sexto e o décimo ano de vida, é possível ampliar um pouquinho esse limite, desde que exista um acompanhamento de alguém responsável.

"É muito importante mesclar as atividades *online* com outros momentos de lazer, brincadeiras e conversas presenciais entre familiares e amigos", continua o psicólogo.

"Já os pais de crianças menores não podem usar o celular ou o *tablet* como bengala, para deixar a criança entretida enquanto eles fazem outras atividades", acrescenta.

Eisenstein também joga a responsabilidade no colo das grandes empresas de tecnologia. "Elas ganham bilhões todos os anos e querem justamente fisgar esse público mais jovem, para que eles se transformem em novos consumidores", critica.

"É preciso pensar na responsabilidade social de companhias como Google, YouTube, Facebook, entre outras, que só estão começando a se preocupar com esse aspecto mais recentemente", cita.

A pediatra também entende que os governos devem criar leis para proteger melhor a população mais jovem de todos os malefícios do abuso das plataformas digitais.

Por fim, vale reforçar que existem formas de identificar e tratar os quadros de vício no uso de celular e outros dispositivos eletrônicos.

"A primeira coisa é observar se a prática está prejudicando algum aspecto da vida daquele indivíduo. Se ele apresenta dificuldades nos âmbitos social, profissional, educacional ou familiar, é necessário buscar a avaliação de um profissional de saúde", orienta Machado.

Alguns exemplos práticos desse prejuízo são a queda no rendimento escolar, a substituição do dia pela noite, a ausência do jovem nas refeições e a falta de uma rotina estabelecida.

Para os casos em que há diagnóstico de um transtorno, é possível intervir por meio da terapia cognitivo-comportamental, uma abordagem da psicologia que busca analisar, racionalizar e propor intervenções nos hábitos e nos pensamentos do paciente.

"Nesse contexto, a primeira intervenção é se desconectar aos poucos. De nada adianta castigar ou tirar o celular da criança ou do adolescente de forma brusca e definitiva", aponta Eisenstein.

"E, claro, esse ato de se desconectar da internet precisa envolver todos os integrantes da família, não apenas os jovens", destaca a pediatra.

A resposta das empresas

A BBC News Brasil entrou em contato com as principais empresas de tecnologia para saber como elas enxergam a discussão sobre o uso das plataformas e das mídias sociais por crianças e adolescentes.

Por meio da assessoria de imprensa, a Meta, que é dona de Facebook e Instagram, disse que é proibido que indivíduos com menos de 13 anos criem perfis nas plataformas. O único contexto em

que as crianças têm acesso a alguma ferramenta da companhia é no Messenger Kids, lançado em 2017.

"Em setembro de 2021, passamos a pedir a data de nascimento dos usuários do Instagram que ainda não a tinham compartilhado como parte de nossos esforços para evitar que crianças tenham acesso à plataforma", informaram.

"Mais recentemente, em fevereiro deste ano, o Instagram lançou, globalmente, o 'Faça uma Pausa', um recurso desenvolvido para ajudar as pessoas a terem maior consciência sobre o tempo que passam conectadas. Após ativá-lo, as pessoas recebem lembretes para fazer uma pausa no uso do aplicativo após determinado período de tempo navegando pela plataforma — 10, 20 ou 30 minutos. Durante o período de testes da ferramenta, mais de 90% dos adolescentes que configuraram o recurso o mantiveram ativo."

"Semana passada, a Meta lançou, nos Estados Unidos, a Central da Família, um novo espaço onde os pais podem supervisionar as contas de seus adolescentes nas tecnologias, configurar e utilizar recursos de supervisão parental, além de acessar informações sobre a melhor forma de conversarem com os adolescentes sobre o uso da Internet em um *hub* educacional. A ferramenta foi desenvolvida em conjunto com especialistas, pais, tutores e adolescentes e deve chegar ao restante do mundo até o fim do ano", finaliza o texto.



Gigantes da tecnologia garantem que estão lançando estratégias para proteger o público infantil

O Google declarou acreditar "que as crianças devem poder experimentar o melhor da tecnologia, enquanto suas famílias se sentem seguras em deixá-los explorar a vida digital."

"Por isso, estamos continuamente criando e aprimorando ferramentas para que as experiências

online das crianças sejam de qualidade e educativas, e, principalmente, que ajudem as famílias a construir hábitos digitais saudáveis", escrevem os representantes da empresa.

Alguns exemplos dados como resposta desse aprimoramento contínuo do Google foram lançamentos como o *Family Link* (que permite gerenciar as experiências online das crianças) e o *Kids Space* (um espaço de aprendizado pela internet).

Clarissa Orberg, gerente de parcerias de conteúdo para entretenimento infantil, educação e saúde no YouTube e responsável pelo YouTube Kids no Brasil, salientou que o objetivo da plataforma "sempre foi promover um ambiente saudável e apropriado para as crianças, adolescentes e famílias".

"Entendemos que, hoje, os jovens estão se conectando cada vez mais cedo e por longos períodos, por isso, ao longo dos últimos anos, lançamos novas funcionalidades e adotamos medidas que ajudam na conscientização sobre o uso dos aplicativos, tanto para as crianças, quanto para seus pais e responsáveis", disse.

"Muitas vezes, as crianças e adolescentes não têm consciência dos limites de conteúdo e tempo de uso. Por isso, acreditamos que ferramentas que desenvolvemos como a de *timer*, desativar pesquisa, desativar a reprodução automática, ou a de lembretes para pausas, são fundamentais para criar um ambiente mais saudável", exemplifica Orberg.

Por fim, o Twitter respondeu dizendo que "tem como prioridade oferecer um ambiente seguro às pessoas e, para isso, estabelece parcerias com organizações em segurança *online* para o aprimoramento contínuo dos mecanismos de segurança na plataforma".

"Os serviços do Twitter não são direcionados a crianças e não podem ser usados por pessoas com menos de 13 anos de idade. Qualquer conhecimento sobre um usuário abaixo da idade permitida pode ser denunciado por meio da Central de Ajuda", conclui a nota, enviada à BBC News Brasil.

Fonte :BBC NEWS

<https://www.territoriopress.com.br/noticia/1979/como-uso-excessivo-de-celular-impacta-cerebro-da-crianca> em 01/02/2026 13:55