

**RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA**
ISSN 2763-8405**USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES****CONSCIOUS USE OF TECHNOLOGICAL RESOURCES: QUALITY OF LIFE OF CHILDREN AND ADOLESCENTS****USO CONSCIENTE DE LOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: CALIDAD DE VIDA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES**Celeste Moreira¹, Esmeralda de Fátima Martins²

e33260

<https://doi.org/10.53612/recisatec.v3i3.260>

PUBLICADO: 03/2023

RESUMO

O artigo visa discutir sobre a utilização consciente dos recursos tecnológicos, enfatizando que a tecnologia contribui de forma significativa na vida das pessoas. O tema tem como eixo principal o uso consciente dos recursos tecnológicos e os cuidados para saúde das crianças e adolescentes. Serão abordados subtítulos como: a importância do desenvolvimento infantil, a infância e a brincadeira, a tecnologia e uso de dispositivos por crianças e adolescentes. A pesquisa enfatiza que o uso de dispositivos como celular, tablets, entre outros, por crianças e adolescentes, necessita ser consciente e monitorado para evitarmos malefícios à saúde e para o desenvolvimento integral. O uso da tecnologia deve contribuir na formação humana integral da criança. A BNCC estabelece dez competências gerais para serem desenvolvidas ao longo das etapas da Educação Básica e uma delas está relacionada à tecnologia, sendo que enfatiza sua utilização de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas do cotidiano. Então cabe a todos nós auxiliarmos as crianças, adolescentes nesse processo, a fim de se tornarem adultos responsáveis e com hábitos saudáveis. Os adultos precisam ser exemplos, para orientarem com sabedoria. Contudo, o diálogo, a compreensão, a empatia e o amor, são aliados no processo de intervenção. Crianças e adolescentes conscientes e bem orientados conseguirão ter boa convivência em sociedade, realizando trocas entre seus pares e utilizarem seu tempo de maneira prazerosa. Também poderão reconhecer que a tecnologia não é feita apenas de recursos tecnológicos, mas que outros recursos podem ser utilizados para a aquisição de novos conhecimentos.

PALAVRAS-CHAVE: Tecnologia. Uso consciente. Qualidade de vida.**ABSTRACT**

The article aims to discuss the conscious use of technological resources, emphasizing that technology contributes significantly to people's lives. The theme has as its main axis the conscious use of technological resources and health care for children and adolescents. Subtitles such as: the importance of child development, childhood and play, technology and the use of devices by children and adolescents will be addressed. The research emphasizes that the use of devices such as cell phones, tablets, among others, by children and adolescents needs to be conscious and monitored in order to avoid harm to health and integral development. The use of technology should contribute to the integral human formation of the child. The BNCC establishes ten general competences to be developed throughout the stages of Basic Education and one of them is related to technology, emphasizing its use in a critical, meaningful, reflective and ethical way in the various daily practices.

¹ Professora da rede municipal de ensino de Araucária. Graduada em Curso Normal Superior com Mídias Interativas – (UEPG); Especialização em Educação Infantil e em Educação Especial, com ênfase em deficiências – (FIJ), Mestranda em Educação: Especialização em Tecnologias Educacionais – Universidad Europea del Atlántico - Espanha (UNEATLANTICO).

² Professora efetiva Escola Municipal Nossa senhora da Glória. Graduada em Geografia Licenciatura- Universidade Estadual do Centro Oeste de Guarapuava-Pr; Graduada em Pedagogia- Centro Universitário FACVEST- UNIFACVEST; Especialista em Diversidade Escolar- Comunidades Quilombolas, Indígenas e Educação do Campo- Faculdade de Ensino Superior dom Bosco; Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional- FAMEESP- faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo; Especialista em Psicopedagogia com Ênfase em Educação Especial- Faculdade Educacional da Lapa; Mestranda em Educação: Especialização em Tecnologias educacionais- Universidad Europea del Atlántico- (UNINI-MEXICO).



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

So, it's up to all of us to help children, teenagers in this process, in order to become responsible adults with healthy habits. Adults need to be examples, to guide wisely. However, dialogue, understanding, empathy and love are allies in the intervention process. Conscious and well-oriented children and adolescents will be able to live well in society, making exchanges with their peers and using their time in a pleasant way. You will also be able to recognize that technology is not just made of technological resources, but that other resources can be used to acquire new knowledge.

KEYWORDS: *Technology. Conscious use. Quality of life.*

RESUMEN

El artículo tiene como objetivo discutir el uso consciente de los recursos tecnológicos, enfatizando que la tecnología contribuye significativamente en la vida de las personas. El tema se centra principalmente en el uso consciente de los recursos tecnológicos y la atención de la salud para niños y adolescentes. Se abordarán subtítulos como: la importancia del desarrollo infantil, la infancia y el juego, la tecnología y el uso de dispositivos por parte de niños y adolescentes. La investigación enfatiza que el uso de dispositivos como teléfonos móviles, tabletas, entre otros, por parte de niños y adolescentes, necesita ser consciente y monitoreado para evitar daños a la salud y al desarrollo integral. El uso de la tecnología debe contribuir a la formación humana integral del niño. El BNCC establece diez competencias generales a desarrollar a lo largo de las etapas de la Educación Básica y una de ellas está relacionada con la tecnología, y enfatiza su uso crítico, significativo, reflexivo y ético en las diversas prácticas de la vida cotidiana. Por lo tanto, depende de todos nosotros ayudar a los niños, adolescentes en este proceso, para convertirnos en adultos responsables con hábitos saludables. Los adultos necesitan ser ejemplos para guiar sabiamente. Sin embargo, el diálogo, la comprensión, la empatía y el amor son aliados en el proceso de intervención. Los niños y adolescentes conscientes y bien orientados podrán tener una buena convivencia en la sociedad, haciendo intercambios entre sus compañeros y utilizando su tiempo de una manera placentera. También pueden reconocer que la tecnología no solo se compone de recursos tecnológicos, sino que otros recursos pueden usarse para adquirir nuevos conocimientos.

PALABRAS CLAVE: *Tecnología. Uso consciente. Calidad de vida.*

INTRODUÇÃO

A tecnologia tem se tornado cada vez mais importante na vida das pessoas, e os pais estão cada vez mais preocupados com o uso excessivo de dispositivos como *smartphones*, *tablets*, entre outros, por parte de seus filhos. É muito importante que os pais saibam quais são os benefícios e os riscos associados ao uso excessivo de telas por crianças. Os benefícios incluem o acesso à informação, que pode ser usada para desenvolver conhecimentos e habilidades. Isso tornou mais fácil para as pessoas acessar conteúdos em qualquer lugar e a qualquer momento.

Além disso, os dispositivos ou recursos tecnológicos podem ser usados para o entretenimento, como jogos educativos, que podem ajudar crianças e adolescentes a desenvolverem habilidades cognitivas. As telas também têm sido usadas para fins educacionais. Por exemplo, professores têm usado telas para mostrar vídeos, imagens e outras informações para seus alunos. Isso torna mais fácil para os alunos entender os assuntos. As crianças também estão usando cada vez mais telas para jogos, vídeos e outras atividades. O que antes era uma tarefa árdua para os pais auxiliarem seus filhos nos trabalhos escolares, atualmente, está a apenas um clique de distância de buscarem o que precisam.

Nesse sentido, podemos afirmar que o uso de dispositivos com acesso à internet beneficiou e trouxe inovação na forma de aprender das pessoas. A utilização de tecnologias de informação e

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA **ISSN 2763-8405**

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

comunicação pode ajudar a melhorar a saúde e bem-estar das pessoas, fornecendo informações, serviços e apoio para o gerenciamento de doenças, prevenção e promoção da saúde. O uso consciente da tecnologia é essencial para garantir a proteção da privacidade e segurança dos dados do cidadão, bem como para garantir que os serviços sejam fornecidos de forma segura e eficaz. Porém, dentre tantos benefícios, é preciso nos preocupar com os pontos ruins. Saber avaliar o que é positivo e o que é negativo da nossa realidade tecnológica é fundamental, para utilizá-la de forma consciente e sem prejudicar a qualidade de vida.

O uso excessivo das telas por crianças ou adolescentes, pode ter efeitos nocivos não apenas na saúde física, mas também nas habilidades sociais, intelectuais e emocionais. Uma das principais preocupações é que as crianças e os adolescentes não têm tempo suficiente para se envolver em atividades divertidas, como brincar com amigos, jogar esportes ou explorar a natureza. Passar muito tempo em frente às telas pode ocasionar problemas de saúde, como obesidade, dores de cabeça, problemas visuais e dores nos ombros e nas costas. Além disso, o uso excessivo de tela pode levar à perda de habilidades sociais. As crianças podem ter mais dificuldade para interagir com outras pessoas. É importante destacar que o uso desequilibrado de tecnologias digitais pode gerar um excesso de informações e, até, prejudicar a aquisição do conhecimento, devido à sobrecarga cognitiva.

Diante do exposto, o objetivo deste artigo é discutir sobre o uso consciente da tecnologia, visando mais conhecimento e, também, melhor qualidade de vida. Como objetivos específicos: 1. Compreender ou identificar os riscos associados ao uso da tecnologia e desenvolver estratégias para proteger-se contra eles. 2. Estabelecer limites e diretrizes para o uso responsável da tecnologia, especialmente em relação ao tempo de tela e ao conteúdo ao qual se tem acesso. 3. Avaliar a importância da prática de brincadeiras e atividades lúdicas, como estratégia para evitar o uso excessivo de telas em crianças e adolescentes.

Na abordagem será possível saber um pouco do desenvolvimento infantil, de que forma as brincadeiras contribuem para a saúde física e mental das pessoas e, enfim, como a tecnologia poderá nos auxiliar na construção de hábitos saudáveis, na convivência social e na responsabilidade coletiva. Através deste artigo será possível refletir o uso dos recursos tecnológicos de forma consciente, contribuindo na saúde de nossas crianças e adolescentes.

A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

O desenvolvimento infantil é um processo dinâmico, onde as crianças não apenas recebem informações passivamente, mas se conhecem e aprendem a partir de trocas estabelecidas entre sujeito e meio. As crianças interagem consigo mesmas, com outras crianças e adultos e assim vão desenvolvendo sua capacidade afetiva, a sensibilidade, a autoestima, o raciocínio, o pensamento e a linguagem. A articulação entre os diferentes níveis de desenvolvimento sejam eles: físico, motor, afetivo e cognitivo, não acontece de forma isolada, mas sim de forma simultânea e integrada.

Enquanto a criança vai crescendo, desenvolve habilidades como pular, saltar, andar de bicicleta, entre outras. Também se desenvolve em seus aspectos emocionais e sociais, através das



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

vivências interativas que faz com o mundo. Tudo isto, terá grande influência na forma de se relacionar com os outros e desenvolver-se como pessoa. Todos nós, seres humanos, possuímos semelhanças e, simultaneamente, somos diferentes e estamos sujeitos às mesmas leis e ao mesmo ambiente, no entanto, também nós damos o direito de exercermos a nossa individualidade, na nossa condição de sujeito do mundo, quando refletimos e conforme a forma em que enxergamos o mundo e nas atitudes que tomamos frente a diferentes situações do nosso cotidiano.

O desenvolvimento, na abordagem de Piaget, é a busca de um equilíbrio superior, como um processo de equilíbrio constante, e neste processo, vão surgindo novas estruturas, novas formas de conhecimento, mas as funções do desenvolvimento permanecem as mesmas. Todo desenvolvimento passa por mecanismos de assimilação e acomodação, onde o sujeito utiliza-se de conhecimentos já existentes e estes são modificados para adaptar-se a novas situações. Piaget afirma: “o conhecimento tem antes de tudo uma função de organização e esta é a primeira analogia com a vida” (PIAGET, 1973, p. 175).

Ainda sobre desenvolvimento, para Henry Wallon, faz-se necessário conhecer as necessidades fundamentais da criança, pois estas determinam mudanças de seu comportamento nas diferentes situações e em idades diversas. Acredita que cada fase de desenvolvimento tem prioridades e objetivos primordiais. Afirma que, “cada criança é uma espécie de obra em construção em que certos órgãos asseguram as atividades presentes, enquanto massas importantes que se edificam não terão razão de ser nas idades anteriores” (WALLON, 1964). Para ele, é importante considerar o que os comportamentos infantis e as aquisições cognitivas podem representar na vida da criança que está aprendendo. E vai depender das condições materiais e do contexto histórico-social em que ela vive, para construir seu conhecimento.

O desenvolvimento, na perspectiva de Vygotsky, é um processo de internalização da história cultural de uma sociedade, por meio da relação das crianças com os adultos ou com outras crianças mais experientes. Assim ela assimila as experiências de várias gerações e organiza seu pensamento. As funções psicológicas são de origem sociocultural e emergem de processos psicológicos elementares, de origem biológica. Para VYGOTSKY (1988, p. 64), “a transformação de um processo interpessoal num processo intrapessoal é o resultado de uma longa série de eventos ocorridos ao longo do desenvolvimento”.

A abordagem destes teóricos nos traz importante contribuição para entender o desenvolvimento dos seres humanos, compreendendo que a qualidade das relações estabelecidas entre o sujeito e o outro e, com o ambiente, são fundamentais na aquisição do conhecimento. Sendo assim, a criança deve ser desafiada a pensar, questionar, interagir, resolver situações, sendo respeitada em sua individualidade.

Desta forma, é imprescindível, compreender de que forma a criança aprende, como se desenvolve considerando suas reais necessidades. Faz-se necessário ter um olhar especial sobre a criança, em diferentes óticas. O professor desempenha um papel fundamental, principalmente na educação infantil, cabendo-lhe a responsabilidade de criar situações para reinvenção do conhecimento, encontrando assim, melhores formas de resolver os problemas que desafiam sua



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

curiosidade e estimulam a reflexão. Também é importante conscientizar a criança, desde bem pequena, sobre a importância de ter hábitos saudáveis.

Ter hábitos saudáveis garante o bem-estar físico e mental. Isso inclui uma alimentação saudável, atividade física regular, hábitos de sono saudáveis, ter momentos de lazer, brincar ao ar livre, entre outros. Estes hábitos são fundamentais, para a prevenção de doenças, manutenção da saúde mental e qualidade de vida.

Não basta nutrir uma criança, os hábitos alimentares também precisam ser saudáveis. Uma criança que fica muito tempo em frente ao computador ou celular, comendo doces e salgadinhos não está tendo uma boa base alimentar. O ambiente precisa ser acolhedor, a criança precisa se sentir segura para relacionar-se com outras pessoas. A criança precisa ser respeitada em cada fase de sua infância, incentivando seu desenvolvimento motor, estimulando com brincadeiras, jogos, com os estímulos adequados. Compreender que o uso de recursos tecnológicos pode ser atrativo, mas se forem utilizados desordenadamente, podem afetar os aspectos emocionais e cognitivos de uma criança ou adolescente. Todo o processo para ser saudável deve ser equilibrado, envolvendo trocas afetivas, empatia e organização.

A falta de condições favoráveis para o desenvolvimento pleno de uma pessoa, em seus aspectos físico, social, emocional e cognitivo, pode levá-la a não conseguir expressar suas emoções, sendo fortemente afetada por ansiedade, obesidade e outros problemas de saúde. A tecnologia quando bem utilizada para o pleno desenvolvimento do indivíduo, oferece oportunidades para o crescimento saudável, além de benefício em longo prazo, ajudando no relacionamento interpessoal e cognitivo. Por outro lado, impedir a criança de conhecer o que a tecnologia tem a oferecer pode privá-la de desenvolver-se integralmente, pois estamos em mundo cada vez mais digital e o cidadão precisa estar preparado para cada momento na sociedade em que vive.

A INFÂNCIA E A BRINCADEIRA

Na busca por desvelar a infância na sua formação social, na motricidade e no desenvolvimento intelectual da criança, vale salientar que todo este processo acontece, também, por meio da brincadeira. Compreender o papel da brincadeira na formação social e intelectual da criança é extremamente interessante e relevante. O lúdico possui relação com a construção social da criança. Está intimamente ligado ao contexto social em que essa vive, tendo em vista que as brincadeiras revelam a cultura e os costumes de uma determinada sociedade.

As brincadeiras são compreendidas diferenciando significados por diferentes culturas, permitindo, assim identificar uma estrutura que as especificam, seja como sistema de regras, seja como fatos sociais que assumem a imagem, o sentido que cada sociedade lhes atribui (PRADO, 2002, p. 99).

O lúdico pode ser considerado a forma em que as crianças representam à cultura de uma sociedade e descarregam suas tensões e frustrações, e por que não dizer de um instrumento para a aprendizagem de regras sociais. Isto é importante no que se refere a sua capacidade de simbolização e imaginação. No chamado Terceiro Mundo, predominavam visões sobre as crianças das classes

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

populares, segundo as quais a carência cultural e econômica seria responsável pelo fracasso escolar, na escola pública. Esse fracasso seria caracterizado por fatores não só externos à criança, mas também, ou, principalmente, internos a ela, como imaturidade no comportamento. Por esta razão, é fundamental considerar as contribuições que as brincadeiras trazem no desenvolvimento humano e também da personalidade de cada pessoa.

VYGOTSKY (1998), acredita que é na interação com o outro que a criança desenvolve sua capacidade cognitiva, aprendendo a aprender. O brinquedo facilita a apreensão da realidade e é muito mais um processo do que um produto. Exige movimentação física, envolvimento emocional, além do desafio mental que provoca. O brinquedo possibilita a emergência de comportamentos espontâneos e improvisados. O brinquedo é a essência da infância; é o veículo do crescimento; é um meio extremamente natural que possibilita à criança explorar seu mundo, possibilitando as descobertas, o entendimento, conhecer seus sentimentos, suas ideias.

Segundo KISHIMOTO (2010, p.1) “A criança não nasce sabendo brincar, ela precisa aprender, por meio das interações com outras crianças e com os adultos. Ela descobre, em contato com objetos e brinquedos, certas formas de uso desses materiais.” Por isto que a importância do brinquedo não deve ser ignorada, ao contrário a criança precisa se sentir livre para criar suas brincadeiras ao mesmo tempo, em que é desenvolvida sua interação social.

Numa situação imaginária com a brincadeira de faz de conta (...) a criança é levada a agir num mundo imaginário (o ônibus que ela está dirigindo na brincadeira, por exemplo) em que a situação é definida pelo significado estabelecido pela brincadeira (o ônibus, o motorista, o passageiro etc.) e não pelos elementos reais concretamente presentes (as cadeiras da sala, onde está brincando de ônibus, as bonecas etc). (...) Mas além de ser uma situação imaginária, o brinquedo é também uma atividade regida por regras. Mesmo no universo de faz de conta, há regras que devem ser seguidas (OLIVEIRA, 1993, p.67).

As brincadeiras possibilitam a compreensão da realidade por meio da representação simbólica do ato de brincar. A criança imagina situações, cria, inventa, porém, todas as suas criações possuem base em sua realidade, ou seja, em algo conhecido. Desenvolvendo novas habilidades, a criança, através da imitação, cria uma situação que fora da sua imaginação e sem a supervisão de um adulto seria incapaz de realizá-la.

A criação de um ambiente ao qual a criança faz parte de forma imaginária, nos leva a concluir que a imaginação é a principal fonte de desenvolvimento do ato de brincar e que na visão de VYGOTSKY (2002, p.124) “o brinquedo envolvendo uma situação imaginária é de fato um brinquedo baseado em regras. [...] não existe brinquedo sem regras”. Nesse sentido, da mesma forma que não existe brinquedo sem imaginação, não existe brinquedo sem regras, se tiramos a imaginação, só ficam as regras.

Desde a antiguidade o ato de brincar parece ser constante (PRADO, 2002). Através das pesquisas, é possível observar o quanto as crianças do período histórico em análise criavam oportunidades para brincar (e hoje não difere), mesmo tendo que trabalhar para ajudar seus pais, encontravam tempo para se divertirem, para saírem um pouco do trabalho braçal, contar histórias e

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

cantar cantigas etc. A infância é a idade das brincadeiras. Através delas, a criança satisfaz, na maioria, seus interesses, necessidades e desejos particulares.

A brincadeira é fundamental para o desenvolvimento saudável de crianças e adultos. Por meio dela, as pessoas conseguem desenvolver habilidades importantes, como a criatividade, a imaginação, a socialização, o respeito ao próximo, além de proporcionar diversão e alegria. Não é por acaso, que a brincadeira é considerada uma das atividades mais importantes para o desenvolvimento humano. Infelizmente, com o avanço da tecnologia, as crianças têm sido expostas cada vez mais a telas, como computadores, tablets e smartphones. O uso excessivo dessas telas pode ser extremamente prejudicial para o desenvolvimento saudável das crianças, pois elas passam a usufruir menos dos benefícios que as brincadeiras.

A TECNOLOGIA E USO DE DISPOSITIVOS POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Com o surgimento de recursos tecnológicos cada vez mais avançados, nossas crianças estão a cada vez mais expostas a dispositivos como celulares, tablets, notebooks, entre outros. As crianças operam com facilidade qualquer jogo no celular, encontram com facilidade desenhos no Youtube, e, assim, acabam deixando de lado as brincadeiras com brinquedos e brincadeiras psicomotoras que tanto contribuem para o seu desenvolvimento infantil. Deixam o mundo da fantasia ao não ouvir uma história, ou mesmo ao não ler um livro infantil. A tecnologia trouxe uma infinidade de benefícios para a nossa realidade atual. Os recursos disponíveis são diversos, no entanto, devemos considerar os riscos para a saúde das nossas crianças e adolescentes. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria – SBP (2019):

Entende-se como riscos os efeitos negativos para a saúde nas áreas do sono, da atenção, do aprendizado, do sistema hormonal (com risco de obesidade), da regulação do humor (com risco de depressão e ansiedade), do sistema osteoarticular, da audição, da visão, além do risco de exposição a grupos de comportamentos de risco e a contatos desconhecidos, com possibilidade de acesso a comportamentos de autoagressão, tentativas de suicídio e crimes de pedofilia e pornografia (SBP, 2019, p. 2).

São vários os fatores que podem influenciar na qualidade de vida da criança ou do adolescente, por isto a importância da família na criação dos filhos, desenvolvendo hábitos saudáveis, impondo limites quando necessário, e dando bons exemplos, porque de nada adianta querer ensinar algo que não se pratica. A prática de hábitos saudáveis no uso dos recursos tecnológicos deve se iniciar pela conscientização do adulto, para poder orientar da maneira correta. Uma família com o hábito de ficar muitas horas, utilizando o celular, terá sérias dificuldades para impor limites aos filhos. As crianças tendem a aderir às orientações, conforme o exemplo no ambiente familiar. O resgate das brincadeiras, o contato com o meio, principalmente, o contato com a natureza, é fundamental, para ter um tempo de mais qualidade em família. Muitas vezes, alguns minutos de brincadeira com a criança, surtem mais efeito que as orientações, sem a construção de hábitos saudáveis entre as crianças e adultos da casa.



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

Segundo o Manual de Orientação #MenosTelas #MaisSaúde da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) atualizado em 2021, o tempo de tela recomendado para cada idade é: menores de 2 anos: evitar a exposição a qualquer tipo de tela, mesmo que passivamente; entre 2 e 5 anos: no máximo uma hora por dia, com supervisão e acompanhamento de um adulto responsável; entre 6 e 10 anos: no máximo duas horas de tela por dia, com supervisão de um responsável; entre 11 e 18 anos: não ultrapassar 3 horas por dia, também com supervisão de um responsável, e evitar o período noturno.

Além do monitoramento do tempo, faz-se necessário o monitoramento dos conteúdos assistidos, pois podem conter cenas de violência. Os pais precisam ter cuidado com a exposição de fotos das crianças nas redes sociais, o que tem se tornado muito comum, atualmente, mas temos que considerar os riscos causados pela exposição que pode deixá-los vulneráveis a ação de bandidos e pedófilos, considerando ainda, malefícios de ordem física, cognitiva e comportamental. Crianças que ficam muitas horas assistindo ao celular, geralmente, vão dormir tarde e a sonolência durante o dia pode acarretar irritabilidade e falta de disposição para estudar, afetando em sua aprendizagem, principalmente no que se refere à linguagem, pois a interação entre os pares é fundamental para aquisição do vocabulário.

Uma das competências da Educação Básica – Base Nacional Comum Curricular – BNCC, no que se refere a tecnologia é:

Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva (BRASIL, 2017. p. 9).

Esta é uma tarefa de todos nós, pais, professores, entre outros profissionais envolvidos no processo de aprendizagem e promoção da qualidade de vida. Então, seguem algumas recomendações aos pais para o bom uso das mídias digitais, segundo (CHAGAS A; CHAGAS E; COSTA, 2016), com publicação no blog da Sociedade Mineira de Pediatria (SMP), em 19 de janeiro de 2017:

- Limite o tempo total de entretenimento com tecnologia digital a uma hora por dia para pré-escolares, duas horas por dia para escolares e três horas para adolescentes;
- Evite usar recursos tecnológicos como forma de acalmar as crianças;
- Mantenha televisão e outros dispositivos conectados à internet fora do quarto da criança;
- Monitore o acesso aos conteúdos de web sites e mídias sociais;
- Converse com as crianças sobre o conteúdo acessado, explicando a elas o que estão vendo e auxiliando-as a aplicar o conhecimento adquirido virtualmente no mundo real;
- Os pais devem também reduzir o tempo de tela, exemplificando a valorização da interação com os filhos.

Por outro lado, é importante reconhecer os benefícios das plataformas digitais no processo de aprendizagem de crianças, adolescentes e adultos, a facilidade de acesso, maior segurança física,

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

por não ter que se deslocar para estudar, baixo custo, livros e ebooks digitais que ampliam o acesso à informação, cultura e à educação. No entanto, para os pequenos vale ressaltar que a tecnologia deve estar aliada a experiências concretas, de percepção de texturas, oportunidade de tocar, sentir os materiais que proporcionam a aprendizagem significativa. As trocas entre os pares são bastante positivas no desenvolvimento pleno da criança, pois contribuem de forma satisfatória para a saúde física, emocional, cognitiva e social. Cabe aos adultos terem bom senso na hora de oferecer diferentes recursos às crianças, sejam tecnológicos ou não.

Quando pensamos em tecnologia na educação, um recurso utilizado na escola é a gamificação, que através de atividades digitais ou físicas, oferece diferentes possibilidades, desenvolvendo um trabalho com regras, recompensas, sendo uma atividade motivadora e significativa para crianças e adolescentes. Conforme aponta Alves *et al.*, (2014):

A gamificação surge como uma possibilidade de conectar a escola ao universo dos jovens com o foco na aprendizagem, por meio de práticas como sistemas de ranqueamento e fornecimento de recompensas. Mas, ao invés de focar nos efeitos tradicionais como notas, por exemplo, utilizam-se estes elementos alinhados com a mecânica dos jogos para promover experiências que envolvem emocionalmente e cognitivamente os alunos. (ALVES *et al.*, 2014, p. 83).

Vale ainda destacar que, atualmente, existem muitos recursos tecnológicos disponíveis para crianças e adolescentes. Esses recursos podem ajudar as crianças a se desenvolverem e aproveitarem ao máximo a educação e as oportunidades de aprendizado. Só é necessário bom senso na utilização e monitoramento dos responsáveis. Alguns recursos tecnológicos que as crianças e os adolescentes podem usar incluem:

- Aplicativos de aprendizagem: Existem muitos aplicativos de aprendizado disponíveis para as crianças e os adolescentes, que podem ajudá-los a melhorar seu conhecimento geral. Esses aplicativos podem incluir jogos educativos, vídeos educacionais e outras ferramentas úteis.
- Redes sociais: As redes sociais são ferramentas cada vez mais utilizadas na vida cotidiana, proporcionando a interação entre as pessoas de maneira mais rápida e direta. Estas plataformas permitem o compartilhamento de conteúdo, textos, imagens, vídeos, músicas, jogos, entre outros, criando assim um espaço para que as pessoas possam se conectar, se manterem informadas e se divertirem. Atualmente, as redes sociais são usadas para comunicação entre amigos, familiares e colegas de trabalho, o que pode aumentar o nível de envolvimento e engajamento entre as pessoas. Além disso, elas também são utilizadas para a realização de pesquisas, compartilhamento de informações, entre outras.
- Computadores, *notebooks* e *tablets*: Esses dispositivos fornecem acesso à Internet e a uma vasta gama de aplicativos educacionais e de entretenimento. Os tablets também são ótimos para jogos e outras atividades lúdicas. Além disso, eles são leves e, portanto, mais fáceis de transportar.

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

- *Smartphones*: Os *smartphones* permitem que os usuários acessem conteúdo educacional e entretenimento em qualquer lugar. Eles também são úteis para se comunicar com amigos e familiares.
- Jogos educacionais: Existem muitos jogos educacionais disponíveis para crianças e adolescentes. Eles ensinam habilidades básicas de leitura, escrita, ciência e matemática.

Os adolescentes, dependendo do que assistem, podem demonstrar agressividade, frustrações, hiperatividade, distúrbios alimentares, além de estarem expostos constantemente a situações ocasionadas pelo *cyberbullying*. Os adolescentes precisam ser orientados quanto a qualidade do tempo gasto na internet e conforme a sua idade. Os adolescentes normalmente passam mais tempo na internet, envolvidos com trabalhos escolares, mas também dependem do monitoramento dos responsáveis, que devem ter muita empatia e “jogo de cintura” na hora de orientar. Acima de tudo, o diálogo deve estar sempre presente, para juntos encontrarem a melhor forma de aproveitamento da tecnologia.

COMO AJUDAR CRIANÇAS E ADOLESCENTES A FAZEREM BOAS ESCOLHAS

Os adultos desempenham um papel importante na orientação e educação das crianças e adolescentes. Eles podem ajudar as crianças e adolescentes a tomar boas decisões e escolhas em suas vidas. Primeiro, os adultos devem servir de modelo para as crianças e adolescentes, tomando decisões responsáveis e exemplares ao seu redor. Ao ver os adultos tomando decisões e escolhas sábias, as crianças e adolescentes podem aprender a fazer o mesmo. Em segundo lugar, os adultos devem oferecer orientação e conselhos sábios às crianças e adolescentes. Em vez de simplesmente dizer o que eles devem fazer, os adultos devem explicar por que tomar decisões sábias é importante. Isso ajuda as crianças a desenvolverem sua autonomia, serem mais autênticas e protagonistas.

A família tem elevado valor na formação dos filhos adolescentes, e assim devem orientar seus filhos na tomada de boas decisões. Oferecendo amor, apoio e conselhos, os pais podem ajudar seus filhos a desenvolver habilidades de pensamento crítico e a tomar decisões informadas. Uma das maneiras mais importantes de ajudar os filhos a fazerem boas escolhas é estabelecer limites claros e consistentes. Isso ajuda os filhos a entender o que é aceitável e o que não é. É importante que os pais expliquem os motivos por trás das regras. Isso ajuda os filhos a entender o porquê das escolhas e a desenvolver suas próprias habilidades de tomada de decisão.

Não podemos esquecer que a escola também desempenha um papel essencial na formação de crianças e adolescentes. A escola também proporciona oportunidades para que os alunos desenvolvam sua curiosidade, criatividade e independência. A escola é mais do que um lugar para adquirir conhecimento, é também um lugar de socialização. É importante que as crianças e adolescentes desenvolvam habilidades sociais que lhes permitam se relacionar com outras pessoas. As atividades em grupo, como jogos, discussões e trabalhos em equipe, ajudam os alunos a desenvolver habilidades como a cooperação e o senso crítico. A capacidade de pensar criticamente é uma habilidade importante que ajuda a resolver problemas. Crianças e adolescentes também



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

desenvolvem na escola, o desenvolvimento socioemocional e cognitivo. Estas habilidades são fundamentais para o sucesso na vida adulta.

Conscientizar a criança e o adolescente sobre a importância de ter melhor qualidade de vida e cuidar da saúde, também é uma boa escolha, e isto implica em aprender utilizar a tecnologia a seu favor, evitando o uso indevido e descontrolado. Em tudo é preciso ter equilíbrio e com um trabalho em conjunto, será possível estarmos atentos às necessidades das nossas crianças e adolescentes. Segundo o BRASIL (2018, p. 23):

Ressalta-se, assim, que o cuidado em saúde demanda um olhar da criança por inteiro, numa postura acolhedora com escuta atenta e qualificada, com o cuidado singularizado e o estabelecimento de vínculo de forma implicada. Pressupõe uma visão global das dimensões da vida que possibilitem respostas também mais globais, fruto de um trabalho em equipe com múltiplos olhares. (BRASIL, 2018).

O trabalho coletivo no cuidado das crianças e adolescentes é um dos principais fatores para o sucesso na conscientização e orientação adequada. As ações coletivas trazem influências positivas em toda a sociedade. É importante que os pais, professores, profissionais de saúde, autoridades locais e outros membros da comunidade trabalhem juntos, para garantir que as crianças e adolescentes sejam cuidados e orientados de forma adequada.

MÉTODO DE PESQUISA

O método escolhido foi o de pesquisa bibliográfica, pois para saber mais sobre o assunto, além da prática do cotidiano, das observações realizadas ao longo do tempo, foi necessário realizar a leitura de artigos na internet, *blogs*, leitura de conteúdos em livros e referenciais curriculares, que abordam os assuntos do presente artigo. Foram considerados alguns conteúdos mais antigos, com mais de dez anos de edição, por expressarem pensamentos de teóricos importantes como Vygotsky, Piaget, Wallon, entre outros, mas que ainda nos direcionam para a aprendizagem significativa, que focam nas diferentes formas de interação, de aprendizagem e que enfatizam o respeito às diferenças. Que nos lembram o que é importante para o desenvolvimento integral do ser humano. Afinal, cada pessoa aprende de forma diferente. E todos precisam ter boa qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES

A tecnologia desempenha um papel cada vez mais importante na qualidade de vida das pessoas. Ela nos ajuda a nos conectar com outras pessoas, a ficar por dentro das notícias e a acessar informações que nos ajudam a tomar decisões melhores. A tecnologia também nos permite economizar tempo e energia, tornando nossas vidas mais eficientes e produtivas. Além disso, nos traz divertimento e nos ajuda a relaxar. A internet nos permite acessar conteúdo de alta qualidade, como jogos, filmes, música e notícias. Também nos permite acessar materiais educacionais, como tutoriais, artigos e livros, que nos ajudam a expandir nossos conhecimentos e capacidades.

Contudo, conseguir um equilíbrio saudável entre o uso da tecnologia e a vida diária é fundamental para garantir que a tecnologia seja usada de forma consciente. É importante lembrar que



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

é necessário tomar decisões responsáveis sobre o uso da tecnologia. Ao estabelecer limites e prioridades para o uso da tecnologia, podemos nos manter conscientes de como e quanto tempo gastamos em dispositivos digitais. Além disso, é importante lembrar que os benefícios reais da tecnologia não serão sentidos se não a usarmos de maneira responsável. Uma vez que compreendemos os riscos e os benefícios do uso da tecnologia, podemos usá-la para melhorar nossas vidas e não para criar problemas.

É importante que as pessoas tenham conhecimento sobre as implicações éticas e sociais do uso da tecnologia e que elas possam distinguir entre o uso apropriado e o uso inapropriado de tecnologias digitais. O uso consciente da tecnologia também ajuda as pessoas a tomar decisões informadas sobre o uso da tecnologia e a se proteger contra fraudes, vírus e outras ameaças online. O uso dos recursos tecnológicos se utilizados de maneira consciente e organizada, possibilita o aprender com mais significado, compartilhar conhecimentos, aprimorar a aprendizagem e desenvolver habilidades necessárias para o exercício da cidadania plena.

A tecnologia não é feita apenas de recursos digitais. As brincadeiras são fundamentais para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. Escolher um tempo para brincar com eles, ler um livro, fazer uma caminhada, brincar com o animal de estimação, pode ser uma boa escolha para o desenvolvimento físico e mental. Brincar com criança não é perder tempo, é ganhá-lo, é contribuir de forma significativa e prazerosa para a formação humana e desenvolvimento integral das crianças. “Ao observar as interações e as brincadeiras entre as crianças e delas com os adultos, é possível identificar, por exemplo, a expressão dos afetos, a mediação das frustrações, a resolução de conflitos e a regulação das emoções.” (BRASIL, 2017. p. 37).

Há uma diversidade muito grande de entretenimento que podemos fazer uso para ocupar nosso tempo e nos divertirmos, tendo saúde de qualidade e boas práticas no convívio social. Nessa empreitada, a comunicação é fundamental para estabelecer metas, obter mais conhecimento e fazer boas escolhas, dentro do contexto de cada pessoa. Não adianta comprometer-se com algo que está fora de sua realidade, pois não tendo bons resultados a consequência é o fracasso e até baixa da autoestima.

Visando melhor qualidade de vida é imprescindível estabelecer horários e algumas regrinhas básicas como: não dormir com o celular na cama, ou utilizá-lo durante as refeições. Saber respeitar quando alguém está falando ou mesmo ficar atento quanto ao volume dos dispositivos. Tais observações estão diretamente relacionadas ao convívio social das pessoas, qualidade de vida, entre outros fatores. Para termos qualidade de vida precisamos usar o nosso tempo com responsabilidade e fazermos as escolhas certas e isto precisa acontecer desde a tenra idade. Pais, professores ou responsáveis conscientes terão capacidade de instruir melhor, para as crianças e adolescentes terem boa saúde. Na internet encontramos dicas de como estudar, cuidar da saúde e aprender mais e de forma muito mais fácil, utilizando de recursos tecnológicos disponíveis nas mídias sociais, onde podemos fazer leituras e optarmos por fazer boas escolhas.



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

USO CONSCIENTE DOS RECURSOS TECNOLÓGICOS: QUALIDADE DE VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Celeste Moreira, Esmeralda de Fátima Martins

REFERÊNCIAS

- ALVES, Lynn Rosalina Gama; MINHO, Marcelle Rose da Silva; DINIZ, Marcelo Vera Cruz. Gamificação: diálogos com a educação. *In*: FADEL, Luciane Maria. **Gamificação na educação**. São Paulo: Pimenta Cultural, 2014. p. 83.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular – BNCC Versão Final**. Brasília, DF, 2017. p. 9 e 37.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança: orientações para implementação/Ministério da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. p. 23.
- CHAGAS, Anamaria Albuquerque de Andrade; CHAGAS, Eli Helbert Penido Bichara; COSTA, Gabriela Araujo. Benefícios da Tecnologia Para Crianças e Adolescentes. Sociedade Mineira de Pediatria (SMP). **Boletim Online**, ano 4, n. 38, 05 nov. 2016. Disponível em: <http://blog.smp.org.br/tecnologia-criancas-adolescentes/>. Acesso em: 22 fev. 2023.
- KISHIMOTO, Tizuko Morchida. **Brinquedos e brincadeiras na educação infantil**. Belo Horizonte: [s. n.], 2010. p. 1.
- OLIVEIRA, Zilma Ramos de. **Educação infantil: Fundamentos e Métodos**. São Paulo: Cortez, 1993. p. 67.
- PIAGET, Jean. **A epistemologia genética**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1973.
- PIAGET, Jean. **Psicologia e epistemologia: por uma teoria do conhecimento**. Rio de Janeiro: Forense, 1973.
- PRADO, Patrícia Dias. Quer brincar comigo. *In*: DEMATINI, Zeila de Brito Fabri, FARIA, Ana Lúcia Golart de. **Por uma Cultura da Infância: metodologias de pesquisa com criança**. São Paulo: Autores associadas, 2002. p. 99.
- SBP - SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Orientação Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital: #MENOS TELAS #MAIS SAÚDE**. Rio de Janeiro: SBP, 2019-2021. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246cManOrient_MenosTelas_MaisSaude.pdf. Acesso em: 21 fev. 2023.
- SBP - SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Uso saudável de telas, tecnologias e mídias nas creches, berçários, escolas**. Rio de Janeiro: SBP, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/21511dMO_UsoSaudavel_TelasTecnolMidias_na_SaudeEscolar.pdf. Acesso em: 21 fev. 2023.
- VYGOTSKY, Lev S. **A formação Social da Mente**. São Paulo: Martins Fontes, 2002, p. 124.
- VYGOTSKY, Lev S. **A Formação Social da Mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1988.
- WALLON, Henri. **A evolução psicológica da criança**. São Paulo: Martins Fontes, 1964.