

**Crianças bem conectadas:
Como o uso consciente da tecnologia pode se tornar um
aliado da família e da escola**



Figura 1. (Fonte: Crianças bem conectadas. MQNR, 2023. Disponível em: <https://mqnr.com.br/criancas-bem-conectadas>. Acesso em: 21 set. 2024.).

Diversas obras discutem os problemas relacionados ao uso excessivo das tecnologias e como o celular tem afetado as crianças de forma precoce, gerando prejuízos à sua saúde mental e física. Em 2020, mediante às mudanças comportamentais geradas pela pandemia, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) alertava os pais sobre os riscos de aumento da dependência digital de crianças e adolescentes. Nesse contexto, a preocupação com o impacto da hiperconectividade voltou a ganhar força entre os pesquisadores, que passaram a explorar questões como a **Nomofobia** (*NO MOBILE PHOne PhoBIA*) “no mobile” (sem telefone); fobia (medo) - ou seja, medo ou ansiedade de ficar sem acesso ao celular.

“O termo “nomofobia” foi cunhado pelos Correios do Reino Unido (UK) em 2008 durante um estudo encomendado à YouGov. O objetivo desse estudo foi avaliar a possibilidade de transtornos de ansiedade ocorrerem devido ao uso excessivo de telefones

celulares. [...] Esse estudo também revelou que aproximadamente 58% dos homens e 47% das mulheres sofriam de ansiedade ao usar o celular e, adicionalmente, 9% se sentiam tensos quando seus celulares eram desligados. 55% dos participantes concordaram que não são capazes de manter a conectividade com os seus entes queridos e próximos, o que foi o principal motivo da sua fobia". (Bhattacharya, S. 2019).



Figura 2: (Fonte: Crianças bem conectadas. YouTube, 23 abr. 2023. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bNq8NFbp6II>. Acesso em: 21 set. 2024.)

Diante das preocupações com a saúde associadas à nomofobia, o livro *Crianças Bem Conectadas* se destaca por sua autoria composta por psicólogos, psiquiatras e professores que também são mães, pais e usuários de tecnologias. Eles compartilham suas experiências considerando os aspectos emocionais, cognitivos e sociais.



Figura 3. (Fonte: Crianças bem conectadas. MQNR, 2023. Disponível em: <https://mqnr.com.br/criancas-bem-conectadas>. Acesso em: 21 set. 2024).

A obra apresenta alguns sinais de alerta ao uso excessivo do celular, como estresse, depressão, tristeza, falta de sono e dificuldades de relacionamento. É preciso ajustar o tempo de exposição às telas conforme cada faixa etária, a fim de estabelecer uma relação saudável com a tecnologia, para que ela complemente, e não substitua, outras experiências essenciais para o desenvolvimento das crianças e adolescentes. Para alcançar esse equilíbrio, os autores recomendam que pais e educadores se envolvam nas atividades online e mantenham um diálogo aberto sobre o tema.

Ao longo do livro, a tecnologia é apresentada como uma ferramenta com potencial agregador, especialmente no contexto escolar, onde, quando bem planejado, o uso da tecnologia pode desenvolver habilidades e preparar os alunos para as inovações da era digital. Os autores não propõem a abstinência do celular como solução para os problemas associados ao seu uso excessivo, pois isso seria irrealista, considerando que o acesso à internet é parte da rotina de muitas pessoas e pode ser benéfico em diversas áreas. O ponto central é a dosagem: o que em pequenas quantidades é remédio, em excesso, pode se tornar veneno. Por isso, é importante desenvolver soluções e estratégias que possam ser aplicadas tanto em casa quanto na escola e que promovam o uso responsável e consciente das ferramentas digitais.

Site oficial do [livro](#).

Leia de forma digital e gratuita no [BibliOn](#).¹

¹ BibliOn é uma plataforma digital de empréstimo de livros. Essa plataforma funciona como uma biblioteca pública, é gratuita e disponibiliza materiais digitais como e-books, audiolivros e revistas. Para acessar, é necessário se cadastrar pelo site ou aplicativo.

Sobre a autora:

Larissa Rufino é graduanda em Geografia pela Uerj, atuou como estagiária (EIC) no projeto "Acessibilidade em mãos" e como monitora de Libras I no Cetreina-Uerj. Sua trajetória profissional tem sido marcada pelo compromisso em promover acessibilidade aos espaços acadêmicos, ao ensino de Libras e à difusão da cultura surda.