

**EDUCANDO
FILHOS**

NA ERA DA INTERNET

***Antonio Pedreira &
Sonia Nogueira Pedreira***

**EDUCANDO FILHOS
NA ERA DA INTERNET**

ANTONIO PEDREIRA

**Médico, Psicoterapeuta,
Escritor e Educador**

**MEMBRO DIDATA CLÍNICO DA
UNAT-BRASIL E DA ALAT**

COMUNICAÇÃO NA ERA DIGITAL

A FELICIDADE E O SUCESSO DEPENDEM, EM GRANDE MEDIDA, DE NOSSA CAPACIDADE PARA RELACIONARMOS COM OS DEMAIS.

v A comunicação ao vivo é algo imprescindível para nossas vidas, em um mundo em constante interação social e pela busca da realização de nossas metas.

ANSIEDADE NA ERA DIGITAL

TRANSTORNOS DA ANSIEDADE
SÃO ASPECTOS A SEREM CUIDADOS.

A incompreensão e **impaciência** ao escutar podem afastar amigos e membros duma família.

ANTÍDOTOS: agir com equilíbrio, para saber esperar, e assim obter paciência e colaboração dos outros.

Hoje parece que estamos
mais impacientes

Especialistas culpam:

***À Tecnologia Digital (Celular,
I-pods, Internet, “Tempo real”)***

***v Os resultados instantâneos
destes avanços tecnológicos
tem aumentado a avidez por
gratificação Imediata.***

Cultura da Gratificação Imediata

***Se não atende à nossa
expectativa, surgem
sintomas da impaciência
(Frustração, irritação).***

***Ø Esquecemos a arte de curtir
ou saborear o momento aqui e
agora, e de viver mais devagar.***

REVOLUÇÕES SOCIAIS

Ø Com a revolução industrial o tempo passou a ser contado em segundos.

Ø Depois do advento da informática, em frações de segundos (micro/nano)

Ø Com a internet, um pesquisa pode dar respostas em 0,28" !!!

DAÍ A TENDÊNCIA PARA AUMENTAR
A IMPACIÊNCIA

INFORMÁTICA x IMPACIÊNCIA

***E-MAIL COM DIAS CONTADOS.
(=Perdendo popularidade).***

***Ø Usuários não toleram ter que esperar
horas nem minutos
para que lhe respondam, além de
não porem introdução e despedidas.***

***v WHATSAPP TRAZ A SUPRESSÃO DESTAS
FORMALIDADES “CHATAS” E QUE
CONSOMEM TEMPO.***

Falta Paciência Para:

- Ø TECLAR UMA SAUDAÇÃO;***
- Ø Revisar mensagem antes de enviar;***
- Ø Revisar erros na grafia e gramática;***
- Ø Cuidado com as autocorreções!!***
- Ø Com o computador que demora de
ligar***
- Ø Ler textos impressos extensos***



PAPÉIS DOS PAIS

PAI / MÃE

Até 12 anos

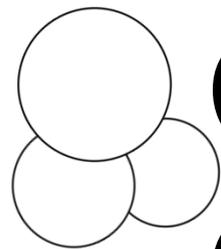
MESTRES

Dos 12 aos 18 anos

AMIGOS

Após 19 anos





CARACTERÍSTICAS DE CADA FASE:

ATUAÇÃO DOS PAIS:

COMO UM: PAI OPOR e IMPOR

MESTRE:.....PROPOR e ANTEPOR.

AMIGO:.....COMPOR e DISPOR.

Antonio Pedreira

CRIANÇA TÍMIDA

1) Evite rotulação

2) *Providencie para que ela leve até o grupo um brinquedo interessante para outras crianças.*

Uma bola, raquete, walk-talkies, etc

3) INCENTIVE-A A PARTICIPAR DE JOGOS.

COIBINDO A METIDEZ

- 1) Mostre que ninguém gosta de estar perto de faroleiros.*
- 2) DESCUBRA CARACTERÍSTICAS DOS AMIGUINHOS QUE ELA PODE VIR A ADMIRAR,*
- 3) E RESSALTE COMO SÃO IMPORTANTES ESSAS DIFERENÇAS.*

PRÁTICAS NÃO-OK NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

- 1.FAZER pelo filho o que ele próprio pode fazer só.**
- 2.DEIXAR de cobrar-lhes as obrigações que têm de cumprir;**
- 3.ENGOLIR contrariedades, respostas mal-educadas, desrespeito aos outros;**
- 4.PERMITIR-LHES IMPOR A TODOS CAPRICHOS E vontades inadequadas deles;**
- 5.CONCORDAR com tudo o que o filho faz e diz SÓ PARA NÃO CONTRARIÁ-LO;**

PRÁTICAS NÃO-OK NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

6. ACREDITAR que *“meu filho não mente”* ou que *“ele nem sabe o que faz”*;
7. PERMIRTIR-LHES que gastem o dinheiro do lanche em outras coisas;
8. **ASSUMIR - PARA SI - A RESPONSABILIDADE SOBRE OS MAL FEITOS DOS FILHOS;**
9. SILENCIAR ao constatar que o filho falsificou a assinatura dos pais;
10. **REPETIR A MESMA ORDEM INÚMERAS VEZES;**

PRÁTICAS NÃO-OK NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

- 11. DAR TAPAS OU “SURRAS PEDAGÓGICAS”;**
- 12. CONIVÊNCIA com suas delinqüências;**
- 13. ACEITAR notas baixas, tarefas feitas de qualquer jeito;**
- 14. TERCEIRIZAR A EDUCAÇÃO DOS FILHOS;**
- 15. IGNORAR o lixo que o filho no chão;**
- 16. PERMITIR-LHES fazer dentro de casa o que não devem fazer no ambiente social.**

PRÁTICAS NÃO-OK NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

17. INCENTIVAR a tirar proveitos pessoais de qualquer vantagem ilícita que tiver;
- 18) JUSTIFICAR as falhas dos filhos com os erros dos outros;
19. TOLERAR mentiras, traições, pequenos furtos, etc.
20. MINIMIZAR cumprimento de regras, ordens e combinações estabelecidas;
- 21) INVENTAR desculpas por falhas próprias;

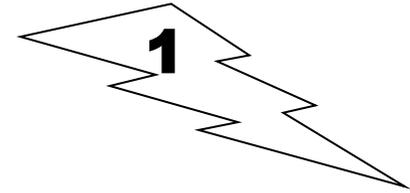
PRÁTICAS NÃO-OK NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

22. MUDAR as regras existentes só para favorecer a os filhos;
23. PERMITIR-LHES EXPERIMENTAR DROGAS;
- 24. FINGIR NÃO PERCEBER**
e o abuso cometidos pelos filhos;
25. **INSTIGAR SUPERIORIDADE** religiosa, financeira, familiar, sexual etc.
26. DIVIDIR O MUNDO EM: **ESPERTAS E BURRAS;**

PRÁTICAS NÃO-OK NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

- 27. SER CÚMPLICE OU CONIVENTE** nas transgressões e contravenções dos filhos;
- 28. COLOCAR o filho acima de tudo e de todos;**
- 29. AJUDAR** o filho a “colar” nas provas ;
- 30. FAZER a lição de casa do filho;**
- 31. AMEÇAR** ou agredir professores ou pais dos amigos do filho, por erros que são dele.

O QUE O FILHO PENSA DO PAI



MEU PAI...

cont.

Aos 8 –

... sabe tudo!

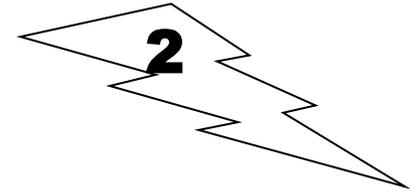
Aos 14 –

... não sabe tudo!

Aos 18 –

... não sabe grande coisa! Eu sei mais!

O QUE O FILHO PENSA DO PAI



MEU PAI...

cont.

Aos 25 –

... é antiquado! Tá por fora!

Aos 30 –

... talvez esteja certo.

Aos 40 –

*... estava certo em muita coisa!
AGORA ENTENDO MEU PAI.*

CONCLUSÕES

FINAIS

ATENÇÃO AO AMOR QUE CORRIGE

NÃO É: *“errando que se
aprende”,*
MAS, SIM
CORRIGINDO O ERRO.

COMO CRIAR UM DELINQUENTE

Preparada pelo Departamento de Polícia de Houston, Texas, EUA:

1) COMECE NA INFÂNCIA A DAR A SEU FILHO TUDO O QUE ELE QUISER.

Assim, quando ele crescer, acreditará que o mundo tem obrigações de lhe dar tudo o que deseja;

2) QUANDO ELE DISSE NOMES FEIOS, ACHE GRAÇA.
Isso o fará considerar-se interessante;

3) NUNCA LHE DÊ QUALQUER ORIENTAÇÃO RELIGIOSA.
Espere até que ele chegue aos 18 anos e decida por si mesmo;

4) APANHE TUDO O QUE ELE DEIXAR JOGADO;
livros sapatos, roupas. Faça tudo para ele, para que aprenda a jogar sobre os outros toda responsabilidade.

COMO CRIAR UM DELINQUENTE

Preparada pelo Departamento de Polícia de Houston, Texas, EUA:

5) DISCUTA COM FREQUÊNCIA NA PRESENÇA DELE.

**Assim não ficará muito chocado quando o lar se desfizer
mais tarde**

**6) DÊ-LHE TODO O DINHEIRO QUE QUISER. Nunca o deixe
ganhar o seu próprio dinheiro. Por que terá ele de passar
pelas mesmas dificuldades que você passou?**

**7) SATISFAÇA TODOS OS SEUS DESEJOS DE COMIDA,
BEBIDA E CONFORTO.**

Negar pode acarretar frustrações prejudiciais;

**8) TOME O PARTIDO DELE CONTRA OS VIZINHOS,
PROFESSORES, POLICIAIS.**

(Todos tem má vontade para com seu filho!)

UMA BOA COMUNICAÇÃO

Evite essas frases, quando seu filho vier lhe contar um problema

- Ø Você vai superar ou esquecer isso.***
- Ø Nenhuma das outras crianças reclamou!***
- Ø NÃO SE PREOCUPE.***
- Ø NÃO CHORE!***
- Ø NÃO TENHA MEDO***
- Ø VOCÊ É SENSÍVEL DEMAIS!***
- Ø VOCÊ NUNCA ESTÁ CONTENTE!***
- Ø DEIXE PARA LÁ. VAI PASSAR.***

Em lugar delas, procure usar:

Ø PARECE QUE SEU DIA FOI DIFÍCIL!

Ø Você quer me contar melhor o que houve?

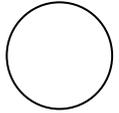
Ø Como é que eu poderia ajudá-lo a resolver isso?

Ø VOCÊ QUER UM ABRAÇO? Vamos sentar juntos?

**Ø QUER ME EXPLICAR O PROBLEMA PARA QUE
EU POSSA COMPREENDÊ-LO?**

**Ø FICO CONTENTE POR VOCÊ ESTAR
CONVERSANDO COMIGO SOBRE O
ASSUNTO.**

PAI, SÓ UMA VEZ SEU FILHO...

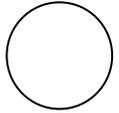


1

**TERÁ 3 ANOS E ESTARÁ
DOIDO PARA SENTAR-SE
EM SEU COLO.**

**TERÁ 5 ANOS E QUERERÁ
BRINCAR COM VOCÊ**

PAI, SÓ UMA VEZ SEU FILHO...

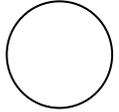


2

**TERÁ 10 ANOS E
DESEJARÁ ESTAR COM
VOCÊ EM SEU TRABALHO.**

SERÁ ADOLESCENTE E...

PAI, SÓ UMA VEZ...

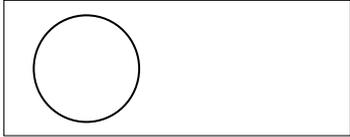


3

**ELE SERÁ ADOLESCENTE E
VERÁ EM VOCÊ UM AMIGO
COM QUEM CONVERSAR**

**ESTARÁ NA UNIVERSIDADE
E QUERERÁ TROCAR IDÉIAS
COM VOCÊ.**

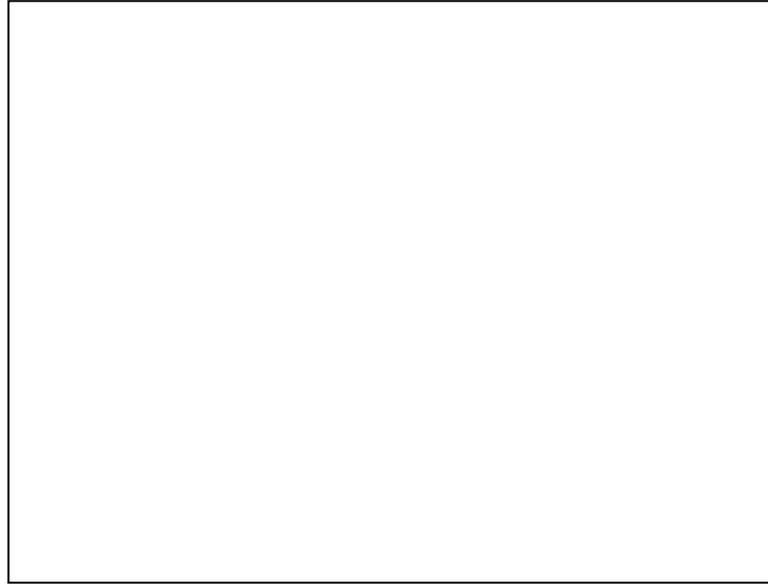
PAI, MÃE,



***SE VOCÊ PERDER ESSAS
OPORTUNIDADES,
VOCÊ PERDERÁ O SEU
FILHO E ELE NÃO TERÁ
PAI.***

Pe. Charboneau

GRATOS e ATÉ BREVE



Visite o nosso site:

www.antoniopedreira.com

e-mail: atpedreira@uol.com.br

A INFLUÊNCIA DA INFORMÁTICA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Objetivos da introdução dos computadores na vida das crianças:

- 1) Que esta tecnologia estimule suas mentes e potencialize seu desenvolvimento intelectual.
- 2) E também o seu desenvolvimento psicossocial, de vez que sua coordenação motora está se estabelecendo junto a seus gostos e relações sociais.

PROPOSTA DO USO DE COMPUTADORES NO PROCESSO EDUCATIVO

A proposta de utilizá-los desde as séries iniciais é de Papert, crendo que o computador iria “ampliar a escola”, revolucionar a educação e reformular a mente das crianças.

Sua linguagem de programação, projetada especialmente para crianças, deveria provocar o estímulo para essa revolução.

PARA ERICKSON:

- 1) A criança dessa faixa encontra-se na fase de latência na teoria freudiana, idade do domínio versus inferioridade, que vai dos 6 aos 12 anos.
- 2) A principal realização deste estágio de aprendizagem das habilidades tanto na escola quanto fora dela.

===== = **EM PIAGET:** =====

Este período corresponde à fase de centralização, onde a criança consegue perceber apenas 1 dos aspectos de 1 objeto ou acontecimento (estágio das operações concretas),

AQUI, ELA NÃO É CAPAZ DE RELACIONAR A SI MESMA COM OS DIFERENTES ASPECTOS E DIMENSÕES DE UMA SITUAÇÃO.

PARA INICIALIZAÇÃO DA CRIANÇA COM O COMPUTADOR

*É missão da escola atender a esse aprendiz,
tornando significativo o seu aprendizado,
ênfatizando o “aprender” e não “ensinar”,
POIS O CONHECIMENTO
PROVOCA MUDANÇAS E TRANSFORMAÇÕES.*

*Pelo uso do computador no processo educacional,
diversas habilidades podem ser desenvolvidas
simultaneamente, facilitando a formação de
indivíduos:
POLIVALENTES E MULTIFUNCIONAIS,
DIFERENTEMENTE.*

EXPECTATIVAS COM O USO DE COMPUTADORES NO PROCESSO EDUCATIVO

1ª) PROMOVA AULAS MAIS CRIATIVAS, MOTIVADORAS, DINÂMICAS E QUE ENVOLVAM ALUNOS PARA NOVAS DESCOBERTAS E APRENDIZAGENS;

2ª) PROPORCIONE AOS ALUNOS AUTONOMIA, CURIOSIDADE, COOPERAÇÃO E SOCIALIZAÇÃO,

(Principalmente ao usar a internet que possibilita diversos tipos de comunicação e interações entre as culturas de modo bastante enriquecedor).

COMPORTAMENTO DIANTE DO 1º CONTACTO COM O COMPUTADOR

Considerando o desenvolvimento intelectual e psicológico da criança e o material pedagógico trabalhado durante este período, elas apresentam um comportamento de interesse e motivação, embora algumas se sintam apreensivas diante desse 1º contato e de suas novas descobertas.

CONTACTO DAS CRIANÇAS NA ERA DIGITAL COM O COMPUTADOR E INTERNET

Desde pequenas sabem usar o computador, acessar a internet, manusear uma câmera digital ou um telefone celular.

São instrumentos de comunicação e entretenimento, e também ferramentas tecnológicas importantes aliadas do ensino.

Também, em casa, o computador pode ser usado para aprender, mas pode ser um perigo, se a criança for deixada sozinha NAVEGANDO PELA INTERNET, SEM SUPERVISÃO.

COMO USAR A TECNOLOGIA EM FAVOR DO APRENDIZADO DO SEU FILHO.

Mesmo quando as crianças são bem pequenas e ainda não sabem ler ou escrever, o COMPUTADOR já pode ser utilizado como ferramenta de ensino, tanto na escola como em casa.

1) Há games desenvolvidos para essa faixa etária, que podem ser úteis para O EXERCÍCIO DE ESTRATÉGIAS E DA IMAGINAÇÃO.

2) Também no computador as crianças podem desenhar, colorir, assistir histórias animadas, fazer pesquisas, etc”.

QUANTO TEMPO DEVE SER PERMITIDO O USO DO COMPUTADOR NESSA FAIXA ETÁRIA ?

Crianças não conseguem reter atenção por muito tempo no computador e nas atividades de outra natureza.

Dica para que não se cansem das atividades,

(NO COMPUTADOR OU FORA DELE):

dividir a turma em grupos e fazer rodízios de atividades.

Ex. ESTUDANDO CORES: um grupo pode ir para o computador para colorir, enquanto o outro pintará com tintas no chão, e outro irá desenhar no papel.

"DEPOIS DE ALGUM TEMPO, É REALIZADO RODÍZIO, PARA QUE TODOS TENHAM A OPORTUNIDADE DE IR AO COMPUTADOR, PINTAR NO CHÃO E DESENHAR".

O APRENDIZADO POR MEIO DA TECNOLOGIA VAI ALÉM O USO DO COMPUTADOR

Com um objetivo pedagógico bem definido, as crianças podem, por exemplo, aprender quando assistem a filmes, tiram fotografias ou participam da produção de vídeos.

ATENÇÃO: para a atividade ter a função de ensinar, não basta exibir aleatoriamente **um desenho animado ou filme, mas** deve trazer um contexto que sirva depois para uma **discussão ou reflexão.**

PEDIR QUE A CRIANÇA FALE SOBRE O QUE ACABOU DE ASSISTIR, A AJUDA A EXERCITAR SUA: CAPACIDADE DE ANÁLISE, ARGUMENTAÇÃO E COMPREENSÃO DE CONTEÚDOS.

O USO SADIO E ADAPTATIVO DA TECNOLOGIA

Pode ceder lugar ao excesso e à falta de controle, gerando graves impactos na vida cotidiana de alguns usuários.

Alguns têm necessidade de passar cada vez mais tempo conectadas
e priorizam esse comportamento, de modo a por em risco outras situações e relacionamentos importantes,.

Podem persistir com o uso, apesar das consequências negativas que ele acarreta, e apresentam sintomas emocionais e físicos importantes,
QUANDO IMPEDIDOS DE USAR A INTERNET.

Dependência de tecnologia

Quando o indivíduo não consegue controlar o próprio uso da internet, jogos e smartphones, resultando em sofrimento intenso e/ou prejuízo significativo em diversas áreas da vida.

Compreender a melhor forma de lidar com o desafio de preparar crianças e jovens para um futuro imprevisível e, cada vez mais, tecnológico.

Na Dependência de tecnologia

É possível identificar a presença concomitante de outro transtorno mental. Esse fator é denominado comorbidade, e as situações mais comumente associadas são ansiedade social (também conhecida como fobia social ou timidez excessiva), depressão e o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

O uso excessivo das novas tecnologias, preocupando-se em entender melhor as novidades desse universo tecnológico, principalmente o que vem sendo mais utilizado por crianças e adolescentes (redes sociais, jogos, aplicativos).

Na Dependência de tecnologia(DT)

OS PREJUÍZOS SÃO MUITOS, NA ÁREA:

- 1) **ESCOLAR** :deixar de estudar, ficando em recuperação e até reprovado, por ficar jogando ou navegando na **INTERNET**.
- 2) **SOCIAL**: deixar de sair com os amigos para ficar no computador;
- 3) **FAMILIAR**: aumento dos conflitos devido ao uso intenso),
- 4) **CORPORAL**: aumento de peso, decorrente do sedentarismo).

Tais prejuízos facilitam a desenvolver problemas, como:
DEPRESSÃO, ANSIEDADE E AGRESSIVIDADE.

Na Dependência de tecnologia(DT)

A velocidade com que as tecnologias evoluem, e a participação cada vez maior que a **internet** tem em nossas rotinas **dificultam o estabelecimento de critérios diagnósticos.**

Seus 4 principais subtítulos são:

- 1) Dependência de jogos eletrônicos;**
- 2) De redes sociais;**
- 3) De pornografia on-line;**
- 4) De smartphones.**

(DT) Para que um determinado transtorno mental se desenvolva

É necessária a combinação de:
predisposição genética + eventos do meio ambiente.

Tais eventos podem ocorrer desde a **gestação** até a idade adulta, e ser de **origem psicológica**: (**perdas** significativas, **traumas**, dificuldades importantes de relacionamento, **bullying**);

OU

NÃO PSICOLÓGICA (=DOENÇAS FÍSICAS).

OS INÚMEROS E INCRÍVEIS SERVIÇOS DISPONÍVEIS NA INTERNET

Acabam servindo como um ambiente em que o jovem ocupe sua mente, de modo a afastar do seu pensamento as coisas que estavam gerando intensa ansiedade.

Psiquiatras afirmam que, na maioria dos estudos, o **ESCAPISMO** é visto como uma das características mais associadas à **DEPENDÊNCIA DE JOGOS ELETRÔNICOS E REDES SOCIAIS.**

SINTOMAS DA DEPENDÊNCIA DE TECNOLOGIA(DT)

1- PREOCUPAÇÃO COM JOGOS PELA INTERNET

O indivíduo pensa na partida anterior do jogo ou antecipa a próxima partida.

O game pela INTERNET torna-se a atividade dominante na vida diária.

Este transtorno é distinto dos **jogos de azar pela internet**, que são inclusos no transtorno de jogo.

2- SINTOMAS DE ABSTINÊNCIA quando os jogos pela internet são retirados :

IRRITABILIDADE, ANSIEDADE O TRISTEZA,
mas não há sinais físicos de abstinência farmacológica).

SINTOMAS DA DEPENDÊNCIA DE TECNOLOGIA(DT)

3- TOLERÂNCIA- a necessidade de passar quantidades crescentes de tempo envolvido nos jogos pela internet.

4- TENTATIVAS FRACASSADAS DE CONTROLAR A PARTICIPAÇÃO NOS JOGOS PELA INTERNET.

5- PERDA DE INTERESSE POR PASSATEMPOS E DIVERTIMENTOS ANTERIORES em consequência dos, e com a exceção dos, JOGOS PELA INTERNET.

6- USO EXCESSIVO CONTINUADO DE JOGOS PELA INTERNET apesar do conhecimento dos problemas psicossociais.

SINTOMAS DA DEPENDÊNCIA DE TECNOLOGIA(DT)

**7- TENTATIVAS DE ENGANAR: MEMBROS DA FAMÍLIA,
TERAPEUTA OU OUTROS , EM RELAÇÃO À
QUANTIDADE DO JOGO PELA INTERNET.**

**8- USO DE JOGOS PARA EVITAR OU ALIVIAR
UM HUMOR NEGATIVO
(sentimentos de desespero, culpa, ansiedade).**

**9- COLOCAR EM RISCO OU PERDER:
UM RELACIONAMENTO, EMPREGO OU
UMA CARREIRA SIGNIFICATIVA
devido à participação em jogos pela INTERNET.**

OS 10 PASSOS CRIADOS PELO GRUPO DELETE PARA O USO CONSCIENTE DAS TECNOLOGIAS

**1- BOM SENSO, PARA QUE O USO NÃO SE
TORNE UM ABUSO NO COTIDIANO;**

ATENTAR PARA AS CONSEQUÊNCIAS:

**2) FÍSICAS: privação de sono, dores na coluna,
problemas de visão)**

3) E ÀS PSICOLÓGICAS:

**DEPRESSÃO, ANGÚSTIA, ANSIEDADE
devido ao uso abusivo das tecnologias.**

OS 10 PASSOS CRIADOS PELO GRUPO DELETE PARA O USO CONSCIENTE DAS TECNOLOGIAS

**3- Dosar o uso de tecnologias no cotidiano.
Importa verificar se o desempenho acadêmico ou no
trabalho estão sendo prejudicados;**

**4- REFLETIR SOBRE HÁBITOS COTIDIANOS PARA FAZER
DIFERENTE;**

**5- Não trocar atividades ao ar livre para ficar
conectado;**

**6- Importante optar por uma vida social real à
virtual, escolhendo
RELACIONAMENTOS E AMIZADES REAIS OU INVÉS
DE VIRTUAIS;**

OS 10 PASSOS CRIADOS PELO GRUPO DELETE PARA O USO CONSCIENTE DAS TECNOLOGIAS

- 7- PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE,
fazendo intervalos regulares durante
o uso das tecnologias;**
- 8- É fundamental não abalar o humor com
publicações virtuais, e
NÃO CRER EM TUDO O QUE É POSTADO;**
- 9- VALORIZAR AS RELAÇÕES FAMILIARES;**
- 10- Pensar no meio ambiente: importante reciclar
os aparelhos, e evitar a troca frequente,
sem necessidade.**

LIMITE Os pais de Gabriela, de 10 anos, controlam o número de horas que a garota passa jogando videogames para prevenir dores articulares



DORES DA TECNOLOGIA

Conheça problemas ortopédicos associados aos erros de postura ao utilizar dispositivos eletrônicos

GAMEBOY BACK (algo como costas de gameboy)

Sinais: curvatura e dores na coluna lombar e no pescoço, tensionamento da musculatura dos ombros ao jogar videogames

Prevenção: sentar-se corretamente, apoiando-se nos ísquios (ossos das nádegas) para manter as costas eretas. Em plataformas como Wii Fit ou Xbox kinect deve-se limitar o tempo de uso para prevenir lesões nos joelhos



TEXT NECK

Sinais: tensão e dores no pescoço, na cabeça e nos ombros e, às vezes, nos braços e mãos por má postura ao falar usando tablets e smartphones

Prevenção: manter o pescoço ereto e olhar para a linha do horizonte quando estiver usando os aparelhos

BLACKBERRY THUMB (polegar de Blackberry)

Sinais: dores no polegar por uso repetitivo na hora de digitar no aparelho

Prevenção: digitar mais lentamente, usar outros dedos

ALÉM DO LIMITE

Conheça mais sobre a dependência



QUANDO O VÍCIO SE CONFIGURA

Não é fácil reconhecer os sinais da dependência. Os sintomas aparecem aos poucos até, de fato, serem constatados prejuízos sociais, profissionais e emocionais ao indivíduo e àqueles que o cercam. Saiba os critérios diagnósticos mais comuns:

- Preocupação excessiva com algum tema ligado à internet
- Necessidade de aumentar o tempo online para obter satisfação
- Tentar diminuir o tempo na internet, sem conseguir
- Apresentar irritabilidade ou depressão
- Mostrar irritação quando o acesso à rede é restringido
- Permanecer mais tempo conectado que o programado
- Ter o trabalho e as relações familiares em risco pelo uso excessivo
- Mentir a respeito da quantidade de horas online

OUTROS TRANSTORNOS

É comum que a dependência também apareça associada a outro transtorno psiquiátrico, como depressão, fobia social, transtorno bipolar do humor e déficit de atenção e hiperatividade



COMPULSÃO PELO CELULAR

O uso abusivo do aparelho provoca sinais semelhantes aos apresentados pelos usuários de drogas



Pensamento fixo – O indivíduo é incapaz de permanecer sem o aparelho e não pensa em outra coisa. Não consegue, por exemplo, manter uma conversa

Alteração do humor – Euforia ou alívio de curto prazo associados ao uso do aparelho

Necessidade – É preciso passar cada vez mais tempo com o celular para obter o mesmo prazer de antes

Irritabilidade – Quando está sem o aparelho, o usuário fica ansioso, irritado

Conflito – O uso excessivo causa discórdias e brigas com outras pessoas

Recaída – Na tentativa de diminuição do uso, o indivíduo volta a usar o aparelho com a mesma frequência anterior ou numa intensidade ainda maior



COMPULSÃO PELO CELULAR

O uso abusivo do aparelho provoca sinais semelhantes aos apresentados pelos usuários de drogas

Pensamento fixo – O indivíduo é incapaz de permanecer sem o aparelho e não pensa em outra coisa. Não consegue, por exemplo, manter uma conversa

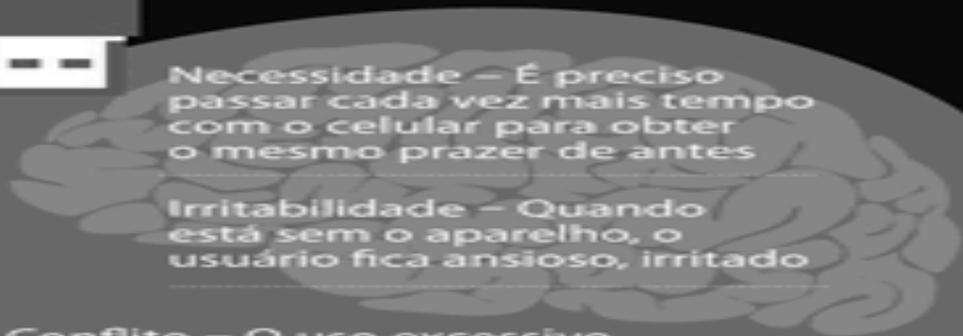
Alteração do humor – Euforia ou alívio de curto prazo associados ao uso do aparelho

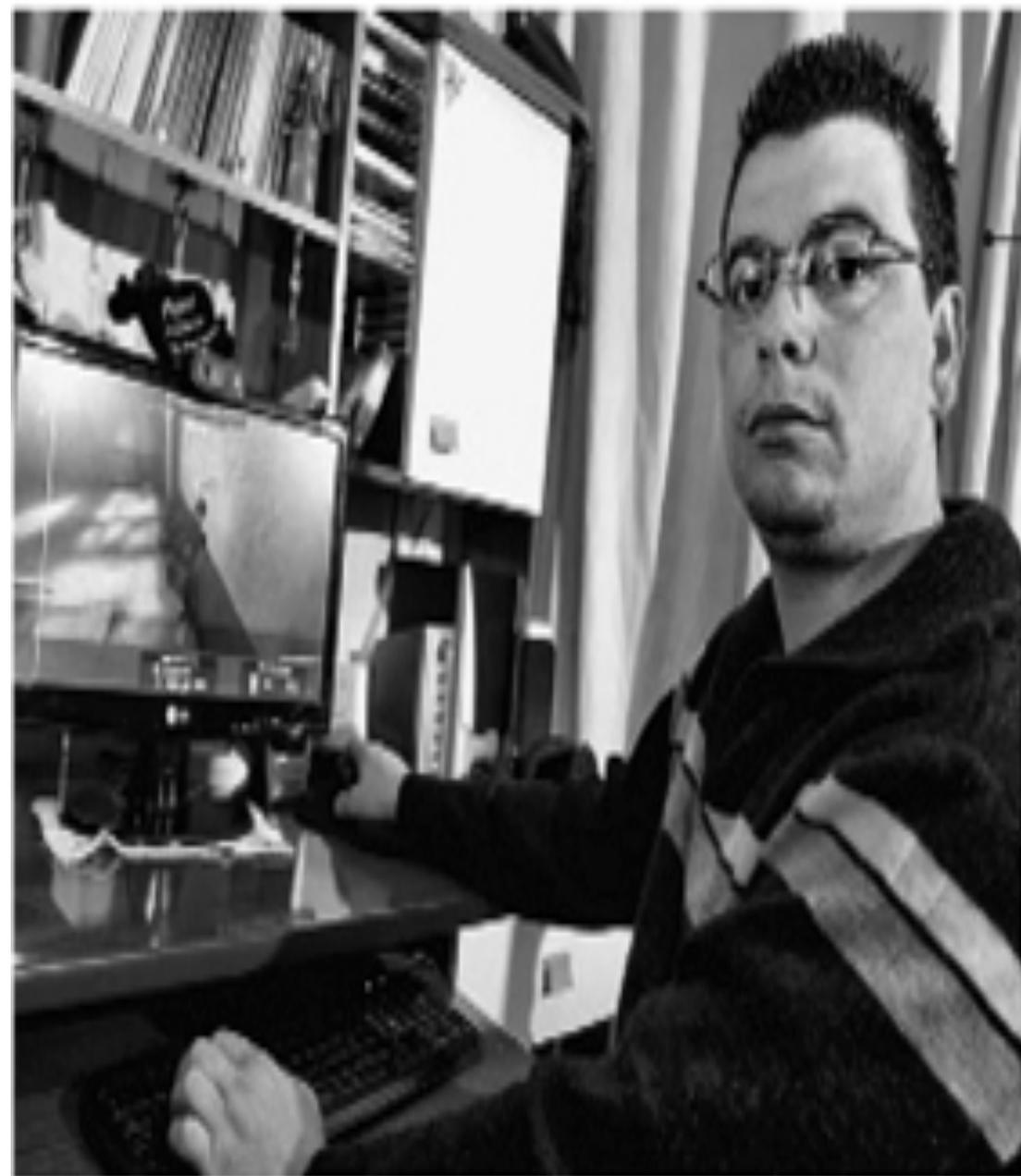
Necessidade – É preciso passar cada vez mais tempo com o celular para obter o mesmo prazer de antes

Irritabilidade – Quando está sem o aparelho, o usuário fica ansioso, irritado

Conflito – O uso excessivo causa discórdias e brigas com outras pessoas

Recaída – Na tentativa de diminuição do uso, o indivíduo volta a usar o aparelho com a mesma frequência anterior ou numa intensidade ainda maior





Fixação pelos jogos online

Quase três dias seguidos. Foi o tempo que o vendedor Fabiano Soares dos Santos, 35 anos, do Rio Grande do Sul, chegou a ficar jogando em rede. "Passei o meu aniversário de casamento assim." Hoje, ele passa em média 12 horas jogando e só sai de casa quando precisa. Fabiano joga o Combat Arms, famoso jogo online.