UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS – UFAL
CAMPUS DO SERTÃO
PEDAGOGIA LICENCIATURA

SABRINA ÁDJA DA SILVA SANTIAGO

# COMO A PANDEMIA INFLUENCIOU PARA O USO EXCESSIVO DAS TELAS DIGITAIS?

Delmiro Gouveia – AL
2024

SABRINA ÁDJA DA SILVA SANTIAGO

# COMO A PANDEMIA INFLUENCIOU PARA O USO EXCESSIVO DAS TELAS DIGITAIS?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Pedagogia da Universidade Federal de Alagoas – Campus do Sertão, como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura em Pedagogia.
Orientador(a): Lilian Kelly de Almeida Figueiredo Voss

Delmiro Gouveia - AL
2024

**FOLHA DE APROVAÇÃO**

SABRINA ÁDJA DA SILVA SANTIAGO

**COMO A PANDEMIA INFLUENCIOU PARA O USO EXCESSIVO DAS TELAS DIGITAIS?**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Pedagogia da Universidade Federal de Alagoas – Campus do Sertão, como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura em Pedagogia.
Orientador(a): Lilian Kelly de Almeida Figueiredo Voss

gov.br Documento assinado digitalmente
LILIAN KELLY DE ALMEIDA FIGUEIREDO VOSS
Data: 28/09/2024 09:58:43-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

_____

Prof. (Nome do orientador)

**Banca examinadora**

gov.br Documento assinado digitalmente
JULIO BISPO DOS SANTOS JUNIOR
Data: 12/09/2024 23:06:30-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

_____

Prof. (Nome do professor avaliador)

gov.br Documento assinado digitalmente
JOSE MESSIAS DA SILVA AGUIAR
Data: 13/09/2024 00:06:59-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

_____

Prof. (Nome do professor avaliador)

gov.br Documento assinado digitalmente
LILIAN KELLY DE ALMEIDA FIGUEIREDO VOSS
Data: 28/09/2024 09:58:43-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

_____

Prof. (Nome do orientador)

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, pois sem Ele eu jamais teria chegado até aqui e aos meus pais, pelo apoio e suporte, sendo fonte de toda a minha força e dedicação, tornando possível a conclusão de mais essa etapa. Tudo que faço e conquisto é por vocês!

## AGRADECIMENTOS

A princípio eu, Sabrina Ádja da Silva Santiago, sou grata a Deus por ser essencial em minha vida, por ter me sustentado até aqui e por sempre estar comigo em todos os momentos. Sou grata também ao meu irmão Antônio Lucas, aos meus pais Silvania Maria da Silva e Antônio dos Santos Santiago que são a minha base, sempre me apoiaram em tudo e nunca mediram esforços para me auxiliar quando foi necessário, também gostaria de agradecer ao meu namorado Junior, pelo companheirismo e compreensão durante esse percurso.

Agradeço imensamente à minha orientadora Lilian Kelly de Almeida Figueiredo Voss, por toda sua competência, paciência e dedicação que contribuíram de maneira positiva em minha trajetória até aqui e por ter aceitado o meu convite para conduzir esse presente trabalho, seu auxílio foi de suma importância.

E por fim, sou grata a Universidade Federal de Alagoas- UFAL Campus do Sertão, posso dizer com toda certeza que foi a minha segunda casa, lugar onde amadureci todos os dias, que me ensinou não somente saberes acadêmicos, mas também me fez enxergar a vida com outros olhos, lugar onde construí amizades, em especial com a: Cássia, Luana, Jéssica e Joyce que foram importantes e que tornaram mais leve o fardo das dificuldades diárias.

# COMO A PANDEMIA INFLUENCIOU PARA O USO EXCESSIVO DAS TELAS DIGITAIS?

**Sabrina Ádja da Silva Santiago**
**Lílian Kelly de Almeida Figueiredo Voss**

**Resumo:**
O presente artigo foi elaborado a partir de várias reflexões e inquietações a respeito do manuseio de forma demasiada no que se refere as telas digitais, na qual muito antes da pandemia já era algo corriqueiro e que estava gerando uma grande preocupação não só para os pais, mas também para os médicos e estudiosos na área, intensificando-se ainda mais durante o contexto pandêmico gerado pela Covid 19, onde um vírus de grande potência passou a infectar as pessoas deixando sequelas graves nas mesmas e em maioria dos casos, levando-as ao óbito. Diante do exposto, busca-se fazer uma análise no tocante a exposição excessiva ocasionada pelo tempo em que os indivíduos passaram a ficar em casa, ou seja, o processo de isolamento social; O ensino remoto durante esse período e os seus impactos que são inúmeros, por fim, considerando-se os graves danos causados por esses aparelhos a curto, médio e longo prazo, afetando os adultos, jovens e principalmente as crianças, busca-se apresentar possíveis formas de diminuir essa exposição excessiva referente às telas digitais. No que se refere a metodologia, trata-se de um trabalho de natureza qualitativa e de cunho bibliográfico, na qual foram realizadas diversas revisões e leituras em livros, revistas e artigos científicos para se ter um embasamento teórico e auxiliar no entendimento referente a influência da pandemia da Covid 19, para o uso excessivo das telas digitais pelas pessoas.

**Palavras-Chave:** Telas digitais; Adoecimento digital; Dependência das tecnologias; Pandemia Covid 19.

**Summary:**
This article was developed based on various reflections and concerns regarding excessive use of digital screens, which long before the pandemic was already commonplace and causing great concern not only for parents but also for medical professionals and scholars in the field. This concern intensified during the pandemic context generated by Covid-19, where a highly potent virus began infecting people, leaving severe consequences and, in many cases, leading to death. In light of the above, an analysis is sought regarding the excessive exposure caused by the prolonged periods individuals spent at home, namely, the process of social isolation; remote learning during this period and its impacts, which are countless. Finally, considering the serious impacts caused by these devices in the short, medium, and long term, affecting adults, youth, and especially children, we seek to present possible ways to reduce this excessive exposure to digital screens. As for the methodology, it is a qualitative and bibliographical study, involving various reviews and readings of books, magazines, and scientific articles to provide a theoretical foundation and aid in understanding the influence of the Covid-19 pandemic on people's excessive use of digital screens.

**Keywords:** Digital screens; Digital illness; Dependence on technologies; Covid-19 pandemic.

**SUMÁRIO**


1 INTRODUÇÃO..... VIII

2 ADOECIMENTO DIGITAL: PROBLEMAS RECORRENETES SOBRE O USO DAS TELAS..... X

3 EDUCAÇÃO AO LONGO DA PANDEMIA E SEUS IMPACTOS..... XIV

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... XVII

REFERÊNCIAS. ..... XIX

## Introdução

Vivenciamos no século XXI uma grande e moderna expansão no que diz respeito às Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), na qual tornou-se praticamente impossível o homem viver sem manter contato com tais ferramentas que a cada avanço por quais perpassam, visam facilitar de diversas maneiras as atividades diárias dos indivíduos, seja de forma direta ou indireta.

Observando todo esse cenário do mundo tecnológico que nos rodeia, podemos notar o quanto se perpetua cada vez mais, a relação entre o homem e a tecnologia. A internet por sua vez onde basicamente tudo se norteia, oferece um leque de possibilidades que nos promove uma sensação de bem-estar, pois temos tudo na palma da nossa mão.

Podemos nos comunicar com pessoas que estão a milhares de quilômetros de distância, realizar compras, vender, efetuar pagamentos, acessar as redes sociais, visitarmos outros lugres, estudar, trabalhar, ou seja, tudo de forma muito rápida, com apenas um clique. No tocante as inúmeras habilidades que o aparelho celular dispõe, Chapman e Pellicane (2014, p.10), afirmam que: “Hoje carregamos as telas no bolso por todos os lugares”.

Com isso, de grandes e pesados aparelhos popularmente conhecidos como “tijolão”, com função simples apenas de fazer ligações, com suas imagens em preto e branco, sem acesso nenhum a internet, para smartphones digitais, muito leves, de vários tamanhos e cores, com câmera fotográfica, TV, rádio e inúmeros aplicativos com diversas funcionalidades, que podemos levar para todos os lugares, acessar internet e acompanhar todas as informações em tempo real.

Aparelhos como: Computador, videogame, smartphone, televisão, entre outros, estão cada vez mais inseridos nos domicílios e no cotidiano da maior parte da população não somente brasileira, mais também mundial. De acordo com Chapman e Pellicane (2014, p.9): “A presença das telas nos lares é tão amplamente aceita que muitos pais não a consideram uma ameaça aos laços familiares”.

Os adultos naturalizaram o uso precoce das telas pelos seus filhos de tal maneira que vem dilapidando, principalmente, o convívio familiar, acarretando na falta de diálogo, afeto e atenção entre os membros. Também podemos observar nitidamente a forte influência que as telas digitais exercem sobre a nossa vida e se o manuseamento ocorrer de maneira exorbitante, pode vir a impactar na saúde dos indivíduos, levando a diversos problemas físicos e mentais como: depressão, ansiedade, obesidade, alterações no

comportamento, no sono e outras inúmeras consequências, assim como prejudicando principalmente o desenvolvimento cognitivo da criança.

Com o surgimento da Pandemia advinda pela Covid 19, que teve seu início no ano de 2019, chegou a 2021 e que ainda precede no ano de 2023, pudemos observar que o mundo inteiro parou, vimos escolas, creches, empresas e demais instituições serem fechadas justamente para que fosse evitado risco de contaminação pelo vírus.

Em decorrência desse fator que mudou drasticamente a vida dos indivíduos, a sociedade de maneira geral, foi obrigada a passar por um processo de confinamento, ou seja, o que passamos a chamar de isolamento social. Visto que, atividades simples como ir a um parque com a família, praticar exercícios físicos ao ar livre e outras ações, tornaram-se impossíveis de serem realizadas fora das residências e o uso obrigatório de máscara, assim como o álcool em gel, tornou-se uma ação rotineira na vida de todos durante esse tempo em que os médicos e cientistas realizavam estudos para tentar descobrir vacinas que pudessem amenizar ou até dar um fim a esse colapso global.

Diante de um longo período em casa as pessoas tiveram a necessidade de se reinventar e adaptar-se à nova realidade global, mas é notório que a maioria das famílias passaram a ficar por mais tempo presas diante das telas digitais, seja para trabalhar no modelo home office, seja para estudar de maneira remota ou como forma de entretenimento. Permanecer muitas horas no celular, em frente à TV ou computador tornou-se o principal hobby para milhares de pessoas ao longo desse contexto pandêmico. Segundo Chapman e Pellicane (2014, p. 9): “Por exemplo, as crianças e adolescentes norte-americanos passam em média, 53 horas por semana ocupados com aparelhos eletrônicos, o que significa muito mais tempo diante das telas do que interagindo com os pais ou outras pessoas”.

Dessa forma, o tempo e a atenção que as telas digitais acabam roubando das pessoas, poderiam e deveriam ser aproveitados para a realização de atividades mais produtivas, fazendo com que os indivíduos se desliguem um determinado tempo desses aparelhos, desempenhando práticas saudáveis que venham a favorecer o seu bem-estar físico e mental.

Considera-se que as Tecnologias da Informação e Comunicação integram: os e-mails eletrônicos, câmeras fotográficas, impressos como jornais e revistas, rádio e envolvem principalmente as telas digitais como os *smartphones*, computadores, *tablet´s,* TV, vídeo game, entre outros.

Toda essa gama veicular tecnológica nos fornece diariamente uma carga enorme de informações que nos leva a ficarmos conectados durante mais tempo diante das telas digitais.

E como consequência, os indivíduos estão cada vez mais submissos aos aparelhos e doentes, isto é, adquirindo inúmeros transtornos físicos e mentais.

Estudos apontam, sobre algumas consequências da utilização exacerbada das telas digitais em todas as faixas etárias, mas principalmente entre crianças e adolescentes. É de suma importância fazer uma ressalva para aqueles indivíduos considerados Nativos Digitais, ou seja, que já nasceram inseridos na era tecnológica, mais precisamente no século XXI.

A atual geração já nasceu conectada e muito bem familiarizada com as tecnologias. Podemos observar nitidamente a facilidade com que as crianças e os jovens manuseiam os aparelhos eletrônicos, como operam as redes sociais e outros aplicativos, a maneira como conseguem baixar programas e instalá-los de forma rápida, além de outras inimagináveis funções.

São habilidades que muitos pais nascidos num século passado não conseguem dominar, uma vez que era raridade haver aparelhos eletrônicos na época e ainda assim, os primeiros que surgiram só tinham acesso aquelas pessoas que realmente possuíam condições financeiras favoráveis.

Diferente do nosso contexto atual, onde o livre acesso a essas ferramentas se expandiu exponencialmente e muitos indivíduos independentes da sua classe social e de outras questões, possuem acesso à internet e possuem mais de um aparelho eletrônico em casa.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Cetic.br (Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação), que está associado ao CGI.br (Comitê Gestor da Internet no Brasil):

> O brasileiro ficou mais conectado entre os anos de 2020 e 2021. No último ano, o acesso à internet no País chegou a 83% da população, com o aumento da presença das classes C, D e E – o crescimento nessas faixas de renda foi de mais de 10%. (ARIMATHEA, 2021).

Portanto, a popularização das telas digitais e da internet, fez com que muitos indivíduos viessem a ter acesso a elas. É de suma importância enfatizar também sobre a Inclusão Digital, que favoreceu ainda mais no que diz respeito a essa aproximação entre as classes baixas, ou seja, mais desfavorecidas e as tecnologias.

**Adoecimento digital: problemas recorrentes sobre o uso das telas**

Sabemos o quanto as mídias sociais e as telas digitais exercem uma forte influência sobre as nossas vidas, mais precisamente sobre a vida das crianças e adolescentes que ainda estão passando por um determinado processo de formação e diversas mudanças na sua estrutura cerebral que se encontra em desenvolvimento.

Tais influências que emanam desse universo tecnológico, seja na forma de pensar, de agir, de se comportar, de se alimentar, e uma vasta gama de persuasão, acabam se propagando cada vez mais na vida das crianças e dos adolescentes que devido ao fato de ainda estarem formando suas identidades, raciocínios, lidando com as emoções e estabelecendo relações mútuas diante do seu meio social, acabam de alguma maneira sendo influenciadas por outras pessoas que utilizam as ferramentas como celulares, computadores, tablets, etc e por meio das plataformas como o youtube, instagram, facebook, entre outros, produzem conteúdos que instantaneamente já começam a interferir de alguma forma no psicológico desse público e com isso, as crianças e adolescentes começam a absorver e emitir tudo que ali foi exposto a elas.

Também não podemos deixar de mencionar um outro fator que acaba corroborando no que diz respeito ao uso das redes sociais, que é a questão da aprovação das pessoas diante de si mesmo. A respeito disso, Deslandes e Coutinho (2020 p. 02 apud SIBILIA, 2008) afirmam que:

> Na pretensão de ser amado, apreciado e aplaudido, os indivíduos estariam submetidos ao que Sibilia chamou de "tiranias da visibilidade", tendo que estilizar e cultivar suas imagens aos moldes de personagens da mídia audiovisual [...]

Ou seja, frente a uma sociedade dominada pelas mídias sociais podemos observar que de acordo com o que os autores mencionaram anteriormente, o ser humano acabou criando essa necessidade de se expor nas redes sociais em busca de um bem estar e isso faz com que os indivíduos gerem um falso personagem dele próprio, para manter as aparências e alimentar o seu ego.

De acordo com o que alguns estudiosos na área da Saúde na Era Digital trazem no Manual de Orientação, fornecido pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP): "Os primeiros 1000 dias são importantes para o desenvolvimento cerebral e mental de qualquer criança, assim como os primeiros anos de vida, a idade escolar e durante toda a fase da adolescência." (EISESTEIN et al. 2019, p.3).

É de extrema importância prezar pela saúde física e principalmente mental da criança e do adolescente durante determinado tempo, haja vista que diversos fatores entre eles a

intoxicação digital, podem acabar interferindo gradativamente nesse processo de desenvolvimento no que diz respeito a formação cerebral dos sujeitos.

Além dos danos que o uso precoce das telas pode acarretar, também não podemos deixar de mencionar sobre os conteúdos que estão sendo consumidos por essas crianças e adolescentes, que por sua vez são inúmeros. Vídeos e imagens que não são adequados para a faixa etária dos mesmos, diálogos com pessoas desconhecidas que podem ocorrer principalmente por meio das redes sociais, entre outros.

Os jogos virtuais lançados na *web*, que por sua vez incitam a violência, o sexualismo, entre outros, acabam deixando esses indivíduos em situações vulneráveis, caso não sejam observadas com antecedência pelos pais ou outros responsáveis. A respeito dos perigos aos quais estão expostos e ressaltando os desafios que levam a mutilação do próprio corpo ou até mesmo a morte, Cunha e Nejm (2018, p. 37) afirmam que:

> Nos últimos anos, especialistas, pais e educadores têm expressado uma grande preocupação com a ocorrência de suicídios de jovens e crianças, após veículos de comunicação terem reportado a existência de grupos de incitação a essa prática na Internet, a exemplo dos casos da Baleia Azul e do Momo.

Ou seja, é de extrema importância que as medidas de segurança voltadas ao ambiente virtual sejam repensadas e reforçadas, para que casos semelhantes onde os desafios postos levam essas pessoas a tentarem contra a própria vida, não se perpetuem. E que os pais ou responsáveis se tornem mediadores dos seus filhos, mantendo a cautela antes de liberar o uso das telas digitais, sem que haja um acompanhamento necessário ou por imaginar que aquele aparelho irá promover uma boa diversão para a criança ou o adolescente.

Podemos observar o quanto a maneira de se comportar das pessoas mudaram, principalmente em relação aos usuários das tecnologias. Nos últimos anos a internet vem exercendo uma forte influência sobre a vida de milhares de pessoas, as crianças e adolescentes passam exaustivas horas conectados seja em frente ao vídeo game, computador, tablet e o mais drástico de todos que é o smartphone.

Diante do exposto, é de suma importância salientar aqui sobre uma doença que cada vez mais vem se perpetuando junto ao nosso contexto atual no século XXI, denominada de Nomofobia, doença essa de caráter mundial que a cada dia vem acometendo mais e mais pessoas no mundo inteiro. Com isso, segundo Viana (2018):

> Nomofobia é o medo irracional de estar sem celular ou aparelhos eletrônicos no geral. Sendo assim, considerando que a OMS define a dicção como doença, a dependência digital e a nomofobia são doenças relativamente recentes que surgiram com os avanços da/na sociedade.

A depender do contato que o indivíduo possui sob os aparelhos tecnológicos, a ausência deles pode vir a provocar efeitos colaterais, tais como: transtornos mentais, ansiedade, mudanças no comportamento, no humor, tornar o sujeito agressivo, entre outros.

Os pais/responsáveis que, por sua vez tomando consciência de serem tutores e por servirem de exemplo para os seus filhos, possuindo conhecimento dos perigos ao qual estão vulneráveis, são os que mais acabam reproduzindo a mesma situação, ou seja, afetando não somente a eles como adultos, como também as crianças.

Há diversos fatores que de fato acabam interferindo no processo de controle sobre os meios digitais, seja porque os pais trabalham diariamente e quando chegam em casa depois de um dia exaustivo, não tem tempo ou energia suficiente para dar atenção aos seus filhos, seja pelo fato de muitos pais acabarem cedendo as birras de suas crianças e dessa forma disponibilizam os aparelhos sem impor limites, sem averiguar os sites que os filhos navegam, com quem conversam, etc., também há pais e responsásseis que enxergam os aparelhos eletrônicos como uma babá.

Assim, são inúmeros e diversificados motivos que acabam levando os adultos a incluírem precocemente as telas digitais na vida das crianças, sem muitas vezes se darem conta dos riscos que podem comprometer e se estender pela vida toda, desde a infância, passando pela adolescência, até chegar na fase adulta.

No que concerne ao papel da família diante do processo de formação dos seus filhos, Oliveira e Tamar afirmam que:

> A família é um fator que determina o desenvolvimento do indivíduo e exerce sobre ele uma forte influência, desde a infância até a vida adulta, e é responsável pelos primeiros contatos afetuosos. É na família que se encontra todo o referencial de costumes, crenças e valores e em que a criança inicia sua jornada de vida e evolui de um estado de intensa dependência para uma condição de autonomia pessoal. (OLIVEIRA e TAMAR, 2017, p.89).

É de extrema importância que os pais ou responsáveis pelas crianças saibam educá-las desde cedo tanto para a perspectiva da vida real, instruindo-as a quais caminhos seguir, como se comportar, como construir suas identidades, entre outros, assim como saber prepará-las para lidar com o mundo virtual, uma vez que tudo se norteia com base nas tecnologias e principalmente das redes sociais.

Portanto, educar para a Era Digital, saber impor limites, verificar com quem os filhos mantêm contato nas redes sociais, o círculo de amizade ao qual fazem parte, como se comportam, quantas horam passam conectados seja no celular, no computador, em frente à TV ou outros, tudo isso faz parte do processo educativo dos pais para com seus filhos e

precisa ser reforçado cada vez mais, uma vez que o mundo tecnológico vem se expandindo cada vez mais.

No que diz respeito ao preparo que as pessoas precisam ter antes de entrarem em contato com os aparelhos eletrônicos, para que assim haja um conhecimento prévio sobre os riscos à saúde, sobre o controle necessário ao manuseá-los, podemos afirmar que:

> Cada vez mais, são importantes as ações de alfabetização midiática e mediação parental, além das recomendações da implementação do trabalho intersetorial e interdisciplinar das TICs, as ações e intervenções públicas e campanhas direcionadas aos pais e famílias, escolas e universidades, empresas de mídias e tecnologias e também aos pediatras, com foco no aprofundamento e sobre a verdadeira intenção dos conteúdos transmitidos às crianças e adolescentes, para todos aprenderem sobre o uso mais ético, seguro, saudável e educativo da Internet. (EISESTEIN et al. 2019, p.05).

Nesse sentido, é necessário que haja uma formação perceptível envolvendo todos os grupos desde o familiar, o escolar, o campo clínico, entre outros, para que dessa forma possa-se estabelecer um trabalho em conjunto e a partir disso, poder promover o uso mais consciente, mais assegurado no que diz respeito à forma de manusear as TIC.

Tornou-se cada vez mais raro o contato físico entre as pessoas, as crianças perderam a essência real da infância, não há mais brincadeiras como o pique-esconde, pega-pega, amarelinha, pula corda e outras inúmeras diversões que eram o auge na vida de muitas crianças, tudo foi trocado por jogos virtuais, *tik tok* e redes sociais.

As famílias deixaram de se reunirem ao redor da mesa para fazerem suas refeições ou conversarem, a vida de muitos indivíduos tornou-se totalmente virtual, tudo que se vive é postado, os *likes* nas redes sociais tornaram-se valorosos e passaram a interferir na autoestima das pessoas, tudo isso além de outros diversos fatores que acabam reverberando nocivamente.

Os indivíduos passaram a deixar de lado hábitos naturais do dia a dia como fazer caminhadas, se alimentar bem, estar em contato com a natureza, estar pessoalmente com os amigos e a família, para simplesmente se inserirem em um mundo totalmente tecnológico, inseguro, individualista e que infelizmente tem o poder de interferir na nossa mente de forma negativa, fazendo com que tenhamos pensamentos, atitudes e nossas células cerebrais modificadas.

**Educação ao longo da pandemia e os seus impactos**

Pode-se afirmar que, em razão da conjuntura pandêmica que ceifou milhares de vidas e em alguns casos deixou sequelas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) imediatamente

buscou empenhar-se no que diz respeito a medidas cabíveis para conter o vírus, a mais importante entre elas refere-se as vacinas produzidas não somente no Brasil, mas em diversos países afetados, além do uso obrigatório de máscaras, distanciamento social e uso do álcool em gel.

No entanto, a vacina por si só não resguardaria os indivíduos de adquirirem o vírus da Covid 19, fez-se necessário tomar outras medidas para que assim fosse evitado o contato com a presente doença. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS)**:** "O isolamento social destacou-se como uma das principais estratégias para a redução dos índices de disseminação do vírus e, por consequência, da diminuição dos riscos de colapso dos sistemas de saúde." (JUNIOR, 2021, p.12).

Conforme citado acima, respeitando o distanciamento social iria reduzir-se o número de contágios, haja vista o fato de haver indivíduos assintomáticos que por sua vez não sentiriam as manifestações da doença mesmo estando infectados, mas que contaminariam outros indivíduos que até então não estariam doentes. Em decorrência desses aspectos, as escolas, creches, universidades e outras instituições do âmbito educacional sejam privados ou públicas, por possuírem um grande fluxo de pessoas foram as principais redes que precisaram encerrar as suas atividades presenciais.

Dessa forma, os gestores, professores, outros profissionais da educação e principalmente os estudantes, foram afetados. Uma vez ocorrendo essa necessidade por parte dos docentes e discentes em continuar procedendo com suas ações rotineiras educacionais, estabeleceu-se durante a conjuntura pandêmica o Ensino à Distância (EaD).

De acordo com o Decreto nº 5.622, de 19 de dezembro de 2005, que regulamenta o art. 80 da Lei n° 9.394, de 20/10/1996 (estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB) em seu artigo 1º definiu a educação à distância como:

> ... é a modalidade educacional na qual a mediação didático-pedagógica nos processos de ensino e aprendizagem ocorre com a utilização de meios e tecnologias de informação e comunicação, com estudantes e professores desenvolvendo atividades educativas em lugares ou tempos diversos. (BRASIL, 1996)

O Ensino à Distância dispõe dessa praticidade em ofertar aulas via online "facilitando" em parte, para as pessoas que maioria das vezes não possuem condições de se deslocar e realizar os estudos de maneira presencial ou por falta de tempo também, portanto, independentemente do lugar que os indivíduos professor-aluno estejam, as aulas poderão ocorrer como o próprio nome diz, à distância.

A Educação à Distância (EaD) é uma modalidade de ensino que por sua vez possui alguns pontos que podemos analisar, um deles seria a fragmentação no que diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem. Sobre essa separação dos papéis que ocorre no Ensino à Distância, entende-se que:

> Trata-se de um trabalho dividido e fragmentado, que compreende múltiplos trabalhadores atuando em consonância. Noutras palavras, à docência na EaD se apresenta em demasia intrincada, possuindo especificidades que a diferencia daquela realizada na educação presencial. (VELOSO EMILL, 2018, p. 05)

A presente forma de lecionar aula gerou impactos negativos para milhões de professores e estudantes, levando em consideração que a maior parte das famílias são consideradas de baixa renda e não possuem condições de terem acesso à internet em suas residências, não possuem computador nem mesmo um aparelho celular‑ ou seja‑ é possível observar que há uma falta de equidade no que se refere ao acesso dos recursos digitais e esse fator por sua vez, evidentemente, geraria um baixo rendimento na aprendizagem.

Também podemos analisar que alguns professores não possuíam conhecimento aprofundado para manusear os recursos tecnológicos, tanto no modo presencial quanto de forma online, o que evidenciou que não estavam preparados para o ensino remoto durante o cenário pandêmico.

Tendo em vista esse fator, observa-se que durante a pandemia os docentes tiveram que repensar a educação e elaborar estratégias que viessem a ressignificar suas aulas de forma híbrida. Além do preparo necessário na busca de engajar os alunos durante as aulas e promover uma participação significativa.

O cansaço mental é outro fator contundente que se faz necessário mencionar e que se intensificou ao longo da pandemia. As pessoas já utilizavam de maneira intensa as telas digitais muito antes, e durante esse período, o fator se agravou ainda mais, pois passaram a consumir uma carga gigantesca de informações, onde para elas era algo prazeroso e natural.

Considerando esses fatores expostos, podemos observar que além dos problemas de saúde global já mencionados, o docente vem sofrendo constantemente com a desvalorização da sua profissão. Isso inclui a questão do baixo salário em comparação a outros cargos, adoecimento físico e mental, a falta de segurança e uma jornada exaustiva de trabalho que se estende desde o ambiente profissional até a vida pessoal.

É notório que essa desvalorização se intensifica com o avanço das tecnologias, pois podemos observar que o espaço da sala de aula também está se modificando, ou seja, os aparelhos eletrônicos como celulares, tablet´s e em breve, robôs, estarão cada vez mais

ocupando o espaço do professor.  De acordo com Freitas (2020):

> Primeiro, o professor da sala estará desprofissionalisado e desqualificado, além de ser imobilizado pelas plataformas que são realmente as que comandam o ensino em sala de aul; segundo suas funções estarão redefinidas para, no melhor dos casos, um "tutor" que responde algumas dúvidas ou faz atividades entre uma sessão online e outra; (FREITAS, 2020).

Contanto, o professor já não mais exercerá o seu papel como educador de maneira presencial, realizando suas atividades que requerem contato com os alunos, promovendo uma aula interativa e com troca de experiências. O ensino híbrido fará com que isso deixe de se tornar uma realidade e de certa forma, acarretará o uso mais intensivo e desenfreado das telas.

## Considerações Finais

Em virtude dos fatores que foram mencionados no decorrer deste presente trabalho, que buscou apresentar alguns dos riscos referentes ao uso excessivos das telas digitais, influenciados pela pandemia, pode-se concluir que conforme o mundo tecnológico se expandiu e facilitou a vida do ser humano em vários âmbitos, em contrapartida trouxe muitos problemas para a população.

O manuseio inadequado e precoce desses meios (celular, computador, *vídeo game*, entre outros) que se tornaram o foco principal diante do contexto pandêmico, apresentando inúmeros conteúdos que passaram a ser acessados de forma massiva, também adentrou ao espaço da sala de aula, ocupando cada vez mais o lugar do professor e modificando a forma de ensino tornando-o híbrido, acabaram corroborando para que o indivíduo se tornasse mais vulnerável aos impactos causados por estes, ocasionando danos irreversíveis.

Pois na maioria dos casos, não há um preparo para que esse manuseio ocorra de maneira mais segura, assim como, não há um acompanhamento adequado de uma pessoa responsável; então as crianças acabam se tornando mais suscetíveis aos perigos que as telas e o mundo digital lhes oferecem.

Uma vez que os danos não se limitam somente ao físico, causando obesidade, problemas de visão, entre outros, mas que se estendem e acabam também reverberando internamente afetando de forma grave no psicológico e prejudicando no desenvolvimento de crianças e adolescentes.

No entanto, não podemos ignorar a existência das telas e de outros meios tecnológicos em nossa vida, porque estas ferramentas se fazem presentes em tudo e de alguma maneira acabam se tornando importantes para a sociedade, pois não transmite somente notícias, mas acabam auxiliando com suas praticidades nas atividades diárias.

Diante dos inúmeros perigos aos quais jovens e crianças estão suscetíveis, surge a pergunta: O que podemos fazer para minimizar esses impactos? Haja vista que, muitos pais já naturalizaram a acessibilidade das telas digitais muito antes da idade recomendada, assim, outros responsáveis puderam ver o quão prejudicial são e estão procurando formas de solucionar esses danos ou evitá-los, diante dos seus filhos.

Se torna um desafio enorme manter o controle desses meios, mas podemos refletir sobre algumas maneiras que busquem desviar o foco desse mundo digital e tragam esses indivíduos para o mundo real, vivenciando experiências do cotidiano, mantendo o contato pessoal uns com os outros etc.

Buscar atividades criativas e permitir que eles criem, fazendo com que esses jovens e crianças sejam protagonistas, expressem suas opiniões e usem a imaginação, pode ser um bom início. Em segundo lugar, os responsáveis podem elaborar uma rotina mais saudável para que venha a ser seguida, que envolva toda a família, promova um bem-estar para eles, fazendo com que se desconectar dos aparelhos digitais e da internet, se torne um hábito.

Praticar exercícios que ajudem a acalmar a mente e o corpo, como o yoga, futebol, caminhada, ciclismo, dança, luta, entre outras modalidades, podem ajudar a desacelerar as mentes mais agitadas, que se intensificaram durante o período pandêmico, onde o uso das telas se tornou intenso.

De maneira geral, passar mais tempo em contato com os filhos pessoalmente, é um dos maiores motivos que podem mantê-los mais distantes das telas, assim como ensiná-los e instigá-los a descobrirem algo novo diariamente, observar a natureza, ler um livro, cozinhar com os pais, entre outros, podem se tornar memorável na vida de cada um e se tornar muito divertido.

Como foi mencionado anteriormente, não podemos ignorar a existência das telas digitais e da tecnologia em si, uma vez que ela se faz presente em grande parte da nossa vida principalmente dessa nova geração, mas para que possivelmente ocorra uma diminuição desse manuseio desenfreado sobre as telas, se faz necessário principalmente que os pais ou responsáveis se posicionem e tentem reestabelecer limites quanto ao uso desses meios.

Definições de horários estabelecidos, mediação de um adulto para realizar uma análise dos *sites*, jogos, redes sociais, entre outros, que de certa forma acabam oferecendo perigos, são algumas formas de não extinguir as telas para sempre, mas usá-las de maneira moderada, evitando assim, o surgimento de inúmeros problemas graves de saúde que essas crianças e adolescentes “imaturos”, podem levar para sua vida inteira.

Em suma, podemos concluir que diante dessa era tecnológica onde os aparelhos eletrônicos estão cada vez mais cumprindo o papel de babá eletrônica ou se tornando um refúgio para os adolescentes, o diálogo entre pais e filhos e a presença desses pais na vida deles é de extrema importância, haja vista que não havendo esse momento de cuidado e atenção, as telas exercerão esse papel e infelizmente, da pior forma possível.

## REFERÊNCIAS


CUNHA, Juliana; NEJM, Rodrigo. Contato com Conteúdos Sensíveis de Suicídio: Lições Aprendidas com os Casos da Baleia Azul e Momo. **TIC KIDS ONLINE BRASIL. PESQUISA SOBRE O USO DA INTERNET POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO BRASIL.** São Paulo, ISBN 978-85-5559-088-7, p. (37 à 45), Outubro, 2019.

DESLANDES, Suely Ferreira; COUTINHO, Tiago. **O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinflingidas.** Instituto Fernandes Figueira, Fiocruz. Av. Rui Barbosa 716, Flamengo. 2250-020 Rio de Janeiro RJ Brasil. Núcleo de Atendimento Farmacêutico, Escola Nacional de Saúde Pública, Fiocruz. Rio de Janeiro RJ Brasil.

EISENSTEIN, E; PFEIFFER, L; GAMA, M; STEFENON S; CAVLCANTE S. **#Menos Telas #Mais Saúde.** Manual de Orientação 2019/2021.

FREITAS, Luiz Carlos. O Ensino Híbrido e a Produção do Idiota Digital Feliz. **Avaliação Educacional- Blog do Freitas**, Goiás 31. 10. 2020. Disponível em: https://avaliacaoeducacional.com/Acesso em: 18/12/2023

LACERDA, Thiago Eurico de; JUNIOR, Raul Greco. **Educação Remota em Tempos de Pandemia. Ensina, Aprender e Ressignificar a Educação.** Curitiba- PR. Editora Bagai, 2021. E-Book.

JUNIOR, Gilson Cruz. **Do isolamento da educação à educação no isolamento: lições do e-learning para o ensino remoto emergencial.** Universidade Federal do Oeste do Pará- Programa de Pós-Graduação em Educação/ PPGE/UFOPA.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiam Tamar Gomes. **Os Impactos Sociais, Afetivos e Cognitivos sobre a Geração de Adolescentes Conectados às Tecnologias Digitais.** João Pessoa- PB, Rev. Psicopedagogia, 2017; 34(103): 87-97.

VIANA, Flávia Passos**. O que é Nomofobia? Entenda sobre a síndrome da dependência digital.** Psiclogiaviva. 30 de Julho, 2018. Disponível em: https://blog.psicologiaviva.com.br/dependencia-digital/. Acesso 12 de Abril, 2023.

Brasil. Ministério da Educação. Decreto Nº 5622 de 19/12/2005, que regulamenta o art. 80 da Lei nº 9.394, de 20/10/1996 que estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2005/Decreto/D5622.htm [Acesso em 29/03/2023].