

## REFLETINDO SOBRE a DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA nas FAMÍLIAS

Sylvia van Enck Meira



**EPB** ESCOLA  
DE PAIS  
DO BRASIL

Muito se tem falado dos riscos do uso desmedido, e sem o monitoramento adequado, das telas digitais<sup>1</sup> especialmente por

parte das crianças e dos jovens. Mas talvez pouco ainda seja mencionado acerca do espaço que a família ocupa nas interações entre seus membros e sua correlação com a atual ampliação dos recursos das telas digitais.

Com certeza a maioria dos pais procura oferecer o melhor para seus filhos, mas, muitas vezes cedem às demandas das atividades profissionais cada vez mais intensas e o cuidado com os filhos é delegado a terceiros. As crianças permanecem cada vez mais tempo nas escolas e chegam em casa cansadas, encontram seus pais, talvez mais tarde, igualmente exaustos. Assim, com frequência, os limites não são estabelecidos de forma clara e coerente, tendem a oscilar entre os extremos, dependendo até do estado do humor; o diálogo inexistente, a partilha e a empatia enfraquecem. Desse modo, observamos relações familiares cada vez mais desgastadas e superficiais, conforme o desabafo de uma mãe... “não sei como chegar ao meu filho. Tenho medo dele. Ele me odeia. Só quer saber de ficar trancado no quarto, não dorme à noite e quando acorda fica

---

1 Como telas digitais nos referimos a notebooks, smartphones, tablets, jogos e sites

esperando a hora de jogar; faz suas refeições no próprio quarto (mãe muitas vezes prepara e leva um lanche para ele não ficar sem comer). Notamos que com frequência e sem a intenção, os pais se tornam co-dependentes. Sabem que aquilo não irá resolver e, ao contrário, estão fortalecendo a necessidade do filho ficar mais e mais preso a qualquer dispositivo que a Internet possa lhe oferecer.

**O**s pais que chegam nos grupos<sup>2</sup> pedindo ajuda, se sentem desqualificados, com a autoestima rebaixada, questionando o sentimento que nutrem entre si. “Estou vendo meu filho abandonando os estudos, perdendo sua vida social e não sei o que fazer...” “Perdi meu filho para a internet.” São pais assustados com o comportamento dos filhos, que eles não reconhecem mais pelas expressões de violência e descompromisso com a própria vida pessoal.

**P**ercebem que não adianta proibir o acesso às telas porque os filhos conseguem encontrar alternativas para acessá-las, desencadeando um autêntico “cabo de guerra” em que os dois lados perdem.

---

<sup>2</sup> O Núcleo de Dependências Tecnológicas do Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP oferece o atendimento psicológico para grupos de pais e familiares de dependentes tecnológicos.

**E**m nossa prática clínica, recebemos demandas por parte de pais que relatam histórias familiares extremamente sofridas, sempre tendo como pano de fundo o uso abusivo das telas em detrimento da convivência social e familiar, além da manifestação de episódios de depressão, ansiedade, procrastinação e que, na grande parte das vezes, incorre no abandono das atividades acadêmicas e do autocuidado. Diante deste cenário é evidente que toda família sofre, os conflitos se tornam cada vez mais sérios e frequentes a um ponto que pais e filhos já não se reconhecem e passam a se evitar.

**P**ais se questionam acerca dos valores que hoje regem as condutas dos jovens..., serão diferentes de quando eles, pais, tinham a mesma idade? A postura diante da vida hoje está diferente? Na atualidade, assim como nas gerações passadas, sempre houve conflitos entre pais e filhos, ajustes de diferenças e até mudanças paradigmáticas. Podemos concluir que é assim que caminha a Humanidade? Sabemos para onde estamos indo? Somos capazes de antever as consequências do caminho permeado por tanta (des) informação midiática?

**Em qual ponto da vida tudo isso começa?**

**S**abemos bem que o uso das telas digitais aumenta gradualmente, já iniciando na tenra infância, encantando pais e filhos dada a facilidade com que eles as utilizam. Sinal de inteligência, acreditam os adultos. E assim, vão oferecendo cada vez mais recursos tecnológicos aos filhos, criando uma relação de co-dependência. Vale ressaltar que pais que se envolvem muito com a tecnologia transmitem alienação parental (descuido, falta de continência, falta de amor) aos filhos.

**O**s pais só se dão conta da gravidade da situação quando o filho deixa de frequentar a escola, repete o ano escolar, permanece no quarto atrelado às telas, trocando o dia pela noite. Ou mesmo diante de situações de violência entre pais e filhos envolvendo quebra dos componentes eletrônicos, agressão física e situações extremas, o acometimento de suicídio.

**C**hegamos a um beco sem saída? Não!! Atingimos um ponto em que mudanças na dinâmica familiar precisam ser implementadas.

**Vamos apresentar algumas sugestões para reflexão:**

**P**rimero ponto... o objetivo não é a retirada da aparelhagem e nem mesmo que os filhos deixem de usá-la - pois sabemos que os recursos da Internet são necessários - mas, aprender a controlar a sua utilização. E esta deve ser a regra para toda família. Por exemplo, o momento da refeição é sagrado, portanto o celular não deve estar à mesa; ele não é membro da família. Imaginem se no momento da refeição tivessem que se levantar algumas vezes para atender à campainha da porta?! A refeição ficaria muito truncada!

**A** falta de uma rotina e de limites não permite aos filhos entender o que é DIREITO, DEVER E PRIVILÉGIO<sup>3</sup>. Nem o que levarão para o futuro! Não apenas no mundo do trabalho, mas na própria formação da identidade e autoestima.

**O**s limites e a rotina de vida de um filho começam a ser estabelecidos desde a tenra infância. O uso das telas digitais não deveria ser possibilitado aos filhos antes dos dois anos de idade, segundo a SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria). Esta recomendação se baseia no fato de que na primeira infância (0 aos 7 anos) são fundamentais as estimulações que desenvolvam a parte psicomotora, a cognitiva, a linguagem e o aprendizado pela exploração do ambiente.

---

<sup>3</sup>Exemplificando... ter um notebook atualmente pode ser visto como um direito concedido ao filho dadas as necessidades escolares, isso lhe impõe o dever de manuseá-lo adequadamente, mas, suprir o aparelho com recursos mais sofisticados é privilégio e deve estar associado à postura ética e controlada por parte do filho no uso dos eletrônicos.

Às vezes os pais dão o tablet para a criança pequena para acalmá-la ou distraí-la porque talvez estejam numa atividade que não possam interromper. Mas, que tal oferecer outro atrativo? E quando for apresentado um aparelho, que seja por pouco tempo e sempre com a supervisão dos pais.

## Como ajudar?

- Criar momentos de diálogo aberto: ouvir seu filho falar sobre suas ideias, interesses e expectativas permite uma aproximação amorosa. Entender o porquê alcançar uma determinada “performance” no jogo é tão valioso para o filho. Conhecer um pouco dos amigos virtuais (quem são? onde vivem? com quem o filho se identifica?) Lembrar que este não é o momento de fazer críticas, mas uma oportunidade de reconhecer o filho numa etapa de vida muito diferente da vivida pelos pais. Importante ressaltar que este momento não deve ser o das censuras.
- Introduzir uma rotina de afazeres domésticos, lazer, em que todos participem e/ou momentos de exclusividade com um e outro filho. Os pais podem, aos poucos, introduzir atividades diferentes como programas na natureza (cuidar das plantas e/ou de um espaço coletivo, andar de bicicleta, passeios em

parques) ou até pedir ajuda para algum reparo doméstico ou mesmo levar o carro na oficina, ou lavar o carro. Nestes casos pode haver uma rejeição por parte do filho. Uma sugestão seria perguntar quanto tempo ele precisaria para atender seu pedido e, se for razoável, aceitar.

- Estabelecer limites claros e coerentes que sejam atendidos por todos. Para isso é fundamental que as regras sejam discutidas e firmadas em família para que sejam mantidas. Importante sempre lembrar que os pais são modelos de referência, portanto, “faça o que digo, mas não faça o que eu faço”, não pode ser adotado.
- Informar-se acerca das tecnologias não apenas sobre os riscos como também para criar um elo de troca de interesses entre pais e filhos.
- Reconhecer as qualidades genuínas dos filhos e chamar atenção para elas.

**E**, se mesmo assim, perceber que necessita de ajuda profissional, procure por um psicólogo e/ou psiquiatra especialista em dependências tecnológicas.

\*Sylvia van Enck Meira. Psicóloga Clínica. Terapeuta de Família e Casal. Terapeuta Comunitária. Mestre em Psicologia Clínica. Psicóloga Colaboradora no Núcleo de Dependências Tecnológicas - PROAMITI (IPq/FMUSP) (2007-2021). Coordenadora de grupo de pais/familiares dos dependentes de tecnologia. Consultora Técnica do Instituto de Tecnologia e Dignidade Humana (ITDH); Professora do Curso de Especialização sobre Dependências Tecnológicas e Intervenções Multidisciplinares - Relações Familiares e Tecnologias Digitais na Universidade Caxias do Sul (RS).

