



## O que é Nomofobia?

Você sabe o que é nomofobia? É o nome dado à dependência de internet. O medo irracional de estar sem celular ou aparelhos eletrônicos no geral, faz com que pessoas com esta fobia apresentem sinais de depressão, ansiedade, insônia e impulsividade. O uso dos recursos tecnológicos traz sim benefícios. Aquisição de conhecimento por meio, por exemplo, de pesquisas escolares, leitura de notícias, visualização de mapas e jogos educativos, são alguns deles desde que seja no tempo e idade adequados. Isso porque o mundo digital também pode influenciar negativamente os hábitos, desde o início da infância.

É essencial que as famílias fiquem atentas ao tempo destinado ao uso dos dispositivos pelas crianças e jovens. O que hoje pode começar com um simples passatempo diário, amanhã pode significar intoxicação digital.

## Dicas baseadas nas recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) para pais presentes, cuidadosos e vigilantes:

- Estabeleça regras e limites claros determinando o tempo de uso da criança e adolescente;
- Crianças de até 10 anos não devem fazer uso de televisão ou computador em seus quartos;
- Adolescentes não devem ficar isolados nos seus quartos ou ultrapassar duas horas de sono saudável durante a tarde;
- Compense as horas de jogos on-line com atividade física e contato com a natureza;
- Crianças menores de 6 anos devem ser protegidas da violência virtual presente em filmes e jogos violentos;
- Oriente-os a nunca compartilhar senhas, fotos ou informações pessoais;
- Aconselhe-os a não se expor em webcam para pessoas desconhecidas e nem poste fotos íntimas ou nudez;
- Monitore redes sociais, sites e aplicativos acessados pelos seus filhos;
- Converse sobre os perigos e riscos da internet ou encontros com pessoas desconhecidas;
- Use antivírus ou programas que têm filtros de segurança e monitoramento para palavras ou sites;
- Incentive a ética e o respeito para que não pratiquem o cyberbullying;
- Aproveite, nos fins de semana, a oportunidade de permanecer sem o uso de tecnologia, brincando de maneira interativa e construindo uma relação de confiança com seus filhos.

## Plataforma Streaming

A tecnologia streaming chegou para ficar. Através destes canais (exemplo: Netflix, Amazon, Telecine, etc) é possível conferir diversos títulos de filmes e séries, garantindo minutos e até horas de diversão e entretenimento em qualquer lugar. Porém, todos eles possuem restrição de visualização por classificação etária. Desta forma, é preciso que os pais fiquem atentos à configuração dos perfis de cada usuário. Confira alguns títulos:

- Death Note (Netflix): com classificação para 18 anos. A história de um estudante que possui um caderno com poderes mortais é um anime não recomendado para adolescentes;
- Round 6 (Netflix): com classificação 16 anos. A série sul-coreana mostra um grupo de pessoas desesperadas por dinheiro que recebem um misterioso convite para participar de jogos competitivos inspirados em brincadeiras infantis. A produção sul-coreana conta com diversas cenas violentas, muito sangue e momentos que podem afetar pessoas sensíveis.
- Alice in Borderland (Netflix): com classificação 18 anos. Entre as séries da Netflix, é a mais parecida com Round 6. Assim como a produção sul-coreana, a série tem jogos mortais no centro de sua trama.
- The Walking Dead (Prime Vídeo): classificação 16 anos. Na trama, o policial, sua família e outros sobreviventes precisam se unir para combater a infestação de zumbis que se propaga rapidamente pelos Estados Unidos.
- Sweet Home (Netflix): com classificação 18 anos. É outra produção sul-coreana marcada por cenas de extrema violência e brutalidade total.
- Elite (Netflix): com classificação 18 anos, conta a história de adolescentes da elite em meio ao assassinato de uma das alunas da escola, Marina. A produção traz cenas de sexo na maior parte dos episódios e também tem bastante violência, além de falar sobre tráfico de drogas com menores de idade.

É importante entendermos que o jogo, a imaginação e a imitação são componentes presentes no desenvolvimento de crianças e mesmo adolescentes. Por isso, é preciso muito cuidado em permitir que estes assistam, ainda que com supervisão de adultos, conteúdos inapropriados para sua idade, visto que a capacidade de discernimento entre ficção e realidade destes indivíduos está em formação.

Ressaltamos que a avaliação da qualidade dos conteúdos e produções das obras aqui citadas, bem como todas constantes no universo das plataformas streamings, é pessoal e facultativa a cada usuário.



## Jogos e Aplicativos



Jogar on-line requer monitoramento constante dos responsáveis, uma vez que são altos os riscos e influências. Exatamente pela dificuldade de entenderem o que é o mundo real e o que é o universo tecnológico. Esta distinção é fundamental na concepção e preparação do sujeito para o "mundo adulto", e estas novas gerações estão tendo cada vez mais dificuldades para discernirem essas relações.

Confira abaixo alguns jogos impróprios para crianças e mesmo adolescentes por conter violência extrema. As classificações são divulgadas nas lojas de aplicativos e têm o objetivo de alertar usuários sobre os elementos, temáticas e mecânicas abordadas na gameplay.

**PUBG Mobile PlayerUnknown's Battlegrounds:** Não recomendado para menores de 18 anos. É um battle royale de tiro que coloca 100 jogadores uns contra os outros até que o último sobreviva.

**Free Fire e Call of Duty:** Apesar da popularidade, é importante destacar que jogos como Free Fire e Call of Duty Mobile não são recomendáveis para crianças e tem restrições de faixa etária, atualmente na loja da Apple o jogo Free Fire está como 12+ e CoD com indicação de 17+. Os jogos seguem o princípio do "todos contra todos", onde cada jogador luta para eliminar os outros enquanto busca equipamentos e recursos para sobreviver.

**CrossFire Legends:** Os usuários podem adquirir armas, melhorias, peças e outros equipamentos para incrementar o personagem. Por se sustentar em elementos que pressupõem violência, o game não é indicado para menores de 17 anos (App Store) e 12 anos (Google Play).

**Modern Combat 5 Blackout:** Está presente na lista de games proibidos para crianças. Sua quinta versão "Blackout" é contraindicada para menores de 17 anos no iOS e 16 anos nos smartphones Android. Assim como todos os títulos listados, a franquia é do gênero tiro em primeira pessoa e contém vestígios de violência em sua gameplay.

**Standoff 2:** Disponibiliza armas clássicas do game e outros arsenais bélicos. Apesar da boa recepção e popularidade, ele é permitido apenas para maiores de 17 anos (App Store) e 16 anos (Google Play). De acordo com as empresas, a franquia apresenta elementos de violência, mutilação e tortura.

## Desafios na Internet



Divulgados e ampliados com rapidez por meio de imagens, vídeos ou jogos online e em diferentes plataformas, os chamados desafios promovidos via internet podem causar risco à vida, à integridade física e psicológica e, em alguns casos, fatalidades ou danos irreversíveis a crianças e adolescentes. O alerta é da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

A proposta de desafios perigosos nas redes, como a própria entidade os intitula, é estimular a prática de comportamentos de risco e autoagressivos, muitas vezes sob a falsa impressão de atitude inofensiva ou até mesmo de brincadeira. Para os pediatras, como a maioria desses desafios convida à agressão física ou psíquica, eles devem ser considerados violência e crime.

Alguns desafios merecem atenção dos pais e/ou responsáveis:

### “Jogo da Asfixia” ou “Choking Game”

Sua prática tem causado vítimas fatais em vários países do mundo. Consiste no desafio de provocar a asfixia até desmaiar, para experimentar sensações fortes.



### “Desafio do Desodorante”

consiste em inalar o produto pelo maior tempo que a pessoa conseguir suportar. A prática pode levar ao desmaio e a parada cardíaca logo em seguida.



### “Jogo da Baleia Azul”

Os adolescentes são previamente selecionados para cumprir tarefas diárias, que incluem automutilação, ao longo de um período de 50 dias. A última etapa seria a mortes



A medida preventiva mais imediata é monitorar o que os filhos fazem na web, até para conhecer melhor o que pensam, como se expressam, com quem se relacionam, a quais práticas aderem. Mas a linha que separa o monitoramento da invasão de privacidade é tênue. Tudo isso mostra que ainda temos muito a aprender nesse complexo desafio de ser pais na era do ciberespaço.

**Ensine seu filho a pensar. Não leve respostas prontas. Convide-o para o diálogo. Com calma e sem julgamentos.**



Muitas vezes, os pais não estão o tempo inteiro com os filhos. Assim, é importante ajudar seu filho(a) a desenvolver músculos intelectuais para não cair nas armadilhas da internet. Veja como:

**CONVERSAR:** pergunte a seus filhos sobre as séries, jogos on line e/ou desafios que eles ouviram falar em seu círculo de amigos. Pergunte-lhes o que pensam sobre eles. Isso ajuda a desenvolver a habilidade de julgar riscos, falando sobre o que poderia acontecer com alguém que assiste cenas de muita violência, ou fala os dados pessoais a pessoas estranhas nos jogos, bem como obedece a regras de jogos perigosos a saúde. Ouça como sua criança ou o adolescente raciocina estas situações e oriente mostrando exemplos verdadeiros que acabaram de forma ruim para outras crianças. Mas, lembre-se: o objetivo não é chocar negativamente ou assustar, mas sim, ajudá-los a entender que existem conteúdos que não são próprios para algumas idades, assim como o perigo é real em algumas plataformas de jogos, pois, pessoas maliciosas disfarçadas de crianças e jovens bem intencionadas podem existir do outro lado da tela do jogo ou do perfil nas redes sociais.

**DISCUTIR OS PERIGOS:** às vezes, as crianças estão mais dispostas a falar sobre seus colegas do que sobre si mesmas. Fazer perguntas sobre tendências escolares, amigos e modas pode render mais respostas do que perguntas diretas sobre suas próprias atividades. Não importa o que aconteça, é importante manter as linhas de comunicação abertas e evitar fazer julgamentos. Em vez disso, discuta calmamente os perigos dessas escolhas.

Enquanto as crianças e os adolescentes continuam a crescer, a aprender mais sobre a vida, os amigos e o seu lugar no mundo, lembre-se que os seus cérebros ainda estão em rápido desenvolvimento. Como responsável, você pode ajudar a estimular esse crescimento e ajudar seus filhos adolescentes a desenvolverem pensamentos ponderados e racionais – habilidades que continuarão a ser importantes nos próximos anos.

## Aplicativos para crianças: 7 opções para brincar e aprender no celular



Aplicativos infantis reúnem diversos conteúdos para crianças de zero a 12 anos. Entre as opções de diversão há jogos educativos, minigames, atividades interativas e até mesmo livros. Na lista a seguir, confira apps infantis para instalar no celular. Todos gratuitos.

**PlayKids:** Aplicativo infantil completo. A plataforma disponibiliza desenhos populares entre as crianças, como Galinha Pintadinha, Masha e o Urso e Pocoyo, além de trazer diversas músicas, livros, jogos e atividades lúdicas que promovem o aprendizado. O app é voltado para crianças de zero a seis anos e tem vários games.

**Khan Academy Kids:** é uma opção de aplicativo para as crianças a partir de dois anos aprenderem histórias infantis e outras atividades educativas a partir de jogos. Disponível para Android e iOS apenas em inglês, o aplicativo é ideal para os pequenos aprenderem outra língua. O aprendizado do Khan Academy Kids é dividido em lições que estimulam o desenvolvimento emocional, habilidades matemáticas e criatividade.

**Lego Marvel Super Heroes (até 12 anos):** Nesse jogo, as crianças poderão ter em suas mãos o controle dos maiores super-heróis da Marvel, como o Homem de Ferro, Hulk, Homem-Aranha, Wolverine e muito mais. Nessa aventura toda feita de Lego, os heróis precisarão derrotar Loki e vários outros vilões da Marvel, que se uniram para construir uma super arma, capaz de destruir o planeta.

**Minecraft:** Sem dúvida, um dos jogos mais populares dos últimos tempos. Nele, seu filho controla um personagem por um mundo aberto formado por blocos, que podem ser minerados, montados e desmontados, permitindo construir desde casas simples a grandiosos castelos e tudo o mais que a imaginação das crianças mandar.



**DICA DE OURO:** Baixe ao app Matific, uma plataforma de desafios matemáticos premiado que comprovou ajudar a melhorar as pontuações dos alunos nos testes de matemática em 34%.



## Jogos para a família

**Stumble Guys:** É um grande jogo de eliminatórias multijogador com até 32 jogadores on-line. Os menores de 18 anos de idade ou menores de idade devem ter o consentimento de um dos pais ou responsável legal para participar. A mecânica do jogo é bem simples, assemelhando-se a inúmeros Battle Royales disponíveis por aí, como Fortnite: você irá se juntar a outros 31 participantes online e todos tentarão sobreviver a uma arena que fará de tudo para dificultar essa missão que, a primeira vista, parece simples.

**Mario Kart Tour:** Com mais de 200 milhões de downloads, Mario Kart Tour é um verdadeiro sucesso mobile da Nintendo. Seguindo referências da famosa franquia de jogos, Mario Kart Tour permite que você aposte corridas com até 7 jogadores por vários mapas ao redor do mundo e do universo Mario. Ah! E ele também é bem fácil de aprender a jogar! Quem gosta de jogos de corrida vai adorar. É apropriado para todas as idades.

**Roblox:** Com mais de 350 milhões de downloads, Roblox é uma plataforma de grande sucesso entre as crianças e adolescentes. Sua recomendação é para maiores de 13 anos. Não são recomendadas para menores de 9 anos, pois tem violência leve. O jogo filtra e verifica os jogos que estão sendo criados tanto para imagens impróprias quanto palavrões no chat. Os jogadores do Roblox podem interagir e se comunicar entre si de várias maneiras. Isso pode ser feito por voz ou por texto, uma vez que os pedidos de amizade tenham sido feitos. Porém, é possível restringir interações por meio de configurações de conteúdo e outras configurações. De modo geral, o Roblox é um jogo muito popular entre as crianças, mas é importante os adultos estarem atentos aos prós e contras antes de optar pela permissão do jogo. A recomendação é: esteja sempre ao lado da criança quando ela estiver jogando.

## Aplicativo de controle parental

O Google Family Link oferece recursos para você gerenciar a experiência on-line da criança, mas não torna a Internet segura. O Family Link não determina o conteúdo na Internet, mas você pode usar o app para determinar como a criança usa o próprio dispositivo e decidir como proteger sua família no ambiente on-line. Ele gera um relatório sobre o período de uso e também possibilita controlar o que pode ser comprado na Google Play Store, rastrear a localização, ocultar apps, bloquear o dispositivo e limitar o tempo de uso. Os relatórios sobre as ações do filho no celular podem ser gerados mensalmente ou semanalmente. Para cada criança, até cinco monitores podem ser adicionados.

No momento da configuração do monitoramento parental, é preciso que o celular do filho e dos pais estejam próximos, e que a criança tenha no máximo 13 anos. Uma conta Google separadamente para a criança precisa ser criada antes da configuração.

## Dicas importantes para usar a rede internet

A internet pode oferecer recursos interessantes para o desenvolvimento da vida escolar das crianças e adolescentes, facilitar a comunicação com amigos ou parentes distantes e garantir diversão para os momentos livres. No entanto, precisa ser usada com cautela e, no caso de crianças e jovens, com a supervisão dos pais. Apesar de oferecer incontáveis possibilidades de conteúdos construtivos, há um lado da rede que precisa ser evitado.

O uso excessivo de computadores e celulares conectados à internet pode causar uma série de sintomas e doenças. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) lista alguns deles:

- transtornos do sono, como insônia e transtornos alimentares, como bulimia e anorexia;
- sedentarismo;
- obesidade;
- dores de cabeça, dores musculares relacionadas à postura;
- irritabilidade, agressividade e condutas violentas;
- ansiedade e depressão.



Estudos publicados pelo Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital, da Sociedade Brasileira de Pediatria, indicam o tempo ideal de tela para cada faixa etária:

- menores de 2 anos – nenhum contato com telas ou videogames;
- dos 2 aos 5 anos – até uma hora por dia;
- dos 6 aos 10 anos – entre uma e duas horas por dia;
- dos 11 aos 18 anos – entre duas e três horas por dia.



## Fontes de Referência:

Jogos virtuais exigem cuidados das famílias

<https://www.papaieduca.com.br>

Cinco jogos famosos de celular que são 'proibidos' para crianças

<https://www.techtodo.com.br/>

Pediatras alertam para aumento de desafios perigosos na internet

<https://agenciabrasil.ebc.com.br>

Desafios perigosos das mídias sociais: entendendo seu apelo para crianças e jovens

<https://institutopensi.org.br/>

<https://www.rosaazulkids.com.br/>

Moda na internet, jogo da asfixia preocupa mundo todo

<https://g1.globo.com/educacao/blog/andrea-ramal/post/moda-na-internet-jogo-da-asfixia-preocupa-mundo-todo.html>

Menina de 7 anos morre ao participar do 'desafio do desodorante'

<https://oglobo.globo.com/brasil/menina-de-7-anos-morre-ao-participar-do-desafio-do-desodorante-22373749>

O 'jogo' da baleia azul e a tragédia de Maria de Fátima

<https://veja.abril.com.br/brasil/garota-morta-em-represa-poe-jogo-do-suicidio-na-mira-da-policia>

Os 10 Melhores Aplicativos de Jogos Infantis para Smartphone

<https://veja.abril.com.br/>

7 séries adolescentes na Netflix para ver em família

<https://canaltech.com.br/>

Conheça 5 jogos para jogar com seu filho no celular

<https://canaltech.com.br/>

Cuidados na internet pela família

<https://www.educacaoconquista.com.br/>

## Contribuições

