

Sexta-Feira, 10 de Abril de 2026

## **Infância: da liberdade ao vício, do quintal ao digital**

**CHRISTIANE INDAIÁ**

Hoje eu acordei lembrando com carinho da minha infância. E você, tem saudades da sua? Quais são suas memórias favoritas? Teve aquele frio na barriga ao pensar: “Se meus pais souberem, tô lascado?” Tempo bom, né?

Embora minha mãe insistisse em me “embonecar”, eu conseguia dar um jeito de burlar algumas regras com a preciosa ajuda do meu pai. Ele sempre foi um ótimo cúmplice das brincadeiras que mamãe não podia ficar sabendo. Quando os pés ficavam muito sujos, ele me ajudava a lavá-los; se o rosto estava suado e vermelho demais, ele sempre orientava a esperar o efeito da correria passar. Quando o assunto era desentendimento entre as crianças, ele sempre propunha a reflexão: “Vamos esperar a raiva passar, né? Amigos também brigam, e, se você chegar lá em casa desse jeito, sua mãe não vai deixar você voltar aqui.”

Algumas coisas não tinham como ser escondidas: joelho ralado, roupa manchada, hematomas causados por quedas e trombadas, brinquedo estragado... A lista era considerável. Eu tive uma boa infância e sinto saudades daquele tempo.

Agora vamos pensar em nossos filhos. Você se lembra de qual foi a última vez que suas crianças brincaram na rua ou a última vez que voltaram irreconhecivelmente sujas das brincadeiras na quadra? Se você disse sim, te faço outra pergunta: você se lembra disso porque é uma rotina vivida por suas crianças ou porque foi marcante por ser raro? Elas passam mais tempo interagindo presencialmente ou remotamente com outras crianças? Como responsável por elas, você sabe exatamente quantas horas passam em telas diariamente?

Qualquer família minimamente informada já ouviu dizer que telas são prejudiciais ao desenvolvimento dos pequenos, mas será que todos sabemos quão graves são os efeitos? Se conhecemos a nocividade das telas, por que ainda permitimos que nossas crianças passem tanto tempo diante delas?

Em seu livro *Intoxicação Digital*, o psiquiatra, psicoterapeuta e pesquisador da dinâmica das emoções Augusto Cury alerta sobre os prejuízos sociais, emocionais e cognitivos que o uso abusivo de telas causa em crianças e adolescentes.

O autor enfatiza que as telas devem ter tempo limitado para evitar a imaturidade emocional e proteger a saúde mental, sendo necessário que os pais abandonem o “mundo digital” primeiro para resgatar seus filhos.

Segundo Cury, as telas são “cavernas” modernas e funcionam como refúgio para a ansiedade e a timidez, isolando crianças e adultos do mundo real. O fácil acesso a novos conteúdos impede o desenvolvimento da resiliência, tornando os jovens incapazes de lidar com dores e frustrações.

O excesso de estimulação causa dependência de dopamina, e ele é similar ao vício em drogas, exigindo cada vez mais tecnologia para obter prazer.

Estudos recentes corroboram essa preocupação. A pesquisa TIC Kids Online Brasil de 2024 mostra que 93% dos jovens brasileiros de 9 a 17 anos são usuários da internet, o que torna a discussão sobre os impactos das telas no desenvolvimento infantil cada vez mais relevante.

“O cérebro das crianças está em constante desenvolvimento, e a interação humana, o brincar e a exploração do mundo real são cruciais nesse processo. As telas, quando usadas em demasia, podem ocupar o espaço dessas atividades essenciais, prejudicando o desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e cognitivas”, explica Paulo Scatulin Gerritsen Plaggert, neuropediatra na Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo.

“O excesso de telas diminui as oportunidades de interação, o que pode levar a atrasos na fala e dificuldades de comunicação. Com isso, o conteúdo rápido e estimulante também pode prejudicar a capacidade de concentração, afetando o aprendizado, o desempenho escolar e o processamento de informações. Mais um impacto é que o uso das telas limita as oportunidades de brincadeiras e exploração do mundo real, prejudicando o desenvolvimento da imaginação”, comenta o neuropediatra.

No desenvolvimento socioemocional, as telas podem impactar o convívio social, o comportamento e gerar sentimentos de ansiedade, depressão e baixa autoestima. Enquanto isso, fisicamente, podem causar problemas no sono e na visão, obesidade e questões no desenvolvimento motor.

Outro fator relevante é o aumento do risco de cyberbullying, especialmente em espaços como redes sociais. Essa prática pode acarretar consequências emocionais graves, como ansiedade e depressão, destacando a necessidade de monitoramento e suporte contínuo às crianças e adolescentes no ambiente digital.

Diante desse cenário, não se trata de demonizar a tecnologia, mas de assumir a responsabilidade pelo uso que nossas crianças fazem dela. A infância precisa de movimento, contato humano, frustração e descobertas reais para se desenvolver de forma saudável.

Resgatar esse equilíbrio começa dentro de casa, com escolhas conscientes e, principalmente, com o exemplo dos adultos. Ainda há tempo de devolver às crianças aquilo que nenhuma tela pode oferecer: uma infância vivida de verdade.

E aí, suas crianças já brincaram de verdade hoje?

**Christiane Indaiá** é graduada em Letras – Português – Inglês – Literatura UNIVALE – Universidade Vale do Rio Doce, Professora especialista em Língua Inglesa (24 anos de experiência em cursos livres e ensino fundamental I e II), Experiência em preparatório para FCE Cambridge Exam Certificada Cambridge, Pós-graduanda em Comunicação Assertiva pela PUC Minas