

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS - UNISINOS
UNIDADE ACADÊMICA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM
NÍVEL MESTRADO**

ADRIANO FONTOURA GARCIA

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE EM AMBIENTES ESCOLARES: A SÍNDROME DO
PENSAMENTO ACELERADO**

**PORTO ALEGRE
2017**

ADRIANO FONTOURA GARCIA

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE EM AMBIENTES ESCOLARES: A SÍNDROME DO
PENSAMENTO ACELERADO**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Enfermagem, pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS.

Orientadora: Prof^aDr^aVania Celina Dezoti Micheletti

Porto Alegre

2017

G216e Garcia, Adriano Fontoura.
Educação em saúde em ambientes escolares: a Síndrome do
Pensamento Acelerado / Adriano Fontoura Garcia. – 2017.
55 f. : il. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado) – Universidade do Vale do Rio dos
Sinos, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Porto
Alegre, 2017.

“Orientador: Prof^a. Dr^a. Vania Celina Dezoti Micheletti.”

1. Educação. 2. Tecnologia. 3. Saúde mental. I. Título.

CDU 614.253.5:37

Adriano Fontoura Garcia

EDUCAÇÃO EM SAÚDE EM AMBIENTES ESCOLARES: A SÍNDROME DO
PENSAMENTO ACELERADO

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Enfermagem, pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS.

Aprovado em de 2017.

BANCA EXAMINADORA

Vania Celina Dezoti Micheletti – Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS

Joannie Dos Santos Fachinelli Soares

Sandra Maria Cezar Leal

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus pela sabedoria de ter feito a escolha certa, por me abençoar e ter o privilégio de ser enfermeiro, por nunca deixar pensar em desistir, pela proteção nas idas e vindas das longas viagens.

Ao meu pai e minha mãe, por todos os momentos de ensinamentos e dedicação a família.

À minha orientadora Prof^aDr^aSimone Chaves, por aceitar e comprar a minha ideia, pelos ensinamentos e disposição sempre que precisei pela força e dedicação ao ensino, por me mostrar o quanto é valioso e gratificante ser docente.

À professora Prof^aDr^aVania Dezoti Micheletti, por me aceitar como orientando em um momento difícil, pela honestidade e sinceridade em seus ensinamentos, pela amizade e companheirismo, por se dedicar a enfermagem, com sabedoria e lealdade.

A todos os colegas de curso, pelas trocas de experiência e compartilhamento de conhecimentos. Aos eternos irmãos Angela Susin, Ariele Reisdorfer, Isabel Bertuol e Janaína Mansan, que tornaram meus dias mais curtos com nossas risadas dentro e fora da sala de aula.

A minha grande parceira e companheira, Graciele Torezan, se teve algum propósito de Deus em fazer esse curso foi conhecer você, hoje entendo que os projetos de Deus são simples, assim como nos dois, obrigado por fazer parte da minha caminhada ate aqui.

A minha filha Marhia Eduarda Garcia, pelo carinho e entendimento quando não pude estar presente, que possa servir de incentivo para seu futuro prospero.

A Escola Caminho do Saber, por acreditar no projeto e fazer a diferença no ensino. Aos Pais e Docentes que participaram da pesquisa.

*“Educação não transforma o mundo.
Educação muda pessoas.
Pessoas transformam o mundo”.*

Paulo Freire

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo principal, elaborar uma cartilha educativa sobre o tema da Síndrome do Pensamento Acelerado - SPA e as possíveis consequências do uso das tecnologias na vida das crianças e adolescentes em idade escolar com faixa etária entre 10 e 15 anos. Método: Trata-se de um estudo transversal, que utiliza uma abordagem exploratória, descritiva e quantitativa, realizado na escola Caminho do Saber, localizada no município de Caxias do Sul, no estado do Rio Grande do Sul. Participaram desta pesquisa 437 pais e responsáveis e 22 docentes da escola em estudo. Para coleta de dados foi utilizado um questionário de perguntas fechadas de múltiplas escolhas, baseando na escala de *Likert*. A análise ocorreu por meio da estatística descritiva com auxílio de planilha eletrônica (*Microsoft Excel*[®]). Resultados: Os resultados mostram que pais e docentes utilizam a tecnologia no seu cotidiano. Tendo em vista, que a maioria dos pais desconhece a SPA, seus danos e suas consequências, e , que o uso acima de 2 horas diárias poderá ser prejudicial ao aprendizado escolar. Discussão: O presente estudo visa contribuir com o ensino, a pesquisa e a assistência à saúde, possibilitando a conversa sobre o assunto, abrindo uma discussão e reflexão acerca da saúde das crianças e adolescentes, orientando pais e docentes sobre os riscos da SPA em ambientes escolares, devido ao uso das tecnologias. Conclusão: Diante dos resultados e da importância que o tema propõe, pede-se uma melhor visibilidade e questionamentos sobre os danos que a SPA poderá causar a uma crianças e adolescentes. Caso seja acometido por ela, quanto mais precoce identificar seus sinais e sintomas melhor será o diagnóstico, consequentemente um tratamento específico sem maiores danos.

Palavras-Chave: Síndrome. Educação. Tecnologia.

ABSTRACT

The main goal of this study was to elaborate an educational booklet on the theme of Accelerated Thinking Syndrome - ATS and the possible consequences of the use of technologies in the life of school children and adolescents aged between 10 and 15 years old. Method: This is a cross-sectional study using an exploratory, descriptive and quantitative approach. It was carried out at Caminho do Saber school, located in the city of Caxias do Sul, state of Rio Grande do Sul. The survey involved 437 parents and guardians, and 22 teachers from the school under study. For data collection, a multiple choice closed-ended questionnaire was used, based on the Likert scale. The analysis was performed using descriptive statistics and a spreadsheet (Microsoft Excel®). Result: The results show that parents and teachers use technology in their daily lives. Considering that most parents are unaware of the ATS, its damages and its consequences, and that using technologies over 2 hours a day may be harmful to school learning. Discussion: The present study aims to contribute to teaching, research and health care, enabling discussion on the subject, facilitating dialogue and reflection about the health of children and adolescents, guiding parents and teachers about the risks of ATS in school environments due to the use of technologies. Conclusion: Given the results and the importance which the theme proposes, one asks for a better visibility and questioning about the damages that the ATS may cause to children and adolescents. If one is affected by ATS, the earlier its signs and symptoms are identified the better the diagnosis, consequently a specific treatment without major damage.

Key-words: Syndrome, Education, Technology.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Critérios de inclusão e exclusão dos participantes da pesquisa.....	24
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características sócio demográficas dos docentes e pais participantes do estudo	27
Tabela 2 – Uso da tecnologia diária pelos pais e filhos.....	29

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Monitoramento de pais para o uso da tecnologia sobre seus filhos.....	28
Gráfico 2 – Incentivo dos pais em relação à prática de atividade física para os filhos.....	29

LISTA DE SIGLAS

AAP	Associação Americana de Pediatria
CEP	Comitê de Ensino e Pesquisa
DDA	Distúrbio de Déficit de Atenção
ECA	Estatuto da Criança e Adolescente
EUA	Estados Unidos da América
MEC	Ministério da Educação
MS	Ministério da Saúde
NIMH	National Institute of Mental Health
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde
PNPS	Política Nacional de Promoção da Saúde
RAS	Redes de Atenção à Saúde
SBP	Sociedade Brasileira de Pediatria
SPA	Síndrome do Pensamento Acelerado
SUS	Sistema Único de Saúde
TDA	Transtorno do Déficit de Atenção
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TOC	Transtorno Obsessivo Compulsivo
UNICEF	Fundo das Nações Unidas para a Infância
UNISINOS	Universidade do Vale do Rio Dos Sinos

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVO	16
2.1 Objetivo geral	16
2.2 Objetivos específicos.....	16
2.3 Justificativa.....	16
3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	18
3.1 Conhecendo a SPA por extenso e o estresse tecnológico	18
3.2 Saúde mental e a vida na modernidade	21
4 METODOLOGIA	24
5 RESULTADOS.....	26
6 DISCUSSÃO	30
6.1 Cartilha educativa.....	37
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
REFERÊNCIAS.....	39
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO PARA PARTICIPANTES DOS PROFISSIONAIS DE ATENDIMENTO.....	44
APÊNDICE B - TERMO DE CIÊNCIA DA REALIZAÇÃO DE PESQUISA NA INSTITUIÇÃO CENÁRIO DO ESTUDO.....	45
APÊNDICE C – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	46
APÊNDICE D – CARTILHA EDUCATIVA EXPLICATIVA	49

1 INTRODUÇÃO

Pensadores como Adler¹ (1957), compreendem as pessoas como sendo totalidades inseridas dentro de um sistema social. Sustentadas pela motivação e fundamentadas pelas solicitações sociais do cotidiano. Os seres humanos procuram contato direto um com o outro, empreende atividades sociais em cooperação, coloca o bem-estar social acima do interesse próprio, adquirindo um estilo de vida que é, predominantemente, orientado para o meio externo.

Segundo Adorno (1971), a infância assume papel primordial para a elaboração do seu “EU” relacionado à formação de seu pensamento. Embasado na psicanálise freudiana, Adorno afirma que a formação do caráter do indivíduo ocorre durante a primeira infância. Para Cury² (2014), nos modelos atuais do sistema social existe um provável assassinato da infância, o mundo fica estarecido com o uso de armas de destruição em massa, mas silencia diante das “armas” do sistema social que provoca destruição em massa de nossas crianças.

O excesso de estímulos, atividades, brinquedos, propagandas, uso de *smartphones*, videogames, TV e informações escolares desatualizadas e não cativantes aos alunos, gera uma busca excessiva pela informação automática. Cury (2015), afirma ainda que uma criança de sete anos, na atualidade provavelmente tem mais informações do que tinha um imperador no auge da Roma antiga e do que tinham Pitágoras, Sócrates, Platão, Aristóteles, enfim, os grandes pensadores da Grécia antiga.

A Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), assim chamada pelo seu descobridor Augusto Cury em 2014, pode ser considerada o mal do século XXI, junto, com a depressão e a ansiedade. Essa síndrome é um agravo da modernidade e não muito debatida, podendo ser confundida com outras patologias como Transtorno do Déficit de Atenção (TDA) com hiperatividade, também chamada de: Distúrbio de Déficit de Atenção (DDA)³. Atualmente, a SPA acomete principalmente crianças e

¹ . Alfred Adler nasceu de uma família de classe média em Viena, em 1870, e morreu na Escócia em 1937. Foi um dos fundadores da Sociedade Psicanalítica de Viena. Não demorou muito para que começasse a desenvolver ideias que divergissem das de Freud. Formou, então, seu próprio grupo, denominando-o grupo do sistema holístico da psicologia individual. (BRASIL, 2009).

² . Augusto Cury é um médico, psiquiatra, psicoterapeuta, doutor em psicanálise, professor, escritor brasileiro. Seus livros já venderam mais de 25 milhões de exemplares somente no Brasil, tendo sido publicados em mais de 70 países. (CURY, 2015).

³ .DDA – Distúrbio de Déficit de Atenção, Condição crônica que inclui sintomas como desatenção, hiperatividade e impulsividade. (CURY, 2014).

adolescentes que detém acúmulo de informação por meio de aparatos tecnológicos tais como videogames, telefones celulares, televisão.

A SPA se define como um problema que afeta a qualidade de vida e afeta, também, a velocidade exagerada desses pensamentos.

Editar ou acelerar sem controle o pensamento é um sinal mais evidente para o desenvolvimento da SPA. Qualquer leigo sabe que uma máquina não pode trabalhar em alta rotação continuamente, dia e noite, pois corre o risco de aumentar sua temperatura e fundir suas peças. Mas é quase inacreditável que nós, seres humanos, não tenhamos a mínima consciência de que pensar exageradamente e sem nenhum controle é uma fonte de esgotamento mental. (CURY, 2014, p. 98).

A saúde mental é uma das principais causas de morbidade desta sociedade. Atualmente, dos 870 milhões de pessoas que vivem na região europeia, estima-se que aproximadamente 100 milhões sofrem de ansiedade e depressão. Os novos dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) (2016) mostram que, a depressão é responsável por aproximadamente 6,2% da morbidade na região da Europa, assim como, o relatório da Conferência Ministerial Europeia refere estudo efetuado na Inglaterra, estimando os custos totais da depressão, no adulto, em 15,46 bilhões de euros, no ano de 2002.

A maior parte desta situação resulta na perda de emprego devido ao absentismo e à mortalidade prematura. (APÓSTOLO *et. al.*, 2011). Esse estudo reforça que a depressão se tornou no mundo, um problema de saúde mental refletido em toda a sociedade, pois a evidenciam como a doença do século XXI, que atinge todas as classes sociais e em vários níveis socioeconômicos. No entanto, as dificuldades de diagnosticar os diversos sintomas, as diferentes reações ao tratamento, e também as alterações no curso da vida, tanto quanto os prejuízos sofridos; contribuem para uma soma complexa de causas, que acabam afetando a qualidade de vida da pessoa com depressão. (STEFANELLI *et. al.*, 2008).

No Brasil, em investigação de comportamento autodestrutivo em adolescentes na faixa de 13 a 20 anos de idade, acompanharam-se, diariamente, em um período de quatro meses, as tentativas de suicídio atendidas no Pronto Socorro da capital gaúcha localizada em Porto Alegre-RS, e encontraram-se os seguintes resultados: 88% foram causadas por intoxicações (overdose), 84,4% dos casos ocorreram em garotas, 47% já haviam tido uma tentativa de suicídio anterior, e 28% apresentaram diagnóstico de depressão. (BAHLS, 2002).

O desenvolvimento humano para Piaget (1990), envolve a interiorização da experiência, da ação centrada nos objetos à descentração, por meio da abstração, em que os conceitos e as representações mentais tornam-se cada vez mais complexas, sendo que as mudanças geradas pelo processo de descentração do sujeito acarretam a reestruturação psíquica e comportamental. É nesta faixa etária que o indivíduo passa a distinguir seu pensamento do de outros indivíduos e desenvolve sentimentos calcados em valores morais, éticos, racionais e de justiça, contrapondo a razão aos seus desejos. De modo que o sujeito estará apto a raciocinar de forma efetiva sobre presente, passado, futuro e ainda sobre questões hipotéticas, problemas proposicionais verbais, autonomia política e o uso de mecanismos metacognitivos para discorrer sobre o seu ponto de vista.

Para Adler (1957), qualidade de vida se define correspondentemente ao princípio do sistema pelo qual a personalidade funciona; é o todo que comanda as partes. É o princípio que explica a singularidade da pessoa. Cada pessoa tem um estilo de vida e não há dois iguais.

Segundo as diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), decretada pela portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006. Nesta perspectiva, e fundamentando-se nas Cartas das Conferências Internacionais⁴, a promoção da saúde é um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo, que se caracteriza pela articulação e cooperação intrasetorial e intersetorial e pela formação da Rede de Atenção à Saúde⁵, buscando se articular com as demais redes de proteção social, com ampla participação e amplo controle social. (BRASIL, 2006).

Assim, reconhece as demais políticas e tecnologias existentes visando à equidade e à qualidade de vida, com redução de vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais. (BRASIL, 2010).

O processo saúde-adoecimento é decorrente de múltiplos e complexos aspectos, cabendo ao setor saúde torná-los cada vez mais visíveis. Desta forma, na perspectiva da promoção da saúde, a articulação intersetorial deve estimular e

⁴Cartas das Conferências Internacionais - É um movimento que ocorre periodicamente, dele participando setores representativos de vários países, tais como OMS, OPAS e UNICEF, em defesa da ampliação dos campos de ação em saúde e abordagens mais efetivas para o real alcance dos objetivos traçados. (BRASIL, 2006).

⁵ As Redes de Atenção à Saúde (RAS) são arranjos organizativos de ações e serviços de saúde, de diferentes densidades tecnológicas que, integradas por meio de sistemas de apoio técnico, logístico e de gestão, buscam garantir a integralidade do cuidado. (BRASIL, 2006).

impulsionar os demais setores a considerarem, na construção de suas políticas específicas, os fatores e as condições de vulnerabilidade, os riscos e as potencialidades da saúde que afetam a vida da população, responsabilizando, assim, todos os setores e fazendo com que a saúde componha as agendas de todas as políticas públicas. (BRASIL, 2013).

A motivação, deste estudo, se deu pela vivência como docente enfermeiro e por perceber a grande influência que a tecnologia impõe nos jovens e no aprendizado escolar do aluno. O mundo moderno é cativante, muito presente no nosso dia a dia e a tecnologia nos surpreende a todo o momento com suas inovações. A cada inovação uma descoberta, a cada descoberta um atrativo tecnológico e conseqüentemente uma surpresa, causando interesse, criatividade e apreciação sobre o moderno. Por outro lado, estamos cada vez mais dependentes da tecnologia e suas inovações, isso pode trazer em longo prazo vários problemas de saúde, entre eles a SPA.

Este estudo buscou, então, contribuir para o esclarecimento referente à SPA, a formulação de conceitos norteadores que contemplem o uso das novas práticas diárias, tendo em vista o conhecimento dos pais, responsáveis diretos e docentes a cerca de possíveis problemas futuros em saúde deste a ser acometido pela síndrome. Na presente pesquisa, optamos por concentrar o estudo, tendo por foco salientar e esclarecer o uso excessivo da tecnologia no cotidiano, e como essas tecnologias incidem no próprio desenvolvimento desses alunos em ambiente escolar, podendo causar ou desencadear a SPA.

Partindo dessas premissas, e com base na atual pesquisa, pergunta-se: qual a influência da SPA e suas possíveis interferências na vida de crianças e adolescentes em relação ao aprendizado escolar?

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Elaborar uma cartilha educativa, contextualizada, sobre o tema da SPA e as possíveis consequências do uso das tecnologias na vida das crianças e adolescentes em idade escolar com faixa etária entre 10 e 15 anos.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar como pais, responsáveis diretos, docentes e estudantes utilizam a tecnologia no cotidiano;
- Identificar se os pais/responsáveis e os docentes consideram que o uso das tecnologias pode causar algum dano ao aprendizado escolar;
- Identificar o conhecimento dos pais e docentes acerca da SPA.

2.3 Justificativa

Esta pesquisa justifica-se pela possibilidade de oferecer um esclarecimento sobre a SPA e seu agravo em crianças e adolescentes que fazem o uso da tecnologia diária, podendo acarretar problemas de saúde futuras e aprendizados escolares.

Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), considera-se criança, para os efeitos desta Lei, a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade. (BRASIL, 1991).

Bahls, (2002), traz vários estudos chamando a atenção para o fenômeno da depressão em crianças e adolescentes, que além de ter seu reconhecimento estabelecido, parece estar mais frequente e ocorrendo cada vez mais cedo. No estudo: Los Angeles Epidemiologic Catchment Area Project, trazido por Bahls, 25% dos adultos com depressão relataram o primeiro episódio da doença ocorrendo antes dos dezoito anos de idade. Em recente revisão sobre a epidemiologia dos transtornos depressivos em crianças e adolescentes, Bahls encontrou o resultado da prevalência ano para a depressão, em crianças, de 0,4 a 3,0%, e de 3,3 a 12,4% em adolescentes.

Este estudo traz uma relevância a respeito de chamar à atenção sobre o resultado desta pesquisa, abrir uma discussão, sugerir estratégias acadêmico-

escolares e orientar os pais para poderem programar, em seus cotidianos familiares, atividades que possam trazer, futuramente, uma melhor qualidade de vida para essas crianças como um simples jogar bola ou andar de bicicleta. É preciso educar a emoção e desacelerar.

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Sem perceber, a sociedade moderna, consumista, rápida e estressante, alterou algo que deveria ser inviolável: O ritmo de construção de pensamentos, gerando consequências seríssimas para a saúde emocional, o prazer de viver, o desenvolvimento da inteligência, a criatividade e a sua sustentabilidade das relações sociais e humanas, gerando assim um adoecer coletivo na sociedade. (CURY, 2014). Nesta seção apresentaremos os itens estudados nesta pesquisa.

3.1 Conhecendo a SPA por extenso e o estresse tecnológico

Estudos mostram que em todo o mundo, neurologistas, psiquiatras e psicopedagogos estão fazendo diagnósticos errados, ao verem um jovem desconcentrado, irritadiço, inquieto com baixo limiar para a frustração, diagnosticam como hiperatividade ou transtorno de déficit de atenção, em vez de SPA. Os sintomas são semelhantes, mas as causas e a abordagem são distintas. (CURY, 2014).

Pesquisas revelam que 80% dos jovens do mundo apresentam sintomas de timidez e insegurança. Se considerarmos a SPA como um transtorno de ansiedade, será difícil encontrar alguém que tenha saúde psíquica plena. A humanidade tomou o caminho errado. Estamos adoecendo rápido e coletivamente. (CURY, 2014).

Diante das novas tecnologias e dos novos métodos de ensino, a educação passa por profundas transformações em todo o mundo. As novas tecnologias evoluem mais rápido do que o próprio educador, fazendo com que o docente se sinta na obrigação de se atualizar, reciclar e acompanhar em ritmo acelerado as novas descobertas e estudos, apontando diferentes competências para atuar na sociedade e no campo educacional. Neste contexto, os novos desafios vêm, instigando os profissionais da educação a buscarem novo saberes, conhecimentos, metodologias e estratégias de ensino. (CURY, 2015).

Um estudo recente, do Instituto de Pesquisa Social da Universidade de Michigan, aponta que ao longo da vida, uma em cada duas pessoas deve desenvolver um transtorno psiquiátrico, ou seja, mais de 3 milhões de pessoas. Estamos no apogeu da indústria do lazer, mas nunca houve uma geração tão triste e depressiva como a nossa. Estamos na era do conhecimento da democratização da informação, mas

nunca produzimos tantos repetidores de informação, em vez de pensadores. (CURY, 2014).

Os docentes são cozinheiros do conhecimento que preparam carinhosamente o alimento para uma plateia sem apetite. Nunca os alunos estiveram tão alienados. (CURY, 2015, p.234).

Para o autor supracitado, o maior problema enfrentado nas escolas de hoje é a indisciplina, porque ela se constitui de vários elementos agressores, visto que, na maioria das vezes sabemos diagnosticar sua presença, porém, não sabemos quais as suas razões exatas, o porquê de tanta agressividade. Isso tem sido um dos grandes males da escola contemporânea como gerador do fracasso escolar e um dos principais obstáculos para o trabalho docente.

Freire (1999), afirma que trabalhar em um ambiente sadio é muito bom, ou seja, onde não existem conflitos entre alunos, entre docente e aluno e demais pessoas que convivem na sociedade escolar. Todavia, a realidade é outra, as escolas estão passando por dificuldades com relação ao comportamento indisciplinar pelo contexto social nas quais estão inseridas. A questão disciplinar é um fator que repercute dos conflitos da família e do meio que a envolve.

Não percebemos que as crianças precisam aprender a proteger a emoção, filtrar estímulos estressantes, desenvolver o prazer por meio de atividades lúdicas, participar de processos criativos que envolvam melhor elaboração como esporte, música, pintura e o relacionamento com a natureza.

Toda vez que hiperaceleramos os pensamentos, a emoção perde em qualidade, estabilidade e profundidade. São necessários cada vez mais estímulos, aplausos, reconhecimento para sentirmos migalhas de prazer. É grande a chance de quem tem alto nível de SPA mendigar o pão da satisfação, ainda que viva debaixo dos holofotes da mídia. (CURY, 2014).

Dos diferentes tipos de ferramentas que o homem foi capaz de criar para mediar suas ações no mundo, as tecnologias digitais e a internet vêm promovendo configurações inéditas no plano cultural, político e humano. As dinâmicas criadas em torno desses recursos constituem uma rede complexa de inter-relações que geram novas categorias de pensamento e mecanismos simbólicos diferenciados. De forma mais explícita, podemos destacar as mudanças de condutas em relação aos processos de participação social nas esferas públicas e privadas. (DESSEN, POLONIA, 2007).

Outro fator que incide para a descentralização das informações é ocasionado pelo grande volume de conteúdos que circulam na internet, bem como na mídia impressa e televisiva, os quais buscam cada vez mais formas de interatividade com as pessoas, abrindo espaços de incompletude e inacabamento que evocam o agir e a participação. (JORENTE, 2009).

Essas novas formas de consumir e produzir conteúdos, e de lidar com o aparato tecnológico provoca mudanças no processo educacional, tendo em vista que os alunos estão na condição de nativos digitais e os docentes, de imigrantes digitais. (BERALDO, 2013).

Nós construímos pensamentos a partir do corpo de informações arquivado em nossa memória. Todas as ideias, a criatividade e a imaginação nascem do casamento entre um estímulo e a leitura da memória, que opera em milésimos de segundo. (CURY, 2014).

Paín (1985), aponta a superproteção como agente causador do problema de aprendizagem, pois ela inibe a aprendizagem na medida em que priva a criança de algumas experiências que lhe atribuirão independência de terceiros, ou mesmo quando a criança se recusa a adquirir a independência, pois essa a privaria de proteção/atenção dos pais.

Isso demonstra que o excesso de informações (principalmente as oferecidas por meios singulares à instituição escolar) está sendo causa das problemáticas de aprendizagem. Conclui-se, então, que a falta de estímulo é causa de problema de aprendizagem, porém, o excesso de informações, e estas sendo armazenadas sem discriminação ou filtro na psique dos alunos causam os déficits de aprendizagem ferrenhamente combatidos pelos educadores. (PAÍN, 1985, p.10).

Para Cury (2014), o dinheiro compra bajuladores, mas não amigos; compra a cama, mas não o sono; compra pacotes turísticos, mas não a alegria; compra todo e qualquer tipo de produto, mas não uma mente livre; compram seguros, mas não compra o seguro emocional; enfim compra tudo, mas não a qualidade de vida.

Crianças e adolescentes estão esgotados mentalmente, pais e docentes estão fatigados sem saber a causa. Já acordam sem energia e carregam seu corpo durante o dia. A humanidade tomou o caminho errado, estamos nos estressando rápido, intensa e globalmente na era dos computadores e da internet. Estamos levando a psique a um estado de falência coletiva e não percebemos. Não precisamos ter tido uma infância doente para sermos adultos ansiosos, basta termos uma mente hiperacelerada que adoeceremos. Há muitos tipos de ansiedade como a pós-

traumática, o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), a Síndrome de *Burnout*, o Transtorno do Pânico, porém a ansiedade produzida pela SPA é mais abrangente, contínua e “contagante”. Pensar é bom, pensar com consciência crítica é melhor ainda, mas pensar excessivamente é uma bomba contra a qualidade de vida, uma emoção equilibrada, um intelecto criativo e produtivo. (CURY, 2014).

3.2 Saúde mental e a vida na modernidade

Segundo Bahls (1999), afirma que o prejuízo causado pelas doenças medido pela Disability Adjusted Life Years mostra que a depressão é a quarta causa geradora de sobrecarga em 1990, será a segunda causa até o ano 2020, só perdendo para as doenças cardíacas. Entretanto, o interesse científico pela depressão em crianças e adolescentes é bastante recente, até a década de 70 acreditava-se que a depressão nessa faixa etária fosse rara ou até inexistente.

O Instituto Nacional de Saúde Mental dos EUA, National Institute of Mental Health (NIMH), oficialmente reconheceu a existência da depressão em crianças e adolescentes a partir de 1975, e as pesquisas sobre depressão nestes períodos da vida têm atraído um interesse crescente durante as duas últimas décadas, principalmente nos anos atuais. (BAHLS, 1999).

Goodyer (1996), cita que aproximadamente 70% dos casos de depressão em crianças apresentam queixas físicas. As queixas de sintomas físicos são seguidas por ansiedade (especialmente ansiedade de separação), fobias, agitação psicomotora ou hiperatividade, irritabilidade, diminuição do apetite com falha em alcançar o peso adequado, e alterações do sono.

No Brasil, estudos recentes apontam uma taxa de prevalência entre 10,8% e 12,7%, sobre a saúde mental na população brasileira. Em relação aos tipos de problemas encontrados, verificou-se que os mais comuns são ansiedade (5,2% – 6,2%), problemas de conduta/comportamento (4,4% – 7,0%), hiperatividade (1,5% – 2,7%) e depressão (1,0% – 1,6%), principalmente em crianças com idade escolar. (BRAZIL, 2013).

Cury (2014), afirma em todos seus estudos referentes à SPA, que nós não percebemos que as crianças precisam aprender a proteger suas emoções, filtrar estímulos estressantes, desenvolver o prazer por meio de atividades lúdicas,

participar de processos criativos que envolvam melhor elaboração, como esporte, pintura e relacionamento com a natureza.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)(2016), afirma que as tecnologias da informação e comunicação estão transformando o mundo à nossa volta. Procurar informações e adquirir novos conhecimentos é tarefas quase momentâneas, no clicar do teclado ou no deslizar dos dedos num telefone celular. Crianças e adolescentes fazem parte da geração digital e usam os dispositivos, aplicativos, videogames, Internet em todos os lugares, em seu manual de orientação do departamento de adolescência a SBP, recomenda-se o tempo de uso diário ou a duração total/dia do uso de tecnologia digital seja limitado e proporcional às idades e às etapas do desenvolvimento cerebral-mental-cognitivo-psicossocial das crianças e adolescentes, o uso diário deverá ficar entre 1 a 2 horas diárias.

Dentre este aspecto de qualidade de vida de uma população ou de uma base a ser estudada ou questionada a PNPS estabelece as prioridades de intervenção sobre a qualidade de vida da população e traduz-se em compromissos para o cotidiano do Sistema Único de Saúde (SUS), pela qualidade de vida das comunidades, o desafio lançado aos gestores do SUS é o de garantir sustentabilidade às iniciativas de indução das práticas corporais e ao permanente debate e articulação intersetorial para a melhoria das estruturas e espaços urbanos favorecedores da atividade física destes. (MALTA *et.al.*, 2009).

Outro aspecto a serem questionadas e levantadas questões para debate, Cury (2015), já afirmava que os docentes são um dos responsáveis por levantar essa discussão em suas instituições e promover atividades cada vez mais voltadas a promoção da saúde. Isso implica não só em sua formação acadêmica, mas sim em seu desenvolvimento social como cidadão, cada vez estamos ficando com uma população dependentes de medicamentos e procurando fugas em algo que possa suprir essa necessidade, dentre elas podemos citar as drogas e o consumo de álcool, tornando estes dependentes químicos em um período curto de tempo.

Estar em um mundo moderno ligado em tudo que se passa em seu dia, se torna uma tarefa quase impossível, não podemos fugir deste mundo, o que podemos fazer é informar e esclarecer cada vez mais sobre esse excesso de informação obtido diariamente, para uma criança/adolescente principalmente em sua formação, faz com este excesso vinculado ao seu histórico de vida, poderá causar principalmente ansiedade, depressão, déficit de atenção e principalmente tornar-se uma pessoa

doente mentalmente, traduzidas em Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), como docente enfermeiro, formador de opinião, tenho o dever de cumprir com meu objetivo que é informar e esclarecer qualquer questão a mim questionada sobre o estudo supracitado e assim fazer meu papel como educador.

4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, que utiliza uma abordagem exploratória, descritiva e quantitativa, realizada na escola Caminho do Saber, localizada no município de Caxias do Sul, no estado do Rio Grande do Sul. A escola iniciou suas atividades no ano de 1988 como escola infantil e, no ano de 2014, torna-se a rede de ensino Caminhos do Saber, contemplando escola infantil, ensino fundamental e ensino médio. A escolha da escola se dá pelo alto desenvolvimento tecnológico desenvolvido em sua metodologia de ensino diário. Os participantes do estudo foram pais, responsáveis e docentes da escola. Segue o (Quadro 1), com os critérios de inclusão e exclusão que foram utilizados na pesquisa.

O tamanho amostral foi de 459 entrevistados, entre docentes e pais e/ou responsáveis. O convite para os pais foi efetuado por uma carta através da agenda escolar dos alunos. O convite para os docentes foi realizado junto à direção e coordenação pedagógica para que os mesmos respondessem em seu horário de trabalho em uma breve conversa, sendo agendada junto à escola. A pesquisa ocorreu no período de Novembro a Dezembro de 2016.

Quadro 1 – Critérios de inclusão e exclusão dos participantes da pesquisa.

Participantes	Critérios de Inclusão	Critérios de Exclusão
Pais/responsáveis	<ul style="list-style-type: none"> Terem filhos em idade entre 10 a 15 anos, estudando na escola em estudo por mais de um semestre. 	<ul style="list-style-type: none"> Estarem impossibilitados por algum problema de saúde para responder diretamente o questionário.
Docentes	<ul style="list-style-type: none"> Ter vínculo de trabalho formal com a escola por mais de um semestre. Ter ministrado aula para os alunos em idades entre 10 e 15 por mais de um semestre. 	<ul style="list-style-type: none"> Estarem de férias ou em afastamento da escola.

Fonte: elaborado pelo autor (2016).

A técnica utilizada para coleta de dados foi um questionário de perguntas fechadas de múltiplas escolhas (APÊNDICE C), baseando na escala de *Likert*. Os dados coletados das questões fechadas foram analisados por estatística descritiva, levando-se em consideração a frequência absoluta (n) e relativa (percentual), a

análise foi efetuada por meio de planilha eletrônica *Microsoft Excel*[®](2010). (POLIT;BECK, 2011).

Referente aos aspectos éticos,os participantes foram esclarecidos sobre os objetivos do estudo, a preservação do anonimato e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A). Conforme a Resolução nº. 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2013), a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da UNISINOS e da instituição em estudo (APÊNDICE B), recebendo parecer nº. 1.785.512 favorável para sua publicação.

Após a obtenção dos resultados estatísticos encontrados com vistas a atender a demanda destes, foi confeccionado uma cartilha educativa explicativa sobre a SPA e seus riscos futuros pelo uso da tecnologia no seu dia a dia, baseado na obra de Carvalho *et.al.* (2016), seguindo os seguintes passos:

- Conteúdo explicativo: após a análise dos resultados encontrados, partiu-se para uma revisão de literatura, garantindo que as informações contidas na cartilha estejam descritas de modo seguro para o leitor.
- Organização do conteúdo: foi realizada a apresentação do item descrito acima, por meio da disposição de textos explicativos com uma linguagem de fácil entendimento,voltadas ao esclarecimento do assunto proposto.
- Montagem da cartilha educativa explicativa: esta etapa foi elaborada pelo próprio autor com auxílio do editor de texto *Microsoft Word*[®], organizado e adequadode forma a apresentar o conteúdo no corpo da cartilha. Finalizado esses passos, a mesma foi impressa.

Posteriormente, os dados encontrados serão evidenciados junto à escola em uma palestra para os pais e docentes sobre os achados, informando-os na entrega da cartilha e a disponibilização na escola das mesmas.

5 RESULTADOS

No presente estudo foram elegíveis 549 participantes, desses 459 aceitaram participar do estudo, sendo 22 docentes e 437 pais e responsáveis.

Referente às características sócio demográficas, se constatou maior predominância do sexo feminino, no que se refere aos docentes e pais e/ou responsáveis (72,7%) e (68%) respectivamente. A idade dos docentes mais prevalentes foi entre 31-40 anos (61,6%), diferente da faixa etária dos pais que foi entre 41-50 anos (51,3%). O grau de instrução entre os docentes foi de ensino superior completo (81,8%), e dos pais foi de (46,7%), para a mesma afirmação. Sobre o conhecimento referente à SPA a maioria dos docentes (45,5%), dizem conhecer a síndrome, ao contrário dos pais que (76%) diz não conhecer, a maioria dos docentes e pais pesquisados tinha o entendimento que o uso inadequado da tecnologia no aprendizado escolar pode provocar algum tipo de dano. (Tabela 1).

Tabela 1 – Características sócio demográficas dos docentes e pais participantes do estudo.

CARACTERÍSTICAS	DOCENTES		PAIS	
	n	%	n	%
Sexo				
Masculino	6	27,3	140	32
Feminino	16	72,7	297	68
Total	22	100	437	100
Idade				
20- 30	8	36,4	15	3,4
31-40	14	63,6	161	36,8
41-50	0	0	224	51,3
51-60	0	0	37	8,5
Acima de 61	0	0	0	0
Grau de Instrução				
Fundamental Completo	0	0	28	6,5
Médio Completo	0	0	73	16,5
Superior Incompleto	0	0	104	23,8
Superior Completo	18	81,8	204	46,7
Mestrado	4	18,2	28	6,5
Doutorado	0	0	0	0
Conhece SPA*				
Sim	12	54,5	105	24
Não	10	45,5	332	76
Uso da tecnologia pode provocar algum dano no aprendizado escolar				
Sim	20	90,9	405	92,7
Não	2	9,1	32	7,3

*SPA – Síndrome do Pensamento Acelerado.

Fonte: Dados da pesquisa (2016).

Em relação ao tempo que os docentes trabalham na instituição em estudo, a maioria trabalha entre dois a cinco anos (63,7%) e apenas 9,1% trabalha acima de cinco anos.

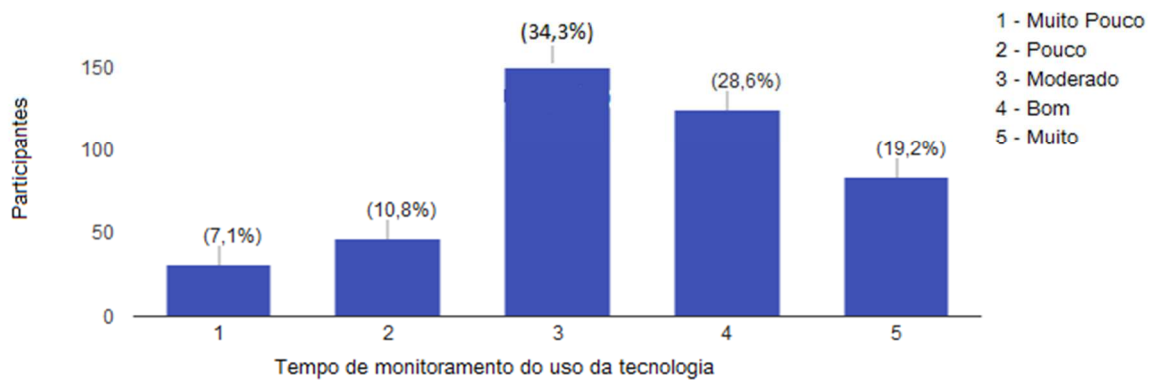
Quando questionado aos docentes sobre o seu uso diário da tecnologia oito (36,4%), responderam que permanecem de 2 a 4 horas, cinco (22,7%) permanecem de 6 a 8 horas conectados. O questionamento para os docentes referente ao uso da tecnologia em suas aulas, foi constatado que 100% dos participantes responderam fazer o uso desta ferramenta. Referente a incentivar o uso desta em suas aulas, 21 (95,5%) dos docentes afirmaram estimular.

Quando questionado sobre quem era a relação direta com o aluno, foram encontrados 289 (66,1%) a mãe prevaleceu. Quando questionado aos pais se

trabalhavam em emprego formal, a maioria respondeu que sim 388 (88,8%). Em relação ao tempo que seu filho fica fazendo uso da tecnologia fora do ambiente escolar, encontrou-se 176 (40,3%) que permanecem de 2 a 4 horas, 84 (19,2%) de 4 a 6 horas conectados.

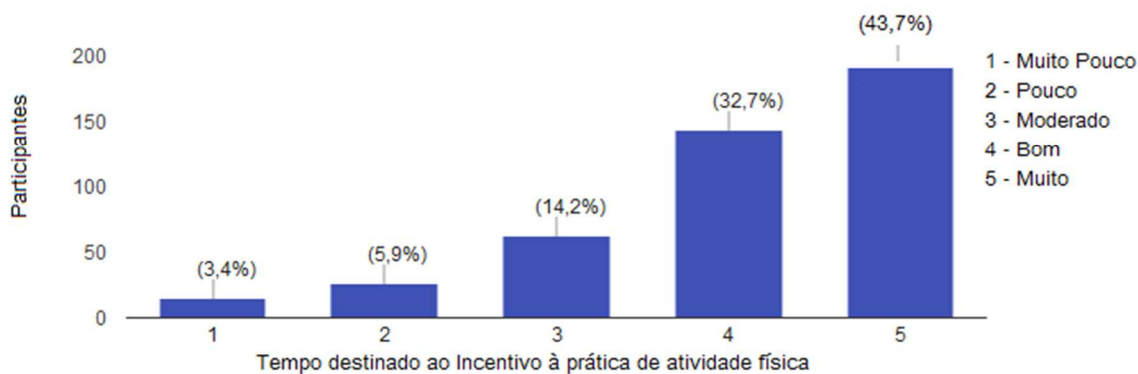
Referente a questão monitoramento do uso da tecnologia fora do ambiente escolar, associado ao incentivo dos pais quanto à prática da atividade física para com os filhos, foi utilizada a escala de *Likert*. Score para afirmação da qual o sujeito pesquisado responde através de um critério, podendo ser objetivo ou subjetivo. Normalmente, o que se deseja medir é o nível de concordância ou não concordância à afirmação. Usualmente são usados cinco níveis de respostas. No presente estudo obteve-se 150 (34,3%) com o nível de concordância 3. A mesma escala (de 0 a 5) foi utilizada para o incentivo dos pais em relação à prática de atividade física, 191 (43,7%), assinalaram o nível de concordância 5. (Gráfico 1 e 2).

Gráfico 1 – Monitoramento de pais para o uso da tecnologia sobre seus filhos.



Fonte: Dados da pesquisa (2016).

Gráfico 2 – Incentivo dos pais em relação à prática de atividade física para os filhos.



Fonte: Dados da pesquisa (2016).

Quando questionado aos pais sobre se seu filho brinca com algo não relacionado ao uso da tecnologia, 284 (65%), afirma jogar bola, como futebol, vôlei, handebol, basquete entre outros.

Na tabela 2 estão apresentados os dados comparativos do uso diário da tecnologia entre pais e filhos, sendo o uso do celular *Smartphone* o mais citado (97,3%) para pais e (92%) para os filhos.

Tabela 2 – Uso da tecnologia diária pelos pais e filhos.

CARACTERÍSTICAS	Pais		Filhos	
	n = 437	%	n = 437	%
Você faz uso da tecnologia diária				
Celular <i>SmartPhone</i>	425	97,3	402	92
Vídeo Game	7	1,6	172	39,4
Internet	345	78,9	367	84
Computador	336	76,9	296	67,7

Fonte: Dados da pesquisa (2016).

6 DISCUSSÃO

De acordo com o referencial utilizado, no próprio processo de coleta de dados se abrem as possibilidades de aprendizado e debate sobre o assunto, produção e análise do conhecimento.

Observou-se no presente estudo que há maior predominância do sexo feminino associado ao grupo dos docentes, bem como a dos pais. Segundo Brasil (2016), no seu senso anual, realizado no último ano sobre os docentes atuantes no ensino do Rio Grande do Sul, prevalece o índice feminino, este resultado vem ao encontro com o índice nacional que também apresenta o mesmo índice.

Podemos perceber durante o estudo que a mãe tem papel direto na participação com a educação e responsabilidades dos filhos, em comparação aos pais e demais responsáveis. Corroborando com este achado Lins *et.al.* (2015), afirma que a atribuição dos papéis tradicionais se associa a figura materna e paterna. Evidenciando que as mães são consideradas responsáveis pela educação e carinho dos filhos, e os pais, responsáveis pelo exercício da autoridade. Desta forma, a figura materna se encontra fortemente presente nas rotinas diárias ao mesmo tempo em que buscam desenvolver habilidades, de maneira estratégica, acrescidas ao carinho e educação contribuindo no cuidado, a fim de reduzir influências externas negativas, ofertando maior proteção para o filho. Isto reforça a afirmação encontrada no estudo sobre a relação direta com o aluno, do qual a maioria a mãe foi citada.

Dentre os docentes, a maior parte apresentou idade menor de 10 anos em relação à idade dos pais ou responsáveis pesquisados, considerado uma idade de adultos jovens. Em contra partida, esses pais participaram de uma revolução tecnológica mediante o seu dia a dia, pois precisaram se adequar e se organizar para estarem inseridos no cotidiano de seus filhos, considerados nativos digitais ou mesmo geração Google⁶. Para Lanzi *et.al.* (2012), esta geração, a Google, são os sujeitos nascidos após a década de 90, estes se diferem das gerações anteriores, devido ao fato de possuírem aptidões informacionais intrínsecas, dentre as quais, se destacam a colaboração e o compartilhamento de informações e conhecimento. Do contrário as gerações anteriores à década de 90, arquitetaram seu conhecimento em livros e

⁶- Geração Google – É similar expressão “nativos digitais”, utilizada para caracterizar uma geração de indivíduos que nasceram e aprenderam a utilizar os recursos tecnológicos nos primeiros anos de vida, estando atrelados conjuntamente ou mesmo anteriormente ao aprendizado da leitura e da escrita. (LANZI *et.al.*, 2012).

bibliotecas convencionais, enquanto a geração Google está diretamente relacionada à utilização de tecnologias da informação para busca e uso diário.

Quanto ao grau de instrução, entre os docentes foi verificado que todos possuem ensino superior completo, um pré-requisito para exercerem sua prática profissional na instituição estudada, tal afirmação vem ao encontro com a dos pais que também se destacam com formação superior completa. Para Pereira (2016), esses aspectos se dão pela desvalorização da mão de obra qualificada, fazendo com que exista uma procura maior para a qualificação profissional, agregando assim, uma valorização em seu aspecto financeiro, bem como intelectual. Fazendo com que ocorra um entendimento, o que facilita o uso da tecnologia, para si próprio e de seus filhos.

Sobre o conhecimento referente à SPA, a maioria dos docentes pesquisados relata ter conhecimento quanto aos danos e suas consequências. Diferente dos pais, em que a maioria afirma não conhecer. Cury (2014), traz em seus estudos que o não conhecimento e identificação de sinais e sintomas sobre a síndrome, pode acarretar futuras complicações para o desenvolvimento e seu aprendizado escolar, sendo que, o diagnóstico muitas vezes pode ser confundido com outras patologias, fazendo com que este seja tratado de maneira inadequada relacionada à SPA. Afirma ainda, que para um esclarecimento sobre a síndrome pais e docentes devem ter um entendimento mais específico sobre o assunto, facilitando assim a sua identificação.

Dessa forma, o diagnóstico precoce contribui para o seu tratamento e acompanhamento, facilitando o auxílio de possíveis prejuízos no aprendizado escolar. Isso vem ao encontro de outro resultado encontrado na presente pesquisa, em que a maioria dos docentes e pais pesquisados tinham o entendimento que o uso inadequado da tecnologia no aprendizado escolar pode provocar algum dano. Cury (2015), cita ainda que estes danos podem ser decorrentes de uma simples distração, até sintomas patológicos mentais, sendo elas hiperatividade, dificuldade na construção de raciocínio lógico, ansiedade, depressão, entre outros. Rudige (2002), contribui afirmando que, além dos riscos à saúde do corpo, o uso contínuo da tecnologia pode afetar também a saúde psicológica e o desenvolvimento social de cada criança. Horas contínuas em uma rede social, mantendo contato com amigos virtuais, impedem a interação social no mundo real, e muitas vezes, o indivíduo desenvolve uma personalidade diferenciada entre realidade e virtualidade.

Christakis (2001), alega que o cérebro de uma criança triplica de tamanho desde o nascimento até seus dois anos de idade, e o desenvolvimento continua até os vinte

e um anos. Estes estímulos que foram substituídos pelo uso da tecnologia, prejudicam o aprendizado, pois ocorre a falta deste. Além de provocar doenças, causam um atraso no desenvolvimento da aprendizagem e muitas crianças entram na escola já com *déficit de atenção*. A tecnologia se faz cada dia mais necessária, porém, o seu uso deve ser realizado com cuidado. O uso da tecnologia na infância não é problema, mas sim, o tempo excessivo que é dedicado a ela, em detrimento a outras atividades do dia a dia, e ainda a chance de sua utilização buscando um aprendizado maior. Segundo a Associação Americana de Pediatria (AAP) (2014), as crianças abaixo de dois anos de idade, que não tiveram contato algum com a tecnologia, apresentam uma melhor desenvoltura de suas funções motoras e suas habilidades. Após dois anos de idade, a criança que tiver contato com a tecnologia deverá ter um limite diário de duas horas, evitando assim um excesso de seu uso. Kenksi (2012), defende que as novas tecnologias alteram o sentido da memória, mídias apresentadas virtualmente criam uma memória não vivenciada, podendo levar a criança a ter contato com um mundo do qual ela poderá nunca conhecer pessoalmente, podendo desenvolver uma realidade virtual.

Neste contexto, onde um novo profissional docente atua, pode-se considerar que os mesmos já estão inseridos nas atividades institucionais da escola em estudo, já que a mesma se propõe a desenvolver suas atividades escolares, voltadas ao uso tecnológico com um corpo docente jovem, atuante e comprometido com a escola, tendo visto o tempo de atuação. Com isso, o docente passa a conhecer seu aluno, rotinas e propostas da instituição com vistas a uma melhora no processo educacional. Em contraponto Núñez e Ramalho (2012), afirmam que os docentes estão submetidos a uma tensão crescente, causada por uma quantidade de trabalho e por pressões profissionais que aumentam a cada dia. Essa situação tem se tornado sintomático em vários países como consequência das reformas educacionais, as quais, aliadas a um controle político cada vez mais centralizado, definem as condições e a natureza do trabalho dos docentes, asfixiando-os numa armadilha do tempo, não conseguindo passar o conteúdo programático, fazendo o uso da tecnologia para poder simplificar sua didática diária, conseqüentemente, muitas das reivindicações dos docentes, nos contextos das reformas educacionais, estão relacionadas a questões temporais.

Verificamos neste estudo que o uso da tecnologia faz parte do cotidiano dos docentes, a maioria faz uso diário de 2 a 4 horas, levando em conta que os docentes estudados ficaram na faixa de adultos jovens, estes estão inteiramente inseridos nas

rotinas tecnológicas e fazem o seu uso. Estes dados vêm ao encontro com os resultados obtidos também dos filhos, pois a maioria faz o uso pelo mesmo período, sendo este fora do ambiente escolar. Paiva e Costa (2015), asseguram que o fato das crianças substituírem as brincadeiras clássicas tais como: pega-pega, esconde-esconde, jogar bola, isto é, atividades nas quais envolvem movimento físico por jogos eletrônicos, computadores, videogames, entre outros, podem comprometer a saúde física e psicológica da criança, provocando o isolamento social da mesma, pois cada vez mais crianças são acometidas pelo fenômeno da obesidade em função do sedentarismo, causado pelos dispositivos eletrônicos.

O ensino mudou nas últimas décadas, os docentes cada vez mais fazem o uso da tecnologia em suas aulas, a presente pesquisa mostra que todos os docentes utilizam desta ferramenta para ajudar a compreender melhor e assimilar o conteúdo programado. Assis (2015), vem nos afirmar que com a evolução tecnológica digital, desenvolve-se uma nova geração de crianças e jovens acostumados a fazer diversas coisas ao mesmo tempo. As redes digitais possibilitam organizar o ensino e a aprendizagem de forma mais ativa, dinâmica e variada, privilegiando a pesquisa, a interação e a personalização em múltiplos espaços e tempos presenciais e virtuais. Com isso, provocando novas mediações entre a abordagem do professor e a compreensão do aluno. Kenski (2012), reforça que, mais importante do que as tecnologias e os procedimentos pedagógicos mais modernos, é a capacidade de adequação do processo educacional aos objetivos que levam as pessoas ao desafio de aprender. Nessa direção, traz exemplos de novas formas de aprender, apoiando-se nas redes digitais cuja dinâmica e capacidade de estruturação colocam os participantes de um determinado momento educacional em conexão, aprendendo e discutindo coletivamente de forma igualitária.

De acordo com Couto (2014), os computadores, a tecnologia digital e as inovações no mundo audiovisual já transformaram as sociedades e as mudanças continuam em uma velocidade, às vezes, inimaginável. Dentro das escolas, o uso dessas novas tecnologias tem sido um assunto de debate, fator que ocasiona resistência de alguns professores a respeito da utilização e aprendizagem de tecnologias na sala de aula. Já para Kenski (2012), as dificuldades encontradas por muitos professores para trabalharem com a utilização dos recursos tecnológicos tais como: computadores, data show, e-mails, redes sociais, dentre outros, se relacionam com diversos fatores como falta de capacitação profissional e falta de infraestrutura

na escola. Neste sentido, Kenski (2007), ressalta que há muitos professores que não sabem utilizar os recursos tecnológicos dentro da escola, seja um simples computador ou um retroprojetor.

Um dos resultados obtidos a partir da análise dos dados, em que a maioria dos docentes incentiva o uso da tecnologia em suas aulas, foi verificar que a realidade está diretamente ligada ao uso, desta forma a educação vem ampliando o espaço da sala de aula de formas variadas, gerenciando aulas à distância, orientando projetos e pesquisas com os alunos, usando as ferramentas disponíveis de modo a orientar o aluno quanto à utilização das tecnologias de maneira contextualizada e colaborativa. Mediante esse cenário atual em que os docentes estão inseridos, Ravasio (2013), afirma que os espaços de aprendizagem não se limitam mais ao espaço escolar. A criança também aprende no contato com os mais diferentes contextos sociais. Esse contato com os artefatos culturais possibilita aos sujeitos a construção de diversas habilidades, bem como o desenvolvimento e a construção da sua própria aprendizagem. Neste sentido, Oliveira *et.al.* (2016), ressalta que na escola, alunos e professores utilizam a fala como recurso para interagir, ensinar e verificar a aprendizagem. Na maioria das vezes, o aluno é o que menos utiliza a linguagem oral. Contudo, a voz do professor da televisão, do vídeo e outros equipamentos narrativos fazem dos alunos ouvintes. Espera-se que através da tecnologia da linguagem oral as informações sejam transmitidas, as quais são armazenadas na memória e aprendidas.

Um dado a ser debatido que nos coloca a pensar é o resultado obtido na atual pesquisa, a qual revela que praticamente todos os pais trabalham e ficam esse tempo fora do convívio dos filhos, nos fazendo refletir sobre o monitoramento deste uso tecnológico fora do ambiente escolar, emergindo o seguinte questionamento: “Se você trabalha como monitora?”. Para Correia *et.al.* (2016), alguns pais regulam o uso das tecnologias de acordo com as tarefas diárias dos seus filhos, ou seja, após a conclusão destas, está liberado para usar os recursos tecnológicos, já Taylor (2012), aponta que o uso da tecnologia está inserido na rotina e atividades diárias das crianças, ao ponto delas negociarem uma flexibilidade com os pais para usá-las. Ao mesmo tempo em que os pais demonstram ter consciência desse cotidiano, mediam o uso dispondo do diálogo e estipulam horários, sem realmente atentar para como usam, apenas para a frequência. Pontes *et.al.* (2009), reforça a importância que os pais busquem ensinar atividades recreativas conhecidas com o intuito de resgatar um brincar saudável e para que esta cultura não se perca, pois estimula a criatividade,

habilidades específicas e as interações sociais. Embora o tempo com as crianças seja limitado pelas jornadas de trabalho, é necessário acompanhar o máximo possível o desenvolvimento infantil a fim de que o direito à saúde e formação moral e psicossocial seja assegurado efetivamente.

Estabelecer limites de horários e mediar o uso da tecnologia com a presença dos pais para equilibrar as horas de uso com atividades esportivas, brincadeiras, exercícios ao ar livre ou em contato direto com a natureza. A atual pesquisa revela que a maioria dos pais incentiva a atividade física dos filhos. Pontes *et.al.* (2009), afirma que os pais devem observar e estar conscientes do impacto dessas tecnologias nos seus filhos para que assim possam mediar e qualificar o seu uso.

Diante disto, sugere-se que os pais levem seus filhos a novos espaços, novas atividades, de preferência em contato com a natureza e animais, ou, ainda, investir em brincadeiras ativas, como alternativas extremamente benéficas ao desenvolvimento de seus filhos, buscando afastá-los da terapia televisiva, do contato rotineiro com o mundo virtual e digital dos videogames e internet. Silva e Costa (2011), afirmam que a prática regular da atividade física, em geral, pode proporcionar vários benefícios à saúde e ainda constitui uma forma efetiva de prevenção à ocorrência de doenças futuras, o suporte social oferecido à prática da atividade física tende a variar conforme a idade dos indivíduos praticantes. Em relação à prática da atividade física de crianças e adolescentes, por exemplo, os amigos parecem desempenhar um papel tão relevante quanto da família, ou seja, além de constituírem variáveis mantenedoras da prática de atividade física dos filhos, os que praticam regularmente tais atividades parecem exercer maior magnitude sobre as crianças e adolescentes.

Para Koezuka *et. al.* (2006), embora os jovens ainda constituam a parcela mais ativa da população, observa-se uma gradativa redução da prática regular de atividades físicas, em parte, decorrente dos avanços tecnológicos do mundo atual. O acesso facilitado às tecnologias, bem como a percepção de falta de segurança pública, retratadas diariamente pela mídia constituem fatores que contribuem para a mudança em relação às formas de lazer de crianças e jovens. Para Silva e Costa (2011), as medidas de incentivo à prática de atividade física devem, no entanto, observar as necessidades psicossociais de crianças e adolescentes.

As atividades devem despertar o interesse dos jovens e, serem adequadas ao nível de desenvolvimento físico e cognitivo, bem como às suas preferências. Além

disso, devem ser respeitadas as diferenças entre atividades realizadas por crianças e adultos e, também, a variabilidade cultural entre meninos e meninas. Mediante isso, podemos identificar no presente estudo que os pais além de incentivar os filhos a pratica de atividade física, a brincadeira preferida dos filhos com a maioria das afirmações foi jogar bola. Em contra partida Machado (2011), diz que o nível de atividade física nas crianças tem demonstrado que a tecnologia tem ganhado espaço no mundo das crianças e vem diminuindo a atividade física na infância. As crianças vêm se tornando cada vez mais sedentárias por hábitos como o uso da tecnologia.

O uso do dispositivo móvel *Smartphone* foi o mais citado na pesquisa para pais e filhos. As crianças desenvolvem vícios e hábitos perante as atitudes de seus pais. O pai que permanece horas na frente de um computador por motivo de trabalho, a mãe que usa o celular para tudo, pais que jogam vídeo games na frente de seus filhos pequenos, atitudes impensadas e executadas inocentemente, mas que para uma criança em formação, torna-se ensinamento. (MAZIEIRO *et.al.*, 2016). Corroborando Correia *et.al.* (2016), ressalta que também é interessante que os pais busquem ensinar atividades recreativas conhecidas por estes com o intuito de resgatar um brincar saudável e, para que esta cultura não se perca, pois estimula a criatividade, habilidades específicas e as interações sociais. A SBP (2016), nos traz como reflexão que brincar mais com seus filhos de maneira interativa, olhando, abraçando, sendo parceiro e estando ao lado deles, sempre que precisar, supervisionando e construindo uma relação de confiança para a vida, juntos. Para isso, não se precisa de telas de televisão, computadores ou celulares ligados, cuidando com a distração nas ruas ou quando em movimento, dirigindo carros e bicicletas, desconectar e estar presencialmente com seus filhos.

Na adolescência a dependência da tecnologia é cada vez mais frequente, se vê constantemente o envio de mensagens instantâneas nas redes sociais pelos celulares ou computadores. (PAIVA; COSTA, 2015). Muitos estudiosos questionam sobre a influência da tecnologia no desenvolvimento da criança, isto é, se apresentam efeitos negativos ou positivos os quais podem impedir ou favorecer o crescimento social e mental dos jovens, portanto, é comum ver uma criança com um *tablete* ou *Smartphone* nessa fase, com isso, os brinquedos tradicionais caracterizados pela criatividade, coordenação motora e reflexos através do contato físico direto tornaram-se obsoletos, pois, o avanço tecnológico é um fenômeno associado à qualidade no mundo virtual, dificultando assim, o desenvolvimento das experiências sinestésicas, (audição, visão,

paladar, olfato, tato) nas quais são decorrentes da relação da criança com o mundo real.

6.1 Cartilha educativa

O produto final da presente pesquisa foi a elaboração de uma cartilha educativa explicativa (APÊNDICE D), baseada na metodologia utilizada por Carvalho *et.al.* (2016). Sua construção foi como objetivo de chamar atenção a este tema relevante e pouco discutido, sugerir estratégias acadêmico-escolares e orientar os pais para poderem programar, em seus cotidianos familiares, atividades que possam trazer, futuramente, uma melhor qualidade de vida para essas crianças e adolescentes como um simples jogar bola ou andar de bicicleta. Este material é destinado aos pais e responsáveis com o intuito de oferecer um esclarecimento sobre a SPA e seu agravo em crianças e adolescentes que fazem o uso da tecnologia diária.

Posteriormente, esta cartilha será entregue aos pais e responsáveis, juntamente com os dados encontrados em uma reunião na escola em uma palestra para os pais e docentes sobre os achados da pesquisa, informando-os e realizando a entrega da cartilha, assim como, a disponibilização desta na escola. Visto isso, os pais e responsáveis terão em mãos orientações relevantes sobre a SPA na tentativa de se manterem informados sobre o uso da tecnologia e seus possíveis danos. É preciso educar a emoção e desacelerar.

O processo de elaboração de cartilhas educativas sobre o autocuidado em saúde teve por base os princípios da prática educativo-dialógica aplicada à pedagogia da saúde com base na filosofia freireana. Tal processo traz subsídios à possibilidade de auxiliar o aluno a modificar o seu estilo de vida e ser o agente de transformação. O aluno tem a oportunidade de ampliar a sua compreensão sobre o problema e refletir a respeito da intervenção sobre a realidade que o contextualiza, privilegiando o desenvolvimento da sua autonomia. (FREIRE, 1988).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo visa contribuir com o ensino, a pesquisa e a assistência à saúde, possibilitando a conversa sobre o assunto, abrindo uma discussão e reflexão acerca da saúde das crianças e adolescentes, orientando pais e docentes sobre os danos da SPA em ambientes escolares devido ao uso das tecnologias.

Foi evidenciado que para os pais e os docentes as tecnologias estão bem inseridas em seus cotidianos, facilitando a intermediação para o uso tecnológico dos filhos. Neste sentido, responsabilizam-se com a mediação da frequência de uso, mas nem sempre regulam o tempo que os mesmos ficam diretamente conectados.

O forte momento atual, que está em andamento pelo uso das tecnologias em nosso meio, implica com o viver saudável das crianças, sendo evidente e inegável que compromete a qualidade de vida delas. O uso frequente das tecnologias proporciona o isolamento, sedentarismo e a falta da busca por outras formas de brincar. Apesar disso, quando questionados sobre o incentivo dos pais à prática de atividades físicas, o resultado foi muito satisfatório.

Deseja-se que o resultado desta pesquisa possa levantar uma possibilidade de discussão com os docentes e com a coordenação pedagógica da escola estudada, proporcionando assim um melhor entendimento sobre a SPA. Acredita-se que, quando bem utilizadas, as ferramentas virtuais podem trazer inúmeros benefícios para o ensino e a aprendizagem. Entretanto, não basta utilizá-las de forma adequada sem considerar a necessidade de um novo fazer, ensinar e aprender, quando se tratando das novas gerações. É preciso considerar as novas tecnologias como essenciais no âmbito escolar a esses aprendizes, tornando claro qual papel desempenharão diante do compromisso com a educação e com o futuro da nação, atrelados às transformações sociais cotidianas.

Neste contexto, os pais precisam fazer um esforço para monitorar as crianças deste meio e proporcionar a elas o verdadeiro ato de brincar. Diante dos resultados e da importância que o tema se propõe, pede-se uma melhor visibilidade e questionamentos sobre os danos que a SPA poderá causar a crianças e adolescentes. Caso seja acometido por ela, quanto mais precoce identificar seus sinais e sintomas melhor será o diagnóstico, conseqüentemente um tratamento específico sem maiores danos.

REFERÊNCIAS

- ADLER, A. **A ciência da natureza humana**. São Paulo: Nacional, 1957.
- ADORNO, T.W. **Educação e emancipação**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1971.
- APÓSTOLO, J.L.A.; FIGUEIREDO, M.H.; MENDES, A.C.; RODRIGUES, M.A. **Depressão, ansiedade e estresse em usuários de cuidados primários de saúde**. Rev. Latino-Am. Enfermagem 19(2):[06 telas] mar-abr 2011.
- ASSIS, L.M.E. **Educação e tecnologias**. Bolema, Rio Claro (SP), v. 29, n. 51, p. 428-434, abr. 2015
- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PEDIATRIA. **Thriving in a digital age**. 2014. Disponível em: <<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/Thriving-in-a-Digital-Age.aspx>>. Acesso em: 20 mar. 2017.
- BAHLS, S.C. Depression in childhood and adolescence: clinical features. **Jornal de Pediatria** - Vol. 78, Nº5, 2002.
- _____. **Epidemiology of depressive symptoms in adolescents of a public school in Curitiba, Brazil**. Rev Bras Psiquiatr 2002;24(2):63-7.
- _____. **Depressão: uma breve revisão dos fundamentos biológicos e cognitivos**. Interação 1999;3:49-60.
- BRASIL. **Ministério da Saúde, 2006 – Revisão da portaria MS/GM nº 687, de 30/03/2006**. Disponível em:< <http://www.saude.mt.gov.br/atencao-a-saude/arquivo/1404/portarias>>. Acesso em: 07 jul. 2016.
- BRASIL. Febrapsi, 2009 – **Federação Brasileira de Psicanálise**. Disponível em: < <http://www.febrapsi.org.br>>. Acesso em: 26 jul. 2016.
- BRASIL. Ministério da Educação, 2016. **Plano Nacional de formação de Professores. Censo do professor. Estado do Rio Grande do Sul**. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/plano-nacional-de-formacao-de-professores/censo-do-professor>>. Acesso em: 18 mar. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde, 2010 – portaria nº 4.279, de 30/12/2010. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2011/img/07_jan_portaria4279_301210.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2016.
- BRASIL. **Conselho de Saúde. Diretrizes e Normas Regulamentadoras de pesquisa em seres humanos (Resolução 466/12)**. Diário Oficial da União, 13 de Julho de 2013. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>>. Acesso em: 4 abr. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de atenção à Saúde. Cadernos de atenção básica saúde mental. 2013.** Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto da criança e do adolescente.** Brasília: Ministério da Saúde, 1991. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/lei8069_02.pdf>. Acesso em: 28 jul. 2016.

CARVALHO, F.L.; *et.al.* **Campanha de Prevenção à Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes – Cartilha Educativa.** Programa Nacional de Enfrentamento da Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes. 2016. Disponível em: < <http://www.conselhodacrianca.al.gov.br/sala-de-imprensa/publicacoes/Cartilha-abuso.pdf> >. Acesso em: 29 mar. 2017.

CORREA, A.M.G.; *et. al.* Impacto das tecnologias: O olhar dos pais acerca do viver saudável da criança. **R. Enferm. Cent. O. Min.** 2016 jan/abr; 1(6):1915-1929.

COUTO, C. **As novas tecnologias aplicadas à educação em meio eletrônico.** 2014. Disponível em: <<http://jornal.esfmp.pt/node/4/>>. Acesso em: 21.Mar.2016.

CURY, A. **Ansiedade: como enfrentar o mal do século: a Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos.** 1ª.ed. São Paulo: Saraiva, 2014.

_____. **O código da Inteligência.** Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

CERVO, A.L.; BERVIAN, A.P. **Metodologia Científica.** 5. Ed. São Paulo: Prentice. 7ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CHRISTAKIS, N. **Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives – how your friends' friends' friends affect everything you feel, think, and do paper back,** 2011.

DESSEN, M. A.; POLONIA, A. C. **A Família e a Escola como contextos de desenvolvimento humano.** Universidade de Brasília, Distrito Federal, Brasil, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/paideia>>. Acesso em: 26. Set. 2016.

FREIRE P. **Pedagogia do oprimido.** Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1988.

_____. **Educação como prática da liberdade.** 23ª ed. Rio de Janeiro: paz e terra, 1999.

GIL, C.A. **Projetos de pesquisa.** 4.ed.; São Paulo: Atlas, 2002.

GONÇALES, C.A.V.; MACHADO, A.L. **Vivendo com a Depressão: Histórias de vida de mulheres.** Rev Esc Enferm USP 2008; 42(3): 461-6.

GOODYER, I.M. **Physical symptoms and depressive disorder in childhood and adolescence.** J Psychosom Res 1996;41(5):405-8.

GONÇALVES, B.; FAGULHA, T. **Prevalência e diagnóstico de depressão em medicina geral e familiar.** Revista Portuguesa de Clínica Geral, V.20, p. 13-27, 2004.

JORENTE, M.J.V. **Tecnologias, mídias, criação e hipertextualidade na transformação da informação em conhecimento interativo.** Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação do Departamento de Ciência da Informação da Faculdade de Filosofia e Ciências-UNESP -Campus de Marília, 2009.

KENSKI, V. M. **O Ensino e os recursos didáticos em uma sociedade cheia de tecnologias.** In: VEIGA, Ilma passos Alencastro (org.). Didática: O ensino e suas relações. Campinas: Campinas: Papyrus, 2007.

_____. **Educação e tecnologias: o novo ritmo da informação.** Campinas: Editora Papyrus, 2012. 141p.

KOEZUKA, N.; *et. al.* (2006). **The relationship between sedentary activities and physical inactivity among adolescents: Results from the canadian community health survey.** Journal of Adolescent Health, 39(4), 515-522.

LANZI, L.A.C.; *et. al.* **Tecnologias de informação e comunicação no cotidiano dos adolescentes: enfoque no comportamento e nas competências digitais e informacionais da “Geração Google”.** Inf. Inf. Londrina, V.17 N. 3 P49-75. Set. – Dez. 2012.

LINS, Z.M.B.; *et.al.* **O papel dos pais e as influências externas na educação dos filhos.** SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo. Revista da SPAGESP, 16(1), 43-59. 2015.

MACHADO, Y. L. **Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes.** Muzambinho, 2011. Disponível em: <http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1681_17.pdf>. Acesso em: 21 mar. 2017.

MALTA, D. C.; *et al.* **A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS.** Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 18(1):79-86, jan-mar 2009.

MAZIERO, L.L.; *et.al.* **Desenvolvimento infantil e tecnologia.** Revista Interface Tecnológica, [S.l.], v. 13, n. 1, p. 13, dez. 2016. ISSN 2447-0864. Disponível em: <<http://159.203.166.88/index.php/interfacetecnologica/article/view/127>>. Acesso em: 21 mar. 2017.

NÚÑEZ, I.S., RAMALHO, B.L. **O Tempo como dimensão do profissionalismo docente: O caso de professores de química, física, biologia e matemática do ensino médio.** Ensino em Re-Vista, v. 19, n. 1, jan./jun. 2012.

OLIVEIRA, J.; *et.al.* **Evolução tecnológica e sua influência na educação.** Revista Interface Tecnológica, [S.l.], v. 13, n. 1, p. 16, dez. 2016. ISSN 2447-0864.

Disponível em:

<<http://159.203.166.88/index.php/interfacetecnologica/article/view/123>>. Acesso em: 21 mar. 2017.

OLIVEIRA, V.L.B.; LANDIM, F.L.P.; COLLARES, P.M.; MESQUITA, R.B.; SANTOS, Z.M.S.A. **Modelo explicativo popular e profissional das mensagens de cartazes utilizados nas campanhas de saúde.** Texto Contexto Enferm 2007; 16(2): 287-93.

PAÍN, S. **Diagnóstico e Tratamento dos Problemas de Aprendizagem.** 1ª Ed. Reimpressão 2008. Porto Alegre: Artmed, 1985.

PAIVA, N.M.N.; COSTA, J.S. **A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça?** 2015. Disponível em:

<<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>>. Acesso em: 21. Mar. 2017.

PEREIRA, G.M.C. *et.al.* **Panorama de oportunidades para os egressos do ensino superior no Brasil: o papel da inovação na criação de novos mercados de trabalho.** Ensaio: aval. pol. públ. Educ., Rio de Janeiro, v.24, n. 90, p. 179-198, jan./mar. 2016.

PIAGET, J. **A psicogênese dos conhecimentos.** In: Piaget, J. *Epistemologia Genética.* Tradução Álvaro Cabral. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

POLIT, D. F.; BECK, T. C. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: Avaliação de evidências para a prática da enfermagem.** 7ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

PONTES, T.E.; *et.al.* **Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos.** Rev Paul Pediatr; 27(1):99-105, 2009.

RAVASIO, M.H.; FUHR, A.P. **Infância e tecnologia: aproximações e diálogos.ETD - Educação Temática Digital,** Campinas, SP, v. 15, n. 2, p. 220-229, maio/ago. 2013. ISSN 1676-2592. Disponível em:

<<http://www.fae.unicamp.br/revista/index.php/etd/article/view/3035>>. Acesso em: 21 Mar. 2017.

REIS, N.T.; RODRIGUES, C.S.C. **Nutrição Clínica: Alcoolismo.** Rio de Janeiro: Rubio, 2003.

RUDIGE, F. **Elementos para a crítica da cibercultura.** São Paulo, SP. Hacker Editores. 2002.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de orientação, Departamento de adolescência. Saúde de Criança e adolescentes na era digital.** nº 1, Outubro de 2016

SEVERINO, A.J. **Metodologia do Trabalho Científico.** 23ª ed. São Paulo: Cortez, 2008.

SILVA, P.C.; COSTA, A.L. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.** Psicol. Argum. 2011 jan./mar., 29(64), 41-50.

STEFANELLI, M.C.; FUKUDA, I.M.K.; ARANTES, E.C. **Enfermagem Psiquiátrica em suas dimensões assistenciais.** 1ª ed. São Paulo: Manoli, 2008.

TAYLOR, J. **How technology is changing the way children think and focus.**
Disponível em: < <http://www.psychologytoday.com/blog/the-power-prime/201212/how-technology-is-changing-the-way-children-think-and-focus>>.
Acessado em: 21. Mar.2017.

TOREZAN, G.; MICHELETTI, V. D.; **CARTILHA EDUCATIVA ILUSTRADA: orientações para acompanhantes de crianças submetidas a intervenções cirúrgicas** . Porto Alegre, 2016. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS. Disponível em:
<<http://www.repositorio.jesuita.org.br/handle/UNISINOS/5811>>. Acesso em: 13 mar. 2017.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO PARA PARTICIPANTES DOS PROFISSIONAIS DE ATENDIMENTO



UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS
Unidade Acadêmica de Pesquisa e Pós-Graduação
Comitê de Ética em Pesquisa

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) - profissionais de atendimento

Você está sendo convidada (o) a participar da pesquisa, "Educação Em Saúde: A Síndrome Do Pensamento Acelerado - SPA, Em Ambientes Escolares", de responsabilidade do aluno Adriano Garcia, mestrando do curso de mestrado profissional em enfermagem da UNISINOS, sob orientação da Profª Drª Simone Edi Chaves.

Esta pesquisa tem por objetivo elaborar uma cartilha educativa contextualizando sobre o tema da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) e os desafios do uso excessivo das tecnologias na vida das crianças em idade escolar. Farão parte do projeto, os pais e docentes envolvidos diretamente com as crianças com idade entre 10 à 15 anos que aceitarem livremente participar da pesquisa após a leitura, aceitação e assinatura deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Sua participação será no preenchimento de um questionário on-line que tomará aproximadamente 40 minutos do seu tempo, será aplicado em horário e local de trabalho, pré definido sem prejuízo de suas atividades. Tal pesquisa é caracterizada como de "risco mínimo" devido à possibilidade de gerar constrangimento e insegurança nos participantes, colocaremos o serviço de psicologia da escola em estudo a sua disposição. Os benefícios do estudo contribuem à atenção integral a saúde da criança.

Sua participação é voluntária e você poderá desistir a qualquer momento do estudo se assim desejar e os pesquisadores garantem amplo sigilo às informações fornecidas. Em caso de eventuais dúvidas sobre a pesquisa, você terá plena liberdade de entrar em contato com o pesquisador responsável, buscando maiores esclarecimento pelo telefone (54) 92162897 ou pelo e-mail: adriano_fgarcia@yahoo.com.br

Este termo será assinado em duas vias, ficando uma m poder do participante e a outra com o pesquisador responsável.

Caxias do Sul, ____ de _____ de 2016.

Nome do participante: _____

Assinatura do participante: _____

Assinatura do pesquisador: _____

Adriano Garcia

CEP – UNISINOS
VERSÃO APROVADA
Em: 21/10/2016

**APÊNDICE B - TERMO DE CIÊNCIA DA REALIZAÇÃO DE PESQUISA
NA INSTITUIÇÃO CENÁRIO DO ESTUDO**

Eu, Mariestela Tommasi Chiappin, diretor (a) da escola Caminho do Saber, tenho conhecimento do projeto de pesquisa desenvolvido pelo mestrando Adriano Garcia, vinculado ao Programa de Pós-Graduação - Mestrado Profissional em Enfermagem da UNISINOS, intitulado - "Educação Em Saúde: A Síndrome Do Pensamento Acelerado - SPA, Em Ambientes Escolares", de responsabilidade do enfermeiro Adriano Garcia, mestrando de enfermagem da UNISINOS, sob orientação da Prof^a Dr^a Simone Edi Chaves. Elaborar uma cartilha educativa contextualizando sobre o tema da SPA e os desafios do uso excessivo das tecnologias na vida das crianças/adolescentes em idade escolar.

De acordo com a legislação sobre pesquisa com seres humanos, expressa na Resolução nº 466/12, este projeto de pesquisa apresentará a coleta de dados após aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa. A Resolução 466/12 engloba sob a visão do indivíduo e das coletividades, referências básicas da bioética que são a não maleficência, autonomia, beneficência e justiça, e ainda visa garantir direitos e deveres que falam a respeito da comunidade científica e sujeitos da pesquisa e Estado.

Declaro que fui informada sobre os objetivos da pesquisa e metodologia a ser desenvolvida, e que serão observadas e cumpridas todas as prerrogativas éticas necessárias, assegurado os requisitos citados acima, onde concordo com a realização da pesquisa neste local.

Data: 04/08/2016.

Assinatura do responsável da instituição:

Mariestela Tommasi Chiappin

Assinatura do pesquisador:

ADRIANO FORTOUEA GARCIA.

APÊNDICE C – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

<p>QUESTÕES SOCIODEMOGRAFICAS.</p> <p>Data da entrevista PAIS, Responsáveis: ____/____/____ ID: _____</p>
<p>Nome(Opcional): _____</p>
<p>Idade:</p> <p>[1] 20 – 30 [2] 31 – 40 [3] 41 – 50 [4] 51 – 60 [5] Acima de 60 anos</p>
<p>Sexo:</p> <p>[1] Masculino [2] Feminino</p>
<p>Relação com o aluno:</p> <p>[1] Pai [2] Mãe [3] Avô/Avó [4] Irmã/Irmão [6] Outro: _____</p>
<p>Grau de instrução:</p> <p>[1] Ensino Fundamental completo. [2] Ensino Médio completo. [3] Educação Superior incompleta. [4] Educação Superior completa. [5] Mestrado completo. [6] Doutorado completo.</p>

QUESTÕES ESPECIFICAS SOBRE A SPA.**Você Trabalha**

[1] Sim [2] Não

Se a resposta for "SIM", qual seu tempo que permanece no trabalho? _____

Você conhece a SPA – Síndrome do Pensamento Acelerado?

[1] Sim [2] Não

Você faz uso de tecnologia no seu dia a dia?

[1] Celular – Smartfone [2] Vídeo Game [3] Internet [4] Computador

Seu Filho faz uso da tecnologia no seu dia a dia?

[1] Celular –Smartfone [2] Vídeo Game [3] Internet [4] Computador

Quanto tempo seu filho fica com uso da tecnologia, fora do ambiente escolar?

[1] de 1 a 2 horas

[2] de 2 a 4 horas

[3] de 4 a 6 horas

[4] de 6 a 8 horas

[3] Acima de 8 horas diárias

Você acha que o uso excessivo da tecnologia pode provocar algum dano no aprendizado escolar?

[1] Sim [2] Não

Você monitora este uso excessivo?

	1	2	3	4	5	
Pouco	[]	[]	[]	[]	[]	Muito

Você pratica alguma atividade física?

	1	2	3	4	5	
Pouco	[]	[]	[]	[]	[]	Muito

Você incentiva a essa prática de atividade física?

	1	2	3	4	5	
Pouco	[]	[]	[]	[]	[]	Muito

Seu filho brinca com algumas atividades, sem ter objetos tecnológicos?

[] Jogar bola [] Skate/Patins [] Bicicleta [] outro _____

Nome Docente (Opcional): _____

Idade:

- [1] 20 – 30
 [2] 31 – 40
 [3] 41 – 50
 [4] 51 – 60
 [5] acima de 60 Anos

Sexo:

- [1] Masculino [2] Feminino

Grau de instrução:

- [1] Ensino Médio completo.
 [2] Educação Superior incompleta.
 [3] Educação Superior completa.
 [4] Mestrado completo.
 [5] Doutorado completo.

Quanto tempo trabalha na instituição?

- [1] até 1 ano [2] 2 – 3 anos [3] 4 a 5 anos [4] outro _____

QUESTÕES ESPECIFICAS SOBRE SPA.

Você conhece a SPA – Síndrome do Pensamento Acelerado?

- [1] Sim [2] Não

Você faz uso de tecnologia no seu dia a dia?

- [1] de 1 a 2 horas [2] de 2 a 4 horas [3] de 4 a 6 horas [4] de 6 a 8 horas
 [5] Acima de 8 horas diárias

Você faz uso de tecnologia em suas aulas?

- [1] Sim [2] Não

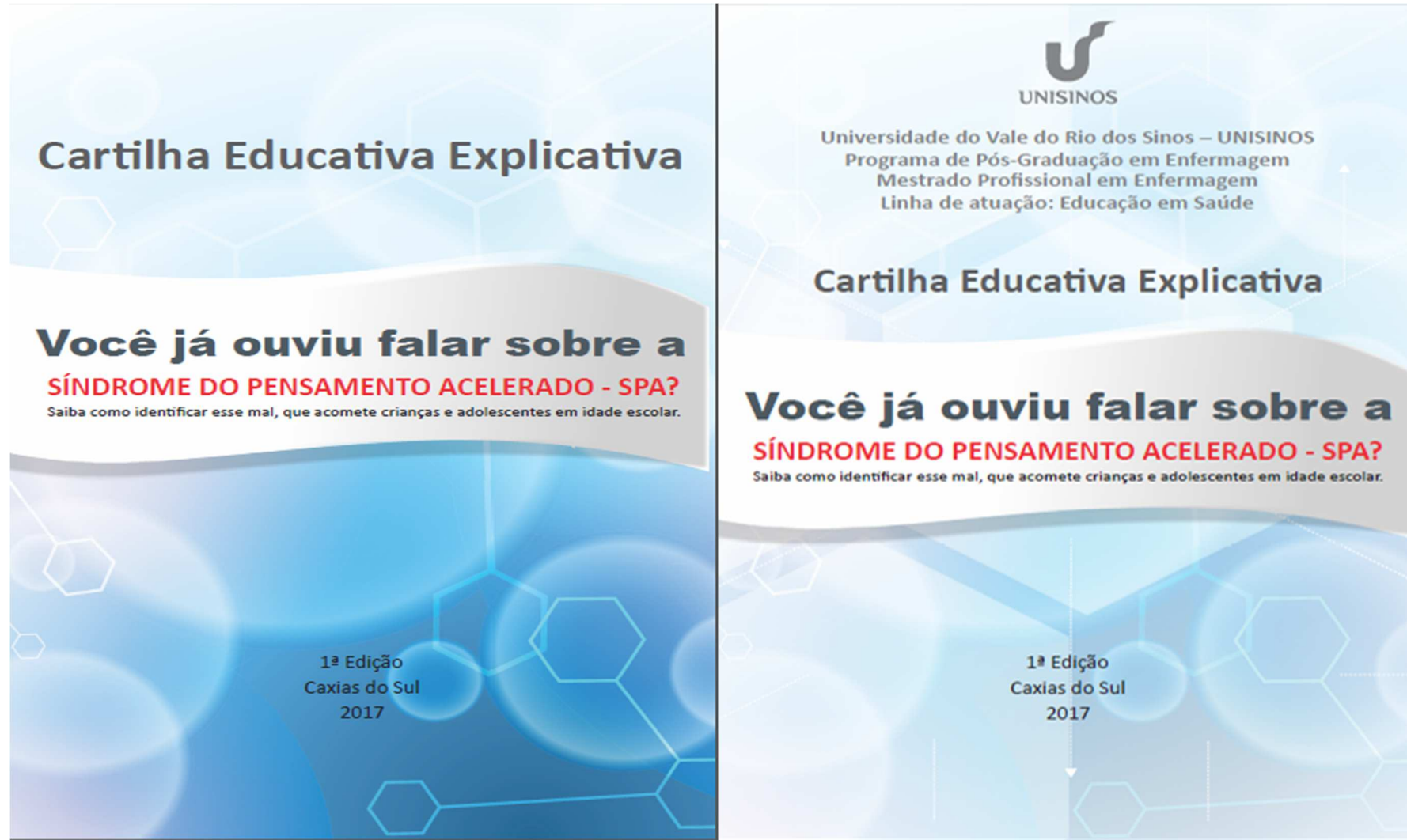
Incentiva o uso da tecnologia em suas aulas?

- [1] Sim [2] Não

Você acha que o uso excessivo da tecnologia pode provocar algum dano no aprendizado escolar?

- | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Pouco | [] | [] | [] | [] | [] | Muito |

APÊNDICE D – CARTILHA EDUCATIVA EXPLICATIVA



FICHA TÉCNICA:

Esta cartilha foi produzida como produto final da dissertação apresentada como requisito para obtenção do título de Mestre em Enfermagem, pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS. Este material é destinado aos pais e responsáveis com o intuito de oferecer um esclarecimento sobre a SPA e seu agravo em crianças e adolescentes que fazem o uso da tecnologia diária.

Realização:

Adriano Fontoura Garcia - Enfermeiro. Discente da Pós Graduação em Enfermagem - Mestrado Profissional - UNISINOS.

Vânia Celina Dezoti Micheletti - Doutora em Ciências Pneumológicas. Docente do Programa de Pós Graduação Stricto sensu em Enfermagem - UNISINOS.

Fábio Ramos - Designer Gráfico. design.ramos@outlook.com

APRESENTAÇÃO

O excesso de estímulos, atividades, brinquedos, propagandas, uso de smartphones, videogames, televisão e informações escolares desatualizadas e não cativantes aos alunos, gera uma busca excessiva pela informação automática. Sendo este um fator desencadeante da SPA. Essa síndrome é um agravo da modernidade e não muito debatida, podendo ser confundida com outras patologias que acometem as crianças em idade escolar. Com isso, o desenvolvimento desta cartilha foi oriundo da pesquisa de campo realizada pelos autores com o conteúdo destinado aos pais e responsáveis na tentativa de um maior esclarecimento em relação a SPA bem como, os riscos que as crianças em idade escolar estão suscetíveis em meio a todo aparato tecnológico existente. (CURY, 2014), (CURY, 2015).

O conteúdo encontrado foi desenvolvido com base nos resultados da pesquisa realizado com os pais e responsáveis, bem como os docentes.

Esta cartilha tem o objetivo de chamar atenção a este tema relevante e pouco discutido, sugerir estratégias acadêmico-escolares e orientar os pais para poderem programar, em seus cotidianos familiares, atividades que possam trazer, futuramente, uma melhor qualidade de vida para essas crianças como um simples jogar bola ou andar de bicicleta. É preciso educar a emoção e desacelerar. A literatura científica utilizada se encontra na seção referências.

O QUE É SPA?

A Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), na qual o pensamento se torna muito rápido e dificulta a concentração, provocando o aumento da ansiedade e o desgaste a saúde física e mental. (CURY, 2014).

A SPA é produzida por uma hiper construção de pensamentos, numa velocidade tão alta que estressa e desgasta o cérebro. É o resultado do excesso de atividades e de estímulos sociais que somos submetidos diariamente, e impede o desenvolvimento das funções da inteligência, como refletir antes de reagir, expor e não impor ideias, exercer a resiliência, colocar-se no lugar do outro. (CURY, 2015).

PRINCIPAIS SINTOMAS

As principais características de uma pessoa com síndrome do pensamento acelerado incluem:

- Dificuldade para ficar atento;
- Falta de memória;
- Cansaço excessivo;
- Problemas para pegar no sono;
- Irritabilidade fácil.

Além disso, também é comum a sensação de que as 24 horas do dia não são suficientes para fazer tudo o que se planejou para um dia. PAIVA E COSTA(2015).

DANOS E CONSEQUÊNCIAS

Dano: Déficit de atenção.

Consequências: Falta de concentração por períodos curtos, impaciência; tudo tem que ser rápido, indisciplinados.

Dano: Hiperatividade.

Consequências: Agitados, inquietos, com dificuldade de concentração e rebeldes.

Dano: Ansiedade.

Consequências: Nervosismo, sentir-se angustiado, entediado.

DANOS E CONSEQUÊNCIAS

Dano: Depressão

Consequências: Isolamento social, tentativa de suicídio, sedentarismo, síndrome do pânico.

Dano: Cansaço físico.

Consequências: Acordar cansado, dor de cabeça, dor muscular, insônia.

Dano: Anorexia.

Consequências: Baixo peso corporal, falta de apetite, transtornos alimentares. (CURY, 2014), (CURY, 2015).

ORIENTAÇÕES AOS PAIS

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2016), recomenda que o tempo de uso diário ou a duração total/dia do uso de tecnologia digital seja limitado e proporcional às idades e às etapas do desenvolvimento cerebral-mental-cognitivo-psicossocial das crianças e adolescentes, o uso diário deverá ficar entre 1 a 2 horas diárias.

As crianças desenvolvem vícios e hábitos perante as atitudes de seus pais. O pai que permanece horas na frente de um computador por motivo de trabalho, a mãe que usa o celular para tudo, pais que jogam vídeo games na frente de seus filhos pequenos, atitudes impensadas e executadas inocentemente, mas que para uma criança em formação, torna-se ensinamento e exemplo. (MAZIEIRO *et.al.*, 2016).

ORIENTAÇÕES AOS PAIS

- Evite o excesso de informações;
- Não se torne escravo da tecnologia;
- Estabeleça a prática de atividade física contínua, de preferência ao ar livre e em contato com a natureza para a manutenção da saúde física e mental;
- Brincar mais com seus filhos, interagindo, olhando, abraçando, sendo parceiro e estando ao lado dele sempre que precisar;
- Ser simplesmente pai, mãe, avô, avó, tio, tia, madrinha e padrinho sem precisar utilizar tecnologias para este relacionamento;
- Planejar as refeições sem uso de qualquer equipamento eletrônico durante a realização destas.
- Desconectar – se e estar presencialmente com seus filhos.

ORIENTAÇÕES AOS PAIS

Orientar seus filhos para:

• Não adicionar qualquer pessoa desconhecida e jamais marque encontro com pessoas estranhas pela internet;

• A internet é um espaço público, evite a exposição por *Webcam* de sua imagem;

• Não compartilhar senhas, números de telefone e documentos;

• Não se deixe iludir pelo mundo virtual, que muitas vezes é repleto de fantasias o que acaba afastando as pessoas do mundo real. (SBP, 2016), (KENSKI, 2007), (KENSKI, 2012).

REFERÊNCIAS

CURY, A. *Ansiedade: como enfrentar o mal do século: a Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos*. 1ª.ed. São Paulo: Saraiva, 2014.

_____. *O código da Inteligência*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

KENSKI, V. M. *O Ensino e os recursos didáticos em uma sociedade cheia de tecnologias*. In: VEIGA, Ilma passos Alencastro (org.). *Didática: O ensino e suas relações*. Campinas: Papirus, 2007.

_____. *Educação e tecnologias: o novo ritmo da informação*. Campinas: Editora Papirus, 2012. 141p.

MAZIERO, L.L.; *et. al.* *Desenvolvimento infantil e tecnologia*. *Revista Interface Tecnológica*, [S.l.], v. 13, n. 1, p. 13, dez. 2016. ISSN 2447-0864. Disponível em: <<http://159.203.166.88/index.php/interfacetecnologica/article/view/127>>. Acesso em: 21 mar. 2017.

PAIVA, N.M.N.; COSTA, J.S. *A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça?*. 2015. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf>>. Acesso em 21 Mar.2017

SBP. *Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação, Departamento de adolescência. Saúde de Criança e adolescentes na era digital. n.º 1, Outubro de 2016.*

TOREZAN, G.; MICHELETTI, V. D.; *CARTILHA EDUCATIVA ILUSTRADA: orientações para acompanhantes de crianças submetidas a intervenções cirúrgicas*. Porto Alegre, 2016. *Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS*. Disponível em: <<http://www.unisinos.com.br/mestradoprofissional/teses>>. Acesso em: 13 Mar. 2017.