

## VOCÊ SABE O QUE É TELITE ?

Dra. Evelyn Eisenstein\*



**Telite** é o uso excessivo das telas digitais ou da televisão com a exposição descontrolada e prejudicial aos videogames e jogos online, por crianças e adolescentes em pleno desenvolvimento cerebral, que pode ter consequências danosas à saúde.

É a atração aos conteúdos frequentemente inapropriados ou violentos, durante muitas horas, e sem qualquer controle ou supervisão dos pais.

Muitos comportamentos podem ser considerados como “efeitos colaterais” ou associados ao uso prolongado das telas, tanto em smartphone, notebook, computador ou mesmo na televisão, como, por exemplo: cansaço, irritabilidade, mudanças abruptas de humor como a presença dos sentimentos de tristeza, raiva ou frustração; isolamento, rejeição, acompanhados por agitação psicomotora e dificuldades no sono, à noite.

Também surgem reações corporais frequentes como: olhos vermelhos e ressecados, zumbidos nos ouvidos, dores musculares, dores-de-cabeça, choros e outras queixas vagas, que se tornam constantes e terminam por modificar os hábitos e as rotinas de vida. Além disso, podem atrapalhar os momentos de lazer ou descanso e a satisfação nos relacionamentos com a família e os amigos, dificultando a convivência na escola ou no trabalho.

O uso contínuo das conexões digitais, redes sociais, aplicativos, jogos online e videogames, gravações no *youtube* e acesso à internet por crianças e adolescentes, são considerados somente “distrações”, por muitos pais ou adultos desinformados. Na realidade, as associações aos comportamentos de risco são frequentes, graves e estão exacerbadas principalmente, nas idades precoces da infância, entre 3 a 5 anos, e durante a adolescência, entre 13 a 17 anos. Quanto menor a idade de início do uso e maior o tempo na frente das telas, piores são as consequências à saúde e ao desenvolvimento mental e comportamental das crianças e adolescentes.



Algumas das complicações observadas são: o aumento da impulsividade, episódios de ansiedade e depressão, transtornos mentais como ideação ou tentativa suicida, acidentes e lesões de automutilação, uso de drogas e de outros medicamentos, além da participação em desafios perigosos ou mesmo sinais da dependência digital, sendo razões de alerta para uma avaliação médica imediata e uma ajuda psicoterapêutica especializada.

O sufixo *ite* é usado para denominar o processo de inflamação que ocorre por quaisquer motivos, como nos casos de rinite, sinusite, etc, e que podem se agravar se não forem tratados adequadamente. De forma semelhante, a *telite* precisaria não só ser interrompida e com urgência, mas prevenida com ações imediatas, de desconexão com o equipamento ou a Internet com mais

---

\* Médica Pediatra, especialista em Medicina do Adolescente. Coordenadora da Rede E.S.S.E. Mundo Digital.

frequência, principalmente durante as refeições e ainda, 2 horas antes de dormir. Inclusive nos finais de semana.

O uso de filtros apropriados e o controle de horários de exposição às telas podem ser terapias alternativas. Mas, a melhor recomendação é o diálogo entre pais e filhos, educadores e estudantes, sempre explicando sobre os riscos de segurança contra todos os tipos de violência *online*.



Mais ações de prevenção nas escolas e campanhas de alertas e informações aos pais são, atualmente, prioritárias. O mundo digital é um desafio e por isso mesmo, se torna importante repassar mensagens educativas sobre como evitar a *telite* e suas consequências perigosas à saúde, para assim melhorar a qualidade de vida das crianças e adolescentes e a convivência com suas famílias. Proteção social é uma responsabilidade de todos!

\*\*\*\*\*

**Observação:** *TELITE* é uma palavra criada por profissionais de saúde, médicos e psicólogos que lidam com crianças e adolescentes, somente para atrair a sua atenção para os cuidados necessários com a exposição precoce e prolongada às telas e a necessidade da supervisão dos pais.

Agradecemos o compartilhamento dessa iniciativa dos direitos e cuidados à saúde das crianças e adolescentes brasileiros.

Eles merecem muito mais afeto do que a violência através das telas: conecte-se ao que importa!

**Colaboradores:** Drs. Luci Pfeiffer, Susana Estefenon, Emmalie Ting, Fabiana Vasconcelos, Gianna Guiotti, Suzy Santana Cavalcanti, Daniela Lemos, Claudia Mascarenhas, Eduardo Jorge Custódio da Silva, Cristiano Nabuco, Daniel Franco, João Amaral, Marco Gama.

#### REDE ESSE MUNDO DIGITAL:



E.S.S.E. MUNDO DIGITAL

[www.essemundodigital.com.br](http://www.essemundodigital.com.br)

<https://www.facebook.com/EsseMundoDigital>

[contato@essemundodigital.com.br](mailto:contato@essemundodigital.com.br)

@EsseMundoDigita