

O vereador **Vilson Cordeiro** no uso de suas atribuições legais conferidas pela Lei Orgânica de Araucária/PR e pelo Regimento Interno desta Casa de Leis, apresenta a seguinte proposição:

### **INDICAÇÃO Nº 573/2024**

Requer à Mesa que seja encaminhado o expediente ao Exmo. senhor Prefeito Hissam Hussein Dehaini, que determine à Secretaria Municipal competente, que sejam realizadas campanhas de conscientização por meio das mídias sociais da Câmara Municipal e da Prefeitura de Araucária, para as famílias sobre os impactos negativos do uso excessivo de tecnologias por crianças e adolescentes.

### **JUSTIFICATIVA**

A tecnologia se tornou uma ferramenta indispensável em nossas vidas, moldando a forma como nos comunicamos, aprendemos e nos divertimos. No entanto, o uso excessivo e descontrolado, principalmente por crianças e adolescentes, pode trazer diversos efeitos prejudiciais que exigem atenção e medidas preventivas.

#### **1. Impactos no desenvolvimento físico e mental:**

- **Sedentarismo e obesidade:** A imersão em telas diminui o tempo dedicado a atividades físicas, aumentando o risco de problemas como obesidade, diabetes e doenças cardíacas.
- **Distúrbios do sono:** A luz azul emitida pelas telas interfere na produção de melatonina, o hormônio do sono, causando insônia, fadiga e problemas de atenção.
- **Problemas de postura e visão:** A má postura durante o uso de dispositivos pode levar a dores nas costas, no pescoço e problemas de visão, como fadiga ocular e até mesmo miopia.
- **Dificuldades de concentração e aprendizado:** A constante estimulação proveniente da tecnologia pode prejudicar a capacidade de concentração e foco, afetando o aprendizado e o desenvolvimento cognitivo.

## 2. Impactos socioemocionais e psicológicos:

- **Isolamento social e dificuldade de interação:** O uso excessivo da tecnologia pode levar ao isolamento social, diminuindo as oportunidades de interação face a face e prejudicando o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais.
- **Cyberbullying e exposição a conteúdos inapropriados:** A internet pode ser um ambiente hostil, expondo crianças e adolescentes a cyberbullying, assédio online e conteúdos violentos ou inapropriados para a idade, causando traumas e problemas psicológicos.
- **Baixa autoestima e imagem corporal distorcida:** A comparação com imagens perfeitas e irreais nas redes sociais pode levar à baixa autoestima, insatisfação com a imagem corporal e até mesmo distúrbios alimentares.
- **Ansiedade, depressão e vício:** O uso descontrolado da tecnologia pode gerar sintomas de ansiedade, depressão e até mesmo vício, isolando o indivíduo do mundo real e prejudicando seu bem-estar mental.

## 3. Medidas preventivas e um futuro promissor:

- **Diálogo e orientação:** Estabeleça um diálogo aberto e honesto com seus filhos sobre os perigos da tecnologia, orientando-os sobre o uso consciente e responsável.
- **Limites e horários:** Defina limites claros de tempo de tela e incentive atividades físicas, interação social e hobbies fora do ambiente online.
- **Exemplo positivo:** Seja um exemplo positivo para seus filhos, demonstrando um uso equilibrado da tecnologia em seu próprio dia a dia.
- **Filtros e controle parental:** Utilize ferramentas de controle parental para restringir o acesso a conteúdos inapropriados e monitorar o uso da internet pelas crianças.
- **Promoção de atividades saudáveis:** Incentive atividades físicas, hobbies e brincadeiras ao ar livre para promover o desenvolvimento físico, social e emocional das crianças e adolescentes.



Edifício vereador Pedro Nolasco Pizzatto  
**O FUTURO DA CIDADE PASSA AQUI**  
GESTÃO 2023-2024

- **Busca por ajuda profissional:** Em caso de sinais de vício, ansiedade, depressão ou outros problemas relacionados ao uso da tecnologia, busque ajuda profissional de psicólogos ou psiquiatras especializados.

A tecnologia é uma ferramenta poderosa que pode ser utilizada para o bem ou para o mal. Através do diálogo, orientação, limites claros e do exemplo positivo dos adultos, podemos garantir que as crianças e adolescentes usufruam dos benefícios da tecnologia de forma responsável, segura e saudável, sem comprometer seu desenvolvimento físico, mental e socioemocional.

Diante do exposto, solicito ao Distinto Plenário que vote favoravelmente a esta Indicação, para que seja encaminhada à Mesa Diretora para que adote as providências cabíveis.

Câmara Municipal de Araucária, 21 de maio de 2024.

Vilson Cordeiro  
**Vereador**

