

## O desabafo de uma mãe...

Em 22 de maio de 2016, Otávio jantou, tomou banho me deu boa noite e foi dormir. Quando foi meia noite e vinte acordei com um estrondo.

Otávio, meu filhinho lindo, com 14 anos, se jogou do décimo terceiro andar, interrompendo sua vida, destruindo para sempre a nossa família.

Otávio era um menino normal, tímido, mas doce e inteligente. Tinha boas notas, tinha amigos, era amado pelas irmãs, por mim e por meu marido. Há dois anos passo todos os dias e noites tentando entender o que aconteceu. Converso com médicos, terapeutas, educadores, pastores.... Descobri algumas coisas que quero compartilhar com todas as mães de crianças e adolescente. Primeiro que não sou a única. Nunca soube disso: Santos, a minha cidade é um dos maiores índices de suicídio do Brasil. A ponta da praia, bairro de classe média alta, onde moro, concentra grande parte desses números. O que está acontecendo com nossos filhos? Por que não sabemos de nada disso?

Já que não pude salvar meu filho, quero tentar salvar outros filhos...não desejo para nenhuma mãe o que eu vivo. De tudo que já pesquisei o que ficou mais forte foi a má influência que os eletrônicos são na vida de nossos filhos. Tenho consciência que meu filho não se matou por conta dos eletrônicos, mas cada vez mais tenho a certeza que influenciou muito.

Vamos aos fatos:

**1)** Meu filho estudava, fazia inglês, natação, tinha boas notas...achava que tudo bem ele ficar nos eletrônicos em seu tempo livre. Mas isso significava uma hora na frente da TV, umas duas horas entre vídeo game e lpad e em média mais uma hora (ou mais) com o celular. Médicos e psicólogos dizem que até os 14 anos as crianças devem ser expostas a uma tela por no máximo uma hora. Como se tornou tão normal que ele ficasse 4 vezes ou mais na frente de telas? Mães, não deixem. Sejam, chatas, briguem, mas ponham limites no uso.

**2)** Recentemente a OMS classificou a obsessão pelos eletrônicos como uma doença mental. Todos estes games giram em torno do stress.

Sejam violentos ou não, o stress, a ânsia, a angústia está em todos os jogos. Otávio, mesmo tímido, educado e doce, muitas vezes, enquanto jogava mostrava-se agressivo,

frio, obcecado. Nada podia atrapalhá-lo. Esses sentimentos são também os experimentados pelas drogas. São sentimentos que colaboram para o vício. Não á toa, os principais desenvolvedores de games da Califórnia não deixam seus filhos jogarem por muito tempo os jogos que eles próprios desenvolvem, justamente por saber o quão viciante e nocivos são. Eles foram desenvolvidos para serem assim. Para viciar as crianças para que elas não parem de jogar. Mães, não deixem seus filhos ficarem por tanto tempo jogando vídeo game. Me culpo todo dia por não ter insistido para que Otávio jogasse jogos de tabuleiro, jogos de perguntas, baralhos, etc.

**3)** Até os 09 anos Otávio voltava suado da escola. No recreio jogava futebol e brincava. Depois que ganhou um celular começou a passar todos os tempos livres na escola jogando joguinho em companhia dos amigos. Cada um em sua tela, sem se movimentar, sem se olhar, sem discutir, sem interagir com nada. Mães, não deixem seus filhos levarem celular para escola. Eu me arrependo todos os dias de ter dado um celular para Otávio quando ele tinha apenas 9 anos. Eu e toda a minha geração fomos criadas sem celular. Não sei porque achei que seria seguro que ele tivesse um.

**4)** Quando Otávio fez 10 anos começou a ter frequentemente dificuldade para pegar no sono. Muitas vezes ele só conseguia dormir depois da uma da manhã. Sem falar nos pesadelos que muitas vezes tinha, especialmente quando passava muitas horas no celular antes de dormir. Agora sei o quanto de estudos publicados existem associando o mau sono, insônia e outros distúrbios do sono com as telas de celulares/ipad antes de dormir. Mães, lembrem-se como éramos felizes lendo gibis antes de dormir. Queria ter proibido Otávio de usar eletrônicos até 3 horas antes de dormir, sem me importar se ele reclamaria.

**5)** Até os 11 anos Otávio gostava muito de jogar futebol. Era alto, saudável. Mas com 11 anos foi substituindo o futebol pelo Fifa. Nos últimos tempos, fazia apenas natação sem muita vontade. Suas horas de lazer eram quase sempre nos eletrônicos. Quando meu menino morreu, continuava lindo, já estava acima do peso mas nunca tinha vontade de se exercitar. Mães, não deixem seus filhos substituírem qualquer atividade com outras crianças/adolescente pelo celular ou Ipad.

Como disse, sei que não foram os eletrônicos que mataram meu filho. Mas tenho certeza absoluta (e os profissionais com quem falei concordam) que eles contribuíram para todo esse quadro que se desenvolveu, sem eu perceber... Os eletrônicos fazem com que crianças e adolescentes, enfurnadas em um mundo virtual, fiquem cada vez mais

despreparada para lidar com o mundo real. Não sabem ouvir, não sabem esperar, não sabem fracassar....

Os eletrônicos, antes de qualquer coisa, nos distanciam dos nossos filhos. Talvez se ele não passasse tanto tempo em frente a uma tela, se conversasse mais comigo, com os amigos ou parentes, eu teria percebido que algo não ia bem....

A verdade é que para as mães, os eletrônicos são uma mão na roda, nos ajudam. Uma forma dos filhos ficarem silenciosos, entretidos, sem fazer bagunça, em segurança sem que a gente tenha que fazer nada. Essa é a minha maior culpa. Nunca conseguirei me perdoar por não ter enxergado tudo isso. Por isso faço esse alerta!