

Sumário

Introdução.....	11
I NOÇÕES GERAIS	
1. Tecnologia digital	
1.1 Breve história e linha do tempo.....	19
2. A grande rede	
2.1 O poder e os meganúmeros.....	26
3. Adolescência: desenvolvimento biopsicossocial	
3.1 Afinal, o que é adolescência?.....	31
4. Sexualidade: crescimento biopsicossexual	
4.1 Afinal, o que é sexualidade?.....	36
5. Mundo digital	
5.1 Desenvolvimento biopsicovirtual.....	41
5.2 O computador: ponte social ou abuso virtual?.....	46
6. Conceitos	
6.1 Nada mais será como antes.....	51
6.2 Videogames, jogos online e jogos eletrônicos.....	55
6.3 Lanhouses: uma preferência nacional.....	63
6.4 O celular; mil e uma utilidades.....	67
II RISCOS À SAÚDE MENTAL E À SAÚDE FÍSICA	
I. Riscos à saúde mental	
1.1 Aspectos psicológicos.....	73
1.1.1 Remédio que cura também pode matar.....	73
1.2 Aspectos psiquiátricos.....	77
1.2.1 Transtorno de Dependência da Internet.....	77
1.2.1.1 Tempos de solidão.....	77
1.2.2 Distúrbios mentais e de comportamento pelo uso da internet.....	84
1.2.2.1 Desafios de uma nova realidade....	84

2. Riscos ligados à sexualidade	
2.1 Abuso sexual pela internet.....	88
2.1.1 Cuidado, abuso é crime!.....	88
3. Riscos neurológicos	
3.1 As várias faces do tecnoestresse.....	94
4. Riscos auditivos	
4.1 Antes que eles fiquem surdos.....	98
5. Riscos oftalmológicos	
5.1 Piscar é preciso.....	102
6. Riscos alimentares e endócrínicos	
6.1 Anorexia e bulimia.....	106
6.1.1 Entre Anas, Mias e outras bombas.....	106
6.2 Obesidade.....	110
6.2.1 Prevenir é sempre melhor.....	110
7. Riscos cardiológicos	
7.1 Doenças cardiovasculares e o uso excessivo do computador.....	119
8. Riscos osteoarticulares	
8.1 O peso do desleixo.....	124
9. Riscos na saúde ocupacional	
9.1 Uma questão de postura.....	127
10. Autodiagnóstico, auto-sugestão e automedicação digitais	
10.1 Consultas e diagnósticos digitais.....	133
III INCLUSÃO E EXCLUSÃO DIGITAIS	
1. Inclusão digital	
1.1 Real e virtual—O encontro.....	139
2. Exclusão digital	
2.1 Limitações e disparidades do mundo <i>high tech</i>	143
IV A EDUCAÇÃO E A ESCOLA NA ERA DIGITAL	
1. À guisa de explicação	
1.1 A nova geografia do planeta.....	149
V BENEFÍCIOS DAS NOVAS TECNOLOGIAS	
1. Novas tecnologias	
1.1 Aspectos positivos da nova era.....	161

VI ASPECTOS LEGAIS E JURÍDICOS	
1. Os direitos individuais e coletivos na era da internet.....	171
2. Você também é responsável.....	182
2.1 Denuncie a exploração sexual de nossas crianças.....	182
VII FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO	
1. Como proteger o desenvolvimento de nossas crianças e adolescentes.	189
VIII O QUE FAZER?	
1. Dicas saudáveis.....	197
Anexo 1 - Pesquisa-piloto	
Retrato do adolescente diante do computador.....	201
Anexo 2-Teste	
Saiba se você é viciado em internet.....	206
<i>Sites de interesse</i>	209
Glossário digital.....	211
índice	
Recomendações para a saúde na era digital.....	219
Sobre os colaboradores ...	, 220