



Informativo sobre o uso das telas na infância e na adolescência.

Estamos vivenciando, com muita frequência, a intoxicação digital infantil e juvenil. Segundo dados da pesquisa TIC KIDS ONLINE BRASIL 2019 (Pesquisa sobre o Uso da Internet por Crianças e Adolescentes no Brasil), em 2019, 89% da população entre 9 e 17 anos era usuária de Internet, o que corresponde a cerca de 24 milhões de crianças e adolescentes, dos quais, 95% tinham no telefone celular o dispositivo de acesso à rede.

Preocupada em prevenir os principais agravos decorrentes do uso inadequado das tecnologias digitais e visando estimular práticas saudáveis nessas novas ferramentas, entre o público pediátrico, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) elaborou o documento #MenosTelas#MaisSaúde. Nele são compiladas orientações de acordo com as diferentes faixas etárias, estabelecendo limites e a necessidade de mediação e supervisão qualificada de um adulto responsável durante o uso de telas, como recurso de entretenimento.

Para orientar pais e responsáveis sobre o uso consciente das telas e como esse ambiente virtual pode ser substituído pelas brincadeiras e atividades ao ar livre, a Fiocruz, através do seu Núcleo de Saúde e Brincar e da coordenadora Roberta Tanabe, traz algumas dicas:

Dar o exemplo



Os pais devem dar exemplo e empreenderem esforços reais na redução do próprio tempo dedicado às telas. O recado para a criança deve ser coerente com as atitudes e os valores que os responsáveis adotam para si. Os limites impostos tendem a ser aderidos com menos resistência se encontram consonância com aquilo que observam no seu meio familiar. As crianças aprendem de forma concreta e precisam experimentar o mundo correndo, pulando, escalando e criando um repertório de vivências sensoriais. Com o uso excessivo das telas, inúmeras oportunidades de atividades ao ar livre, que envolvem o uso do corpo na exploração do ambiente, são perdidas. Isso implica no empobrecimento das habilidades motoras e na redução dos encontros face a face com seus pais e pares. Sem a convivência presencial com outras crianças, as habilidades sociais são pouco desenvolvidas, criando dificuldades de inserção e interação no grupo de pares.

Proporcionar experiências reais



A primeira infância, compreendida na fase de 0 a 6 anos, é um período crítico de crescimento e maturação. O corpo como um todo e as estruturas cerebrais, em especial, estão em pleno processo de modelação e desenvolvimento. É na interação com o ambiente e com os cuidadores, que as crianças realizam seu potencial na ampliação de habilidades físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Interferências e problemas situados nessa fase podem gerar efeitos significativos na plena evolução infantil.

O uso excessivo de telas é um deles e tem sido associado a inúmeros desfechos nocivos de ordem física, cognitiva e comportamental. Entre eles, destacam-se: sedentarismo, obesidade, problemas osteoarticulares, como vícios posturais e dores musculares, baixa motricidade, manifestações oculares como síndrome do olho seco, vista cansada e miopia, problemas auditivos pela exposição a excesso de ruído. A diminuição das horas e da qualidade do sono, sobretudo, quando as telas são usadas antes da hora de dormir, interferem na capacidade de aprendizagem e se relacionam com sonolência diurna e piora do desempenho acadêmico. Há atrasos também na linguagem, porque as crianças dependem da comunicação com outras pessoas para aquisição de vocabulário e desenvolvimento linguístico.

A super estimulação presente nos meios digitais e a obtenção de respostas imediatas interferem, negativamente, na capacidade de atenção e na habilidade de saber esperar, contribuindo para a impulsividade, hiperatividade, baixa tolerância às frustrações, irritabilidade e estresse. O comportamento passivo da criança frente às telas pode também fomentar uma predileção por atividades que exijam menos cognitivamente, debilitando assim a capacidade criativa e crítica dos pequenos. A preguiça, a ansiedade e a frustração são reações que podem surgir diante de atividades que requeiram esforço intelectual, paciência e o protagonismo delas.



Promover a saúde mental de crianças e adolescentes.



Considerando, sobretudo, as crianças maiores e adolescentes, entre outros efeitos na saúde mental, evidencia-se maior susceptibilidade para desenvolver depressão, ansiedade, baixa autoestima e transtornos da imagem corporal. Este último é motivo de preocupação especial entre as meninas, levando a risco aumentado de distúrbios alimentares como anorexia e bulimia, quando tomam para si padrões de beleza irreais e inatingíveis vendidos pela mídia.

É preciso também grande atenção para os prejuízos psicológicos e as marcas definitivas na imagem pessoal ocasionadas pelo cyberbullying, versão mais moderna do bullying, cujo alcance e efeitos são amplificados por meio dos compartilhamentos sucessivos nas redes sociais. Existem ainda outros riscos associados à exposição de conteúdos sensíveis sexuais e de violência, com graves desdobramentos para a segurança e sofrimento psíquico de crianças e adolescentes, que se traduzem no aumento de autolesões, associados em casos mais extremos à indução e riscos de suicídio; no uso de álcool, cigarro, vaping, maconha, psicoestimulantes, anabolizantes e outras drogas; comportamentos compulsivos levando à adição a jogos e demais entretenimentos digitais, além de sexting, sextorsão e abuso sexual.

É preciso sublinhar a necessidade de uma supervisão qualificada de um adulto responsável, junto ao público pediátrico na navegação pelo ambiente digital. Cabe aos responsáveis regular não apenas a quantidade – a da criança e a própria –, mas também cuidar da qualidade do tempo gasto frente às telas, selecionando conteúdos educativos apropriados à faixa etária, controlando a interação com desconhecidos e a navegação por sites perigosos. Uma maneira de manter a segurança online das crianças é usar as ferramentas de controle parental e de filtragem na internet, para selecionar conteúdos que eles sejam capazes de acessar ou mesmo os instrumentos de bloqueio nos navegadores.

Incentivar a leitura



Diversos estudos têm apontado atrasos cognitivos e de linguagem associados ao uso excessivo de telas na primeira infância, época importante na organização estrutural e na plasticidade cerebral, sobretudo nos menores. De uma maneira geral, a atitude das crianças diante das telas é passiva. O interesse e a atenção são mantidos na oferta de múltiplos e contínuos estímulos, cujos resultados obedecem a uma lógica imediatista. Na interação digital, a resposta é rápida e pronta, o que deixa pouco lugar para investigação, imaginação, apreensão e interpretação dos conteúdos que vão sendo apresentados. Tais habilidades, tão necessárias e importantes para a leitura, vão sendo paulatinamente desestimuladas e atrofiadas na exposição prolongada às telas, sobretudo, quando não há curadoria e mediação de um adulto durante este uso.

Por outro lado, é importante reconhecer os benefícios das plataformas digitais no processo de barateamento dos custos de produção, publicação e distribuição dos livros, ampliando o acesso à informação, cultura e educação. No entanto, o formato físico dos livros mantém seu lugar de destaque no favorecimento de um papel mais ativo, na exploração pela criança. Os pequenos aprendem por meio da experiência concreta e a opção física proporciona oportunidades sensoriais diferenciadas, como percepção da textura do papel ou do tecido, do peso do livro, do relevo das letras, do som do manuseio das folhas, do gosto do material (para os bebês na fase oral de exploração). Nas telas, a experiência material é mais empobrecida.

Destaca-se o papel dos cuidadores e das escolas na formação de um público leitor entre crianças e adolescentes. Crianças tendem a imitar a atitude dos adultos, sobretudo aqueles que são referências afetivas. Pais leitores que leem para seus filhos, estão oferecendo bons exemplos que poderão se concretizar como um hábito saudável a ser incorporado de forma duradoura. A experiência de ouvir histórias junto a pessoas queridas, num espaço onde há atenção, interesse e afeto é fundamental, além de uma curadoria qualificada na seleção de temas e obras, que possam despertar o interesse e a curiosidade de acordo com cada faixa etária.

Essas trocas positivas, que fomentam a imaginação e o aprendizado, representam um bom incentivo para forjar o interesse e o gosto por ler. A própria leitura pode se tornar uma brincadeira entre pais e filhos e funcionar no estreitamento de vínculos de afeto e confiança. Não existe um planejamento único que atenda às demandas e situações específicas de cada família no que se refere ao uso de telas. Orientações e informações qualificadas ajudam no balanceamento de experiências digitais e offline para que a gestão destes dois universos possa ser conduzida de forma a aproveitar o que, de melhor, cada um tem a oferecer no desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. Cabe aos adultos estar sempre junto nesse processo que requer maturidade, bom senso e afeto.

Fonte: www.iff.fiocruz.br - Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira (IFF/Fiocruz) - Texto adaptado.

A cultura digital traz inúmeros benefícios, mas acarreta importantes riscos se não for introduzida de maneira equilibrada. Assim, o Vitória-Régia apóia o uso das telas de modo saudável e produtivo, sem comprometer o desenvolvimento das crianças e adolescentes.

