

AS TELAS

QUE ROUBAM A INFÂNCIA SAUDÁVEL DE NOSSAS CRIANÇAS

Por Andreia Gonçalves



Cenário Geral

Atualmente é impossível nossos olhares passarem despercebidos pela imposição das telas em nosso meio, nos mais diversos ambientes: um restaurante onde a família se reúne para refeição, lá está o celular nas mãos de cada um deles, roubando momentos de convivência e afeto, e ainda, aquela tela plana enorme na parede central do estabelecimento transmitindo partidas de futebol ou lutas de MMA, a conversa e a interação cedem lugar a olhares compenetrados para aquela mágica tela. Nas salas de espera, nos elevadores, no uber, no ônibus lotado, na igreja roubando nossa relação com Deus ou na escola onde o professor trava uma luta incessante com o celular escondido nas mãos de seus alunos.



UMA FEBRE QUE SE ESPALHA SEM DISTINÇÃO!

Como pedagoga, psicopedagoga e mãe, arde em mim a angústia! Onde vamos parar? O que será desta geração tecnológica que desde muito pequenos, “toquinhos de gente” mal sabem andar ou falar, mas já com dedinhos espertos, literalmente escolhendo o querem ver e ouvir, em celulares enquanto pais “zelosos” procuram um momento de paz e sossego, pois assim, enfim suas crianças ficam calmas e entretidas. Seja o mais carente, que muitas vezes passa por necessidade, mas o celular se tornou uma prioridade! É o que também observamos aqui entre nós, no bairro Santa Luzia na Estrutural.

Efeitos nocivos das telas

A ciência nos mostra que entre 0 e 2 anos, o cérebro da criança triplica de tamanho e continua em estado de rápido desenvolvimento até os 21 anos de idade. Este desenvolvimento inicial do cérebro é determinado pela quantidade de estímulos ambientais (contato físico, brincadeiras, exploração do meio, resolução de pequenos desafios e principalmente estímulos sensoriais motores), quanto melhor estimulada for a criança, maior desempenho terá em sua fase adulta.

O estímulo a um desenvolvimento cerebral causado por exposição excessiva a tecnologias (celulares, internet, ipads, TV) afeta negativamente o seu funcionamento, devido a sobrecarga à área do lobo frontal, localizado na parte da frente do cérebro (testa) responsável pelas funções executivas, funções estas que integram um conjunto de habilidades ou operações mentais muito importantes, tais como: planejamento, atenção, controle inibitório(habilidade para inibir ou controlar respostas impulsivas, bem como filtrar estímulos do ambiente para manter o foco e atenção), flexibilidade cognitiva (capacidade de resolução de problemas e adaptação a diferentes contextos e situações), memória de trabalho (armazenamento temporário e manipulação das informações durante tarefas complexas).

Estudos indicam que sobrecarga ao lobo frontal, nas crianças, causada pelo uso excessivo às tecnologias podem causar déficit de atenção, atrasos cognitivos, aprendizagem deficiente, aumento da impulsividade, diminuição da capacidade de auto-regular (birras, aceitação a normas e regras (Christkís 2004; Pequeno 2008)



O uso desequilibrado da tecnologia também restringe o movimento

Crianças que passam mais de duas horas em frente ao computador ou à televisão têm maior probabilidade de sofrer dificuldades psicológicas, independentemente de quão ativas sejam fisicamente. (Bristol University 2010, Mentzoni 2011, Shin 2011, Liberatori 2011, Robinson 2008)

O Projeto PEACH , um estudo com mais de 1.000 crianças com idades entre dez e onze anos, realizado na Bristol University (Inglaterra), mediu o tempo que as crianças passam na frente de uma tela, bem como seu bem-estar psicológico.

Além disso, um monitor de atividade registrava o tempo sedentário das crianças e a atividade física moderada. Os resultados mostraram que mais de duas horas por dia de assistir televisão e usar o computador para recreação foram relacionadas a maiores escores de dificuldade psicológica, independentemente de quanto tempo as crianças gastaram em atividades físicas.

O excesso a aparelhos tecnológicos está implicado como a principal causa das taxas crescentes de depressão infantil, ansiedade, transtorno de apego, transtorno bipolar, psicose e comportamento infantil problemático (Bristol University 2010).

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) divulgou em 2020 a atualização do Manual de Orientação #MenosTelas#MaisSaúde com objetivo de promover a saúde e o bem-estar de crianças e adolescentes em contato constante com tecnologias digitais, como smartphones, computadores e tablets.

Na avaliação da presidente da SBP, Dra. Luciana Rodrigues Silva, diversas pesquisas têm demonstrado a urgência do tema para a sociedade e a amplitude dos riscos envolvidos, especialmente para o desenvolvimento de transtornos de saúde mental e problemas comportamentais. De acordo com o manual, a multiplicação do acesso aos vários aplicativos, redes sociais e jogos online direcionados à população entre zero e 19 anos requer cada vez mais a atenção de todos que têm como responsabilidade lutar em defesa dos direitos da infância e adolescência



Dados da pesquisa TIC Kiks Online - Brasil (2018), realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), revelam que 86% das crianças e adolescentes brasileiros, entre 9 e 17 anos, estão conectados, o que corresponde a 24,3 milhões de usuários da internet.

Cerca de 20% dos participantes do levantamento relataram contato com conteúdos sensíveis sobre alimentação ou sono; 16% com formas de machucar a si mesmo; 14% com fontes que informam sobre modos de cometer suicídio; 11% com experiências com o uso de drogas. Além disso, cerca de 26% foram tratados de forma ofensiva (discriminação ou cyberbullying); e 16% relataram acesso às imagens ou vídeos de conteúdo sexual. Outros 25% assumiram não conseguir controlar o tempo de uso, mesmo tentando passar menos tempo na internet.



Segundo o documento, as novas mídias preenchem vácuos – ócio, tédio, necessidade de entretenimento, abandono afetivo ou mesmo pais ‘ultraocupados’, muitas vezes, com seus próprios celulares.

O manual destaca ainda a importância de pais e responsáveis estarem atentos à ferramenta de Classificação Indicativa, promovida no País pelo Ministério da Justiça e Cidadania.

(link disponível nas referencias) Um portal e guia prático, estão acessíveis para consultas sobre quais games, filmes, vídeos e outros conteúdos são – ou não – recomendados de acordo com a idade e a compreensão das crianças e adolescentes. Os critérios são determinados como livre, com exibição adequada em qualquer horário e para qualquer faixa etária, ou inadequados para idades abaixo de 10, 12, 14, 16 e 18 anos.

"As consequências, tanto do acesso a conteúdo inadequado quanto do uso excessivo, têm sido constatadas nos relatos de acidentes, abusos de privacidade, distúrbios de aprendizado, baixo desempenho escolar, atrasos no desenvolvimento, entre outros."

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)

Entre as principais orientações atualizadas pelo Manual de Orientação da SBP, destacam-se:

- Evitar a exposição de crianças menores de dois anos às telas, mesmo que passivamente;
- Limitar o tempo de telas ao máximo de uma hora por dia, sempre com supervisão para crianças com idades entre três e cinco anos;
- Limitar o tempo de telas ao máximo de uma ou duas horas por dia, sempre com supervisão para crianças com idades entre seis e 10 anos;
- Limitar o tempo de telas e jogos de videogames a duas ou três horas por dia, sempre com supervisão; nunca “virar a noite” jogando para adolescentes com idades entre 11 e 18 anos;
- Para todas as idades: nada de telas durante as refeições e desconectar uma a duas horas antes de dormir;
- Oferecer como alternativas: atividades esportivas, exercícios ao ar livre ou em contato direto com a natureza, sempre com supervisão responsável;
- Criar regras saudáveis para o uso de equipamentos e aplicativos digitais, além das regras de segurança, senhas e filtros apropriados para toda família, incluindo momentos de desconexão e mais convivência familiar;
- Encontros com desconhecidos online ou off-line devem ser evitados; saber com quem e onde seu filho está, e o que está jogando ou sobre conteúdos de risco transmitidos (mensagens, vídeos ou webcam), é responsabilidade legal dos pais/cuidadores;
- Conteúdos ou vídeos com teor de violência, abusos, exploração sexual, nudez, pornografia ou produções inadequadas e danosas ao desenvolvimento cerebral e mental de crianças e adolescentes, postados por cyber criminosos devem ser denunciados e retirados pelas empresas de entretenimento ou publicidade responsáveis.



Manual de Orientação #MenosTelas# MaisSaúde

Sociedade Brasileira de
Pediatria (SBP)

Destaca:

Entre os principais problemas médicos que podem afetar a saúde da população pediátrica, constam:

- Dependência Digital e Uso Problemático das Mídias Interativas;
- Problemas de saúde mental: irritabilidade, ansiedade e depressão;
- Transtornos do déficit de atenção e hiperatividade;
- Transtornos do sono;
- Transtornos de alimentação: sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia;
- Sedentarismo e falta da prática de exercícios;
- Bullying & cyberbullying;
- Transtornos da imagem corporal e da autoestima;
- Riscos da sexualidade, nudez, sexting, sextorsão, abuso sexual, estupro virtual;
- Comportamentos autolesivos, indução e riscos de suicídio;
- Aumento da violência, abusos e fatalidades;
- Problemas visuais, miopia e síndrome visual do computador;
- Problemas auditivos e PAIR, perda auditiva induzida pelo ruído;
- Transtornos posturais e músculo-esqueléticos;
- Uso de nicotina, vaping, bebidas alcoólicas, maconha, anabolizantes e outras drogas.

Inserir um pouquinho de texto

A Academia Americana de Pediatria e a Sociedade Canadense de Pediatria reforçam os dados da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e atestam que bebês de idade entre 0 a 2 anos não devem ter qualquer exposição à tecnologia, crianças de 3-5 anos devem ter acesso restrito a uma hora por dia e crianças de 6-18 anos devem ter acesso restrito a 2 horas por dia (Fonte: AAP 2001/13, o CPS 2010).

Acontece que hoje as crianças e jovens usam a tecnologia em quantidade de 4 a 5 vezes maior do que esta recomendada, o que está resultando em consequências graves e ameaças vitais. (Fonte: Kaiser Foundation 2010, Active Healthy Kids Canada 2012). Os dispositivos portáteis (celulares, tablets, jogos eletrônicos) têm aumentado dramaticamente o acesso e uso à tecnologia, especialmente por crianças muito jovens (Fonte: Common Sense Media, 2013).

O documento ressalta que são importantes as ações de alfabetização midiática e mediação parental para ensinar às famílias, escolas, empresas de comunicação e tecnologia e também pediatras a respeito do uso ético, seguro, saudável e educativo da internet.



Escola do Cérebro, tecnologia com equilíbrio

<http://escoladocerebro.org/>



É fato que as tecnologias são um bom avanço, estão aí ao alcance de todos e que precisamos encontrar um meio termo para utilizá-las a favor da aprendizagem e do desenvolvimento de nossas crianças.

A exemplo disto temos a iniciativa da Escola do Cérebro, um projeto coordenado pela Profa. Dra. Daniela Karine Ramos, da Universidade Federal de Santa Catarina, desde 2012 e tem como principal objetivo o desenvolvimento e avaliação de um sistema, voltado para o público infantil, aplicando conhecimentos da neurociência, visando favorecer a formação de novas conexões e a reorganização de funções cerebrais.

Desse modo, o projeto tem como objetivos: disponibilizar gratuitamente acesso a jogos cognitivos desenvolvidos para o exercício e aprimoramento de habilidades cognitivas tais como: raciocínio lógico, atenção, capacidade de planejamento, memória de trabalho, controle inibitório.

O grande diferencial da Escola do Cérebro é seu público-alvo, suas características que favorecem seu uso no contexto escolar de forma adequada e equilibrada.

O processo de desenvolvimento é realizado concomitante com pesquisas que avaliam aspectos relacionados ao acesso, a jogabilidade e as contribuições ao exercício das habilidades cognitivas.

Nesse sentido, tem como base do seu desenvolvimento a pesquisa, a investigação e a testagem junto ao seu público-alvo e o contexto em que se pretende utilizá-la.

Um dos estudos que demonstram as contribuições dos jogos cognitivos foi realizado por Homer (2018), que utilizou um jogo, desenvolvido para treinar funções executivas. Neste estudo 82 crianças entre 14 e 18 anos jogaram 20 minutos por semana durante 6 semanas consecutivas.

Para avaliar os efeitos do uso dos jogos foi aplicado um teste psicológico e proposto uma tarefa que envolve o uso das funções executivas, antes e depois das intervenções propostas. Os resultados revelaram que os participantes tiveram desempenhos superiores e significativos na avaliação realizada ao final dos testes psicológicos: maior controle da atenção, velocidade de processamento e maior memória de trabalho.

Para além das tecnologias quais as opções que podemos utilizar para voltarmos a atenção de nossas crianças a outros instrumentos de diversão e entretenimento ?



Jogos Analógicos- É evidente na literatura a inserção dos jogos como ferramenta importante para o desenvolvimento da criança e da aprendizagem. Este fato é explanado com propriedade por Teixeira (2008), Alves (2015) e Huzinga (2010), este último se tornou um dos livros essenciais nos estudos sobre a ludicidade. O ato de jogar foi descrito pelos autores pesquisados como fonte essencial do aprendizado e os jogos de tabuleiro modernos, apesar de serem mencionados apenas nas literaturas mais recentes, foram apontados como um conteúdo recheado em estratégia.

Também foi observado que por meio de jogos as crianças apresentam: melhor persistência na resolução de problemas, auto controle nas intervenções sociais, aprimoramento na habilidades sociais, aumento no tempo e na qualidade da capacidade de atenção, maior controle emocional (RamosRocha, 2016, Melo 2016).



Pratica de Atividade Física e estímulo sensorio motor- Estas atividades devem ser estimuladas desde que as crianças ainda são bebês por meio de práticas sensorio motoras que são atividades de movimentação e percepção por meio dos órgãos sensoriais em que as crianças manipulam, cheiram, degustam, ouvem e reproduzem gestos e sons, enfim exploram o meio.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), com o tempo é recomendado que crianças e jovens pratiquem ao menos uma hora de exercícios físicos para evitar doenças como a obesidade infantil. Nesse sentido, a prática regular de esportes ajuda a desenvolver hábitos saudáveis nas crianças. Isso ocorre porque os pequenos e pequenas aprendem que associar os exercícios com uma alimentação saudável.

Durante a prática de atividades físicas alguns hormônios são liberados na corrente sanguínea. Entre eles estão a serotonina, que é popularmente conhecida como o hormônio da felicidade, pois proporciona equilíbrio emocional, e a endorfina, que traz alívio para dores e reduz a ansiedade. Juntos, esses hormônios auxiliam na saúde mental das crianças, evitando quadros como a ansiedade e depressão infantil. Os esportes para crianças auxiliam ainda no tratamento da dislexia e déficit de atenção, regulando também a qualidade do sono.

A pratica de esportes pode ainda disponibilizar muitas oportunidades de relações e aprendizagem social. Além disso, durante as partidas e treinos, os pequenos e pequenas precisam tomar decisões rápidas, fazer passes para o time e combinar movimentos juntos, o que estimula o raciocínio e a memória, desenvolvendo as habilidades cognitivas do cérebro.



Estudo da Música- As diferentes formas de arte podem contribuir muito para o desenvolvimento infantil, e a música é certamente uma delas. Isso porque as atividades que envolvem músicas têm um papel especial no estímulo de áreas específicas do cérebro, como as que beneficiam a cognição e o desenvolvimento de outras habilidades essenciais durante o crescimento das crianças.

Quando os pequenos têm contato com a música, podem desenvolver algumas características com certa facilidade, como a fala, a dicção e a coordenação motora. Ainda, se tocam um instrumento ou passam por algum aprendizado musical antes dos cinco anos, apresentam a área frontal do cérebro, responsável pelo conhecimento lógico e abstrato, mais desenvolvida.

A música também está relacionada ao processo educativo, pois contribui para a ativação da memória e do raciocínio lógico. Ela desenvolve algumas áreas do cérebro de formas que nenhuma outra linguagem é capaz, tornando-as mais poderosas. Além disso, também auxilia no aprendizado matemático e na percepção espacial. Elementos como timbre, tempo e tom são importantes para esse processo, pois para afinar um instrumento, para improvisar e criar, por exemplo, é preciso lembrar o som da nota. Se a criança aprende ou canta uma música, a memória sequencial é exercitada.

(GARCIA, Vitor Ponchio, 2015)



Temos muitas e excelentes opções de entretenimento para nossas crianças, opções estas que sempre foram utilizadas por gerações e que mesmo com o auge da tecnologia não podem ficar em desuso e esquecidas da grande maioria.

Leitura- Os livros são portas para o conhecimento! E assim como outros hábitos, o gosto pela leitura deve ser desenvolvido desde cedo, mesmo antes do processo de alfabetização e até quando bebês. Isso, além de tornar a Literatura Infantil parte da vida dos pequenos, estimula a criatividade, a empatia, o raciocínio, o respeito, a imaginação, o desenvolvimento cognitivo e da linguagem, uma visão de mundo mais ampliada, entre outros vários benefícios.

No caso dos bebês, que ainda estão em processo de desenvolvimento da visão, os contrastes são ótimas pedidas, pois atraem a atenção dos pequenos. Bem como os livros de pano, banho e interativos (com sons, por exemplo), que são perfeitos para os leitores de berço. Também é fundamental que o adulto responsável compreenda que mesmo que a criança ainda seja muito novinha, ela absorve muito na leitura compartilhada, principalmente o amor e o carinho deste momento.

Conforme os pequenos crescem, a literatura infantil passa a cumprir ainda mais papéis, colaborando com o processo de alfabetização, auxiliando no momento de abordar assuntos complexos e de entender as emoções, por exemplo. Nesta fase, a leitura pode ser inserida no dia a dia da criança, como uma rotina de leitura juntos. Além disso, quanto mais velhos vão ficando, mais os pequenos vão definindo suas preferências, o que também vale para a literatura!

O brincar, atividades físicas, parquinho, um bom livro, a dedicação a um instrumento, a exploração do meio e a construção da autonomia proporcionado por estas e tantas outras atividades precisam ser resgatadas e estimuladas, por nós educadores e pais.

O exemplo da família acredito ser o trunfo que precisamos para mudar este cenário tão impregnado pela tecnologia e de forma tão desequilibrada. Se nós adultos nos deixamos viciar por mídias e redes sócias, com o celular em mãos a todo tempo, como podemos exigir de nossas crianças equilíbrio e ponderação? Como mãe não nego que é bem mais fácil entregar meu celular ou tablete com desenho ou joguinhos para criança ou colocá-la de frente com a TV pelo maior tempo possível para que ela fique quieta e por fim consiga fazer todas as tarefas do dia a dia, mas diante de todos os males abordados neste pequeno podemos refletir, será este de fato o melhor caminho? É esta a educação e o futuro que queremos para nossos pequenos, nosso bem mais precioso?

Finalizo com a palavra do Senhor que é sempre luz para nossos pés e nos mostra como PAI amoroso o caminho que devemos seguir.

“Examinai tudo: abraçai o que é bom. Guardai-vos de toda espécie de mal.”

I Tessalonicenses 5, 21-22

Fonte:

<https://www.zonein.ca/>

<https://carolnazarbabies.com.br/os-maleficios-das-telas-para-criancas/>

<http://www.bristol.ac.uk/sps/news/2010/107.html>

<https://antesqueelescrescam.com/2014/03/11/10-razoes-para-se-proibir-tecnologia-para-criancas/>

<https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/seus-direitos/classificacao-1>

<https://www.interativando.ma.gov.br/odas/escola-do-cerebro>

<http://escoladocerebro.org/>

<https://ufsc.academia.edu/DanielaRamosda>

<https://www.melhorescola.com.br/artigos/leitura-para-criancas-veja-os-beneficios-e-saiba-como-incentivar-o-habito-de-ler>

<https://www.dentrodahistoria.com.br/blog/familia/desenvolvimento-infantil/beneficios-esportes-para-criancas/>

BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Nº 9.394 de 20 de Dezembro de 1996. Brasília, 1996.