

OS IMPACTOS DAS TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Você já reparou quanto tempo uma criança passa no celular, tablets ou assistindo TV? E com a pandemia, as crianças também estão mais tempo no computador para assistirem as aulas online. É fato que o uso desse tipo de tecnologia traz muita praticidade para o dia a dia, mas em excesso pode fazer mal para a saúde das crianças.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), por exemplo, recomenda que crianças menores de 2 anos não tenham contato algum com telas, nem mesmo televisores.

Depois dessa faixa etária, a TV pode ser liberada, mas no máximo durante uma hora por dia. E apenas com 8 anos as crianças poderiam usar celular. Mas, a maioria das crianças atualmente passa o dia acessando celulares ou vendo TV.

Estar em frente às telas a todo instante pode atrapalhar o desenvolvimento das habilidades de linguagem e até sociais da criança.

Um dos motivos é que ficar diante de telas, muitas vezes, equivale a consumir conteúdo passivamente, perdendo oportunidades valiosas e de praticar outras habilidades importantes, como manter contato com a natureza e com os objetos físicos.

Perigos para a saúde

Desenvolvimento cerebral

Pesquisas apontam que a superexposição a eletrônicos, no caso de crianças muito pequenas, pode causar déficit de atenção, atrasos cognitivos, distúrbios de aprendizado, aumento de impulsividade e diminuição da habilidade de regulação própria das emoções.

Chamada de distração passiva, as crianças acabam consumindo joguinhos e vídeos nas telas, algo prejudicial e frontalmente diferente de brincar ativamente, um direito universal e temporal de todas as crianças em fase do desenvolvimento cerebral e mental.

Obesidade

As crianças que ficam muito tempo no celular ou tablet são mais sedentárias e brincam menos. Com isso, queimam menos calorias e engordam mais.

Problemas para dormir

As crianças que usam muitos aparelhos eletrônicos podem dormir menos para jogar ou ver vídeos. Além disso, a luz dos aparelhos pode despertar e fazer com que a criança perca o sono. Isso pode afetar o crescimento e o humor.

Problemas emocionais

O uso excessivo de tecnologia causa distúrbios emocionais como ansiedade, depressão e até agressividade.

Outros problemas

Pode gerar dependência digital, transtornos de alimentação e de imagem corporal, cyberbullying, aumenta o risco de abusos sexuais e pedofilia, problemas visuais, miopia e síndrome visual do computador, problemas auditivos e de postura.

O que os pais podem fazer?

Os pais e responsáveis precisam redobrar a atenção e ficar de olho quanto tempo os pequenos estão conectados. Vale a pena estabelecer regras como não usar os aparelhos durante as refeições e desligar os aparelhos entre uma e duas horas antes de dormir.

Além disso, devem estimular as crianças e jovens a praticarem outras atividades que não necessitem de tecnologia. Pode ser a leitura de um livro, pinturas, música, jogos ou ter contato com a natureza.

Tente evitar que crianças usem televisão, computadores ou celulares em seus próprios quartos, principalmente sem a mediação da família ou de adultos.

Combine o tempo que a criança vai ficar vendo TV ou no celular. Crianças podem ter dificuldade para entender a passagem do tempo, então cabe aos pais limitar esse período. E seja firme! Não mude de ideia para que os limites fiquem claros.

Crie um tempo de dever de casa sem distrações, onde os telefones celulares são guardados. Considere refeições “sem telefone” ou horários para a família durante o dia para promover a comunicação.

Para a segurança, faça verificações aleatórias de mensagens de texto e outros conteúdos do telefone.

Fale abertamente com seu filho ou filha sobre os riscos do uso do telefone celular para a saúde.

Fique sempre atento a conversas com desconhecidos online. E por fim, dê o exemplo! Sempre que possível fique longe de telas e passe mais tempo com a família.

Referências:

SBP – <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>

<https://www.webmd.com/mental-health/news/20170503/are-smartphones-helping-or-harming-kids-mental-health>

<https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/700childrens/2018/10/children-and-cell-phones>