

SAUDE

EXCESSO DE TELAS PARA CRIANÇAS: MITOS E VERDADES

Ao pensar no crescimento saudável de uma criança, é inevitável analisar o conjunto de hábitos que constituem a rotina nos primeiros anos de vida daquele indivíduo.



Nesse sentido, o uso de telas (televisão, notebook, games, celular e outros) é um tema que deve ser levado em consideração por pais e responsáveis que se preocupam com o aprimoramento neurológico, motor e socioemocional dos pequenos.

A Sociedade Brasileira de Pediatria e a Sociedade Brasileira de Neurologia Infantil, além das academias de saúde estrangeiras, recomendam que até os 2 anos as crianças não sejam expostas a qualquer tempo de tela, por menor que seja. Isso porque essa fase é fundamental para a criação de vínculos afetivos reais e concretos. "O grande problema é que a tela é uma via de mão única;

o que a tela representa repercute na criança, mas o que a criança faz não repercute na tela", afirma Hélio Van Der Linden, neuropediatra e coordenador do Departamento Científico de Neurologia Infantil da Academia Brasileira de Neurologia (ABN). Tal situação é justamente o contrário da interação social

humana. "Quando a mãe brinca com o bebê, ele pode responder com risadas, ao passo que a mãe pode ter o reflexo de sorrir, o que vai estabelecendo um vínculo afetivo entre as pessoas envolvidas, uma situação de ação e reação. Essa reciprocidade social é responsável por formar redes neuronais saudáveis", exemplifica o especialista. O mesmo vale para o aprimoramento motor, que é de-

senvolvido a partir de movimentos como brincar, segurar e construir, já logo nos primeiros meses de vida. Assim, no simples ato de jogar bola e perceber que o uso de força em cima do objeto faz com que ele role, a criança obtém uma noção de mundo mais concreta. Outra grande dificuldade é que, com pixels coloridos e

conteúdos cada vez mais criativos, nada mais é capaz de prender tanto a atenção da criança quanto a tela. "Ela visualiza inúmeras mudanças em pouquíssimo tempo, e aí quando compreende que o toque do dedo faz com que possa voltar várias vezes, ou ir para frente, ou mudar de vídeo, a criança vai se acostumando com a ideia de que tudo é assim: muito rápido, dinâmico. Quando vem para o mundo real, vê que é totalmente diferente, que demanda tempo para conseguir as coisas, construir, montar, e isso torna as brincadeiras desinteressantes", explica Hélio. Malefícios para a saúde Somados os fatores mencionados, cria-se uma possibili-

dade de dependência e, por consequência, de irritabilidade quando a criança é afastada dos dispositivos. Ao dificultar o desenvolvimento de habilidades emocionais, o uso de telas pode atrapalhar a capacidade de autorregulação. O imediatismo proporcionado pela tecnologia altera a percepção de mundo dos indivíduos e inibe o reconhecimento de que uma situação não é tão ruim como parece, além de limitar a compreensão sobre a resolução de problemas. Há, ainda, preocupação com o fato que, quando está

assistindo um desenho ou focada em um jogo, a criança deixa de se movimentar e gastar energia. Diante disso, o

desenvolvimento motor pode ser alterado, comprometendo desde a coordenação motora fina até o aparecimento de quadros de obesidade. Além disso, a tela, quando utilizada em excesso no período noturno, afeta negativamente a produção do hormônio do sono. "Quando somos expostos a muita luminosidade, o cérebro diminui a produção de melatonina, o que tem

repercussão direta na qualidade do sono. Dessa forma, conseguir dormir fica mais difícil e o sono, em si, não é tão reparador", conta o especialista. Recomendações assim, é importante lembrar que cada esforço é válido e,

Entende-se que, com rotinas corridas e a situação individual de cada família, nem sempre é possível seguir à risca as recomendações de uso de tela para crianças. Mas, ainda

quanto menor o uso, maiores os benefícios a longo prazo

para o desenvolvimento do indivíduo na infância. Assim, fica a recomendação direta da Sociedade Brasileira de Pediatria:

- Até 24 meses: uso nenhum de telas, nem mesmo de forma passiva;
- Entre 2 e 5 anos: no máximo uma hora por dia, com a supervisão de adultos;
- Entre 6 e 10 anos: no máximo entre uma e duas horas por dia, ainda com supervisão; De 11 a 18 anos: o recomendado é, no máximo, de duas a três horas, sempre colocando limites e acompanhan-

do como esse uso acontece.



COLUNA SAÚDE ACONTECE Perguntas e sugestões podem ser enviadas para <u>acontece@</u> acontecenoticias.com.br ou para a

Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000