



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP
www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848
f /Consolata Oficial



Tecnologia em excesso afeta a saúde física e mental das crianças

As mãos pequenas das crianças podem catar as letras miúdas das telas touchscreen de forma bem mais ágil que os dedos maiores dos adultos. Nascidos no período em que a internet é tão comum quanto a televisão — até mais, no universo de alguns deles —, os pequenos se assustam quando algo não pode ser acionado apenas com o indicador e dão baile nos pais quando estes sofrem para conseguir encontrar alguma funcionalidade naquele aparelho de última geração. Eles usam Whatsapp para conversar com as mães, postam selfies no Instagram e a grande maioria está no Facebook — mesmo sendo, teoricamente, proibido

para menores de 13 anos.



Vetar o uso é praticamente impossível. Afinal, até mesmo os pais estão aficcionados pelo que tablets e smartphones são capazes de fazer. Porém, entre as vantagens e as

possibilidades do meio virtual e de seus acessórios, há vezes que começam a ser contabilizados. Relatório divulgado no último dia 16 pela Public Health England, agência responsável por definir os parâmetros do sistema de saúde público britânico, apontou que crianças que passam muito tempo na internet estão desenvolvendo problemas de saúde mental.

A pesquisa Digital Diaries é realizada desde 2010, pela AVG Technologies, com mães de todo o mundo. Os últimos resultados, divulgados neste ano, mostraram que, na faixa etária entre 3 e 5 anos, 66% das crianças conseguem operar jogos de computador e 47% delas sabem usar um smartphone. Em contrapartida, somente 14% são capazes de amarrar os cadarços e só 23% sabem nadar. Entre os entrevistados no Brasil, a pesquisa demonstrou que 97% das crianças entre 6 e 9 anos usam a internet. “Outro dado que chama a atenção no país é o uso do Facebook. Apesar da restrição de 13 anos, 54% das crianças têm perfil na rede social”, alerta Mariano Sumrell, diretor de Marketing da AVG Brasil. Como consequência direta desse uso desenfreado, 27% das crianças entre



6 e 9 anos já sofreram com o cyberbullying. “Os pais precisam estar mais atentos aos perigos. O conselho de que não se deve conversar com estranhos na rua deve ser seguido mais ainda na internet. A criança não sabe quem está do outro lado”, completa Mariano.

Em artigo publicado pelo site americano Huffington Post, a terapeuta ocupacional pediátrica Cris Rowan listou, depois de várias pesquisas, 10 razões que justificariam a proibição de aparelhos móveis para crianças de até 12 anos. Entre os motivos, que vão do atraso no desenvolvimento até a doença mental, alertado também pelo Public Health England, Rowan explica que a tecnologia tem causado mudanças significativas na capacidade de as crianças prestarem atenção. De acordo com a especialista, existem quatro fatores que melhoram o desenvolvimento dos pequenos: movimento, toque, conexão e natureza. “A tecnologia priva a criança do envolvimento com esses fatores. E, em algumas delas, isso tem retardado o desenvolvimento cerebral e físico.”

Segundo Rowan, antes dos smartphones, as crianças já usavam as tecnologias quatro a cinco vezes mais que o recomendado pelos pediatras. “Pesquisas estimam que esses modelos de celulares levaram a um aumento de 30%. É óbvio que pais e professores não estão interessados em seguir as orientações de especialistas pediátricos. O que mais fazer a não ser pressionar por uma proibição?” Entretanto, várias escolas já têm percebido que o uso das tecnologias para melhorar o ensino não é o mesmo que permitir aos seus alunos ficarem conectados o tempo inteiro em seus tablets e smartphones.

O neuropediatra Christian Müller, membro da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), também é partidário do controle. Ele alerta que já existem riscos físicos e comportamentais comprovados devido ao uso excessivo de tablets e smartphones por crianças. “Dores de cabeça, alterações posturais, prejuízos na visão, tudo isso já foi pesquisado. Sem falar no prejuízo na hora de dormir, já que a luz emitida por eles altera a liberação da melatonina, hormônio que regula o sono e que só é liberado no escuro.”

Müller não é a favor de que eles sejam banidos, mas garante que o uso indiscriminado tem trazido muito mais problemas do que benefícios, e isso precisa ser reavaliado. Entre aqueles que adotam os gadgets como babás eletrônicas, vai o alerta: “Um tablet ou um smartphone jamais vai excluir a necessidade de os pais exercerem as suas funções”.

“Dores de cabeça, alterações posturais, prejuízos na visão, tudo isso já foi pesquisado. Sem falar no prejuízo na hora de dormir, já que a luz emitida por eles



altera a liberação da melatonina, hormônio que regula o sono e que só é liberado no escuro. - Christian Müller, neuropediatra, membro da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)

Exagero de tecnologia deixa crianças e adolescentes desconectados do mundo real

Especialistas reforçam que pais devem ficar atentos para o comportamento dos filhos quando há uso de tecnologias por período prolongado. Em casos extremos, até o sono fica comprometido.

O uso patológico dos videogames já é mencionado na quinta edição do **Manual Estatístico e Diagnóstico dos Transtornos Mentais**, espécie de cartilha da psiquiatria, lançada em janeiro. A “dependência de internet” está a um passo de se tornar a mais nova classificação psiquiátrica do século 21. “Na China, tornou-se problema de saúde pública, com a abertura de 150 centros de tratamento para dependentes de games. No Brasil, muita gente não sabe que a dependência virtual é um problema”, alerta Cristiano Nabuco, coordenador do Grupo de Dependências Tecnológicas do Programa Integrado dos Transtornos do Impulso (Pro-Amiti) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

ALERTA

Segundo ela, os jovens dão sinais da dependência da tecnologia. “Se a criança começa a ficar isolada ou apática, tem queda no rendimento escolar ou muda repentinamente de humor, é melhor ligar o botão de alerta”, diz a pediatra, que recomenda equilibrar as horas de computador com as de esporte e lazer ao ar livre.

Por que as telas podem viciar?

Impacto no sono

O costume de jogar ou conversar nas redes sociais antes de ir para a cama está adiando o horário de dormir. Crianças e adolescentes deveriam se deitar por volta das 21h30, três horas depois que escurece. O cérebro obedece a um ciclo



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP
www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848
f /Consolata Oficial



de três horas e só vai entrar em sono profundo depois da meia-noite e meia. Quem adia esse momento está mais exposto ao vício e à insônia.

Luz azul

Os aparelhos eletrônicos emitem uma imperceptível onda azul, situada na faixa de onda entre 460 a 480 nanômetros. Ao chegar à retina, a blue light dá um sinal para o cérebro interromper a produção de melatonina, que faria essa pessoa ter sono. Na verdade, essa substância é responsável por reduzir a circulação de sangue no intestino, avisando o corpo que é hora de priorizar o cérebro, que inicia então a sua 'faxina' nos pensamentos e reorganiza as ideias.

Sensação de prazer

Toda atividade que se faz compulsivamente, até mesmo ler um livro com afinco ou checar todo minuto o portal predileto, cria uma motivação bioquímica. Depois de oito minutos, o corpo reage ao estímulo e começa a liberar dopamina, que dá a sensação de prazer. O usuário passa a acessar as telas quando está entediado, como forma de anestesiar sentimentos.

Ilusão de companhia

A tecnologia entra onde falham as relações sociais. Sherry Turkle, autora da obra intitulada *Alone together*, afirma que, na vida contemporânea, "somos sozinhos, mas receosos de desenvolver a intimidade". Ao receber muitas "curtidas", o usuário desenvolve uma visão melhorada de si mesmo e cria uma perspectiva muito intensa de conseguir controlar o próprio sucesso.

Sem pensar

Os usuários que não largam seus aparelhos dentro do ônibus, ao atravessar a rua e até no momento de dormir, deitando com o celular embaixo do travesseiro, boicotam a si próprios. Sem intervalos para aquietar a mente, ficam impossibilitados de refletir sobre os acontecimentos do dia a dia e sobre a sua própria vida. A mente de quem "surfa" é agitada.

Déficit de atenção

A leitura no papel permite maior aproveitamento do conteúdo. A geração digital está adquirindo o costume de ler na tela dos tablets e smartphones. O problema é que o padrão de atenção exigido para decodificar e absorver as informações virtualmente é mais 'disperso'. O uso indiscriminado da tecnologia



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP
www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848
f /Consolata Oficial



está levando a uma explosão de crianças com déficit de atenção, que sentem maior dificuldade de ativar outras funções mentais.

DICAS PARA BRINCAR COM SEGURANÇA

- Evitar jogar logo antes de dormir;
- Evitar jogos não adequados à faixa etária (os jogos trazem a classificação em seus respectivos invólucros);
- Pais devem procurar saber de quais jogos seus filhos gostam, para saber a quais conteúdos eles podem estar expostos;
- Evitar jogar mais de 50 minutos seguidos sem fazer uma pausa para alongamento de pelo menos 10 minutos. Alongamentos ajudam a prevenir lesões musculoesqueléticas;
- Evitar o uso de headphone ao jogar, ou deixar o som baixo, pois a audição pode ser prejudicada caso o som esteja alto. O ideal é que a altura permita que se escute quem está ao lado;
- Procurar manter uma distância mínima de 60cm da tela do computador, para evitar problemas de visão;
- Variar as categorias de jogos, testando os diferentes, pode levar o jogador a descobrir um mundo novo e assim desenvolver tipos variados de habilidades;
- Como alguns jogos demandam tempo superior ao recomendado (entre uma e duas horas diárias), é importante ter alguma flexibilidade quanto ao horário. Jogos que demandam mais tempo devem ser praticados nos fins de semana ou nos feriados;
- Os filtros protetores de tela auxiliam muito, contribuindo para a diminuição dos espaços luminosos e aumentando o contraste entre as imagens;
- Pessoas com histórico de epilepsia devem evitar jogar.

Sinais de alerta

Como identificar se o seu filho está exagerando

- 1 - A criança ou o adolescente começa a apresentar sono irregular, principalmente insônia;
- 2 - Queda no rendimento escolar, que pode ser explicado pelo uso abusivo do computador ou por outros problemas de ordem comportamental;
- 3 - Alternância no humor: a criança ri ou chora sem motivo aparente;
- 4 - A criança começa a ficar isolada ou apática;



5- A criança fecha rapidamente a tela do computador ou desliga a máquina quando um adulto se aproxima;

Fonte: psiquiatra Cristiano Nabuco e pediatra Evelyn Eisenstein, autores do livro Vivendo esse mundo digital, e estudos dos EUA e Reino Unido.

VANTAGENS do uso moderado

- Maior facilidade de aprendizado;
- Desenvolvimento de habilidades cognitivas e motoras;
- Melhora na capacidade de orientação espacial;
- Pode facilitar a socialização;
- Favorece a comunicação e a busca de informações;
- Uso de chats (comunicadores instantâneos) beneficia indivíduos mais tímidos e introvertidos.

DESVANTAGENS do uso excessivo

- Dependência do jogo ou rede social, com dificuldade para interromper o uso;
- Aumento do isolamento social;
- Piora nos rendimentos escolares e acadêmicos;
- Prejuízo na rotina;
- Baixa auto-estima e menor satisfação com a vida diária;
- Prejuízos físicos do usuário problemático, como secura do olho, insônia e desconforto musculoesquelético.