

GUIA PARA PAIS

A CRIANÇA E OS DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS

Psic. Veruska Santos



A tecnologia transformou o mundo, nossos comportamentos e relacionamentos. Tal revolução trouxe em seu bojo facilidades e vantagens que são tão atraentes e poderosas que, muitas vezes, não conseguimos perceber as mudanças e problemas advindos desse uso cotidiano. Crianças e adolescentes, que pertencem à geração digital, cada vez mais precocemente, ingressam no mundo tecnológico.



Muitos pais, educadores e profissionais da área de saúde se perguntam sobre os impactos desse uso cada vez mais precoce de tecnologia na vida dessas crianças e das substituições que são feitas, principalmente na dimensão relacional, do humano pelo tecnológico. Mas, em contrapartida, uma parcela de pais, também nativos digitais, apresentam com orgulho a tecnologia muito precocemente para seus filhos e a usam como recurso entendendo ser uma poderosa ferramenta educativa e um preparação para um mundo cada vez mais tecnológico.

O que é mito e o que é verdade? E o que devemos levar em consideração em relação ao uso de tecnologia?

A primeira grande dúvida é em relação ao tempo de exposição às telas. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, o tempo deve ser:

1. Crianças com menos de 2 anos de idade Não devem ter nenhum acesso às telas digitais;
2. Crianças entre 2 e 5 anos, devem ter no máximo, 1 hora por dia de exposição às mídias digitais.
3. Entre 6 aos 12 anos de idade, limitar o tempo de uso das telas para, no máximo, duas horas por dia
4. A partir dos 13 anos, os cuidadores devem orientar sobre o uso e conversar sobre as experiências no mundo digital e fora dele.

Importante administrar para que esse tempo de exposição não seja noturno e, sempre evitar o uso antes de dormir.



Orientações importantes para os pais:

1. Os pais devem acompanhar e entender de que forma seus filhos usam a Internet. Quais são os jogos, aplicativos, sites que frequentam e outros dispositivos eletrônicos que usam para se distrair. Analisar se os mesmos são adequados ou não.
2. Buscar um equilíbrio em termos de quantidade de horas investidas em estudo, atividades físicas e lazer buscando o uso consciente da tecnologia.
3. Muito importante que os pais estimulem atividades realizadas ao ar livre assim como estimule a leitura em seus filhos.
4. Crianças e adolescentes não devem utilizar tecnologia isolados em seus quartos.
5. Os pais devem cuidar e preservar a higiene do sono privilegiando a quantidade de horas saudáveis de tempo de sono (8/9 horas).
6. Muito cuidado com jogos online com múltiplos jogadores que possuem ranqueamento. O poder aditivo desses jogos é enorme e as crianças e adolescentes tem muita dificuldade de deixar o jogo pois perdem posições no ranking e sair do jogo significa perder;
7. Evitar telas durante as refeições;
8. As senhas devem ser compartilhadas e os pais devem acordar com os filhos que periodicamente acompanharão o que acontece no mundo digital.
9. Conversem sobre a Internet, inclua na conversa diária de como foi o dia a parte digital. O que fez hoje na Internet?
10. Estabeleça momentos sem tecnologia na família como passeios e conversas sem celulares por perto;
11. Estabeleça regras para uso de Internet como dias e horários específicos assim como lugares apropriados e não apropriados para tal.

LEVANDO EM CONSIDERAÇÃO QUE CELULARES NÃO SÃO BRINQUEDOS E O TEMPO DE TELA SAUDÁVEL PROPOSTO PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, OS PAIS DEVEM POSTERGAR AO MÁXIMO A IDADE PARA DAR UM CELULAR COM ACESSO A INTERNET A SEU FILHO. E QUANDO ESSE MOMENTO CHEGAR IMEDIATAMENTE ESTABELEÇER AS REGRAS PARA UM USO SAUDÁVEL E CONSCIENTE. QUANTO MAIS TARDE MELHOR!



Leituras sobre uso abusivo de tecnologia:

- Dependência de Internet em Crianças e Adolescentes: Fatores de Risco, Avaliação e Tratamento por Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu. Editora Artmed
- Dependência de Internet por Daria J. Kuss, Halley M. Pontes. Editora Hogrefe.
- Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento por Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu, Maria Adriana Veríssimo Veronese (Tradutor) Editora Artmed.
- Como lidar com Dependência Tecnológica por Cristiano Nabuco de Abreu; Dora Sampaio Góes; Igor Lins Lemos. Editora Hogrefe.
- Vivendo esse Mundo Digital: Impactos na Saúde, na Educação e nos Comportamentos Sociais por Cristiano Nabuco de Abreu, Evelyn Eisenstein. Editora Artmed
- TECNOLOGIA: UM AMOR QUASE PERFEITO por Vanina Cartaxo Editora Sinopsys.
- DESCONECTA - VENCENDO O USO PROBLEMÁTICO DE JOGOS ELETRÔNICOS por Igor Lins Lemos. Editora Sinopsys.
- O MENINO TECNOLÓGICO por Adriana Zanonato e Luíz Carlos Prado Editora Sinopsys.

Bibliografia:

1. <https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/adolescencia/saude-na-era-digital/>
2. Cartilha de uso inteligente da Tecnologia- Reconecte- Ministério da Mulher da Família e dos Direitos Humanos- Governo Federal, 2019.
3. PORTO. Dorita. 10 ideias sobre conectividade. 2019.