



As crianças e a tecnologia. *Quando e como?*



Dra. Sofia Aroso
Clínica Pediátrica
da Casa de Saúde da Boavista

As crianças não são adultos pequenos. O crescimento do seu corpo e, mais particularmente, do seu cérebro, torna-os vulneráveis aos efeitos do ambiente que os envolve de uma forma muito especial.

Os pais são cada vez mais pressionados pelo tempo, têm de estar constantemente conectados com as redes sociais, têm mensagens de trabalho, acedem à internet para tudo saber. Há uma constante necessidade de estar perto do telemóvel e a separação é até difícil.

Na verdade, a tecnologia faz parte da nossa vida atual e, desde tenra idade, é adotada pelos mais pequenos. Convém refletir sobre os prós e os contras do seu uso.

Quando e como?

Há recomendações sobre as idades convenientes para início do uso da tecnologia e a duração dos períodos de consumo.

Até aos 2 anos, está contraindicado o uso de qualquer dispositivo eletrónico.

Dos 3 aos 5 anos deve ser limitado a 1 hora/dia; dos 6 aos 8, usar até ao máximo de 2 horas por dia.

Atualmente, o uso de dispositivos eletrónicos é 4-5 vezes superior a estas recomendações.

Quais as razões principais para restringir o uso das tecnologias na criança?

A infância é uma fase de rápido crescimento das células cerebrais.

Do nascimento até aos 2 anos, o cérebro da criança triplica de tamanho e continua em franco crescimento e amadurecimento até aos 21 anos.

O desenvolvimento cerebral precoce é determinado por estímulos ambientais, ou pela falta deles.

A estimulação de um cérebro em desenvolvimento, expondo-o exageradamente a tecnologias, pode estar associado a défice de atenção, atrasos cognitivos, deficiente aproveitamento escolar, aumento da impulsividade e menor capacidade de auto controlo.

O excessivo uso de tecnologias limita a actividade física.

O movimento do corpo estimula a atenção e a capacidade de aprendizagem, sendo também fundamental para prevenir a obesidade.

Assim, o sedentarismo, associado ao consumo excessivo de tecnologias, pode contribuir para o atraso de aquisição de habilidades psico-motoras e para a epidemia atual de obesidade infantil.

Efeitos no sono e predisposição a alterações do comportamento

Uma maioria significativa dos pais não controla o uso de tecnologias pelos seus filhos, permitindo a sua utilização nos quartos de dormir, e por longos períodos. Sabe-se que cerca de 75% das crianças com 9-10 anos têm privação de sono, com implicações conhecidas no aproveitamento escolar e no comportamento. A luz azul emitida pelos ecrãs electrónicos (incluindo a televisão, que não deve fazer parte do mobiliário do quarto de dormir) pode reprogramar o cérebro e atrasar o início do ciclo de sono.

Permitir que a criança os utilize 1 hora antes de dormir é semelhante a oferecer-lhe uma dose de cafeína.

O uso excessivo de aparelhos eletrónicos está descrito como potencial fator causal nas taxas crescentes de depressão infantil, défice de atenção, autismo, doença bipolar, psicoses e comportamentos anti-sociais.

Programas e jogos que envolvam conteúdos com violência física ou sexual contribuem para o aumento de comportamentos agressivos na infância e na adolescência.

Comportamentos de adição

Os pais também se envolvem cada vez mais com as tecnologias, o que implica menos tempo de atenção para os filhos.

Estes, vendo-se com menos atenção, também se refugiam, eles próprios, nos infindáveis deslumbramentos do mundo dos jogos. No extremo, isto pode conduzir a comportamentos de adição. Uma em 11 crianças e adolescentes dos 8-18 anos são viciados em tecnologia.

E as radiações emitidas?

Têm sido realizados múltiplos estudos para perceber se as radiações emitidas pelos telemóveis, podem aumentar a incidência de cancro.

Até à data, não há dados concordantes, mas estudos realizados em ratos mostraram ligação entre a exposição a radiação e risco de cancro.

É necessária mais investigação para chegarmos a conclusões de causa-efeito.

Como evitar?

- Promover jogos não eletrónicos em família.
- Estabelecer e regular diariamente tempos livres de tecnologias – nas horas das refeições, antes de deitar, etc..
- Organizar passeios e atividades ao ar livre, sem telemóveis, apreciando cada momento, observando a natureza e o meio ambiente.
- Contar histórias, promover o diálogo, falar dos acontecimentos do dia de cada membro da família.

Falar e compreender as palavras faz parte do puzzle da comunicação.

Sinais não verbais – contacto ocular, expressões faciais, gestos, linguagem corporal - constituem informações adicionais importantes. Uma criança é capaz de reconhecer emoções e compreender a intenção de uma mensagem.

Conclusão

Os telemóveis não são brinquedos, devendo o seu uso ser protelado até ao mais tarde possível e controlado o tempo de consumo.

Aos pais de crianças pequenas

Por favor, larguem os vossos telemóveis por algum tempo e olhem para a vossa família. Dêem o exemplo.

