

Muito temos falado sobre o uso e influência da tecnologia no comportamento de nossas crianças e adolescentes.

Vocês têm conhecimento do uso que seu filho faz da tecnologia e em que medida esse uso tem contribuído para seu desenvolvimento?

Convidamos os senhores para uma reflexão sobre o assunto através da leitura desse texto.

Boa leitura!!!

## *A face perversa da tecnologia*

Aumentam as evidências de que o uso inadequado e excessivo de celulares e tablets atrapalha o sono, rouba a atenção e compromete o desempenho dos adultos e sobretudo das crianças. Como proteger nossos filhos?

O Brasil fechou o ano de 2017 com 236,5 milhões de celulares em operação, 113 aparelhos para cada 100 habitantes. Muitos usuários nem atingiram a maioria. Das crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos, 91% já se conectaram à internet via celular, segundo a pesquisa TIC Kids Online, feita com mais de cinco mil famílias das cinco regiões do país e divulgada em outubro passado. O contato com os eletrônicos ocorre em idades cada vez mais precoces. Alguns carrinhos de bebês produzidos nos Estados Unidos já vêm com suporte para tablet. Se para os pais isso pode parecer interessante, para profissionais da educação e da saúde é preocupante.

Pesquisas revelam que o uso prolongado de tablets e smartphones exerce efeito nocivo sobre o cérebro. "Rouba a atenção, enfraquece a memória, reduz a capacidade de perceber e corrigir erros, diminui a produtividade", adverte o neurologista infantil Clay Brites, do Instituto Neurosaber, em Londrina (PR). "O impacto tende a ser maior na criança, pois seu sistema nervoso está em formação." Para cada 30 minutos diários diante da telinha, os riscos de atraso na fala sobem 49%, o que pode trazer dificuldades no aprendizado e outras complicações cognitivas, constatou uma equipe da Universidade de Toronto, no Canadá, que acompanhou uma garotada com menos de 3 anos. "Os primeiros anos são fundamentais para a aprendizagem", esclarece a psicopedagoga Luciana Brites, também de Londrina. "A criança precisa ver, ouvir, cheirar, tocar, sentir. O tablet só estimula o visual. Ela necessita de muito mais, de interação humana."

A cautela estende-se aos maiorzinhos, conforme uma revisão de estudos divulgada em janeiro. Após avaliarem 125.198 crianças e adolescentes entre 6 e 19 anos, de diversos países, cientistas do King's College, de Londres, concluíram que celular e tablet antes de deitar pioram o sono. "Eles demoram a dormir, acordam mais vezes e ficam menos descansados", informa Clay. "As consequências são sonolência diurna, queda na atenção, dor de cabeça, ansiedade e alteração de humor". E não só porque o jovem internauta, preso à telinha, posterga a hora de ir para a cama. A luz azul emitida pelos eletrônicos afeta a produção de melatonina, o hormônio que prepara o corpo para o repouso. "O cérebro entende que é dia quando já é noite", explica a psiquiatra Frederico Porto, professor da Fundação Dom Cabral, em Belo Horizonte. "Desregula-se o relógio biológico, interferindo na síntese de hormônios." Caso da leptina, ligada à saciedade, o que favorece a obesidade; do cortisol, que devia estar baixa, mas sobe, penalizando o sistema imunológico; e do GH, hormônio do crescimento, o que pode prejudicar o desenvolvimento.

A presença do smartphone no quarto atrapalha mesmo que não seja utilizado. A expectativa de receber mensagens deixa crianças e adolescentes em estado de alerta. Os resultados dessas e outras pesquisas motivaram acionistas da Apple a divulgar, em janeiro, uma carta aberta solicitando que a empresa desenvolva softwares para limitar o uso de smartphones por crianças e adolescentes e ajudar a prevenir a dependência. No mesmo mês, Mark Zuckerberg, criador do Facebook, recebeu uma carta aberta, assinada por 100 organizações internacionais e especialistas em saúde infantil, pedindo a extinção do Messenger Kids, aplicativo de mensagens para os que têm entre 4 e 11 anos. Na argumentação, citaram risco de ansiedade e depressão, sintomas constatados entre os frequentadores

mais imaturos das redes. Elas, sites e também aplicativos são projetados para aumentar gradativamente o tempo de exposição. "O mecanismo cerebral acionado é a liberação de dopamina, o mesmo que leva à dependência de drogas", alerta a pediatra Evelyn Eisenstein, do Departamento Científico da Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria. "Um estudo mostrou que, jogando por dez minutos, o adolescente produz tanta dopamina quanto quem cheira cocaína", diz.

Os excessos mobilizaram igualmente os engenheiros do Vale do Silício, como Justin Rosenstein, criador do botão like (curtir) do Facebook. Eles estão recorrendo a aplicativos que premiam o usuário quando eles se desgrudam do aparelho ou instalam equipamentos que bloqueiam o wi-fi em casa em certos horários, segundo reportagem publicada em outubro pelo jornal inglês The Guardian. "No mundo digital, ser sustentável é ter consciência do próprio tempo" observa Frederico. Sustentabilidade, nesse caso, é usufruir da tecnologia sem que ela nos engula por inteiro.

O guia *Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital*, da Sociedade Brasileira de Pediatria, recomenda que o contato com eletrônicos não ocorra antes dos 2 anos. A Academia Americana de Pediatria admite a introdução mais cedo, a partir dos 18 meses, desde que com a supervisão e participação ativa dos pais o que é necessário em várias idades. Afinal, a web esconde muitas ameaças, como cyberbullying, pedofilia e estímulos perigosos – no desafio do desodorante, por exemplo, se aspira o aerossol até quando aguentar. A polícia de São Bernardo do Campo (SP) apura a morte por parada cardíaca de uma garota de 7 anos, que, em fevereiro, teria inalado o produto imitando um vídeo desse desafio. Dos 2 aos 3 anos, o tempo online deve se limitar a 30 minutos por dia, com a filtragem de conteúdos pelos adultos, destaca Luciana. De 4 a 6 anos até uma hora diária. Adolescentes, no máximo três, sem considerar trocas rápidas de mensagem. "É preciso combinar o tempo, controlar, mostrar no relógio e oferecer opções como um jogo presencial, um passeio, um livro", ensina a psicopedagoga. E desestimular o uso pelo menos meia hora antes do sono e nas refeições. Como o exemplo dos pais conta muito, a família deve estabelecer períodos off-line e nesse tempo valorizar as brincadeiras e as experiências compartilhadas.

## MEDIDAS PARA LIMITAR O USO

### VOCÊ FAZ A SUA PARTE E ENSINA A CRIANÇA COMO FAZER A DELA

- Ao se concentrar em uma tarefa, deve-se bloquear as notificações ou deixar o aparelho silencioso, permitindo que só toque se for chamada de alguém da família.
- Instalar aplicativos ou ferramentas que favoreçam o uso mais racional.
- Escurecer a cor da tela ao anoitecer ou colocar aplicativos que bloqueiem a luz azul. A redução da luminosidade (pôr do sol digital) é um jeito de avisar o cérebro que a noite está chegando. Ele passa a ativar a síntese de melatonina, influenciando a produção de diversos hormônios essenciais.
- Alterar as cores para preto e branco, tornando o celular menos atrativo.
- Desligar o wi-fi à noite ou colocar o celular em modo avião para evitar a exposição aos campos magnéticos. Pesquisas trouxeram resultados inconclusivos sobre a preocupação, nos anos 1990, de que a radiação do aparelho afetasse a fertilidade e aumentasse o risco de câncer. Mas o perigo não foi totalmente descartado.
- Não dormir com o celular sob o travesseiro ou perto da cama.