

USO CONSCIENTE DA TECNOLOGIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Meu nome é Tâmara Lima, sou Psicoterapeuta Sistêmica, Pós-graduada em Psicopedagogia Clínica, Institucional e Educação Especial. Formada em Educação e Parentalidade Encorajadora.

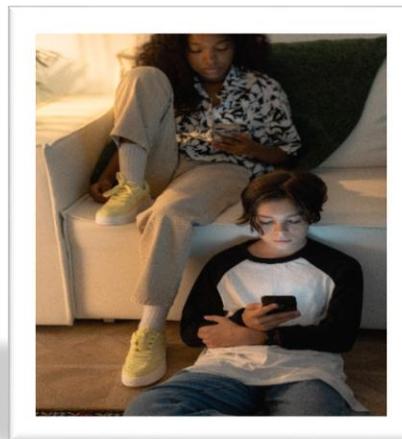
Trabalhei lecionando a psicologia para jovens, na teoria e na prática. Atuei no NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família).

Após esse período me dediquei a prática clínica, na qual atuo desde 2019. Como vocês podem ver, tenho me dedicado a essa profissão, que é uma missão, com muita dedicação aos estudos e práticas.

O material aqui compartilhado é fonte de pesquisa e reflexões sobre os fatores de risco que a tecnologia pode gerar no comportamento infanto-juvenil. Também apresento medidas de prevenção e alternativas para o uso saudável da tecnologia para toda família.

Através desse material, pais, educadores e profissionais da saúde podem se identificar e ampliar seus olhares para as formas efetivas de bom uso dos eletrônicos.

Espero contribuir, por meio desse material, para qualidade de vida de cada leitor, seja adulto, criança ou adolescente, tanto pessoal e profissional. Pois essa é minha missão de vida: promover desenvolvimento humano através do autoconhecimento, para que você se torne o protagonista da sua história.



Crianças e eletrônicos: entenda qual é o tempo de tela recomendado e os fatores de risco no desenvolvimento infantil.

As mudanças comportamentais decorrentes do avanço tecnológico têm acentuado os fatores de risco no desenvolvimento infantil, já que crianças e adolescentes estão entrando em contato com as telas precocemente. Diante disso, os pais devem seguir as orientações de pediatras, psicólogos e educadores quanto aos impactos da tecnologia na saúde física e mental.



Nessa perspectiva, vamos explicar o que é o tempo de tela, por idade, e a relação dele com a prevenção de prejuízos cognitivos, alterações de comportamento e outros males associados ao neurodesenvolvimento. Veja qual é o período recomendado para uso saudável das tecnologias, de modo a preservar o bem-estar e a saúde mental infantil.

Aproveite a leitura!



O que é o tempo de tela?

Considera-se tempo de tela o período de utilização dos dispositivos de tecnologia digital, seja em dispositivos como smartphones, tablets, computadores, videogames e televisão. Com a presença cada vez mais marcante desses aparelhos na rotina da sociedade moderna, as crianças estão sendo expostas precocemente aos riscos que o excesso de tecnologia representa à saúde mental, emocional e física.



O uso descontrolado de aparelhos eletrônicos pode, inclusive, trazer muitos prejuízos ao desenvolvimento dos bebês. Mas em crianças maiores de oito anos de idade, a situação é mais complicada, porque afeta diretamente as funções cerebrais, enfraquece a visão e compromete o desenvolvimento intelectual.



Logo, os pais e educadores precisam estar atentos a essas questões e priorizar medidas educativas e preventivas voltadas exclusivamente para esse grupo de crianças na idade pré-escolar. A família e a escola devem buscar estratégias que favoreçam a redução do tempo de tela por idade a fim de zelar pela saúde dos pequenos.

Qual a importância dos pais estarem atentos a esse conceito?

Esse é um dos temas de maior relevância em relação aos cuidados com o desenvolvimento neuropsicológico, à integração social e à capacidade cognitiva das crianças e adolescentes.

Muitas são as tendências que exigem atenção especial dos pais e educadores, pois algumas questões inerentes à era digital, como o cyberbullying, a pedofilia e a influência das **redes sociais** podem colocar em risco o bem-estar psicológico de crianças e adolescentes.

Qual o tempo de tela recomendável de acordo com a idade?

Com a finalidade de auxiliar os pais a controlarem melhor o tempo de exposição dos filhos às tecnologias, profissionais de saúde estabeleceram alguns critérios. Veja o tempo de tela recomendado para crianças e adolescentes:

- Crianças entre 6 e 10 anos: no **máximo 2 horas por dia**;
- Adolescentes entre 11 e 18 anos: **até 3 horas diárias** e aconselha-se nunca “virar a noite”;
- Para todas as faixas etárias: não utilizar telas durante as refeições e **desligar os dispositivos** uma a duas horas antes de dormir.

A orientação é que tais equipamentos sejam utilizados apenas dentro dos limites recomendados. Porém, mesmo com essa limitação, o ideal é que o uso seja supervisionado pelos pais ou responsáveis. O objetivo é evitar a exposição aos riscos da rede e o acesso de conteúdos inapropriados para determinadas faixas etárias.

Quais as consequências do uso abusivo de tecnologia por crianças?

O tempo de tela pode estimular a liberação da dopamina, um hormônio associado aos desejos e aquisições. Por isso, o uso de redes sociais pode estimular o consumismo excessivo e levar à frustração pela autoanálise comparativa com outros usuários.

Algumas consequências do uso excessivo de telas sobre a formação infantil e no comportamento de adolescentes e jovens da geração Z. Veja quais são:

- Apatia; depressão; irritabilidade; agressividade;
- Queda no rendimento escolar; exposição precoce a drogas e álcool;
- Transtornos de sono e de alimentação; dificuldade de estabelecer relações em sociedade;
- Tendência ao isolamento social e afastamento da família;

- Maior vulnerabilidade ao estímulo da sexualização precoce;
- Maior risco de desenvolvimento de lesões por esforço repetitivo;
- Desenvolvimento de transtornos ligados ao sedentarismo, como obesidade.
- Alterações do humor; aumento da ansiedade;

Como adequar o tempo de tela por idade?

Para ajudar você a controlar o tempo de uso de tecnologias que representam fatores de risco ao desenvolvimento infantil, listamos algumas ações práticas:

Seja exemplo: pouco adianta limitar o período de tela por idade se os adultos estiverem o tempo todo com o celular;

Explique as razões: oriente sobre os riscos da exposição online em relação à pedofilia e roubo de dados;

Proponha alternativas: substitua o uso de recursos digitais por brincadeiras que exijam a movimentação do corpo;

Esteja atento: monitore os sites e redes sociais que eles visitam e verifique os riscos;

Brinque com eles: escolha jogos e filmes pedagogicamente adequados para a faixa etária de seus filhos;

Estabeleça critérios: converse sobre a importância de priorizar o uso saudável da tecnologia e desestimule o uso de tais recursos antes de dormir.

Por que o uso saudável de tecnologias reduz os fatores de risco no desenvolvimento infantil?

Na sociedade contemporânea, as telas que antes eram restritas aos televisores evoluíram para uma gama de dispositivos práticos e portáteis. A cada dia, novas ferramentas tecnológicas e recursos digitais são incorporados à rotina de faixas etárias distintas, o que também engloba as crianças e adolescentes.

O uso racional da tecnologia representa a chance de estimular o desenvolvimento infantil, impedir que as modificações biológicas e psicossociais da criança e adolescentes sejam prejudicadas. Logo, ter esse cuidado é de suma importância e ajuda a proteger a capacidade intelectual e o desenvolvimento das habilidades motoras.

Como você percebeu, adequar o tempo de tela por idade pode gerar benefícios significativos e ajudar no desenvolvimento infantil ao longo da vida. Preservar habilidades voltadas para a disciplina, foco e atenção são essenciais ao desenvolvimento cognitivo, social e ao **bem-estar emocional** das crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS:

Publicado em 16 de fevereiro de 2021 por Hospital Santa Mônica.

<https://ammg.org.br/wp-content/uploads/MANUAL-PEDIATRIA.pdf>

QUER APRENDER MAIS CONTEÚDOS? FAÇA PARTE DAS MINHAS MÍDIAS SOCIAIS

 psitamaralima

 (34) 98403-7690

 Tâmara Lima Psicóloga



PSICÓLOGA CLÍNICA
CRIANÇA, ADOLESCENTE E ADULTO

TL
TÂMARA LIMA
Tempo Família - CRP 04/46745

GOSTOU?

Escreva aqui uma palavra de gratidão e comece a colocar em prática os aprendizados. “Seja a mudança que você quer ver no mundo”. (Mahatma Gandhi)

1. _____

"É expressamente proibida a reprodução e/ou distribuição deste material, no todo ou em parte, em qualquer meio mecânico, magnético, eletrônico, ou quaisquer outros meios que vierem a existir, com ou sem fins lucrativos, sem a prévia e expressa autorização do detentor de seus direitos, qual seja, nos termos da lei n. 9.610/98".