

# tem manual, SIM!

E SABER O “MODO DE USAR” DOS FILHOS É FUNDAMENTAL PARA LIDAR COM A OVERDOSE DE TECNOLOGIA, QUE INFLUENCIA – E MUITO – O DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS

**N**osso mundo é completamente digital, e os pequenos usam dispositivos, aplicativos, videogames e internet todos os dias, cada vez mais cedo. Isso está influenciando diretamente no comportamento e relacionamento das famílias.

Uma pesquisa feita pelo Comitê Gestor da Internet (CGI) e o Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade de Informação (Cetic.br) constatou que, do universo de 29,7 milhões de crianças entre 9 e 17 anos no país, 23,7 milhões são usuários assíduos da internet e 83% deles têm o celular como principal dispositivo.

Apesar de os dispositivos facilitarem na busca de pesquisas e na comunicação, o uso desenfreado pode causar danos à saúde. “Por falta ou excesso de alimentação sem padrões de horários, as crianças estão desenvolvendo problemas corporais, como sedentarismo e obesidade”, explica a pediatra Evelyn Einsenstein, secretária do Departamento Científico de Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria, mãe de Domenica e Matheus.

*Pode isso?*



*“Dos 6 aos 12 anos, o tempo de uso das telas (inclusive TV) deve ser de no máximo 2 horas”*

O sono e desempenho nos estudos também podem ser afetados. “Ficar até altas horas no celular ou assistindo a uma série na TV pode bagunçar os horários de sono da criança, isso influencia diretamente nos estudos”, explica Claudio Len, pediatra do Departamento Materno-Infantil do Hospital Albert Einstein, pais de Fernando, Beatriz e Silvia.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) tem recomendações específicas sobre o tempo de uso desses dispositivos para cada faixa etária. Isso está diretamente relacionado à necessidade de desenvolvimento de acordo com a fase. “Essas orientações são resultado de estudos científicos e observações diárias no atendimento às crianças e adolescentes que apresentam alterações de comportamento”, compartilha Evelyn.

### **Bula por idade**

Segundo a pediatra, com menos de 2 anos, o pequeno precisa de interação social com seus pais e cuidadores para que possam desenvolver habilidades cognitivas, motoras, de linguagem e socioemocionais. “As imagens bidimensionais das telas não são recomendadas, pois a criança não consegue transferir as visões, os ruídos e os movimentos para a experiência real”, explica.

A partir dos 2 anos, aprendendo as primeiras palavras e compreendendo os significados das coisas, pode ser permitido (em um curto tempo) o uso de Skype ou Facetime. Já de 3 a 5 anos pode deixar brincar por mais tempo ou assistir a vídeos e filmes para a idade deles. “Mas não mais que uma hora contínua. Crianças precisam estar ativas e a interação e conversas com os pais é fundamental”, comenta a especialista.

“Minhas filhas têm tempo limitado para usar o computador ou celular na hora de fazer pesquisas. Mas às vezes permito que elas assistam algumas coisas no YouTube”, diz Marcos Piangers, jornalista e pai da Anita e Aurora. Lá na casa do Marcos e da Ana Emília não tem videogame nem iPad, e eles estão sempre atentos ao que as meninas estão vendo na internet. “O que o pai sempre deve fazer, e na maioria das vezes negligencia, é estar ao lado da criança enquanto ela está online”, afirma o jornalista.

Nessa fase os pais devem evitar usar a tecnologia para acalmar ou distrair as crianças, principalmente antes da hora do sono e durante as refeições. “De olho na tela, seu filho tende a aceitar com mais facilidade a ordem de abrir a boca sem nem encarar a comida. Hipnotizado pelo desenho, ele engole a papinha no automático. Sem se preocupar com textura, sabor, cor ou calor”, afirma Alda Elizabeth Azevedo, presidente do Departamento Científico de Adolescência da SBP, mãe de Thiago, Monica e Gustavo.

“Dos 6 aos 12 anos de idade, o aconselhável é limitar o tempo de uso das telas (inclusive TV) para no máximo duas horas diárias”, diz Evelyn. Mesmo assim é necessário fazer intervalos e equilibrar com atividades recreativas ou esportivas ao ar livre.

Conversar sobre as regras para o uso da internet e os valores familiares entre família é uma das recomendações do Manual de Orientação do Departamento de Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria. “Os pais também precisam aprender as regras de segurança e privacidade online e saber que o tempo de convívio com seus filhos não pode ser intermediado pelas telas”, diz Evelyn. As crianças têm os adultos como referência. Elas imitam os pais, então a melhor forma de reforçar suas orientações é pelo exemplo.

“Nós sugerimos que os responsáveis analisem a quantidade de horas investidas em atividades escolares, físicas e recreativas e então entre em um acordo com as crianças sobre o tempo de uso das tecnologias”, afirma Nelson Barbosa Jr., engenheiro de segurança da Norton, pai de Ana Clara.

### **Incentivando a conversa**

Algumas empresas começaram a desenvolver plataformas que incentivam os pais a conversarem com seus filhos sobre o mundo digital. A Vivo criou o Dialogando, um site que reúne especialistas em internet, comportamento digital, educadores e usuários comuns para estimular a reflexão sobre uso, segurança e futuro das tecnologias. “Até agora conseguimos impactar 5 milhões de pessoas e vimos que cada vez mais existe uma necessidade de promover o diálogo”, explica Joane Ribas, diretora de Sustentabilidade da Vivo e mãe do Gustavo.

A Norton desenvolveu uma cartilha de cyberbullying para alertar a família sobre os possíveis perigos da internet. De acordo com uma pesquisa da empresa, mais da metade dos pais tem medo que seus filhos sofram bullying online. “Pensando nisso a empresa desenvolveu esse material para explicar o que caracteriza cyberbullying, como identificar e a melhor forma de iniciar uma conversa sobre o tema”, explica Nelson.



*A melhor forma de reforçar suas orientações é através do exemplo*

Segundo a pesquisa feita pelo Comitê Gestor da Internet e o Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade de Informação, 8,8 milhões de crianças e adolescentes já foram expostos a discursos de ódio, intolerância e violência na internet. “Mais de 42 milhões de brasileiros foram afetados por crimes virtuais no ano passado, por isso as crianças precisam entender que as ameaças virtuais são reais”, declara o engenheiro.

Alguns aplicativos oferecem segurança para as crianças, livres de ameaças como vírus e conteúdo inapropriado. “A

Playkids desenvolveu um produto para os pais utilizarem junto com os filhos. Cada conteúdo é criado de acordo com a faixa etária e as necessidades de aprendizado de cada fase”, revela Breno Mais, gerente-geral da Playkids, pai da Bruna, Clara e Alice.

Marcos Piangers contou para a gente um episódio quando ele e a filha Anita faziam um bolo. Os dois estavam empolgados, sujos de farinha, e ele sugeriu que aquilo daria ótimas fotos para o instagram. “Então, minha filha me disse: ‘Pai, vamos tirar menos fotos e aproveitar mais a vida real’”, lembra ele. Que tal todos nós seguirmos o conselho da Anita? 🐾

## **NO SEU TEMPO**

SUGESTÕES PARA O SEU FILHO APROVEITAR O CONTEÚDO DIGITAL E ONLINE DE FORMA DIVERTIDA E EDUCATIVA

### **0 a 2 anos**

Não é pra ver nada, absolutamente nada.

### **3 a 4 anos**

Em uma hora dá para seu filho assistir quatro episódios de *Let's Move\**, quatro de *O mundo de Elmo\** e um de *Masha e o Urso\**.

### **6 a 12 anos**

Em duas horas seu filho pode assistir a três episódios da *Turma da Mônica\**, quatro de *O Show da Luna\** e três episódios de *Os Smurfs\**.

\* Assista no aplicativo Play Kids