



Nota de Alerta

Recomendações sobre o uso saudável das telas digitais em tempos de pandemia da COVID-19 # BOAS TELAS # MAIS SAÚDE

Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital

Coordenadora: Evelyn Eisenstein

Membros participantes: Susana Estefenon, Marco Chaves Gama, Suzy Santana Cavalcante, Eduardo Jorge Custódio da Silva

Neste momento difícil de uma nova pandemia viral a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) vem reiterar as recomendações da Organização Mundial da Saúde / OMS, especialmente para as crianças, adolescentes e suas famílias.

Todos estamos vivenciando novas mudanças de como trabalhar, estudar, nos relacionar e brincar, principalmente em casa devido à importância do isolamento e distanciamento social, como medida principal de prevenção, além dos cuidados de higienização, lavagem de mãos mais frequente e o uso de máscaras ao sair às ruas.

Em geral, antes, os pais tinham que terceirizar o tempo de seus filhos, com todos trabalhando fora, mais os tempos de estudos e permanência em creches, escolas, universidades. Agora, pais e filhos passaram a conviver 24 horas por dia, com a formação de novos núcleos familiares, muitas vezes, afastados dos avós. Num país com a estimativa de 200 milhões de habitantes, temos 65 milhões de crianças e adolescentes, o que corresponde a 34% da população e onde há muitas diversidades sociais e econômicas, e assim necessidades diferentes de cuidados de saúde para se adaptar a esta nova situação.

Diante da pandemia da COVID-19, o uso do mundo digital oferece muitas alternativas de tecnologias ao alcance de quase todos. Um momento importante para se multiplicar o uso positivo e mais saudável, e a tornar uma ferramenta mais utilizada para buscar soluções das limitações impostas por estes novos tempos. Desta forma os trabalhos, as aulas, as compras de alimentos, os relacionamentos, os divertimentos e até algumas consultas médicas estão sendo realizadas através das telas.

Este novo modelo de relacionamento entre pais e filhos, tem mostrado novas construções comportamentais muito positivas, mas ainda também, na presença de outros problemas, onde o medo, as angústias e o estresse da reclusão podem provocar transtornos de ansiedade e depressão, e atos de violência física e psíquica. Esta doença viral vai durar algum tempo, até a aquisição de vacinas e/ou tratamento medicamentoso específico, e estes reflexos de tantas incertezas são imprevisíveis.

Estamos no começo de uma nova experiência do uso constante e quase ininterrupto do mundo digital, temos que ter algumas referências para analisar esta abordagem. O uso pela nossa população é diferente de outros países não só pela tecnologia, mas também pela abrangência quase que continental, e diferenças sociais, então as nossas diretrizes têm, que ter um enfoque nacional, ser flexível e com visão de nova avaliação num curto período de tempo.

Muitas pessoas vão mudar seus comportamentos, tanto de maneira positiva como negativa, pois o mundo digital é só um reflexo ou espelho da realidade e pessoas que produzem *fakenews*, pedófilos e perversos vão continuar podendo lucrar com seu poder de destruição e até aumentá-lo. Por isso os alertas e recomendações da SBP em documentos já publicados em 2016, 2019 e 2020 precisam ser consultados*.

Neste momento passou-se a usar o mundo digital com mais frequência, quase de modo constante e com um papel funcional e afetivo importante.

O uso das telas para o desempenho das tarefas escolares, para aulas, pesquisas e compras à distância é muito importante, como também o uso afetivo para assegurar a presença mesmo que virtual entre avós, netos, filhos e seus colegas.

O uso escolar tem várias formas educativas de avaliação desde a qualidade do conteúdo acadêmico, as relações afetivas com seus pares e como a única porta de pedir socorro da violência doméstica.

O mundo está mudando, não sabemos de que forma vai ficar. E o mundo digital ficará então dividido em: antes da COVID-19, durante o período da quarentena e após a quarentena.

Diante disto, algumas sugestões para este momento de quarentena:

1. **Tempo para saúde** com sono dentro do horário adequado para cada faixa etária bem como o número de horas, importante não só pelo descanso, mas também para a produção de hormônios, de maneira fisiológica. Ter uma alimentação regular e com

horários para: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar, bem como atenção para qualidade não só nutricional, mas sem excesso calórico e também tempo para fazer alguma atividade física regular, exercícios ou brincadeiras com movimentos ativos.

2. **Tempo para o relacionamento afetivo** das crianças e adolescentes que permanece como elemento importante, principalmente para crianças abaixo de 5 anos, que precisam conviver através das telas, com seus avós, e outros familiares, seus amiguinhos, este grupo é muito difícil entender o que está acontecendo. Não se deve mudar a limitação de horas de exposição às telas para crianças menores de 2 anos, sendo liberado apenas para o uso afetivo gerenciado pelos pais. Nas outras idades é importante combinar um tempo mínimo para isto, sempre com alguma monitorização.
3. **Tempo funcional** para assistir aulas, fazer pesquisas e tarefas. Isto vai ser variável com a faixa etária, a qualidade da escola, se tem internet e se tem equipamento adequado para isto. É importante pontuar sobre a abordagem pedagógica da escola e a quantidade e qualidade das aulas e da educação *online* nas redes públicas e privadas e seus reflexos num futuro próximo, seja passar de ano sem ter tido aula até o comprometimento por falta de aulas dos adolescentes que vão fazer a prova do ENEM. Estes fatos terão um impacto na saúde psíquica comportamental e no processo educacional desses grupos sociais.
4. **Tempo para família** se conhecer, brincar, conversar, criar novas formas de interação e afeto. Este talvez seja o **tempo mais importante** para conhecer seus filhos, suas habilidades, suas dificuldades e seus limites e também para os pais se conhecerem nesta função como também são suas habilidades, suas dificuldades e poder avaliar melhor a necessidade de pedir ajuda durante o desempenho e divisão das tarefas domésticas, como arrumar o quarto e armários, lavar e guardar as roupas, fazer um almoço ou jantar juntos. Criar novas formas de conviver com mais alegria e fortalecer a união da família.
5. **Tempo para lazer** seja com jogos, filmes, conversas fora das telas. Os jogos, filmes e o uso de outros aplicativos, precisam ser sempre e antes avaliados conforme os critérios da Classificação Indicativa e a faixa etária acompanhado da permissão pelos pais.
6. **Tempo para segurança** de cuidados e atenção para proteção e privacidade. Orientação para os perigos *online* e como fazer o uso seguro das tecnologias de informação e comunicação. Aprender sobre canais para denúncias e apoio em relação aos atos de violência, com contato com a escola ou as redes de suporte e canais de ajuda *online* (SAFERNET).

* **Links para consultas:**

- Manual de Orientação: Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/publicacoes/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf

- Manual de Orientação: # Menos Telas # Mais Saúde https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf
- Alerta urgente: Roleta humana ou quebra-crânio https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22351B-DocCientifico_-_Alerta_Urgente_Roletas_Humana_1_.pdf
- Pais e filhos em confinamento durante a pandemia de COVID-19: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22420c_NAlerta_Pais_e_Filhos_em_confinamento_COVID-19.pdf
- Como manter o contato com a natureza durante o isolamento social <https://criancaenatureza.org.br/natureza-durante-covid-19/>
- Dicas de segurança digital contra golpes relacionados à COVID19. <https://safety.google/securitytips-covid19/?lang=pt-br>
- Seja incrível na Internet – Google. https://beinternetawesome.withgoogle.com/pt-br_br
- Messenger Kids – Facebook <https://messengerkids.com/pt-br/?noredirect=true>
- Biblioteca de Alfabetização Digital <https://www.facebook.com/safety/educators>
- SAFERNET e dicas de segurança e mediação parental <https://new.safernet.org.br/content/mais-tempo-line-mais-mediacao-parental>



Diretoria

Triênio 2019/2021

PRESIDENTE:

Luciana Rodrigues Silva (BA)

1º VICE-PRESIDENTE:

Clóvis Francisco Constantino (SP)

2º VICE-PRESIDENTE:

Edson Ferreira Liberal (RJ)

SECRETÁRIO GERAL:

Sidnei Ferreira (RJ)

1º SECRETÁRIO:

Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)

2º SECRETÁRIO:

Paulo de Jesus Hartmann Nader (RS)

3º SECRETÁRIO:

Virginia Resende Silva Weffort (MG)

DIRETORIA FINANCEIRA:

Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)

2º DIRETORIA FINANCEIRA:

Cláudio Honeiff (RJ)

3º DIRETORIA FINANCEIRA:

Hans Walter Ferreira Greve (BA)

DIRETORIA DE INTEGRAÇÃO REGIONAL

Fernando Antônio Castro Barreiro (BA)

COORDENADORES REGIONAIS**NORTE:**

Bruno Acatauassu Paes Barreto (PA)

Adelma Alves de Figueiredo (RR)

NORDESTE:

Anamaria Cavalcante e Silva (CE)

Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)

SUDESTE:

Rodrigo Aboudib Ferreira Pinto (ES)

Isabel Rey Madeira (RJ)

SUL:

Darcí Vieira Silva Bonetto (PR)

Helena Maria Correa de Souza Vieira (SC)

CENTRO-OESTE:

Regina Maria Santos Marques (GO)

Natasha Silhessarenko Fraife Barreto (MT)

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA**TITULARES:**

Gilberto Pascolat (PR)

Amílcar Augusto Gaudêncio de Melo (PE)

Maria Sidneuma de Melo Ventura (CE)

Isabel Rey Madeira (RJ)

Valmir Ramos da Silva (ES)

SUPLENTE:

Paulo Tadeu Falanghe (SP)

Tânia Denise Resener (RS)

João Coriolano Rego Barros (SP)

Marisa Lopes Miranda (SP)

Joaquim João Caetano Menezes (SP)

CONSELHO FISCAL**TITULARES:**

Núbia Mendonça (SE)

Nelson Grisard (SC)

Antônio Márcio Junqueira Lisboa (DF)

SUPLENTE:

Adelma Alves de Figueiredo (RR)

João de Melo Régis Filho (PE)

Darcí Vieira da Silva Bonetto (PR)

ASSESSORES DA PRESIDÊNCIA PARA POLÍTICAS**PÚBLICAS:**

COORDENAÇÃO:

Maria Tereza Fonseca da Costa (RJ)

MEMBROS:

Clóvis Francisco Constantino (SP)

Maria Albertina Santiago Rego (MG)

Donizetti Dimer Giamberardino Filho (PR)

Sérgio Tadeu Martins Marba (SP)

Alda Elizabeth Boehler Iglesias Azevedo (MT)

Evelyn Eisenstein (RJ)

Paulo Augusto Moreira Camargos (MG)

João Coriolano Rego Barros (AM)

Alexandre Lopes Miralha (AM)

Virginia Weffort (MG)

Themis Reverbel da Silveira (RS)

DIRETORIA E COORDENAÇÕES**DIRETORIA DE QUALIFICAÇÃO E CERTIFICAÇÃO****PROFISSIONAL**

Maria Marluce dos Santos Vilela (SP)

Edson Ferreira Liberal (RJ)

COORDENAÇÃO DE CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL

José Hugo de Lins Pessoa (SP)

COORDENAÇÃO DE ÁREA DE ATUAÇÃO

Mauro Batista de Moraes (SP)

Kerstin Taniguchi Abagge (PR)

Ana Alice Ibiapina Amaral Parente (RJ)

COORDENAÇÃO DO CEXTEP

(COMISSÃO EXECUTIVA DO TÍTULO DE

ESPECIALISTA EM PEDIATRIA)

COORDENAÇÃO:

Hélio Villça Simões (RJ)

MEMBROS:

Ricardo do Rego Barros (RJ)

Clóvis Francisco Constantino (SP)

Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)

Carla Príncipe Pires C. Vianna Braga (RJ)

Flavia Nardes dos Santos (RJ)

Cristina Ortiz Sobrinho Valetre (RJ)

Grant Wall Barbosa de Carvalho Filho (RJ)

Sidnei Ferreira (RJ)

Sílvio Rocha Carvalho (RJ)

COMISSÃO EXECUTIVA DO EXAME PARA**OBTENÇÃO DO TÍTULO DE ESPECIALISTA EM****PEDIATRIA AVALIAÇÃO SERIADA****COORDENAÇÃO:**

Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)

Victor Horácio de Souza Costa Junior (PR)

MEMBROS:

Henrique Mochida Takase (SP)

João Carlos Batista Santana (RS)

Luciana Cordeiro Souza (PE)

Luciano Amedée Péret Filho (MG)

Mara Morelo Rocha Felix (RJ)

Marilucia Rocha de Almeida Picanço (DF)

Vera Hermina Kalika Koch (SP)

DIRETORIA DE RELAÇÕES INTERNACIONAIS

Nelson Augusto Rosário Filho (PR)

Sérgio Augusto Cabral (RJ)

REPRESENTANTE NA AMÉRICA LATINA

Ricardo do Rego Barros (RJ)

DIRETORIA DE DEFESA PROFISSIONAL

COORDENAÇÃO:

Fábio Augusto de Castro Guerra (MG)

MEMBROS:

Gilberto Pascolat (PR)

Paulo Tadeu Falanghe (SP)

Cláudio Orestes Brito Filho (PB)

João Cândido de Souza Borges (CE)

Anesnia Coelho de Andrade (PI)

Isabel Rey Madeira (RJ)

Donizetti Dimer Giamberardino Filho (PR)

Jonicleide Sales Campos (CE)

Maria Nazareth Ramos Silva (RJ)

Gloria Tereza Lima Barreto Lopes (SE)

Corina Maria Nina Viana Batista (AM)

DIRETORIA DOS DEPARTAMENTOS CIENTÍFICOS E**COORDENAÇÃO DE DOCUMENTOS CIENTÍFICOS**

Dirceu Solé (SP)

DIRETORIA-ADJUNTA DOS DEPARTAMENTOS**CIENTÍFICOS**

Emanuel Sávio Cavalcanti Sarinho (PE)

DIRETORIA DE CURSOS, EVENTOS E PROMOÇÕES

COORDENAÇÃO:

Lilian dos Santos Rodrigues Sadeck (SP)

MEMBROS:

Ricardo Queiroz Gurgel (SE)

Paulo César Guimarães (RJ)

Cláudia Rodrigues Leone (SP)

COORDENAÇÃO DO PROGRAMA DE REANIMAÇÃO**NEONATAL**

Maria Fernanda Branco de Almeida (SP)

Ruth Guinsburg (SP)

COORDENAÇÃO PALS – REANIMAÇÃO PEDIÁTRICA

Alexandre Rodrigues Ferreira (MG)

Kátia Laureano dos Santos (PB)

COORDENAÇÃO BLS – SUPORTE BÁSICO DE VIDA

Valéria Maria Bezerra Silva (PE)

COORDENAÇÃO DO CURSO DE APRIMORAMENTO**EM NEUROLOGIA PEDIÁTRICA (CANP)**

Virginia Weffort (MG)

PEDIATRIA PARA FAMÍLIAS

Nilza Maria Medeiros Perin (SC)

Normeide Pedreira dos Santos (BA)

Marcia de Freitas (SP)

PORTAL SBP

Luciana Rodrigues Silva (BA)

PROGRAMA DE ATUALIZAÇÃO CONTINUADA**A DISTÂNCIA**

Luciana Rodrigues Silva (BA)

Edson Ferreira Liberal (RJ)

Natasha Silhessarenko Fraife Barreto (MT)

Ana Alice Ibiapina Amaral Parente (RJ)

DOCUMENTOS CIENTÍFICOS

Luciana Rodrigues Silva (BA)

Dirceu Solé (SP)

Emanuel Sávio Cavalcanti Sarinho (PE)

Joel Alves Lamounier (MG)

DIRETORIA DE PUBLICAÇÕES

Fábio Ancona Lopez (SP)

EDITORES DA REVISTA SBP CIÊNCIA

Joel Alves Lamounier (MG)

Altacilio Aparecido Nunes (SP)

Paulo Cesar Pinho Ribeiro (MG)

Flávio Diniz Capanema (MG)

EDITORES DO JORNAL DE PEDIATRIA (JPED)

COORDENAÇÃO:

Renato Prociányo (RS)

MEMBROS:

Crésio de Aragão Dantas Alves (BA)

Paulo Augusto Moreira Camargos (MG)

João Guilherme Bezerra Alves (PE)

Marco Aurelio Palazzi Safadi (SP)

Magda Lahorgue Nunes (RS)

Gisélia Alves Pontes da Silva (PE)

Dirceu Solé (SP)

Antonio Jose Ledo Alves da Cunha (RJ)

EDITORES REVISTA RESIDÊNCIA PEDIÁTRICA**EDITORES CIENTÍFICOS:**

Clémax Couto Sant'Anna (RJ)

Marilene Augusta Rocha Crispino Santos (RJ)

EDITORA ADJUNTA:

Márcia Garcia Alves Galvão (RJ)

CONSELHO EDITORIAL EXECUTIVO:

Sidnei Ferreira (RJ)

Isabel Rey Madeira (RJ)

Sandra Mara Moreira Amaral (RJ)

Maria de Fátima Bazhuni Pombo March (RJ)

Sílvio da Rocha Carvalho (RJ)

Rafaela Baroni Aurilio (RJ)

Leonardo Rodrigues Campos (RJ)

Álvaro Jorge Madeira Leite (CE)

Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)

Marcia C. Bellotti de Oliveira (RJ)

CONSULTORIA EDITORIAL:

Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)

Fábio Ancona Lopez (SP)

Dirceu Solé (SP)

Joel Alves Lamounier (MG)

EDITORES ASSOCIADOS:

Danilo Blank (RS)

Paulo Roberto Antonacci Carvalho (RJ)

Renata Dejkar Waksman (SP)

COORDENAÇÃO DO PRONAP

Fernanda Luísa Ceragioli Oliveira (SP)

Tullio Konstantyner (SP)

Cláudia Bezerra de Almeida (SP)

COORDENAÇÃO DO TRATADO DE PEDIATRIA

Luciana Rodrigues Silva (BA)

Fábio Ancona Lopez (SP)

DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA

Joel Alves Lamounier (MG)

COORDENAÇÃO DE PESQUISA

Cláudio Leone (SP)

COORDENAÇÃO DE GRADUAÇÃO

COORDENAÇÃO:

Rosana Fiorini Puccini (SP)

MEMBROS:

Rosana Alves (ES)

Suzy Santana Cavalcante (BA)

Angélica Maria Bicudo-Zerferino (SP)

Sílvia Wanick Sarinho (PE)

COORDENAÇÃO DE RESIDÊNCIA E ESTÁGIOS**EM PEDIATRIA**

COORDENAÇÃO:

Ana Cristina Ribeiro Zöllner (SP)

MEMBROS:

Eduardo Jorge da Fonseca Lima (PE)

Fátima Maria Lindoso da Silva Lima (GO)

Paulo de Jesus Hartmann Nader (RS)

Victor Horácio da Costa Junior (PR)

Sílvia da Rocha Carvalho (RJ)

Tânia Denise Resener (RJ)

Delia Maria de Moura Lima Herrmann (AL)

Helita Regina F. Cardoso de Azevedo (BA)

Jefferson Pedro Piva (RS)

Sérgio Luis Amantéa (RS)

Susana Maciel Guillaume (RJ)

Aurimery Gomes Chermont (PA)

Luciano Amedée Péret Filho (MG)

COORDENAÇÃO DE DOUTRINA PEDIÁTRICA

Luciana Rodrigues Silva (BA)

Hélio Maranhão (RN)

COORDENAÇÃO DAS LIGAS DOS ESTUDANTES

Adelma Figueiredo (RR)

André Luis Santos Carmo (PR)

Maryneia Silva do Vale (MA)

Fernanda Wagner Fredo dos Santos (PR)

GRUPOS DE TRABALHO**DROGAS E VIOLÊNCIA NA ADOLESCÊNCIA**

COORDENAÇÃO:

João Paulo Becker Lotufo (SP)

MEMBROS:

Helita Eisenstein (RJ)

Alberto Araújo (RJ)

Sidnei Ferreira (RJ)

Adelma Alves de Figueiredo (RR)

Nivaldo Sereno de Noronha Júnior (RN)

Suzana Maria Ramos Costa (PE)

Iolanda Nowadski (PR)

Beatriz Bagatin Bermudez (PR)

Darcí Vieira Silva Bonetto (PR)

Carlos Eduardo Reis da Silva (MG)

Paulo César Pinho Ribeiro (MG)

Milane Cristina De Araújo Miranda (MA)

Ana Maria Guimarães Alves (GO)

Camila dos Santos Salomão (AP)

DOENÇAS RARAS

COORDENAÇÃO:

Salmó Raskin (PR)

MEMBROS:

Magda Maria Sales Carneiro Sampaio (SP)

Ana Maria Martins (SP)

Claudio Cordovil (RJ)

Lavinia Schuler Faccini (RS)

ATIVIDADE FÍSICA

COORDENAÇÃO:

Ricardo do Rego Barros (RJ)

Luciana Rodrigues Silva (BA)

MEMBROS:

Helita Regina F. Cardoso de Azevedo (BA)

Patrícia Guedes de Souza (BA)

Teresa Maria Bianchini de Quadros (BA)

Alex Pinheiro Gordia (BA)

Isabel Guimarães (BA)

Jorge Mota (Portugal)

Mauro Virgílio Gomes de Barros (PE)

Dirceu Solé (SP)