

PAPO DE

CARLA RANGEL carlarangel@meiahora.com



10H ÀS 18H

A SALA DE LEITURA DA CIDADE DAS ARTES ESTÁ ABERTA DE TERÇA A SEXTA-FEIRA.

'Não pode ser exagerado'

● Em tempos cada vez mais conectados, o uso de telas pelos filhos se tornou um dos principais assuntos entre os pais. Em entrevista à coluna, a Dra. Luci Pfeiffer, do Grupo de Trabalho sobre Saúde na Era Digital da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), fala sobre o tema.

1 **A partir de qual idade as crianças podem ter contato com telas? E qual o período máximo?**

As crianças só deveriam usar, ter contato com telas, e chamamos de telas a tela do celular, do computador, da televisão, seja qualquer tela que traga imagens prontas, ela só pode ter contato com as telas a partir de 2 anos. Até 2 anos, nenhum contato com a tela. A partir de 3 anos até os 5, no máximo uma hora de atividades com as telas, sempre supervisionadas por um adulto. As telas não podem ser uma terceirização do cuidar. A escolha do material que vai ser apresentado para a criança é importante, o que existe de valores ali. A partir dos 5 anos, dos 6 anos em diante, se tem o uso de duas horas das telas. Daí até a adolescência, a criança sempre com acesso às telas supervisionado, monitorado e seguido por um adulto responsável.

2 **Há um momento em que é recomendável as crianças não terem contato com telas?**

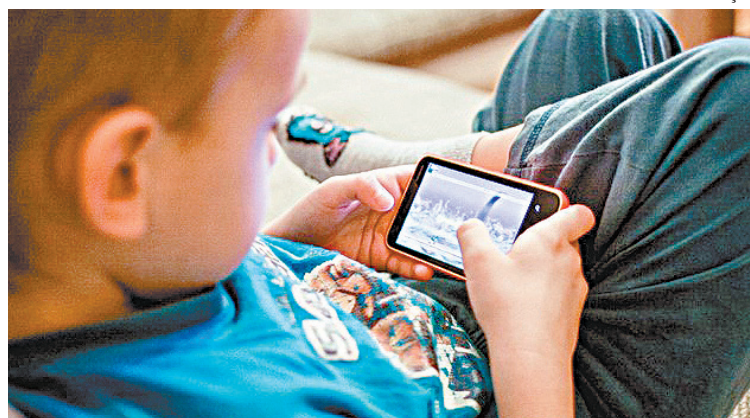
Não se recomenda nenhuma tela na hora das refeições. As crianças não podem comer enganadas ou distraídas por um desenho. Refeição é um tempo que deveria ser de união e por isso nenhuma tela, nem das crianças nem dos pais. Então, as telas deveriam ser excluídas dos momentos de refeição, dos momentos desse lazer livre e, especialmente, uma, duas horas antes da hora de dormir.

3 **Quando se fala em contato com telas, isso inclui a TV que a família vê na presença da criança?**

Sim. Contato com as telas significa todas as telas, inclusive a televisão. Nunca se deveria ter uma televisão ligada o tempo inteiro.

4 **Quais são os prejuízos do excesso do uso de telas?**

Os prejuízos de excesso de tela são muitos. O uso inadequado, não apenas o excesso, mas o uso inadequado, como esse uso para ocupar uma criança ou para que ela fique quieta. Uma criança nunca poderia ter um celular com acesso à internet. Quanto menor a tela, mais rapidamente essa criança pode desenvolver a miopia definitiva e até com deformidade do globo ocular. Os malefícios do uso de uma tela, nós poderíamos separar nos físicos, onde vem desde as dores de cabeça, as cefaleias, a má postura de pescoço, de tronco, da coluna, levando a dores musculares progressivas e depois até alterações ósseas. Sedentarismo. Má alimentação. E com todos os reflexos da saúde física e mental. Temos ainda outras alterações, mesmo a de funcionamento do aparelho digestivo, alterações musculares, com hipotrofia muscular. E da parte psíquica, a internet não aumentou a inteligência das crianças e nem sua capacidade de raciocínio. Ao contrário. Hoje, se procura muito respostas rápidas antes do pensar e a gente acaba sendo um usuário cada vez mais viciado nessa busca de respostas via internet. Tirar a atenção para outras situações do desenvolvimento, como ler. E ainda os riscos de todos os estranhos com quem ela pode ter contato. Então, os riscos vão desde os físicos até os psíquicos e riscos de danos sobre violência e esse isolamento progressivo. E esse afastamento levando a uma introspecção progressiva e à falta de desejo pela vida. E ao vício.



DIVULGAÇÃO

5 **Existe algum benefício do uso das telas?**

Se nós respeitarmos os horários e essa ideia que o uso da tela tem que ser supervisionado pelo adulto, nós podemos ter benefícios maravilhosos, porque nós podemos ser protagonistas desse uso e criar na criança a ideia do bom saber, do que é confiável ou não, da criatividade, buscar novos jogos, buscar novas coisas. É um mundo de pesquisa fantástico, é um mundo de respostas, mas esse mundo precisa ser supervisionado pelo adulto para que se tenham as respostas certas. O contato com pessoas distantes e hoje ainda neste tempo de pandemia a possibilidade da conversa, do bate-papo. Isso é fantástico.

6 **Durante a pandemia do coronavírus, as crianças estão tendo mais contato com as telas. Como adaptar essa necessidade de estar mais conectado às recomendações de limitar o tempo de tela das crianças?**

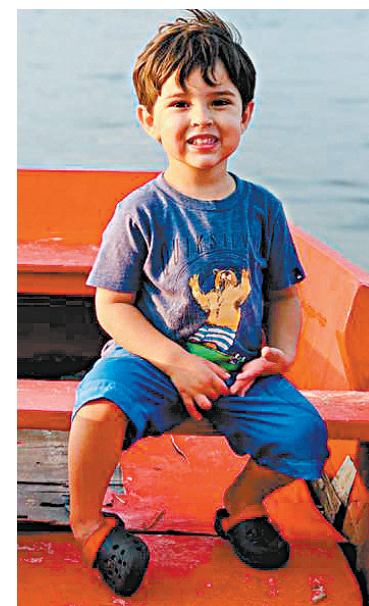
As aulas e tudo mais elas têm que respeitar e aí é outro uso fantástico da internet. Até todas essas lives que temos tido, essas orientações e para criança também poder ter contato com a escola, com colegas, isso é o uso benéfico, mas que não pode ser exagerado. Teria que respeitar, uma criança não poderia ficar mais que 40, 50 minutos na frente de uma tela sem o repouso dos olhos por 10 a 15 minutos e até

o repouso do pensamento. Também não se pode exigir que crianças pequenas, abaixo de 5 anos, se prendam a uma tela para aprender coisas. Nunca esse tempo do mundo digital poderia ser maior do que o tempo do brincar do mundo real.

7 **Quais dicas para ajudar os pais a fazer com que as crianças fiquem menos tempo em contato com telas?**

A tela pode ser um instrumento útil de contato, um instrumento útil de acesso às aulas, um instrumento de lazer programado e supervisionado. Agora, isso de controlar, pai e mãe é que fazem as regras. A proteção da criança tem que vir antes de qualquer uso. Nós temos doenças sérias provocadas pelo uso excessivo, inadequado das telas. Temos riscos e temos o abandono do desenvolvimento saudável quando essa criança não faz o uso correto. Então, quando se entrega uma tela para uma criança, as regras têm que ser bem claras. Regras claras e que a gente possa oferecer à criança aquele brincar antes do mundo virtual, um brincar do jogo de tabuleiro à mesa, um brincar ao ar livre, um passeio, o andar de bicicleta. Com certeza, esse outro tipo de lazer vai suplantar o que se tem pelas telas. O mundo virtual não é um mundo só do bem, ele tem o bem e o mal. Nós precisamos proteger e quem sabe reaprender a brincar. Trazer aquelas brincadeiras que os adultos brincavam quando crianças para ensinar seus filhos a brincar no mundo real.

FOFURÔMETRO



ARQUIVO PESSOAL

● O fofucho de hoje é o lindo Vicente Ribeiro, de 3 anos. Morador de Niterói e príncipe da mamãe Michely Ribeiro, ele adora ir à praia e andar de patinete. Quer ver seu filho no Fofurômetro? Envie fotos para o e-mail carlarangel@meiahora.com.

Música infantil

● Em sua primeira edição on-line e gratuita, dentro do projeto #CCB-BemCASA, o festival de música infantil *Musica na Nuvem* vai até o dia 15 de novembro com várias atrações. Hoje, às 11h, tem Cris Barulins e banda apresentando canções do CD *Planeta Peteca* e propondo brincadeiras para cada tema. Às 15h, Mari e Milla Bigio fazem uma aula-espetáculo em que características e técnicas abordadas serão ilustradas por textos em cordel, escritos e performados com sons. As apresentações serão transmitidas no canal do *Musica no YouTube*.