

SOBRE AS CRIANÇAS E AS TELAS:

Vivemos na era digital! Celular, tablet, notebook e televisão são alguns dos aparelhos que fazem parte da vida social! Através deles, a gente se informa e se comunica com outras pessoas. Não é mesmo?!

Além disso, quando uma mãe ou um pai trabalha fora de casa, o contato digital pode ajudar a acompanhar à distância a rotina da criança. Se uma mãe solo trabalha dentro de casa, ocupada com os serviços domésticos, a tela pode servir para ocupar a criança, principalmente se não houver o apoio de outras pessoas para o cuidado da casa e dos filhos. Há também a família separada ou recasada, em que a criança fica sob em guarda compartilhada dos filhos, de modo que as crianças usam do celular para falar com o pai ou a mãe, sem que o homem e a mulher precisem estar em contato direto. **Você concorda?!**

Se sua resposta for SIM ou NÃO, “fique de olho redobrado” nos riscos e nos benefícios do uso de tela, quando o assunto é o bem-estar da criança:

Alguns RISCOS:

- Baixo rendimento escolar;
- Bullying e Cyberbullying;
- Dependência Digital;
- Insônia;
- Irritabilidade constante;
- Maior impulsividade;
- Menor tempo de descanso;
- Obesidade;
- Prejuízo na atenção em tarefas que exigem maior tempo de realização;
- Prejuízos posturais;
- Problemas Visuais (olhos ressecados, miopia);
- Transtornos alimentares;
- Violência sexual.

Alguns BENEFÍCIOS:

- Melhoria da aprendizagem (jogos educativos e pesquisas para estudo);
- Fácil comunicação com amigos e parentes;
- Mudanças no cérebro, melhorando competências cognitivas;
- Serve de recurso para a criança aprender outros idiomas (inglês, espanhol, francês).
- Ser uma pessoa com domínio tecnológico.

TEMPO DE TELAS POR IDADE



0 aos 2 anos:

Nenhum contato com telas.



2 aos 5 anos:

Até uma hora por dia.



6 aos 10 anos:

Entre uma e duas horas por dia.



11 aos 18 anos:

Entre duas e três horas por dia.



BIBLIOGRAFIA:

Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de Orientação: Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital** [Internet]. Brasil: SBP, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf

To grow up healthy, children need to sit less and play more: New WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2019. To grow up healthy, children need to sit less and play more; [citado 2024 Mar 17]; Disponível em: <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Guia Prático Sobre o

USO DE TELAS

para Famílias com crianças

AUTORAS:



Beatriz Alencar

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), atualmente cursando o 6º período. Bolsista PIC/FPS.



Julia Roffè

Discente do curso de Medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), atualmente cursando o 9º período.



Lara Maria Cavalcanti

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), atualmente cursando o 6º período.



Juliana Monteiro Costa

Psicóloga Clínica e da Saúde. Doutora em Psicologia pela Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP). Docente da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).



Tathyane Gleice da Silva Lira

Psicóloga Clínica e da Saúde. Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Psicologia (PPGPs) da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

Você sabe o que é MEDIÇÃO PARENTAL?!

A mediação parental quanto ao uso de telas é o monitoramento responsável que mães, pais ou responsáveis podem fazer, ao supervisionar o acesso e a interação das crianças com os aparelhos eletrônicos, como celulares, tablets, computadores e televisão.

IMPORTANTE! Experimente mediar de três formas:

- 1 Propor regras, limitando o tempo de uso da tela;
- 2 Conversar com a criança sobre o uso responsável e os riscos do uso abusivo, ajudando-a a refletir, sem provocar culpa, nem ameaças ou chantagens;
- 3 Usar o aparelho junto com a criança, divertindo-se e demonstrando interesse pelo que ela acessa.

"O EXEMPLO ARRASTA."



Seja esse exemplo! Avalie seu próprio tempo de uso nas telas. A criança também aprende por imitação. Por isso, seu comportamento pode ser exemplo para a criança. E mais: viva um tempo de qualidade com sua família! **EDUCAÇÃO DIGITAL SALVA VIDAS!**

QUER SUGESTÕES DE COMO VOCÊ PODE MEDIAR?!

NADA DE

Telas durante as refeições! Aproveitem o momento em família e saboreiem a comida! Se puder, use o tempo da alimentação para conversarem sobre assuntos agradáveis.

OFEREÇA

Atividades esportivas, exercícios ao ar livre ou em contato direto com a natureza, passeio em alguma praça da cidade, sempre com supervisão responsável.

CRIE REGRAS

Para o tempo de uso de telas e de seus aplicativos, inclusive acerca das senhas utilizadas pelos menores. Faça acordos com a criança!

QUER PRESENTEAR

A criança com um celular ou tablet? Dê livros de histórias para estimular o gosto pela leitura! (Pratique a desintoxicação digital)

CONTEÚDOS

Inadequados devem ser devidamente denunciados. Antes de permitir o acesso a filmes e canais de TV, confira antes se a programação é livre para criança. Se houver cenas eróticas, de uso de drogas, cenas violentas, não permita que a criança assista.

SABER COM QUEM

A criança se comunica na internet, o que está jogando e sobre quais conteúdos e aplicativos acessa. Há o risco de conteúdos de risco serem transmitidos (mensagens, vídeos ou webcam). É responsabilidade legal dos pais/cuidadores proteger a criança.

ADOTE

Momentos de desconexão para toda a família, desta forma fortalecendo o vínculo familiar! Juntos, ouçam e cantem músicas infantis, caminhem na praça, abrace a criança, façam brincadeiras sem usar as telas.

