



Colégio Santa Dorotéia

Projeto: Família e Escola pensando juntas a Educação Serviço de Orientação Educacional
Serviço de Orientação Educacional – SOE / Agosto 2017

O QUE O EXCESSO DE “TEMPO DE TELA” FAZ COM O CÉREBRO DAS CRIANÇAS?

É praticamente impossível para as crianças de hoje não passar algum tempo em frente a um monitor. Elas passam horas e horas em frente a telas de *tablets*, *smartphones* e televisores. Isso nem sempre é algo ruim: aplicativos e programas de TV educativos são ótimas maneiras que as crianças têm à disposição para aprimorar suas habilidades de comunicação. Sem mencionar a pausa que esses aparelhos proporcionam aos pais durante o tempo em que as crianças estão ocupadas. Mas cuidado! Uma série de estudos revelou que há uma conexão entre o atraso cognitivo em crianças e a exposição prolongada ao uso de mídias eletrônicas. Estima-se que crianças gastam cerca de sete horas por dia em frente às telas. Há estatísticas que revelam que crianças de dois anos já jogam regularmente em *tablets* e brinquedos com telas sensíveis ao toque. Sem falar que o tempo gasto em frente às telas acaba por ser subtraído a muitas atividades importantes, tais como a leitura, trabalhos da escola, jogos, a interação com a família e o desenvolvimento psicossocial.

Consequências a longo prazo

O Dr. Aric Sigman diz que se viciar muito cedo em *tablets* e *smartphones* pode causar danos permanentes em cérebros ainda em desenvolvimento. O tempo excessivo em frente às telas impede que as crianças desenvolvam corretamente certas habilidades, tais como: foco, concentração, atenção e comunicação. Os pais acham que isso faz bem aos seus filhos, mas podem estar causando muito mais mal do que bem para eles. Entre o nascimento e os três anos de idade, os nossos cérebros se desenvolvem rapidamente e estão particularmente sensíveis ao ambiente que nos rodeia. Em medicina é chamado de “período crítico”, porque as mudanças que ocorrem no cérebro durante estes primeiros anos de vida se tornam a base permanente sobre a qual todas as funções cerebrais serão construídas. Para que as redes neurais se desenvolvam normalmente durante o período crítico, uma criança precisa receber estímulos específicos do seu ambiente exterior. Foi dessa forma que os humanos evoluíram ao longo dos séculos, e estes estímulos tão essenciais certamente não são encontrados em uma tela de *smartphone*. Quando uma criança passa muito tempo em frente a uma tela, sem receber os estímulos necessários do mundo real, seu desenvolvimento se atrofia. Se o dano ocorrer durante esses primeiros anos cruciais, seus resultados podem afetar o desenvolvimento da criança para sempre. Grande parte do problema está no fato de os *tablets* e *smartphones* serem muito desejáveis, pois proporcionam vários estímulos e estimulam exatamente isso que o cérebro das crianças não precisa. *Tablets* são ferramentas de atalho: com um *tablet* a criança recebe vários estímulos de uma só vez, ao contrário do que acontece quando ouve a mãe contar uma história. Ao processar a voz de sua mãe, transformá-la em imagens e seguir uma linha de pensamento para ouvir a história, a criança precisa fazer um esforço mental necessário. O dispositivo, ao contrário, pensa por elas e, como resultado, as suas funções cognitivas não são fortalecidas.

Dificuldade em fazer amigos

O lóbulo frontal do cérebro é a área responsável por decodificar e compreender as interações sociais. É nesta parte da mente que desenvolvemos a empatia pelos outros, captamos sinais não verbais enquanto falamos com amigos ou colegas, com por exemplo, sinais faciais, tom de voz etc.

O que ocorre quando o lóbulo frontal não se desenvolve?

A fase mais crucial para o desenvolvimento do lóbulo frontal é a primeira infância, durante esse período desenvolvemos o senso necessário para que tenhamos interações humanas autênticas. Então, se o seu filho estiver passando muito tempo em frente a uma tela, em vez de estar conversando e brincando, a sua habilidade empática poderá ficar prejudicada para sempre.

A vida não tem um interruptor liga/desliga.

Todas as ações têm efeito imediato, e todos os estímulos provocam uma resposta rápida. Isso é verídico no uso das mídias eletrônicas. A cada toque na tela são emitidos cores, formas e sons. O cérebro da criança processa isso e produz dopamina - componente associado aos sentimentos de prazer. A exposição contínua a cargas de dopamina pode ser viciante e, quando uma criança se acostuma a esses estímulos viciantes, ela vai cada vez querer mais essa gratificação instantânea proporcionada por esses dispositivos, em vez da interação com o mundo real. Apesar do perigo que a exposição excessiva aos aparelhos eletrônicos pode representar para o cérebro de nossas crianças, há uma série de benefícios para deixar os pequenos utilizarem a tecnologia. Uma vez que a criança tenha mais de dois anos de idade, pode-se permitir que ela use esses dispositivos, pois brincar com *tablets* e celular por algum tempo pode ajudar no desenvolvimento da coordenação motora, aperfeiçoar as reações rápidas e até mesmo aprimorar habilidades linguísticas. Assim como qualquer outro brinquedo, o uso dos aparelhos eletrônicos deve ser moderado e nunca ser trocado pela interação com o mundo real.

O papel dos pais/responsáveis

Os pais desempenham um importante papel neste contexto. Algumas atitudes podem transformar positivamente:

- assistir aos programas com os filhos, aproveitando ocasiões propícias para discutir o conteúdo do que é visto, bem como daquilo que é veiculado pela publicidade;
- estabelecer o horário de estudo, não permitindo a realização de tarefas escolares com a televisão/*tablets*/celulares ligados;
- monitorar constantemente o conteúdo do que é assistido pela criança/ adolescente;
- escolher os programas, jogos e aplicativos adequados para o nível de desenvolvimento da criança;
- limitar o tempo que é passado em frente às telas;
- estabelecer como regra que a hora das refeições deve ser um momento de conversa entre a família;
- proporcionar às crianças momentos de interação com amigos, de lazer ao ar livre.

Fonte: *PsychologyToday*, traduzido e adaptado por *Psiconline*, abril de 2016.

MARQUES, Teresa Paula. *As crianças e a televisão*. Maio / 2008.

Adaptação de Cláudia Brandão Schneider, Orientadora educacional/Coordenadora.