

23/02/2018 14:34 - Profissionais da saúde destacam impactos do uso excessivo de smartphone na infância



O que fazer como o meu filho que passa horas no celular? Essa é uma preocupação que tem aumentado entre os pais atualmente. No consultório da psicóloga Kelma Johnson no Hospital Cosme e Damião, referência no Estado em tratamento de crianças em casos de alta complexidade, mães buscam por orientação. “Elas chegam desesperadas por não saberem mais o que fazer com crianças de 6,7 anos que passam a tarde inteira no celular”, aponta.

De acordo com a psicóloga, as crianças deixam as brincadeiras tradicionais pelo incentivo que recebe do ambiente externo. “Elas veem os coleguinhas da escola e os próprios pais utilizando os celulares e querem fazer o que eles fazem”, disse.

Para a psicóloga, o uso de smartphones pelas crianças tem dois lados: o positivo, afinal vivemos na era digital e a internet é uma boa fonte de pesquisas, mas por outro lado o uso não direcionado e sem limites pode representar riscos e prejuízos a médio e longo prazo.

“Um dos pontos negativos é o distanciamento entre os pais e as crianças incentivado pelo fato dos pais não terem muito tempo, é uma correria sempre. Mas cabe aos pais direcionar o uso dessas tecnologias e incluir outras atividades na rotina dos filhos considerando a faixa etária das crianças”, considera a psicóloga.

As leituras são feitas na internet e até mesmos as atividades de colorir. Se a criança tem uma dúvida é só pesquisar na internet e os cálculos são prontamente respondidos pela calculadora online. Tudo parece muito vantajoso, mas a rapidez e facilidade trazidas pelas tecnologias também geram graves consequências no comportamento da criança.

“Afeta a criatividade e a concentração porque hoje está tudo mais fácil. É só apertar um botão. A criança fica com preguiça, querendo tudo de forma mais fácil. O desenvolvimento da memória é diferente daqueles que na infância tiveram brincadeiras que exigiam mais raciocínio. O uso excessivo da tecnologia terá consequências na adolescência ou na vida adulta como a dificuldade de interagir com as demais pessoas porque as tecnologias proporcionam uma interação muito introspectiva. A parte social é prejudicada”, considera a psicóloga.

Consequências que Cleidiane Oliveira, mãe de Eduardo Borges, 6 anos, que evitar e por isso se preocupa com a exposição do filho aos conteúdos online. “Ele gosta de ouvir músicas, jogar e assistir desenhos, mas só deixo ele usar o meu celular rapidamente e com conteúdos que eu sei que ele pode assistir”, afirma Cleidiane.

Para Kelma, limite é a palavra de ordem na relação crianças e tecnologias. “Hoje nós observamos bebês brincando com o aparelho celular o que nos impressiona, mas o nosso alerta é para aqueles que já interagem com o conteúdo online. Para esses, os pais precisam limitar o uso, não retirar de uma vez e principalmente substituir a distração no celular por outras atividades”, avalia.

A psicóloga dá dicas para os pais que enfrentam problemas com crianças dependentes do smartphone:

- 1 – Resgatar as brincadeiras antigas. Mas não mandar a criança brincar sozinha e sim brincar junto. É preciso fazer um resgate do que os pais faziam na infância como colorir, pular amarelinha, pular corda ou ir ao parque.
- 2 – Deixar o celular fora da visão das crianças. Quando o celular está exposto à criança vê isso como incentivo ao uso.
- 3 – Ler histórias para as crianças. Além de incentivar a leitura, isso vai aumentar o gosto pelos livros.
- 4 – Incentivar as crianças a participarem de atividades extraescolares como natação, futebol e balé.

Mas não é só a saúde mental que sofre as consequências do impacto do uso exagerado das tecnologias, segundo a pediatra Luana Coelho Baratella, a saúde física da criança também é comprometida inclusive com o incentivo ao sedentarismo.

“As crianças estão deixando de realizar atividades que levavam elas a se exercitarem como jogar bola e brincar de pega-pega. Só ficam no computador, no tablet ou no celular o que leva ao sedentarismo”, aponta a pediatra.

Outra preocupação é quanto o prejuízo à visão das crianças. “Há crianças que já tinha probabilidade de usar óculos que tende a necessitar deles mais precoce devido à exposição aos aparelhos tecnológicos forçar a visão”, explica Luana.

A postura ao usar celulares e tablets também contribui para prejuízos a saúde. “Eles ficam deitados sobre a cama ou sentados na cadeira ou sofá com as pernas para cima, pescoço dobrado, praticamente uma criança encurvada e isso acaba forçando a cervical que essa parte do pescoço. A coluna nunca fica retinha e agora a criança não sente, mas futuramente virão as dores”, avalia.

Pediatra e psicóloga concordam: é preciso reduzir o tempo das crianças em contato com as tecnologias. Uma tarefa que os pais devem estar atentos para evitar que as crianças sofram com as consequências no futuro.

Fonte: Vanessa Moura

Notícias RO