

MENOS TELA, MAIS SAÚDE: A IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM SOBRE USO EXCESSIVO DE DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS NA POPULAÇÃO INFANTO-JUVENIL.

Congresso Brasileiro Digital de Atualização em Pediatria, 1ª edição, de 30/08/2021 a 02/09/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-93-7

LELIS; Paula Fontes ¹

RESUMO

Denomina-se tempo de tela o período destinado à utilização dos dispositivos tecnológicos e digitais, como televisão, computadores, tablets, videogames e smartphones. Recentemente, diversos estudos têm demonstrado a urgência da abordagem sobre o tema e acerca dos riscos envolvidos, especialmente para o desenvolvimento de transtornos de saúde mental e comportamentais, de acordo com critérios do CID-11 sobre dependência digital. Observam-se, nesse contexto, vários aplicativos, jogos online e a abundância de redes sociais direcionados à população entre zero e 18 anos, com consequências negativas consideráveis à saúde dessa população. O objetivo do presente estudo consiste em abordar a importância das orientações pelo Pediatra quanto ao tempo de exposição à tela e os riscos ao desenvolvimento neuropsicomotor de crianças e adolescentes. Trata-se de revisão de literatura, com uso das bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde e Google Acadêmico e descritores “tempo de tela”, “pediatria” e “desenvolvimento infantil”. Como um dos destaques dentre os documentos selecionados, a pesquisa TIC Kids Online Brasil (2018), realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil, revela que 86% das crianças e adolescentes brasileiros, entre 9 e 17 anos, estão conectados. Destes, 25% assumiram não conseguir controlar o tempo de uso, o que revela a dependência decorrente da falta de controle. No contexto atual, além da presença cada vez mais significativa desses dispositivos tecnológicos no ambiente familiar e na rotina da sociedade contemporânea, a pandemia de COVID-19 e o estabelecimento do isolamento social como medida de prevenção, contribuem significativamente para o aumento do tempo de tela no dia a dia da população. Dessa forma, crianças e adolescentes estão consideravelmente expostos, de forma precoce, aos riscos que o uso excessivo dos dispositivos digitais representa à saúde física e emocional. Esse prejudicial hábito relaciona-se com atraso na linguagem, comprometimento do desenvolvimento neuropsicomotor, além de significativa associação com comprometimento da saúde mental, sobrepeso e obesidade infantil. Nesse contexto, pais e educadores devem estar atentos a períodos prolongados das crianças no uso desses aparelhos e, assim, destaca-se a importância do Pediatra em alertar quanto aos prejuízos à saúde do paciente e prover orientações pautadas cientificamente à família e à própria criança/adolescente. Como importante ferramenta atualizada, tem-se o Manual de Orientação da

¹ Acadêmica de Medicina da Universidade Federal de São João del Rei - Campus Divinópolis - MG, paulafontesm@gmail.com

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019 - 2020). A SBP, por meio desse documento, orienta evitar a exposição de crianças menores de 2 anos às telas, máximo de 1 hora/dia para crianças entre 2 e 5 anos e máximo de 1-2 horas/dia para crianças entre 6 a 10 anos de idade, sempre com supervisão. Quanto aos adolescentes entre 11 e 18 anos, aconselha-se tempo de telas máximo e jogos de videogames por 2-3 horas/dia. É importante oferecer alternativas para atividades esportivas, exercícios ao ar livre ou em contato direto com a natureza. Conclui-se, desse modo, acerca da importância da valorização do tema pelo Pediatra, com intuito de impactar positivamente por meio da orientação adequada aos pais e responsáveis acerca do controle do tempo de tela, e o estímulo às práticas saudáveis ao desenvolvimento físico, psicológico e cognitivo de crianças e adolescentes.

PALAVRAS-CHAVE: Desenvolvimento Infantil, Pediatria, Tempo de Tela