



PLATAFORMA  
DE EDUCAÇÃO



## **TEXTO DE ATUALIDADES PRINCIPAL DE MATEMÁTICA -6º E 7º ANO – IIª UNIDADE**

### **Excesso de telas e seu impacto no desenvolvimento infantil**

É fato que, cada vez mais, as crianças estão expostas a todo tipo de tela, seja através de um celular, tablet, computadores em geral, ou ainda a própria TV. Sabemos o quanto esses dispositivos trazem mais praticidade no dia a dia, mas é importante lembrar que a exposição prolongada pode fazer muito mal para o desenvolvimento das crianças.

É recomendado que crianças de até 2 anos de idade não tenham qualquer contato com nenhum tipo de tela. Essa é uma recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS). Dos 2 aos 8 anos o uso de telas está liberado para o período de, no máximo uma hora por dia e, apesar de hoje ser bastante comum as crianças com celulares nas mãos, o uso deste aparelho só é indicado após os 8 anos de idade.

O fato é que, estar em frente às telas por tempo prolongado – tempo maior que o recomendado pela OMS – pode atrapalhar o desenvolvimento das habilidades sociais e de linguagem da criança. Veja abaixo alguns dos riscos para a saúde da criança:

#### **Sono desregulado**

A criança que tem à sua disposição uma TV ou um celular, por exemplo, pode querer trocar o tempo de sono para ficar assistindo ou jogando. A luz emitida pelas telas dos dispositivos bloqueia a liberação da melatonina – que é o hormônio responsável por avisar ao corpo que está na hora de dormir. Isso afeta diretamente nosso relógio biológico e a percepção do cérebro do que é noite ou dia, prejudicando na qualidade do sono, uma vez que você não recebe todo o descanso que precisa.

#### **Problemas emocionais**

A exposição prolongada aos dispositivos eletrônicos afeta muito o emocional da criança, causando distúrbios emocionais como depressão, ansiedade e, em muitos casos a agressividade.

#### **Prejudica o desenvolvimento do cérebro**

Crianças muito pequenas que são expostas a telas estão suscetíveis ao atraso cognitivo, distúrbio de aprendizado, aumento de impulsividade e diminuição da habilidade de regulação própria das emoções, e, déficit de atenção. A Distração Passiva, ocorre quando a criança consome muitos vídeos e joguinhos nas telas de forma passiva, que é totalmente diferente de brincar ativamente, onde a brincadeira acontece de acordo com o desenvolvimento que a criança exerce, com a imaginação, por exemplo.

### **Obesidade infantil**

Quanto mais expostas a telas, mais sedentárias as crianças ficam, pois brincam menos ativamente, com isso, queimam menos calorias, facilitando assim, o ganho de peso. Outros problemas apontados por pesquisas, mostram a possível dependência digital, problemas visuais, como a miopia, transtornos alimentares, problemas auditivos, de postura, síndrome visual do computador. Além da exposição prolongada aumentar a possibilidade de cyberbullying e o risco de abusos sexuais e pedofilia.

Os responsáveis, sejam pais ou cuidadores, devem estimular a criança e o jovem a praticar atividades que não necessitam de tecnologia. Podem ser jogos de tabuleiro, leitura de livros, música, pintura, ter contato com a natureza, etc.

É necessário ficar atento no tempo de uso desses dispositivos eletrônicos, estabelecendo regras de uso, como não utilizar no período de 2 horas antes de dormir, durante as refeições, e assim por diante.

É importante que a mediação de um adulto seja sempre possível, por isso, evite que a criança utilize dispositivos eletrônicos sozinhas, como trancadas em seu próprio quarto.

Fale abertamente com a criança, sobre os perigos do uso e da exposição do celular, por exemplo, para a sua saúde.

Por fim, mas também extremamente importante, dê o exemplo, sempre que possível passe mais tempo com a família e longe dos eletrônicos.

### **Referências**

<https://www.cpaps.com.br/blog/saiba-como-o-uso-de-eletronicos-pode-prejudicar-o-seu-sono/>  
<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>