

TEMPO DE TELA PARA CRIANÇAS EM ENSINO REMOTO¹

William Uhlmann², Myllena Ganzert³, Rejane Bermudes Costa Beber⁴

¹ Revisão de literatura integrativa

² Aluno do curso de Graduação em Medicina da UFSM

³ Aluna do curso de Graduação em Terapia Ocupacional da UFSM

⁴ Professora Orientadora, Médica Intensivista Pediátrica, Docente do Curso de Medicina - UFSM

Introdução: A pandemia de Covid-19 alterou drasticamente o modo de viver para a população mundial, acelerando o processo incorporativo da tecnologia comunicacional. Contudo, além de aproximar indivíduos até então incomunicáveis, a adoção da tecnologia moderna impõe novas questões ao desenvolvimento humano. Assim sendo, torna-se essencial que o profissional da saúde tenha o conhecimento acerca de causas, efeitos e intervenções possíveis do excesso de telas em crianças para poder oferecer a melhor assistência. **Objetivos:** Discutir causas, efeitos e intervenções para o uso excessivo de telas em crianças que usam delas em sua educação por conta da suspensão total ou parcial de aulas presenciais. **Metodologia:** Revisão de literatura integrativa. A busca foi desenvolvida na base de dados “Pubmed”, em que os termos “children screen time Covid-19” ofereceram 59 resultados. Como critério de inclusão, a disponibilidade gratuita dos textos limitou a 40 o número de fontes. **Resultados:** Em um primeiro momento, cabe ressaltar que, para crianças que dependem de telas para sua educação, a atenção responsáveis deve ser redobrada. Isso se deve ao fato de que o tempo frente ao monitor despendido em estudo também causa os malefícios associados ao uso lúdico de telas. Além disso, o tempo de tela recreativo aumenta drasticamente em jovens que não têm contato físico. Isso se deve a dois motivos principais: A busca pelo contato com o mundo exterior e o uso de telas como babás por pais que trabalham em *home office*, pois a criança tende a reduzir a atividade física e agitação durante o tempo investido em um mundo digital. Sendo assim, surgem diversos malefícios ao desenvolvimento saudável da criança em aspectos mentais, sociais e fisiológicos. A causa mais rapidamente percebida ao avaliar uma criança que foi distanciada da escola é o afastamento da teia social formada por amigos e professores. Essa partição atrasa o desenvolvimento da criança como indivíduo social. Quase concomitantemente, o nível de atividade física é reduzido. Isso se deve ao caráter altamente lúdico e coletivo do exercício em crianças – como pode ser observado em um grupo que brinca de pega-pega, futebol ou pique esconde. Esse aumento em índices de sedentarismo é de grande preocupação, uma vez que está associado com elevado risco de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e até mesmo distúrbios endócrinos. Todos esses prejuízos, caso não tratados, podem levar a um quadro crônico que se estenderá após o retorno estável de aulas presenciais. A percepção de mundo, por sua vez, também é prejudicada em crianças que passam tempo demasiado em ambiente digital. Nesse sentido, personagens fictícios passam a assumir o papel de modelo antes ocupado por familiares e professores. Como resultado,

pode-se incorporar ações violentas e destrutivas. Sendo assim, percebe-se a importância de reduzir a interação com telas além os níveis recomendados para cada idade. Até os 24 meses, as telas devem ser usadas apenas quando de forma ativa para comunicação, como uma videochamada; Dos 3 aos 5 anos, uma hora de consumo passivo diário é um limite adequado; Dos 6 aos 10, o tempo pode ir até uma hora e meia; Dos 11 aos 13, duas horas diárias de consumo passivo é o limite. Para que esses limites sejam respeitados, a criança não pode ter os aparelhos removidos de modo a causar a impressão de punição. Pelo contrário, o tempo de tela deve ser substituído por atividades motoras, sociais e mentais que agradem o jovem. **Conclusões:** Mesmo com o retorno de aulas presenciais em quadro alternado de horários em muitas instituições, os efeitos da redução nas atividades normalmente associadas à infância tem efeitos em diversos aspectos da vida. Com ênfase ao supracitado, não reduzir o tempo de tela de crianças agora implica em um desenvolvimento problemático a longo prazo para o grupo. Remover aparelhos deve ser um processo que substitua o tempo de tela por atividades produtivas. Para que isso ocorra de fato, profissionais da saúde devem ter a capacidade de apresentar os tópicos aqui discutidos à família de modo claro e coerente, trabalhando com familiares para encontrar as atividades que melhor se encaixem ao estilo de vida de todos.

Palavras-chave: Tempo de tela; Infância; Desenvolvimento; Distanciamento;