

Pais Prevenidos: Tempo na Tela

Sobre o Tempo na Tela



Estamos vivendo em um mundo rico em tecnologia com uma cultura "conectada". Embora tenha havido pesquisas inconclusivas sobre o que é essencialmente "bom" e "ruim" sobre o tempo na tela para o cérebro adolescente, o que é verdade é que o tempo na tela tira tempo de outras atividades produtivas e saudáveis, incluindo exercícios físicos, sono, interação com amigos e família, estudo acadêmico e atividades "desconectadas".

Nem todo tempo na tela é concebido da mesma maneira. Os dispositivos de tecnologia servem a muitos propósitos diferentes ... alguns são puramente para entretenimento e outros podem auxiliar na educação e na aprendizagem. A **Academia Americana de Pediatria** e a **Organização Mundial da Saúde** - ambas líderes na definição de diretrizes para o tempo na tela - concordam que o equilíbrio é fundamental.

| Diretrizes da Academia Americana de Pediatria | |
|---|---|
| Crianças abaixo de 18 meses | Sem tempo na tela, exceto vídeo-chamadas |
| Crianças de 18 a 24 meses | Programação de alta qualidade limitada, ver e brincar junto |
| Crianças de 2 a 5 anos | Limite de 1 hora por dia de programação de alta qualidade |
| Crianças de 5 anos ou + | Criar um plano de uso de mídias familiar e ser consistente com os horários e lugares sem tela |

| Diretrizes da Organização Mundial de Saúde | |
|--|---|
| Crianças menores de 1 | Sem tempo na tela |
| Children menores de 5 | Limite de 1 hora por dia de tempo na tela |

Risco de Excesso de Tempo na Tela

- Dificuldade em dormir à noite
- Aumento do risco de ansiedade, problemas de atenção, depressão
- Perda de habilidades sociais
- Problemas comportamentais
- Risco aumentado de obesidade
- Visão borrada e dificuldade de concentrar
- Dores de cabeça/enxaquecas
- Pescoço dolorido
- Sensibilidade à luz
- Menos tempo para brincar
- Perda de criatividade
- Violência



GLOSSÁRIO

Tempo na tela
Esteja presente em todos os períodos de tempo que crianças e adolescentes passam interagindo com TVs, computadores, smartphones, pads digitais e videogames.

Consumo Passivo
Assistir TV, ler, ouvir música

Consumo Interativo
Jogar vídeo/jogos online, navegar na Internet

Comunicação
Conversar com vídeo, usar mídias sociais

Criação de conteúdo
Usar dispositivos para fazer arte digital ou música

Como as crianças usam dispositivos é o mais forte prenunciador de problemas emocionais ou sociais relacionados à dependência de tela. Se você perceber alterações em seu filho durante ou depois de assistir à TV, jogar videogames ou online, considere criar um plano de uso de mídias e conversar com ele sobre suas preocupações.

FATOS RÁPIDOS

- A maioria das crianças americanas passa 3 horas assistindo à TV
- Crianças com idade entre 6 e 12 anos estão passando em média 6 horas por dia online.
- Adolescentes hoje em dia estão passando uma média de 9 horas online por dia.

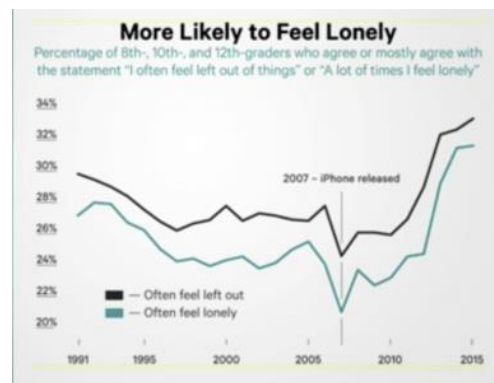
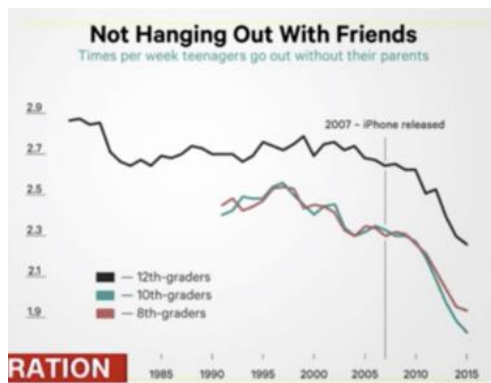
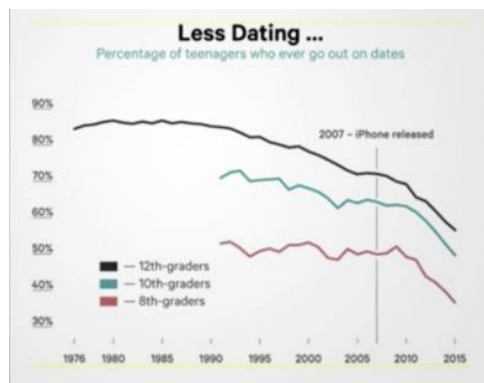
Vício de tela: dispositivos de tecnologia são projetados para aumentar o prazer do usuário, liberando dopamina, o produto químico do "sentir-se bem" naturalmente produzido em nossos corpos. O uso descontrolado de dispositivos de tecnologia pode imitar outros vícios, como vício em drogas ou jogos de azar.

| DICAS PARA DIMINUIR O TEMPO NA TELA DE CRIANÇAS MENORES | |
|---|--|
| Rever e Escolher | Quando seu filho pedir para jogar um jogo ou baixar um aplicativo, dê uma olhada primeiro para ver se é compatível com a idade e com o desenvolvimento |
| Sem telas antes de dormir | As crianças precisam de pelo menos 1 hora de tempo sem tela para que seus cérebros se acomodem no modo de "descanso" para um saudável ciclo de sono e despertar |
| Desligue a TV se ninguém estiver assistindo | A TV "de fundo" pode ser uma distração e foi mostrado que ela atrapalha a comunicação e interação de pais e filhos. |
| Desfrute de outros tipos de mídia com seus filhos | Ler com seus filhos é uma das melhores maneiras de se relacionar e compartilhar experiências com seu filhos. |
| Seus filhos estão te assistindo | Ajuda a criar um plano de uso de mídia familiar "livre de telas". Quando seu filho vê você se engajando em outras atividades, ele também aprende a explorar e a ter outras experiências. |

| DICAS PARA DIMINUIR O TEMPO NA TELA DE CRIANÇAS MAIORES | |
|---|--|
| Retirar a TV ou o computador do quarto de seu(ua) filho(a) | |
| Não permitir ver TV durante as refeições ou deveres de casa | |
| Desligar a TV quando não estiver em uso | |
| Escolher programas para assistir antecipadamente, fazer uma programação do que quer ver | |
| Introduzir outras atividades - jogos de tabuleiro, caminhadas ao ar livre, cuidar dos afazeres diários juntos | |
| Manter um "registro técnico" de quanto tempo a família está passando na frente de uma tela | |
| Seja um bom modelo. Diminua o tempo de tela para 2 horas por dia. | |
| Considere o uso de um aplicativo para monitorar e controlar o tempo na tela | |
| Tenha uma semana "sem tela"! | |

Tempo na tela e saúde mental

O pesquisador Jean Twenge analisou atentamente a ligação entre o lançamento do iPhone e a saúde comportamental & mental dos adolescentes.



FONTE: Increases in Depressive Symptoms, Suicide Related Outcomes and Suicide Rates Among US Adolescents after 2010 and links to Increased New Media Screen Time

REFERÊNCIAS

American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatria)

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx>

<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>

Common Sense Media (Mídia do Senso Comum)

<https://www.commonsensemedia.org/>

Mayo Clinic (Clínica Mayo)

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952>

New York Times

<https://www.nytimes.com/2018/12/10/health/screen-time-kids-psychology.html>

Partes deste folheto educativo foram adaptadas dessa lista de referências

"Parenting for Prevention" (Pais Prevenidos) é uma série educacional da Coalizão "Decisions at Every Turn" (Decisões a Cada Momento) para que pais e outros adultos que cuidam de crianças aumentem a conscientização e o conhecimento sobre questões importantes para os jovens e estimulem o diálogo sobre como fazer escolhas saudáveis. Visite-nos em <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para ter acesso a nossa ampla coleção de folhetos educativos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721

www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 ramal 8284