

Coronavírus: 5 dicas para administrar o uso de telas durante quarentena



Sheri Madigan. Professora Associada, Pesquisadora na Cátedra Canadense de Pesquisa em Fatores de Desenvolvimento Infantil, do Owerko Center, no Instituto de Pesquisa do Hospital Infantil de Alberta, Universidade de Calgary.

Brae Anne McArthur. Pesquisadora de pós-doutorado, Determinantes do Desenvolvimento Infantil, Universidade de Calgary.

Pode-se dizer que as rotinas familiares mudaram depois da COVID-19. Pode-se dizer até que elas desabaram por completo! Nesta nova realidade, sem creche e sem escola, os pais trabalham em casa e as famílias participam do confinamento, sem que meninos e meninas tenham amigos para brincar.

É compreensível que as crianças e os adolescentes usem diversos tipos de dispositivo (televisão, celular, tablet e videogame) além do habitual ou que excedam os limites recomendados de uma hora por dia para crianças de dois a cinco anos e nenhum uso de telas para crianças com menos de 18 meses de idade.

Como psicólogos e pesquisadores infantis sobre o uso de telas, estamos recebendo perguntas

das famílias sobre como administrar o tempo de uso de telas pelas crianças durante este período excepcional. Essas perguntas incluem: "Quanto tempo em frente à tela é considerado demais?" e "Passar tempo em frente à tela pode ser benéfico em alguns casos?". A seguir, fornecemos evidências baseadas em pesquisas e recomendações práticas para o uso de dispositivos durante a pandemia de COVID-19.

Seleção de programas educacionais de alta qualidade

Passar tempo em frente à tela de um dispositivo pode beneficiar crianças com mais de dois anos quando o tipo de conteúdo for apropriado. Em nossa pesquisa ([em inglês](#)), por exemplo, descobrimos que programas educacionais de qualidade, como Vila Sésamo, podem ter alguns efeitos pequenos, porém benéficos, nas habilidades linguísticas das crianças.

É mais provável que os programas de maior qualidade adaptem seus conteúdos às necessidades das crianças pequenas apresentando uma história coerente e adequando o programa ao nível de desenvolvimento das crianças. Os programas educacionais geralmente rotulam objetos e falam diretamente com as crianças, o que pode ser útil no aprendizado de novas palavras e sons.

Para crianças com menos de dois anos de idade, a pesquisa sugere que o aprendizado que se obtém nas telas dos dispositivos é muito pouco, ainda que o conteúdo seja educacional. Portanto, pode ser uma abordagem melhor limitar o uso de telas pelas crianças muito pequenas a apenas conversas por vídeo com familiares e amigos ou breves momentos de visualização (10 a 15 minutos).

Usando o dispositivo juntos

Há evidências que sugerem que, quando crianças e familiares ou cuidadores olham juntos para a tela, as crianças têm mais chances de aprender novas palavras. Várias pesquisas mostram que os pais podem ajudar os filhos quando usam os dispositivos com eles, direcionando a atenção da criança para um conteúdo específico, falando sobre o que está sendo visto e reforçando o que foi aprendido ao relacionar o aprendizado às atividades diárias da criança (por exemplo, "Isso é um caminhão azul").

Ou seja, quando possível, sente-se com seu filho e desfrute da interação usando o dispositivo com ele. Fale sobre o que você está vendo na tela e peça à criança que pense no que está vendo, fazendo perguntas interessantes e abertas (tais como: "O que aconteceu com o personagem X hoje?", "O personagem X está triste, por que será?"), ou descrevendo ou rotulando o que

aparece na tela (“Dora tem uma mochila e suas botas são roxas”).

A tela fortalecendo a conexão humana

Pesquisas na área da pediatria incentivam o uso de videoconferências com familiares, amigos e entes queridos, inclusive para bebês e crianças pequenas. A conexão social é importante para as crianças e é vista como uma maneira saudável de usar dispositivos.

Durante a pandemia de COVID-19, considere comunicar-se com familiares e vizinhos da sua comunidade, colegas da escola e amigos para manter-se socialmente conectado. Peça à pessoa na videoconferência que interaja com seu filho cantando, dançando e/ou lendo uma história.

Combinando o tempo de uso de tela com outras atividades

Sabemos que as crianças aprendem melhor quando se envolvem em interações ou conversas com seus pais, irmãos ou avós. Esse "dar e receber" ou intercâmbios de ida e volta entre pais e filhos são os alicerces do desenvolvimento cerebral das crianças. Durante o confinamento, procure combinar atividades com uso de tela e interações com adultos que desenvolvem o cérebro e o corpo das crianças.

Embora as famílias possam afrouxar os limites de tempo em frente à tela durante a quarentena, é importante não descartar todas as regras e limites. O uso excessivo de dispositivos está associado a um atraso no desenvolvimento do cérebro ([estudo em inglês](#)), bem como a atrasos em diferentes etapas do desenvolvimento ([estudo em inglês](#)) de meninos e meninas (como caminhar, falar, escrever). Convém observar que esses resultados são baseados em padrões de uso de tela por crianças durante pouco mais de algumas semanas de confinamento.

Defina uma programação que equilibre o tempo de uso de tela com o tempo em família sem dispositivos. Uma boa ideia pode ser criar um cronograma para atividades on-line e off-line, como exercícios físicos, sono, alimentação saudável, leitura, atividades de aprendizado e tempo em família sem dispositivos. Em conjunto, essas atividades podem ajudar crianças a manter a saúde mental e física. Além disso, o uso de tela antes de dormir pode afetar a qualidade e a duração do sono ([estudo em inglês](#)); portanto, ao criar sua programação, procure reservar os últimos 60 minutos do dia como tempo livre, sem uso de dispositivos (com um jogo de tabuleiro ou leitura, por exemplo).

Ensinando hábitos saudáveis com o uso de dispositivos

Todos nós estamos sendo bombardeados pelas notícias e publicações nas mídias sociais relacionadas à COVID-19, e é fácil ficarmos presos nesse furacão digital sem percebermos o tempo que estamos gastando nessa tarefa, geralmente com uso de dispositivos. Apesar do desejo de ver as notícias e atualizações sobre esse assunto, é importante regular nosso próprio consumo de informações e publicações da mídia porque isso pode ter um impacto nos níveis de uso pelas crianças ([estudo em inglês](#)) e interromper as interações de qualidade com os adultos.

Podemos direcionar e modelar hábitos saudáveis para meninos e meninas com o uso de dispositivos. Podemos fazer isso estabelecendo momentos midiáticos de descanso e propondo momentos sem uso de dispositivos para nós mesmos (como ler, cozinhar, comer, caminhar).

Por fim, embora os pais devam conversar com seus filhos sobre a COVID-19, procure evitar expor as crianças às notícias sobre a pandemia na televisão e na mídia, pois assistir a reportagens perturbadoras tem aumentado os níveis de estresse nas crianças, [conforme constata estudo americano](#).

As doutoras Brae Anne McArthur e Sheri Madigan têm uma vasta experiência na área de desenvolvimento infantil. Esse artigo foi originalmente publicado no jornal The Conversation: [Coronavirus: 5 tips for navigating children's screen time during social distancing](#).