

10 razões pelas quais os aparelhos móveis devem ser proibidos para crianças menores de 12 anos



A Academia Americana de Pediatria e a Sociedade Canadense de Pediatria afirmam que crianças de 0 a 2 anos não devem ter nenhuma exposição à tecnologia, crianças de 3 a 5 anos devem ser limitadas à uma hora de exposição por dia e crianças e adolescentes de 6 a 18 anos devem ser restritas a duas horas por dia (AAP 2001/13, CPS 2010). Crianças e jovens usam de quatro a cinco vezes a quantidade de tecnologia recomendada, provocando consequências graves e, em muitos casos, colocando suas vidas em risco (Fundação Kaiser 2010, Active Healthy Kids Canada 2012).

Aparelhos eletrônicos móveis (telefones celulares, tablets, jogos eletrônicos) aumentaram muito o acesso e uso de tecnologia, especialmente por crianças muito pequenas (Common Sense Media, 2013). Como terapeuta ocupacional pediátrica, convoco pais, professores e governos a proibir o uso de todos os móveis para crianças com menos de 12 anos. Seguem dez razões, todas apoiadas em pesquisas, para justificar essa proibição.

1. Crescimento cerebral acelerado

Entre 0 e 2 anos de idade, o cérebro da criança triplica de tamanho, e ele continua em estado de desenvolvimento acelerado até os 21 anos de idade (Christakis 2011). O desenvolvimento cerebral infantil é determinado pelos estímulos do ambiente ou a ausência deles. Já foi comprovado que o estímulo a um cérebro em desenvolvimento causado por superexposição a tecnologias (celulares, internet, iPad, TV) é associado ao déficit de funcionamento executivo e atenção, atrasos cognitivos, prejuízo da aprendizagem, aumento da impulsividade

e diminuição da capacidade de se autorregular, por exemplo, acessos de raiva (Small 2008, Pagini 2010).

2. Atraso no desenvolvimento

O uso de tecnologia restringe os movimentos, o que pode resultar em atraso no desenvolvimento. Hoje uma em cada três crianças ingressa na escola com atraso no desenvolvimento, o que provoca impacto negativo sobre a alfabetização e o aproveitamento escolar (HELP EDI Maps 2013). A movimentação reforça a capacidade de atenção e aprendizado (Ratey 2008). O uso de tecnologia por menores de 12 anos é prejudicial ao desenvolvimento e aprendizado infantis (Rowan 2010).

3. Obesidade epidêmica

Existe uma correlação entre o uso de televisão e videogames e o aumento da obesidade (Tremblay 2005). Crianças às quais se permite que usem um aparelho digital no quarto têm incidência 30% mais alta de obesidade (Feng 2011). Uma em cada quatro crianças canadenses e uma em cada três crianças americanas são obesas (Tremblay 2011). 30% das crianças com obesidade vão desenvolver diabetes, e os obesos correm risco maior de AVC e ataque cardíaco precoce, resultando em grave redução da expectativa de vida (Centro de Controle e Prevenção de Doenças, 2010). Em grande medida devido à obesidade, as crianças do século 21 talvez formem a primeira geração da qual muitos integrantes não terão vida mais longa que seus pais (Professor Andrew Prentice, BBC News 2002).

4. Privação de sono

60% dos pais não supervisionam o uso que seus filhos fazem de tecnologia, e 75% das crianças são autorizadas a usar tecnologia no quarto de dormir (Fundação Kaiser 2010). 75% das crianças de 9 e 10 anos têm déficit de sono em grau tão alto que suas notas escolares sofrem impacto negativo (Boston College 2012).

5. Doença mental

O uso excessivo de tecnologia é um dos fatores responsáveis pelas incidências crescentes de depressão infantil, ansiedade, transtorno do apego, déficit de atenção, autismo, transtorno bipolar, psicose e comportamento infantil problemático (Bristol University 2010, Mentzoni 2011, Shin 2011, Liberatore 2011, Robinson 2008). Uma em cada seis crianças canadenses tem uma doença

mental diagnosticada, e muitas tomam medicação psicotrópica que apresenta riscos (Waddell 2007).

6. Agressividade

Conteúdos de mídia violentos podem causar agressividade infantil (Anderson, 2007). A mídia de hoje expõe as crianças pequenas cada vez mais à violência física e sexual. O game “Grand Theft Auto V” retrata sexo explícito, assassinato, estupros, tortura e mutilação; muitos filmes e programas de TV fazem o mesmo. Os EUA classificaram a violência na mídia como Risco à Saúde Pública, devido a seu impacto causal sobre a agressividade infantil (Huesmann 2007). A mídia informa o uso crescente de restrições físicas e salas de isolamento para crianças que exibem agressividade descontrolada.

7. Demência digital

O conteúdo de mídia que passa em alta velocidade pode contribuir para o déficit de atenção e também para a redução de concentração e memória, devido ao fato de o cérebro “podar” os caminhos neurais até o córtex frontal (Christakis 2004, Small 2008). Crianças que não conseguem prestar atenção não conseguem aprender.

8. Criação de dependência

À medida que os pais se apegam mais e mais à tecnologia, eles se desapegam de seus filhos. Na ausência de apego parental, as crianças podem apegar-se aos aparelhos digitais, e isso pode resultar em dependência (Rowan 2010). Uma em cada 11 crianças e jovens de 8 a 18 anos é viciada em tecnologia (Gentile 2009).

9. Emissão de radiação

Em maio de 2011 a Organização Mundial de Saúde classificou os telefones celulares (e outros aparelhos sem fios) como risco de categoria 2B (possivelmente carcinogênico), devido à emissão de radiação (OMS 2011). Em outubro de 2011, James McNamee, da Health Canada, lançou um aviso cautelar dizendo: “As crianças são mais sensíveis que os adultos a uma série de agentes, porque seus cérebros e sistemas imunológicos ainda estão em desenvolvimento.” (Globe and Mail 2011).

Em dezembro de 2013 o Dr. Anthony Miller, da Escola de Saúde Pública da Universidade de Toronto, recomendou que, com base em pesquisas novas, a exposição a frequências de rádio seja reclassificada como risco de categoria 2A (provavelmente carcinogênico), não 2B (possivelmente carcinogênico). A Academia Americana de Pediatria pediu uma revisão das emissões de radiação

de campo eletromagnético de aparelhos de tecnologia, citando três razões relativas ao impacto sobre as crianças (AAP 2013).

10. Insustentável

O modo em que as crianças são criadas e educadas com a tecnologia deixou de ser sustentável (Rowan 2010). As crianças são nosso futuro, mas não há futuro para crianças que fazem uso excessivo de tecnologia. É necessária e urgente uma abordagem de equipe para reduzir o uso de tecnologia pelas crianças.

As Diretrizes de Uso de Tecnologia para crianças e adolescentes, vistas abaixo, foram desenvolvidas por Cris Rowan, terapeuta ocupacional pediátrica e autora de Virtual Child; o Dr. Andrew Doan, neurocientista e autor de Hooked on Games; e a Dra. Hilarie Cash, diretora do Programa reSTART de Recuperação da Dependência da Internet e autora de Video Games and Your Kids, com contribuições da Academia Americana de Pediatria e da Sociedade Pediátrica Canadense, no intuito de assegurar um futuro sustentável para todas as crianças.

Diretrizes de Uso de Tecnologia para Crianças e Adolescentes:

Idade	Quanto tempo?	Programas de TV não violentos	Aparelhos móveis	Jogos não violentos	Jogos violentos	Jogos online violentos e/ou pornografia
0-2 anos	Nenhum	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
3-5 anos	1 hora/dia	✓	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
6-12 anos	2 horas/dia	✓	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
13-18 anos	2 horas/dia	✓	✓	Limite de 30 minutos/dia	Limite de 30 minutos/dia	Nunca