



Uso de telas: ações de educação em saúde.

Giovana Silveira Brandão¹; Júlia Oliveira¹; Thauany Cristine Sousa Matos¹; Nariman de Felício Bortucan Lenza².

1. Discentes do curso de Graduação em Medicina da Faculdade Atenas- Campus Passos.
2. Docente da Faculdade de Medicina Atenas e da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG).

INTRODUÇÃO

O uso da internet se tornou parte importante do cotidiano das famílias brasileiras. Atualmente muitas crianças e adolescentes fazem uso excessivo de telas. Isso traz repercussões negativas no desenvolvimento das crianças, como problemas comportamentais ou de saúde mental, tais como irritabilidade, ansiedade, depressão, isolamento, transtornos da imagem corporal e da autoestima, dependência ou uso problemático das mídias interativas, transtornos do sono, da alimentação, do sedentarismo e da falta da prática dos exercícios; aumento da violência, cyberbullying, comportamentos auto lesivos, gestos suicidas, uso de drogas, anabolizantes e vaping, além dos riscos da sexualidade, nudes, sexting, estupro virtual, exploração sexual comercial e abusos sexuais, pornografia e redes online de pedofilia (SBP, 2024).

É importante a realização de ações para promoção de saúde das crianças, visando uma infância saudável e um desenvolvimento positivo, buscando sempre destacar a importância de brincadeiras e jogos para o desenvolvimento integral da criança, que trazem um impacto positivo nas áreas cognitivas, sociais, emocionais e físicas das crianças e adolescentes. Eles promovem a aprendizagem, a socialização, a expressão de sentimentos e o desenvolvimento de habilidades importantes para a vida adulta (CARNEIRO; DODGE, 2007).

Assim, o objetivo do projeto de extensão foi realizar ações de promoção de saúde e prevenção dos impactos e agravos relacionados ao uso de telas em crianças com idade de 06 a 07 anos, em uma escola municipal na cidade de Passos-MG.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de um projeto de extensão, realizado por graduandas do curso de Medicina, em uma escola municipal, de uma cidade do interior de Minas Gerais, com crianças do 1º e 2º ano do ensino fundamental II, sendo no total 100 alunos. Foram realizados vários encontros focando a importância da realização de atividades, brincadeiras ao ar livre, evitando-se o uso de telas e foi abordado os malefícios do uso de telas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



Foram realizados quatro encontros com as crianças. O objetivo do primeiro encontro foi mostrar como o uso exagerado de telas pode impactar negativamente no desenvolvimento das crianças. Foi abordado esse tema e em seguida foram entregues desenhos que continham imagens de crianças lendo livros e brincando. As crianças podiam escolher o desenho que mais se sentiam atraídas e colorir. O objetivo dessas imagens era incentivar as crianças a praticar tais atividades e brincarem, a fim de substituir o uso das telas por tais tarefas. Em todos os momentos foi utilizada uma linguagem fácil e acessível, de acordo com a faixa etária das crianças.



Figura 01 -Atividades de colorir em sala de aula.



Figura 02 -Orientações sobre impacto das telas .

No segundo encontro foi realizado um teatro com fantoches, destacando o quanto brincar seria mais divertido e interessante ao invés de passar o tempo em frente às telas. As crianças ficaram bem focadas e participativas, uma vez que o enredo contava com a participação delas através de perguntas. Ao fim da atividade, foi colocada uma música animada com o tema onde todos dançaram e foi possível reforçar a importância das brincadeiras na vida das crianças.



Figura 03 – Apresentação de teatro com fantoches.



Figura 04 – Abordagem com as crianças.



No terceiro encontro, foi realizada uma brincadeira chamada de “Baú de Mímica”. Tal, consistiu em uma dinâmica na qual as crianças realizavam mímica de acordo com o papel que tiravam do “baú de mímica”. Os papéis continham atividades/brincadeiras como: amarelinha, pular corda, andar de bicicleta, desenhar, ler livro, tocar violão, jogar bola, esconde esconde e soltar pipa. Foi um encontro leve e as crianças ficaram muito animadas e envolvidas com a atividade. No final, foi realizado um resumo do assunto repassando com todos eles o tema abordado durante todos os encontros.



Figura 05 – Baú da mímica.



Figura 06 – Abordagem com as crianças.

No quarto e último encontro foi entregue aos alunos um folder de conscientização sobre o uso de telas para eles lessem e entregassem aos seus pais ou responsáveis, a fim de compreenderem os prejuízos que a exposição às telas prejudicam no desenvolvimento neuropsicomotor da criança, sendo essa uma informação crucial para auxiliar os filhos a cada dia. Nessa cartilha, também continha dicas para os responsáveis lidar com a situação do uso de telas da melhor maneira com os seus filhos, sempre os monitorando e seguindo o tempo adequado para cada faixa etária.

ANOTA AÍ
De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) atualizado em 2021, o tempo de tela recomendado para cada idade é:

Idade	Uso de telas
Menores de 2 anos	Evitar o uso de telas.
2 a 4 anos	Máximo 1h diária, com supervisão e acompanhamento de responsáveis.
4 a 6 anos	Máximo 1h diária, com supervisão e acompanhamento de responsáveis.
6 a 18 anos	Máximo 1h diária.

Para além, a SBP orienta evitar o uso de telas durante refeições e antes de dormir.

Estejamos atentos!
Monitorar o acesso previne que crianças e adolescentes sejam expostos a situações perigosas.

Clonculbing | **Comunidade perigosa**
Uso repetitivo e intencional da tecnologia para fazer, intimidar ou causar desconforto a outra pessoa. Existem comunidades online que promovem comportamentos perigosos, como intimidação, assédio ou incitação ao suicídio e pornografia.

Após a pandemia do COVID-19 aumentou-se significativamente o uso de telas por crianças e adolescentes (NOBRE et al., 2021), onde, de acordo com o Jornal da USP (2023), os brasileiros passam em média 56% do dia, cerca de 9 horas, em frente as telas de smartphones e computadores, encontrando-se no 4º lugar no ranking de uso problemático de smartphones (O'CONNOR et al., 2020). Desta forma, o diálogo com a criança ajuda a refletir sobre o uso de telas no cenário atual.

Riscos da exposição ao uso de telas
Uma exposição prolongada à telas, sejam elas por meio de televisores, computadores, smartphones e tablets, pode levar a consequências negativas ao bem-estar psicossocial, influenciando negativamente no desenvolvimento emocional e cognitivo das crianças, podendo gerar alterações no convívio social com indivíduos fora do mundo virtual. É importante que sejam feitos acordos sobre o limite de uso diário, bem como, monitorar o que esta criança está sendo exposta. Dentre os diversos prejuízos do uso excessivo de telas, fazem-se presentes:
O cérebro da criança não nasce pronto, por isso, necessita de estímulos favoráveis para que seja construída uma base sólida. O uso excessivo de telas causa dependência digital, agitação, irritabilidade, falta de concentração, alterações no sono, ansiedade, depressão, aumento da impulsividade, baixa autoestima ao telão e a frustração, dentre outros fatores que podem comprometer o desenvolvimento cerebral.

E os responsáveis?
Sendo responsável pela criação e cuidado de crianças e adolescentes, é importante estabelecer limite ao acesso desses dispositivos durante o dia. Para além, é fundamental que o conteúdo acessado por meio das telas seja adequado à faixa etária, devendo ser monitorado pelos pais e responsáveis. Durante a liberação ao acesso a internet, aplicativos, jogos, videogames, filmes e vídeos prefiram aqueles que sejam interativos com a criança, além de educacionais e que possibilitem o desenvolvimento de habilidades, como leitura, alfabetização, noção matemática, raciocínio lógico, controle motor e outras.

O uso excessivo de telas para a saúde das crianças e adolescentes
Cartilha desenvolvida por residentes do Programa de Saúde da Criança - SES-DF
Centro de Atenção Psicossocial Infância-Juvenil - Ann Norte

Figura 07- Folder de conscientização acerca do uso de telas.



Também nesse dia foram entregues aos alunos e professores um marcador de livro e um lápis preto para incentivá-los na prática da leitura, escrita e no desenvolvimento da criança.



Figura 08- Marcador de livro e lápis preto.

CONCLUSÕES

Durante os encontros com as crianças foi percebido um grande entusiasmo delas em participar de cada atividade que foi elaborada. Notou-se que quando as crianças tem opções de brincadeiras, as telas são deixadas de lado, assim os objetivos do projeto de extensão foram atingidos.

REFERÊNCIAS

CARNEIRO, M.A.B; DODGE, J. J. **A descoberta do brincar**. São Paulo: Editora Melhoramentos / Editora Boa Companhia, 2007.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **#Menos tela #mais saúde**. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021). Dez, 2019, 11p. Disponível em: chrome-extension://efaidnbnmnibpcjajpcglclefindmkaj/https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient - MenosTelas MaisSaude.pdf. Acesso em 29/06/2024.