

colunas e blogs

AO VIVO

Acompanhe as últimas notícias sobre o coronavírus

Laura Mattos

videogame não é castigo adequado no confinamento, defende médico

Especialistas frisam que tecnologia é única forma de interação e que refletir sobre conteúdo é mais importante que seguir limite estrito de tempo de tela

20.ago.2020 às 9h30

Laura Mattos

SÃO PAULO

Quem diria, já faz quase meio ano que estamos confinados com os filhos em casa, e a sensação de que a quarentena seria um tempo de exceção dá lugar à de que ela se estabelece como vida normal. Ok, vamos ao clichê insuportável, vida "novo normal". É tempo de repensar rotinas, combinados, regras. Com a panela de pressão da convivência excessiva apitando, ou mesmo explodindo, surge o castigo novo normal.

Nesse cenário, é natural que o videogame, celular e o computador, depois de uma fase inicial que tendeu para o “liberou geral”, voltem a ser controlados pelos pais e até colocados por eles como moeda de troca nos conflitos com crianças e adolescentes.

É preciso, contudo, lembrar que vivemos um período de transição. Sem escolas e sem a convivência com amigos, a vida de crianças e adolescentes está longe de ser normal. Por um lado, é saudável restabelecer limites, compatíveis com a compreensão de que não estamos passando por uma breve fase na qual, privados de tanta coisa, podemos permitir que virem madrugadas jogando, tomando refrigerante e comendo chocolate.

Cinco passos para fazer um detox digital



Restrinja a interação de crianças com as redes sociais Não levar celular para espaços de interação social. Até os dois anos, crianças não devem ter contato com telas; até os cinco anos, o máximo recomendado é uma hora, longe de refeições; até os dez anos, o máximo recomendado é de duas horas por dia Fotolia

Por outro, é preciso ter cuidado: não é hora de usar a proibição do videogame como um castigo, na avaliação do pediatra e psicólogo Eduardo Goldenstein, do Departamento de Saúde Mental da Sociedade de Pediatria de São Paulo.

“Há pais que dizem a tensão é tamanha no confinamento que parece que estão enlouquecendo. E, para tentar melhorar o comportamento dos filhos, dão como castigo deixá-los sem videogame. Isso é colaborar para enlouquecer de vez. Essa não pode ser uma moeda de troca neste momento”, acredita o médico.

Psicóloga de um programa que atende dependentes em tecnologia no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, Sylvia van Enck tem orientado os pais a considerar que a interação hoje só acontece via tecnologia, especialmente videogames. A recomendação é a de que intercalem a tecnologia com outras tarefas de convívio familiar, como uma saída para ir ao mercado, o preparo de uma comida.

“Sugerimos combinados, como ‘vamos fazer isso e depois você pode ficar tanto tempo no videogame’. Isso tem ajudado, mas é claro que está mais difícil controlar.”

Diante do uso inevitável e prolongado da tecnologia durante o isolamento social, entidades de defesa dos direitos de crianças e adolescentes têm recomendado que, mais do que o tempo de tela, os pais considerem a qualidade do que se consome.

O boletim deste mês da Sociedade de Pediatria de São Paulo, ao abordar a saúde mental de jovens na pandemia e o estresse que vivem no confinamento, sustentou que o uso de mídias sociais deve ser supervisionado pelos pais, mas ponderou que o período diário pode ser ampliado. “O tempo de tela recomendado de duas horas por dia pode ser flexibilizado, pois mais importante do que controlar o número de horas/dia de consumo das novas tecnologias é refletir sobre o conteúdo acessado.”

Os riscos da tecnologia nunca podem ser esquecidos, e eles evidentemente aumentam conforme a maior exposição às telas, desde a ansiedade pelo excesso de uso e o cyberbullying até o abuso de pedófilos, entre outras ameaças graves.

Desde que se esteja alerta a esses perigos, a avaliação é de que os pais podem ser mais tolerantes com o tempo de uso da tecnologia. E isso não está apenas relacionado à dificuldade em se preencher os dias de outra forma. Mais importante é a compreensão de que a tecnologia é uma conexão com os amigos, com o mundo do qual estão presencialmente apartados. De acordo com o artigo da Sociedade Paulista de Pediatria, “likes não garantem afeto, mas o encontro deve ser valorizado na interação por meio das redes, jogos online e conversas digitais dos adolescentes”.

Quem convive com crianças e jovens deve ter percebido que a rede de amizades foi mudando ao longo dos meses de confinamento. Afinidades que se davam na convivência presencial foram substituídas por outras nas relações a distância. Aquele melhor amigo da escola pode não ser o do confinamento. Deve-se considerar, portanto, que na pandemia, mais do que nunca, há muita coisa em jogo no videogame.

Laura Mattos

Jornalista e mestre pela USP, é autora de 'Herói Mutilado – Roque Santeiro e os Bastidores da Censura à TV na Ditadura'.