

PARA O CONTEXTO REMOTO

# Como moderar o uso de telas nas atividades a distância e orientar as famílias

Saiba que cuidados tomar em propostas que envolvam vídeos e chamadas on-line para preservar a saúde e o desenvolvimento das crianças

Nairim Bernardo



Segundo pediatra, crianças de 2 a 5 anos devem ter, no máximo, uma hora de acesso diário às telas. Ilustração: Renata Miwa/NOVA ESCOLA

Com a pandemia de covid-19, a exposição a telas de celulares, tablets, computadores e tevês tornou-se uma realidade difícil de escapar. Nesse contexto, muitos coordenadores e professores de Educação Infantil deparam-se com uma pergunta difícil: como continuar os trabalhos com bebês e crianças de forma remota sem expô-las excessivamente a aparelhos que podem trazer riscos à saúde se usados sem limite?

Muitos professores têm se esforçado para criar vídeos com explicações e contação de histórias para sua turma, mas é preciso muito cuidado na hora de propor conteúdos audiovisuais. As crianças aprendem sobre o mundo a partir de experiências concretas. A dificuldade de repensar essas experiências não pode fazer com que tudo seja substituído por atividades on-line. “Não podemos fazer um trabalho pensando só no aspecto cognitivo e conteudista. Professores da Educação Infantil precisam ter consciência para fazer propostas dinâmicas, animadas, com muita música e que trabalhem a psicomotricidade”, comenta Íris Ribeiro de Sá, mestre em Gestão em Tecnologias Aplicadas à Educação e professora na área de Psicologia da Universidade do Estado da Bahia. O ideal é que essas propostas sejam sugeridas para que os pais realizem em casa com seus filhos (o professor

pode pedir um registro fotográfico ou um vídeo curto).

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, o tempo de exposição de crianças entre 2 e 5 anos às telas deve ser de no máximo uma hora por dia, sempre com supervisão ([veja mais recomendações aqui](#)). Educadores podem pensar em propostas interessantes de interação on-line ou indicar vídeos, desde que curtos (é preciso considerar também que, além do material proposto pelo professor, a criança poderá ter um tempo para assistir a outros conteúdos selecionados pela família).

Caso optem por realizar uma chamada de vídeo com a turma, os professores devem pensar em propostas dinâmicas e interativas, como pedir que todos deixem câmeras e microfones ligados para conversar sobre o que estão fazendo e como têm passado os dias em casa. Outra proposta é sugerir, com antecedência, que os familiares contem determinada história, e no dia do encontro on-line conversar sobre ela.

### **Orientações às famílias**

“A escola não pode ser utilizada como ‘bode expiatório’ da questão do uso de dispositivos eletrônicos. Antes da pandemia, já era uma cena comum ver crianças recebendo o celular para ficarem quietinhas, para não atrapalhar os adultos, para comer toda a refeição. E essas situações são completamente inadequadas”, comenta Íris Ribeiro.

Como no momento atual o tema está sendo bastante comentado, e as instituições de ensino precisam, realmente, que suas crianças e adolescentes façam uso de celulares, tablets e computadores, é preciso aproveitar para conversar com os pais sobre o tema e promover uma formação das famílias.

Crianças da Educação Infantil, mesmo que já saibam mexer no celular, não devem ser deixadas sem supervisão com um aparelho. Na situação de um encontro on-line, vídeo ou jogo, os responsáveis precisam acompanhar o que ela está assistindo e fazendo. Os adultos devem organizar um espaço em que a criança possa ficar sentada para ver a tela. Não é preciso vesti-la com o uniforme para que ela identifique se tratar de um momento proposto pela creche, mas não é indicado realizar outra atividade simultânea, como comer na frente do computador ou manuseando o celular.

O contato com a tela deve ser permitido com bastante moderação. “Os pais podem aproveitar o tempo para conviver mais com os filhos nesses primeiros anos de vida. Há crianças relatando que estão adorando ficar com a família”, diz Íris. Oriente também que os responsáveis separem espaços para as crianças brincarem, mesmo sozinhas. “Às vezes, a criança tem muitos brinquedos, mas pouco espaço para brincar; e tem de ser o contrário”, recomenda a psicóloga.

Para entender melhor os riscos que a exposição excessiva a telas pode trazer para a saúde e o desenvolvimento das crianças, NOVA ESCOLA conversou com Marcia Keiko Tabuse, presidente do Departamento de Oftalmologia da Sociedade de Pediatria de São Paulo. Confira abaixo.

### **NOVA ESCOLA: Quais os riscos à saúde das crianças que são expostas de forma excessiva a telas?**

**Marcia Keiko Tabuse:** O crescimento do globo ocular acontece de forma mais rápida de zero a 7 anos de idade. Como o olho da criança é mais “maleável”, quando ela se aproxima a menos de 1 metro de distância de uma tela, isso faz com que o olho se desenvolva para enxergar de perto e piore para longe, gerando a miopia. Além disso, quando a criança está olhando para algo perto por muito tempo, existe uma convergência dos dois olhos para o que está perto, assim elas podem desenvolver estrabismo para longe. Olhar a tela por muito tempo gera um esforço muito grande do olho, e isso leva ao cansaço, à sonolência e, em alguns casos, à necessidade de usar óculos. Quando fica entretida em uma tela, a criança pisca 40% menos do que deveria, a lágrima evapora rápido quando o clima está seco, portanto, ao não piscar ela não lubrifica os olhos. Há casos de dor, coceira e olhos lacrimejando.

### **Na pandemia, esse controle torna-se muito difícil. Como a pediatria deve orientar os educadores e as famílias neste contexto? É possível aumentar o limite máximo?**

Até os 2 anos de idade, nada de exposição a telas, que podem afetar o desenvolvimento visual e cognitivo. Depois, no máximo 1 hora e meia. Sempre que for possível, os pais devem colocar o conteúdo na televisão. Como ela fica mais distante dos olhos, é melhor. Durante as atividades escolares, o professor precisa dar intervalos para as crianças irem a lugares bem iluminados, principalmente pelo sol. Ficar próximo de janelas é bom porque a criança pode olhar para longe e descansar os olhos. Além disso, a tela de celulares, tablets e computadores tem um brilho mais azulado, que leva para o cérebro uma mensagem de que é dia, dificultando, assim, o sono.

### **Além da saúde ocular, quais os outros riscos de um uso excessivo de dispositivos digitais?**

A Sociedade Paulista de Pediatria adverte que a criança pode ter déficit de outras habilidades, como coordenação motora e ação e reação. Todo seu desenvolvimento acaba sendo restringido e ela passa a ser controlada por uma necessidade de ficar nas telas, como um vício. Quando não está, fica muito ansiosa. Há crianças que só comem com tela na frente, não distinguindo o sabor dos alimentos e o próprio ato, o que leva a um comportamento que pode causar a obesidade.