

Cuidados Importantes

As recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) são para que os pais sejam presentes, cuidadosos e vigilantes. As dicas são:

- Estabelecer regras e limites claros determinando o tempo de uso de acordo com a idade e desenvolvimento da criança e adolescente;
- Evitar e, se necessário, proibir, a exposição passiva de conteúdos inapropriados para crianças menores de 2 anos;
- Limitar o tempo de exposição ao máximo de uma hora por dia, para crianças entre 2 a 5 anos de idade;
- Crianças de até dez anos não devem fazer uso de televisão ou computador em seus quartos;
- Adolescentes não devem ficar isolados nos seus quartos ou ultrapassar suas horas de sono saudável;
- Equilibrar as horas de jogos online com atividade física e contato com a natureza;
- Crianças menores de seis anos devem ser protegidas da violência virtual presente em filmes e jogos violentos, por exemplo;
- Orientar a nunca compartilhar senhas, fotos ou informações pessoais;
- Não se expor em webcam para pessoas desconhecidas, nem postar fotos íntimas ou nudez;
- Monitorar redes sociais, sites e aplicativos acessados pelos filhos;
- Conversar sobre os perigos e riscos da internet ou encontros com pessoas desconhecidas;
- Usar antivírus, antispam, antimalware e softwares ou programas que têm filtros de segurança e monitoramento para palavras ou sites;
- Incentivar a ética e o respeito para que não pratiquem o cyberbullying;
- Aproveitar, aos finais de semana, as oportunidades de permanecer sem o uso de tecnologia, brincando de maneira interativa e construindo uma relação de confiança.

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)/ Psychology Today/ TIC KIDS ONLINE BRASIL – Pesquisa Sobre o Uso da Internet por Crianças e Adolescentes no Brasil 2016.

CARTILHA



Mundo Digital

CUIDADOS COM CRIANÇAS
E ADOLESCENTES

Unimed | 

Mundo Digital

CUIDADOS COM CRIANÇAS
E ADOLESCENTES

Uma pesquisa divulgada em 2017 pela Universidade de Seul, na Coreia do Sul, revelou que a dependência por smartphone já pode ser considerada um vício porque provoca alterações químicas no cérebro e índices de abstinência semelhantes ao uso de drogas.

O mesmo estudo identificou que os adolescentes com nomofobia – nome dado à dependência de internet – apresentaram mais sinais de depressão, ansiedade, insônia e impulsividade.



O acesso traz sim benefícios. Um deles é a aquisição de conhecimento por meio, por exemplo, de pesquisas escolares, leitura de notícias, visualização de mapas e jogos educativos, mas desde que no tempo e idade adequados. Isso porque o mundo digital pode também influenciar negativamente os hábitos desde o início da infância.

O uso excessivo da tecnologia, especialmente do meio digital, pode facilitar o desenvolvimento de fobia social, déficit de atenção, depressão e compulsão pelas redes sociais.

Além disso, outros problemas relacionados ao uso exagerado são:

- Dificuldades de socialização e conexão com outras pessoas;
- Dificuldade no processo de aprendizagem;
- Aumento da ansiedade, violência, cyberbullying, transtornos de sono e sedentarismo;
- Problemas auditivos por uso de fones de ouvido (headphones), problemas visuais e de postura e lesões de esforço repetitivo (LER);
- Acesso à pornografia e redes de pedofilia;
- Exploração sexual online;
- Compra e uso de drogas;
- Pensamentos ou gestos de autoagressão e suicídio.



Atenção

Ainda que o uso das tecnologias e o acesso ao vasto universo da internet possam proporcionar conhecimento, estar mais conectado também coloca as crianças e adolescente em maior risco como relaciona a pesquisa Tic Kids Online Brasil 2016.

- **7% das crianças e adolescentes se sentiram discriminados na rede no último ano;**
- **10 milhões de crianças e adolescentes declararam ter visto alguém ser discriminado na Internet em 2016;**
- **69% utilizaram a rede com segurança, segundo os pais ou responsáveis;**
- **20% viram imagens ou vídeos de conteúdo sexual.**

