

PUBLICAÇÕES - Novas recomendações da SBP para a saúde de crianças na era digital

CAOP Informa

Postado em: 11/02/2020

No dia em que se comemora o Dia da Internet Segura, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) atualiza as recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital.

Sociedade Brasileira de Pediatria atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital O Dia da Internet Segura é comemorado na segunda terça-feira de fevereiro.

(Foto: SBP / Stock Photos) Veja nesta página: • Publicações

• Links referenciais A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) divulgou nesta terça-feira (11), data em que se comemora o Dia da Internet Segura, o Manual de Orientação #MenosTelas #MaisSaúde com o objetivo de promover a saúde e o bem-estar de crianças e adolescentes em contato constante com tecnologias digitais, como smartphones, computadores e tablets. O documento, elaborado pelo Grupo de Trabalho sobre Saúde na Era Digital da SBP, complementa e atualiza as recomendações lançadas pela entidade em 2016 sobre o tema. Confira aqui a íntegra do manual de orientação #menostelas #maissaúde. Na avaliação da presidente da SBP, dra. Luciana Rodrigues Silva, diversas pesquisas têm demonstrado a urgência do tema para a sociedade e a amplitude dos riscos envolvidos, especialmente para o desenvolvimento de transtornos de saúde mental e problemas comportamentais, segundo os atuais critérios do CID-11 sobre dependência digital. De acordo com a publicação, a multiplicação do acesso aos vários aplicativos, redes sociais e jogos online direcionados à população entre zero e 19 anos requer cada vez mais a atenção de todos que têm como responsabilidade lutar em defesa dos direitos da infância e adolescência. Dados da pesquisa TIC Kiks Online - Brasil (2018), realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), revelam que 86% das crianças e adolescentes brasileiros, entre 9 e 17 anos, estão conectados, o que corresponde a 24,3 milhões de usuários da internet. Cerca de 20% dos participantes do levantamento relataram contato com conteúdos sensíveis sobre alimentação ou sono; 16% com formas de machucar a si mesmo; 14% com fontes que informam sobre modos de cometer suicídio; 11% com experiências com o uso de drogas. Além disso, cerca de 26% foram tratados de forma ofensiva (discriminação ou cyberbullying); e 16% relataram acesso às imagens ou vídeos de conteúdo sexual. Outros 25% assumiram não conseguir controlar o tempo de uso, mesmo tentando passar menos tempo na internet. Recomendações Segundo o documento, as novas mídias preenchem vácuos - ócio, tédio, necessidade de entretenimento, abandono afetivo ou mesmo pais 'ultraocupados', muitas vezes, com seus próprios celulares. As consequências, tanto do acesso a conteúdo inadequado quanto do uso excessivo, têm sido constatadas nos relatos de acidentes, abusos de privacidade, distúrbios de aprendizado, baixo desempenho escolar, atrasos no desenvolvimento, entre outros. "Dada a urgência do tema, decidimos atualizar as orientações da SBP para auxiliar pediatras, pais, responsáveis e educadores a evitar os principais agravos advindos da utilização inadequada das tecnologias digitais e, ao mesmo tempo, estimular práticas saudáveis nessas novas ferramentas", destacam os especialistas do GT da SBP. Entre as principais orientações atualizadas pelo novo Manual de Orientação da SBP, destacam-se: Evitar a exposição de crianças menores de dois anos às telas, mesmo que passivamente; Limitar o tempo

de telas ao máximo de uma hora por dia, sempre com supervisão para crianças com idades entre dois e cinco anos; Limitar o tempo de telas ao máximo de uma ou duas horas por dia, sempre com supervisão para crianças com idades entre seis e 10 anos; Limitar o tempo de telas e jogos de videogames a duas ou três horas por dia, sempre com supervisão; nunca "virar a noite" jogando para adolescentes com idades entre 11 e 18 anos; Para todas as idades: nada de telas durante as refeições e desconectar uma a duas horas antes de dormir; Oferecer como alternativas: atividades esportivas, exercícios ao ar livre ou em contato direto com a natureza, sempre com supervisão responsável; Criar regras saudáveis para o uso de equipamentos e aplicativos digitais, além das regras de segurança, senhas e filtros apropriados para toda família, incluindo momentos de desconexão e mais convivência familiar; Encontros com desconhecidos online ou off-line devem ser evitados; saber com quem e onde seu filho está, e o que está jogando ou sobre conteúdos de risco transmitidos (mensagens, vídeos ou webcam), é responsabilidade legal dos pais/cuidadores; Conteúdos ou vídeos com teor de violência, abusos, exploração sexual, nudez, pornografia ou produções inadequadas e danosas ao desenvolvimento cerebral e mental de crianças e adolescentes, postados por cyber criminosos devem ser denunciados e retirados pelas empresas de entretenimento ou publicidade responsáveis. Problemas para a saúde Para a SBP, as experiências adquiridas por crianças e adolescentes por meio das telas - como a aprendizagem da agressividade e intolerância manifesta nos jogos e redes -, se não forem melhor reguladas, terão impacto no comportamento e estilo de vida até a fase adulta. "Cada vez mais, são importantes as ações de alfabetização midiática e mediação parental para ensinar às famílias, escolas, empresas de comunicação e tecnologia e também pediatras a respeito do uso ético, seguro, saudável e educativo da internet", propõe o texto. Entre os principais problemas médicos que podem afetar a saúde da população pediátrica, constam: Dependência Digital e Uso Problemático das Mídias Interativas; Problemas de saúde mental: irritabilidade, ansiedade e depressão; Transtornos do déficit de atenção e hiperatividade; Transtornos do sono; Transtornos de alimentação: sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia; Sedentarismo e falta da prática de exercícios; Bullying & cyberbullying; Transtornos da imagem corporal e da autoestima; Riscos da sexualidade, nudez, sexting, sextorsão, abuso sexual, estupro virtual; Comportamentos autolesivos, indução e riscos de suicídio; Aumento da violência, abusos e fatalidades; Problemas visuais, miopia e síndrome visual do computador; Problemas auditivos e PAIR, perda auditiva induzida pelo ruído; Transtornos posturais e músculo-esqueléticos; Uso de nicotina, vaping, bebidas alcoólicas, maconha, anabolizantes e outras drogas. Crianças pequenas O Manual de Orientação da SBP traz também ressalvas sobre o hábito cada vez mais frequente de oferecer para a criança o smartphone ou celular utilizado pelos pais, como forma de distrair a atenção do bebê. Denominada de distração passiva, a prática é resultado da pressão pelo consumismo dos "joguinhos" e vídeos nas telas, algo prejudicial e frontalmente diferente de brincar ativamente, um direito universal e temporal de todas as crianças em fase do desenvolvimento cerebral e mental. Como explica a dra. Evelyn Eisenstein, membro do Grupo de Trabalho e uma das autoras do Manual, nada substitui o afeto humano. "O olhar, a expressão facial, todo esse contato com a família é vital para a criança pequena. Uma fonte instintiva de estímulos e cuidados que não pode ser trocada por telas e tecnologias e são fundamentais para o desenvolvimento da linguagem, das habilidades cognitivas e sociais. Atrasos nessas áreas são frequentes em bebês que ficam passivamente expostos às telas, por períodos prolongados", disse. Classificação indicativa A publicação destaca ainda a importância de pais e responsáveis estarem atentos à ferramenta de Classificação Indicativa, promovida no País pelo Ministério da Justiça e Cidadania. Um portal e guia prático estão acessíveis para consultas sobre quais games, filmes, vídeos e outros conteúdos são - ou não - recomendados de acordo com a idade e a compreensão das crianças e adolescentes. Os critérios são determinados como livre, com exibição adequada em qualquer horário e para qualquer faixa etária, ou inadequados para idades abaixo de dez, 12, 14, 16 e 18 anos. "Os conteúdos não estão proibidos ou censurados, são

sugestões. Os pais podem discordar ou denunciar qualquer conteúdo direto com as emissoras de televisão, anunciantes, patrocinadores, empresas de comunicação em relação à responsabilidade social, ou podem também denunciar ao Ministério Público e às entidades de proteção", reforça o texto. O Grupo de Trabalho sobre Saúde na Era Digital da SBP é composto pelos pediatras dra. Evelyn Eisenstein; Luci Pfeiffer; Marco Antônio Chaves Gama; Susana Estefenon; e Suzy Santana Cavalcanti. Também auxiliaram no desenvolvimento do documento como colaboradores: Eduardo Jorge Custódio da Silva; Emmalie Ting; Cristiano Nabuco de Abreu; Alessandra Borelli; Luisa Adib Dino; Alexandre Barbosa; e Rodrigo Nejm. [Fonte: SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria - Notícia - 11/02/2020] #Menos Telas #Mais Saúde

Manual de Orientação - Dezembro de 2019 - Sociedade Brasileira de Pediatria
Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021)

Realização: SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria

Informações adicionais: Declaração de Curitiba • Dependência de Internet •

Publicações SBP

Download: [opção 1] [opção 2] [opção 3]

(formato PDF - tamanho 0,88MB - 11 págs - Dezembro, 2019) Uso saudável de telas,

tecnologias e mídias nas creches, berçários e escolas

Manual de Orientação - nº 06, Junho de 2019 - Sociedade Brasileira de Pediatria

Departamentos Científicos de Pediatriado Desenvolvimento e Comportamento e de Saúde Escolar

Realização: SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria

Informações adicionais: Lei nº 12.965/2014 • Publicações SBP

Download: [opção 1] [opção 2] [opção 3]

(formato PDF - tamanho 1,01MB - 5 págs - nº 6 - Junho, 2019) Saúde de Crianças e

Adolescentes na Era Digital

Manual de Orientação - nº 01, Outubro de 2016 - Sociedade Brasileira de Pediatria

Departamento de Adolescência

Realização: SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria

Informações adicionais: Segurança na Internet • Publicações SBP

Download: [opção 1] [opção 2]

(formato PDF - tamanho 0,65MB - 13 págs - nº 1 - Outubro, 2016) Benefícios das mídias

digitais para crianças e adolescente

Boletim Científico - Eletrônico - Sociedade Mineira de Pediatria

• Benefícios na aprendizagem, no lazer e no desenvolvimento

• Recomendações para o bom uso das mídias digitais

Realização: SMP - Sociedade Mineira de Pediatria

Download: [opção 1] [opção 2]

(formato PDF - tamanho 2,46MB - 8 págs - ano 4 - nº 38 - 05 NOV 2016) [voltar]

Matérias relacionadas: (links internos)

» Combate ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes

» Lan House

» Protegendo as crianças na Internet

» Publicações: Internet

» Publicações: Saúde - Tecnologia - Uso saudável de telas

» Publicações: SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria

» SaferNet

» Segurança na Internet Notícias relacionadas: (links internos)

» (11/02/2020) No Dia da Internet Segura, MPPR alerta sobre papel dos pais

» (09/02/2017) CALENDÁRIO - Evento sobre o dia da internet segura destaca denúncias por violações de direitos

- » (16/08/2016) INTERNET - Precisamos cuidar das crianças no meio ambiente virtual
- » (14/06/2016) COMBATE À VIOLÊNCIA - Unicef alerta sobre o perigo de abuso sexual on-line
- » (01/04/2016) INTERNET - Comissão aprova projeto para criminalizar o incentivo à automutilação
- » (09/11/2015) INTERNET - Justiça Federal criminalizará imagens com conteúdo sexual que envolva crianças
- » (26/10/2015) INTERNET - Direito de proteção de dados de crianças e adolescentes Download: (arquivos PDF)
- » #Menos Telas #Mais Saúde - Manual de Orientação (SBP - Dezembro, 2019)
- » Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital (SBP - Outubro, 2016)
- » Uso saudável de telas, tecnologias e mídias nas creches, berçários e escolas (SBP - Junho, 2019) Referências: (links externos)
- » Childhood Instituto WCF Brasil
- » SaferNet Brasil
- » SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria