

# Influência da tecnologia digital na saúde e no desenvolvimento infantil



©michele74100 / iStockphoto



**Luiz Antônio Ferreira**  
Médico, especialista em Pediatria, professor da Faculdade de Ciências Médicas. Membro do Conselho de Administração da Unimed Belo Horizonte

**D**ariamente sou questionado por pais receosos em relação à possibilidade da liberação do uso de tecnologias móveis (smartphones, tablets e computadores) para crianças com idade entre 2 e 10 anos. A dúvida é pertinente; afinal, desde bem pequenas elas já têm contato com dispositivos supermodernos, aos quais muitas gerações tiveram acesso somente após adultos.

Minha resposta é a seguinte: sejam prudentes na liberação das novas tecnologias para crianças e orientem para que elas se apresentem como ferramentas que podem potencializar a aprendizagem de competências, muitas vezes iniciada no espaço escolar. Os primeiros anos de vida são cruciais para o desenvolvimento mais acentuado do cérebro, bem como da inteligência, da personalidade e do comportamento social. Além disso, há um aumento importante do volume hipocampal. Nessa fase, 80% do cérebro humano está em formação, ou seja, todo estímulo, nesse período, tem um impacto direto na capacidade intelectual desses futuros adultos.

A rápida formação de sinapses inicia-se nos primeiros meses de vida pós-natal e atinge o máximo de densidade aproximadamente aos três meses, no córtex sensorial, e entre 2 e 3,5 anos no córtex frontal, de modo que todo estímulo, nessa fase, inclusive o que os computadores possibilitam, pode potencializar esse processo, desde que monitorado pelos responsáveis.

Mudanças positivas, trazidas pelo mundo digital mostram-se muito mais evolucionárias do que revolucionárias. Diante desse quadro, pais e escola têm o desafio de criar/definir estratégias para a aprendizagem, construídas também com o auxílio de aparatos tecnológicos. Não se pode deixar de recomendar, entretanto, a necessidade de especial atenção no que concerne ao acesso às redes sociais, uma vez que os pequenos navegadores ainda não têm o traquejo necessário à identificação de *fakes*, que podem colocar em risco sua estabilidade emocional.

Apesar de apoiar o uso de computadores desde a infância, sou contra o

*É necessário pensar na utilização dos equipamentos como forma de promover o desenvolvimento cognitivo, com atenção à saúde da criança.*



©JohnnyCreig/iStockphoto

incentivo e a liberação do uso de celular até os 10 anos de idade. Concordo com Yves de La Taille, professor do Instituto de Psicologia da USP, que adverte que o celular coloca a criança numa imitação do mundo adulto muito cedo e alimenta a febre de um pequeno consumista. Preocupa-me, também, o contato com a radiação não ionizante, assunto ainda pouco discutido com a sociedade em geral.

Enfim, apesar de reconhecer as vantagens que a evolução tecnológica pode trazer para o desenvolvimento cognitivo das crianças, deixo um alerta: o uso ou não de equipamentos por elas deve ser permeado pelo bom-senso familiar. É necessário pensar na utilização dos equipamentos como forma de promover o desenvolvimento cognitivo, com atenção à saúde da criança. O atual contexto de modernização e criação de diversas tecnologias, principalmente as interativas, pode representar ferramenta essencial para o sucesso de projetos ou ações que visem à incorporação do uso de mídias aos processos de educação na era da informação. A incorporação mediada da tecnologia facilitará o processo de aprendizagem, embora a aprendizagem seja uma tarefa dialógica.

Enquanto médico e pai, deixo algumas orientações:

- Quanto mais telas uma criança tem em seu quarto, pior será para sua saúde. No caso, computadores e televisores podem atrapalhar o sono.
- Crianças devem praticar, pelo menos, 60 minutos de atividade física moderada por dia.
- A prática da atividade física não precisa ser contínua, deve haver intervalos, com períodos de sono e refeições.
- Televisão e computador podem fazer com que as crianças fiquem obesas, por isso cuide da alimentação delas.
- Estabeleça limites de tempo para assistir à televisão, utilizar o computador e jogar jogos eletrônicos, alternando períodos de atividade e inatividade;
- E lembre-se: crianças devem dormir, pelo menos, nove horas por noite. ■

