



**MAL DO SÉCULO: O USO
EXCESSIVO DE TELAS
na infância e o prejuízo no
desenvolvimento infantil -
um olhar multidisciplinar**



INTRODUÇÃO

Prezados pais, responsáveis e educadores,

O uso excessivo de eletrônicos pelas crianças vêm preocupando os especialistas há um bom tempo. Afinal, nem o cérebro nem os olhos das crianças, seres em plena formação, estão preparados para tantos estímulos.

Com o isolamento social imposto pela pandemia do novo Coronavírus, o uso excessivo e indiscriminado de telas aumentou. Afinal, de 2020 para cá as aulas passaram a acontecer virtualmente, assim como a comunicação com amigos, familiares e colegas.

E agora, quais são as consequências do uso excessivo de telas?

De acordo com estudo publicado no periódico JAMA Ophthalmology que foi realizado com crianças chinesas, de 2015 a 2019 a incidência de miopia entre crianças com 6 anos era de 5,7%. Já em 2020 esse número subiu para 21,5%. O aumento também aconteceu nas faixas etárias de 7 e 8 anos.

Esses dados são bem preocupantes, principalmente quando se trata de crianças até 7 anos, faixa etária em que os olhos passam por profundo desenvolvimento.

O que nós, profissionais da área da saúde, vemos cada vez mais em nossos ambientes de trabalho, são crianças que estão defasadas no uso do próprio corpo e, assim, apresentam dificuldades de equilíbrio para correr e saltar, assim como atrasos no desenvolvimento da fala e da socialização. Também notamos excesso de peso, sedentarismo, irritação, ansiedade e insônia, sem falar em problemas mais graves como a depressão infantil. Podemos atribuir esses prejuízos ao uso excessivo de eletrônicos e ao isolamento social.

Neste e-book, vamos contemplar os principais problemas acarretados pelo uso indiscriminado de telas, assim como também vamos apontar soluções.

boa leitura!

Cordialmente,

Dra. Mariana Vasconcelos (pediatra), Dra. Gisele Campos (oftalmologista) e Andréia Raymundo (psicomotricista).

ELETRÔNICOS E SUAS TELAS: o uso abusivo pode ser um verdadeiro vilão para os olhos



Dra. Gisele Schelgshorn Campos
Oftalmologia geral, crianças e adultos
Oftalmologia Pediátrica



Regular o tempo que as crianças passam em frente aos eletrônicos sempre foi desafiador, mas necessário. Desde o início da pandemia e até então, contudo, o uso de eletrônicos foi demandado para a realização das aulas remotas, para o contato com amigos e familiares e para alguns lazeres como jogos, filmes e séries. Tais atividades somam muitas e longas horas frente aos eletrônicos.

Infelizmente, os resultados desse uso excessivo de telas são preocupantes. De acordo com estudo publicado no periódico JAMA Ophthalmology que foi realizado com crianças chinesas, de 2015 a 2019 a incidência de miopia entre crianças com 6 anos era de 5,7%. Já em 2020 esse número subiu para 21,5%. O aumento também aconteceu nas faixas etárias de 7 e 8 anos.

A propósito, o sentido visão é fortemente desenvolvido até os 7 anos. É por isso que os pais e responsáveis, independente da pandemia, devem estar atentos e zelar pela saúde oftalmológica das crianças. É nessa faixa etária que problemas como estrabismo devem ser diagnosticados e devidamente tratados e, assim, obter resultados satisfatórios.

Não bastasse o aumento de miopia infantil, o uso excessivo de telas também vem provocando o atraso da fala e da socialização na primeira infância, além de comprometer o desenvolvimento motor, conforme a psicomotricista Andréia Raymundo, que assina artigo neste e-book, ressalta. Miopias maiores que 6 graus levam a uma maior incidência de comprometimento da retina, com grandes chances de descolamento. Há também casos de prurido, ressecamento da superfície ocular e outras questões oftalmológicas entre os pacientes infantis.

A luz azul artificial emitida pelos eletrônicos é prejudicial para o sono, alterando a produção de melatonina e comprometendo o sono adequado e, conseqüentemente, deixando as crianças cansadas no dia seguinte com menor atenção e dificuldade de concentração. O uso indiscriminado de eletrônicos, principalmente à noite, favorece a ocorrência de problemas de sono e oscilações de humor e de apetite, levando ao sobrepeso.

Já a exposição à luz natural emitida pelo sol, por outro lado, quando feita moderadamente, é benéfica à saúde como um todo. A exposição à luz natural leva a produção de dopamina, substância que regula o crescimento dos olhos, ajudando na prevenção da miopia

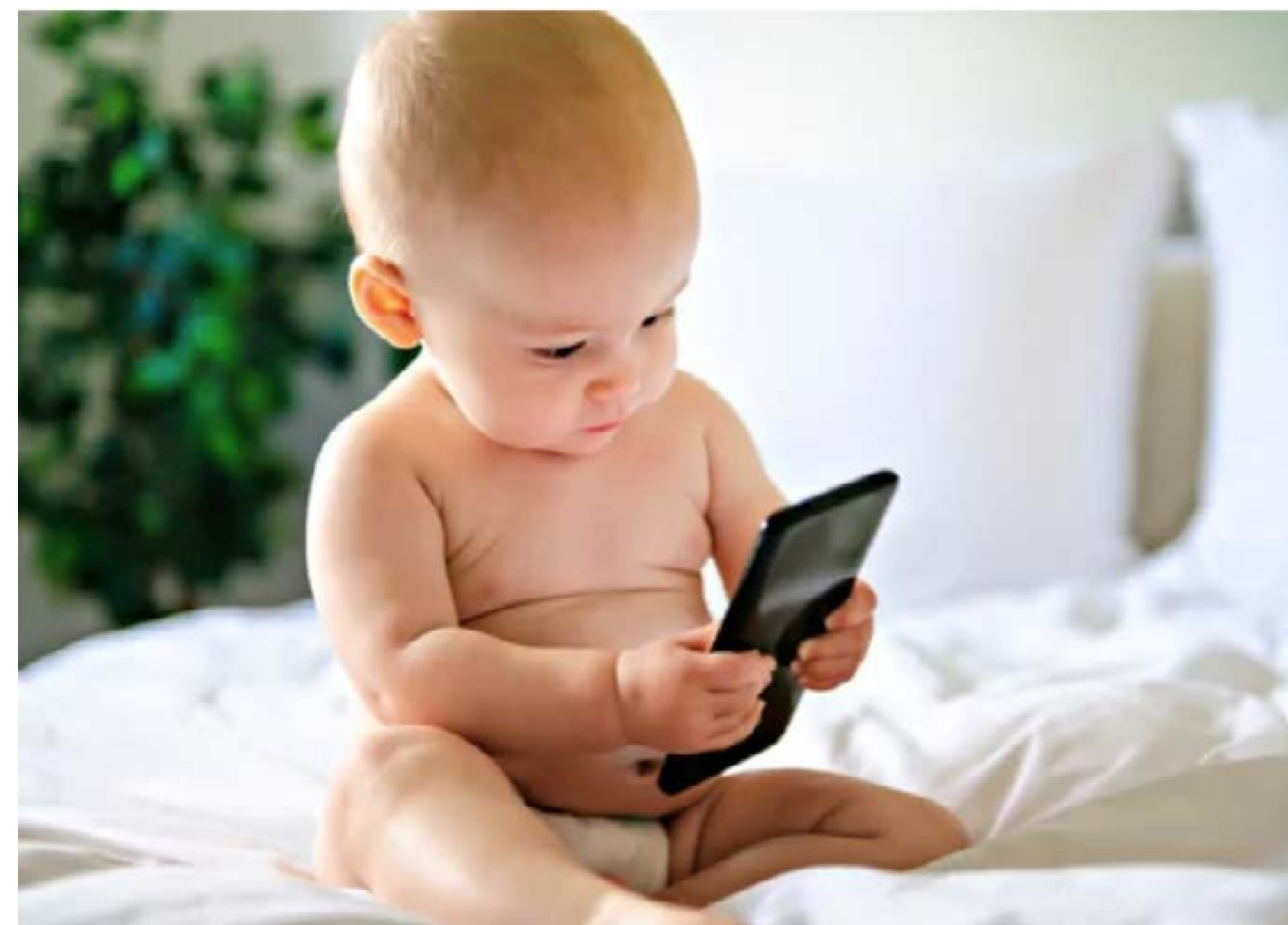
O uso de filtros de luz azul não é suficiente para conter o problema. Por isso, reforço as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS): crianças menores de 2 anos não devem usar eletrônicos. Entre os 2 e os 5 anos, é recomendável que as crianças usem os eletrônicos no máximo 1 hora por dia. Lembre-se: preservar a saúde ocular dos pequenos minimiza problemas oftalmológicos na vida adulta.

Assim como eu, há outros profissionais preocupados com os prejuízos que o excesso de telas, em especial durante a pandemia, acarretou e vem acarretando na vida das crianças. Para saber mais sobre o assunto, leia os artigos da pediatra Dra. Mariana Vasconcelos e da psicomotricista Andréia Raymundo neste e-book.

O USO EXCESSIVO DE TELAS como entrave na saúde e no desenvolvimento infantil



Dra. Mariana Vasconcelos
Pediatra
Nefrologista Pediatra



Desde março de 2020, a pandemia do novo Coronavírus nos obrigou a viver confinados dentro de casa, o que impactou profundamente nossas vidas, em especial o cotidiano das crianças. Consequentemente, aulas, interações com amigos e familiares e alguns tipos de lazer, como os jogos, passaram a ser realizados pelas telas dos eletrônicos.

Se o uso indiscriminado de eletrônicos já era uma questão, seus prejuízos se aprofundaram com a pandemia. Ao passarem mais tempo em casa e usarem as telas como mediadoras de suas atividades por horas e horas, o gasto calórico reduzido, aliado ao descontrole alimentar, favorece o sedentarismo, o sobrepeso e a obesidade entre as crianças. Isso também se traduz em alterações nas taxas de colesterol e, futuramente, pode trazer problemas cardíacos e circulatórios.

O uso abusivo de telas também altera o humor, favorecendo a irritação e a ansiedade/depressão, o mal do século. Não bastasse isso, a luz azul artificial emitida pelas telas prejudica o ciclo sono-vigília, produzindo alterações no sono e intensificando problemas oftalmológicos entre as crianças, como a miopia. Para saber mais sobre este tópico, confira o artigo da Dra. Gisele Schelgshorn Campos, neste e-book.

A infância, como se sabe, é um período especial de descobertas, crescimento e transformações. Infelizmente, o isolamento social não favorece esse processo. Afinal, o desenvolvimento infantil contempla os seguintes campos: motores, adaptativo, linguagem e pessoal-social, conforme ressalta a psicomotricista Andréia

Raymundo, que assina artigo neste e-book.

A presença dos pais e familiares é essencial para o desenvolvimento cerebral infantil. Para que todos esses campos se desenvolvam harmoniosamente, a criança precisa de espaço ao ar livre e de interações sociais, o que infelizmente não tem acontecido nos últimos tempos. O uso indiscriminado de telas tem sido responsável pelo bloqueio do desenvolvimento infantil, resultando em atraso de fala grave, coordenação motora e problemas de socialização.

Ademais, a maioria das famílias reside em apartamentos e o convívio tem se restringido ao seio familiar.

Infelizmente, as crianças perderam muitas janelas de oportunidade, essenciais para o desenvolvimento, durante a pandemia. Atividades ao ar livre e interação com seus pares são importantíssimos para o desenvolvimento. Com a retomada das aulas presenciais, pais e educadores deverão ter muita paciência com tal estagnação e regressão. Não é possível reaver esse tempo perdido de uma hora para outra, mas a médio e longo prazo, é possível colher resultados por meio de condutas assertivas.

A presença e o olhar cuidadoso dos pais é fundamental para detecção de problemas da saúde física e mental de seus filhos.

Não use os eletrônicos como “chupetas eletrônicas”. As crianças necessitam de conexão com os pais e muito estímulo sensorial como toque, apego, aconchego, estímulo visual (em brincadeiras, atvida-

des manuais), de paladar, olfativo e degustativo para estabelecimento de conexões sinápticas saudáveis e memórias. Crianças menores de 2 anos não devem usá-los. Acima dessa faixa etária, o uso deve ser moderado. Os eletrônicos oferecem um tipo de atividade passiva que, ao contrário das ativas, são bem pobres, uma vez que não propiciam um desenvolvimento integral e criativo das crianças.

Ainda sobre as atividades realizadas pelas crianças, em especial as brincadeiras, o adulto pode colaborar sendo um mediador, ou seja, incentivar a criança a interagir, usar a criatividade, encarar frustrações, buscar estratégias para solução de problemas e trocar experiências. Esse é um ponto destacado pela psicomotricista Andréia Raymundo, que também assina artigo neste e-book.

Enfim, vivemos tempos difíceis e desafiadores para todos. As crianças, mais do que nunca, precisam do apoio e da compreensão dos pais, responsáveis e educadores. Por isso, os adultos devem prestar atenção no comportamento das crianças e terem paciência nessa retomada das aulas e das atividades extracurriculares. Afinal, precisamos minimizar os prejuízos e saber que o progresso das crianças será mais lento. A situação que vivemos é difícil, sim, porém, solucionável. Portanto, vamos fazer o nosso melhor, sem cobrar resultados imediatos.

PSICOMOTRICIDADE: o corpo e o brincar em tempos de pandemia



Andréia Raymundo
Educadora Física
Psicomotricista
Especialista em Neurociência



O isolamento social imposto pela pandemia do novo Coronavírus obrigou as famílias a passarem mais tempo em casa. Para pais e mães de crianças e adolescentes, o isolamento se tornou um grande desafio. Afinal, lidar com os pequenos 24 horas por dia e sete dias por semana em espaços como apartamentos é um tanto desafiador.

Diante da pandemia, a solução encontrada por muitas escolas e alunos foi a realização das aulas no formato remoto, o que inevitavelmente demanda o uso de eletrônicos como notebooks, tablets e smartphones como ferramenta fundamental para o desenvolvimento do currículo escolar.

O grande desafio da sociedade é compreender os prejuízos do uso abusivo dessas ferramentas em detrimento do brincar mais ativo, o que poderá gerar atrasos significativos, principalmente na primeira e na segunda infância.

O desenvolvimento da criança é um processo equilibrado em que o crescimento cognitivo está diretamente relacionado ao desenvolvimento de aspectos motores, afetivos e sociais que, por sua vez, não podem deixar de ser considerados em um pensamento integral da criança.

Hoje é muito comum encontrarmos crianças que manipulam aparelhos eletrônicos com uma habilidade de adulto, mas que em contrapartida não conhecem o próprio corpo em sua totalidade e apresentam dificuldades de equilíbrio para correr e saltar. Além disso, não reconhecem o brincar ativo enquanto alternativa lúdica de criar

suas próprias brincadeiras e interagir diretamente com seus pares.

É aí que a psicomotricidade se faz tão necessária. Essa área do conhecimento busca a intervenção do corpo de forma organizada para expressar, perceber, conhecer e agir. Por meio do brincar a criança vai explorando e obtendo controles e aumenta a qualidade da aprendizagem e da adaptação.

Retomada com expectativas realistas

Para uma melhor visão panorâmica da realidade temos que considerar que esse tempo em que as crianças ficaram limitadas em seus espaços de expressão, uma vez que se distanciaram das possibilidades de estímulos variados e da convivência com seus pares, o que ocorre muito positivamente no ambiente escolar, irá gerar prejuízos na totalidade do seu desenvolvimento.

Muitos acreditam que a retomada das aulas presenciais e das demais atividades promoverão a retomada rápida das experiências perdidas em função da pandemia. Na verdade, esses processos deverão ser retomados gradualmente.

Primeiramente, precisamos estar cientes de que as crianças regressaram, sim, durante o tempo que passaram em casa. A infância é repleta de janelas de oportunidades que representam as fases de melhor potencial para a aprendizagem e, infelizmente, foram perdidas durante a pandemia. No entanto, é possível minimizar os prejuízos e tentar resgatar, pouco a pouco, o que foi perdido.

Por que priorizar atividades ativas?

Para que a criança desenvolva bem as quatro áreas (motora, cognitiva, emocional-afetiva e social), é preciso que o corpo esteja em movimento, ou seja, que a criança realize atividades ativas. E para isso, ela precisa de espaço de interação mais amplo para o contato com os objetos e com o outro, uma ampliação do espaço de ação que ficou restrito aos apartamentos.

O corpo é o meio que a criança tem para explorar o mundo e, assim, nomear, conceituar e explorar os objetos, assim como tocá-los e manipulá-los. E esse processo exploratório é fundamental para a aprendizagem da criança.

Quanto mais ativa e espontânea for a brincadeira, mais acesso ao conhecimento ela terá, uma vez que ao brincar a criança tem a possibilidade de criar e recriar ativamente, ressignificando sua realidade, assim como amplia a tomada de decisão, a resolução de problemas e a cooperação no trabalho em grupo.

Por isso mesmo é um direito da criança brincar. Não há via melhor para apropriar o conhecimento do que por meio do corpo e das brincadeiras.

Infelizmente, a pandemia trouxe muitas restrições que consequentemente contribuíram para um processo de imaturidade que já observamos, principalmente nos espaços clínicos e nas escolas durante essa retomada progressiva das atividades presenciais.

Soluções

Quando falamos em estimular as crianças, é preciso fazer isso de forma assertiva. Há pais que acreditam que a solução é encher o quarto das crianças de brinquedos e a agenda de atividades. Mas não é por aí.

A qualidade é mais importante que a quantidade dos estímulos, assim como todas as áreas devem ser estimuladas. É preciso diversificar os estímulos e respeitar as características de aprendizagem de cada criança.

Os pais precisam desenvolver uma educação do olhar para o brincar de seus filhos, um momento rico em que a criança expressa suas dificuldades, fragilidades e medos por meio do corpo em movimento.

A partir daí, retomar progressivamente os processos de estímulos, sempre buscando profissionais que tenham a formação adequada para auxiliar a criança em todas as suas demandas, sempre considerando os quatro pilares fundamentais do desenvolvimento psicomotor.

Os pais e educadores devem pensar nesse momento como um recomeço das ações. É preciso avaliar os déficits e propor uma retomada gradativa, sem cobranças excessivas, uma vez que as crianças terão que criar adaptações para uma ressocialização e a busca das experiências que não foram possíveis durante as ondas anteriores da pandemia.

Em suma, o grande desafio será facilitar a absorção dos estímulos de forma significativa e positiva para que as crianças tenham a oportunidade de reaver todas as aprendizagens.

PREZADOS,

Após mais de um ano em isolamento social, vamos gradualmente retomando a rotina de forma adaptada e seguindo os protocolos sanitários - afinal, o coronavírus e suas variantes continuam circulando por aí.

Infelizmente, não podemos esperar que as crianças aprendam em tempo recorde o que não puderam aprender durante o isolamento social. Por isso mesmo, essa retomada das atividades presenciais exige muita paciência e sabedoria de pais e educadores. E quando falamos em aprender, não nos referimos apenas à parte cognitiva, mas também aos aspectos motores, afetivos, emocionais e relacionais. Afinal, a psicomotricidade preza pela harmonia entre essas áreas e enxerga a criança como um ser integral.

Os pais devem estimular os filhos a explorar o mundo (com os devidos cuidados), já que os apartamentos e o seio familiar não são suficientes para o desenvolvimento de uma criança, assim como também precisam incentivar o experimento de atividades novas. Afinal, só podemos saber se gostamos ou não de algo se o experimentamos. Vale lembrar que a capacidade de se adaptar a diferentes situações, assim como a flexibilidade cognitiva, são exigidas no século 21. Portanto, é preciso adquirir bagagem e experiência.

Enfim, não são os eletrônicos e suas telas que vão proporcionar

um desenvolvimento integral das crianças, muito pelo contrário. Aliás, o cérebro delas nem está preparado para esse estímulo excessivo. O correto é incentivar atividades e brincadeiras longe das telas.

Quando falamos em estímulos, isso não se trata de um quarto cheio de brinquedos nem de uma agenda cheia. As atividades extracurriculares devem ser inseridas, sim, mas desde que sejam de fato proveitosas e não provoquem estresse. Isso passa pela inevitável experimentação e pela conexão entre pais e filhos. Você conhece bem suas crianças? Sabe do que elas gostam e não gostam? Dança, esportes tradicionais, ioga, música? E o ambiente ideal para elas? Seria mais cooperativo ou competitivo? Eis alguns pontos para reflexão.

A propósito, os eletrônicos, quando são usados de maneira indiscriminada, podem nos afastar das pessoas que moram conosco. Pense no tempo que você, pai e mãe, passa com seus filhos. Esse tempo tem sido de qualidade? De fato todos estão presentes - de corpo e alma?

Este e-book tem por objetivo alertar e conscientizar sobre os riscos do uso indiscriminado de telas pelas crianças e propor soluções. Esperamos ter cumprido tal objetivo e, caso surjam dúvidas, nos colocamos à disposição para esclarecê-las.

Atenciosamente,

Dra. Mariana Vasconcelos (pediatra), Dra. Gisele Campos (oftalmologista) e Andréia Raymundo (psicomotricista).

SOBRE AS AUTORAS DESTE E-BOOK:



Andréia Raymundo
Educadora Física
Psicomotricista
Especialista em Neurociência

Movimentar o corpo é preciso, assim como o brincar. O desenvolvimento físico e motor, assim como o desenvolvimento das áreas afetiva e social, estão interligados. Um não deveria se sobrepor ao outro. Por isso, um olhar profissional para o desenvolvimento infantil é tão importante nos processos de estimulação e adaptação nas diversas aprendizagens das crianças.

Gostaria de me apresentar: meu nome é Andréia Raymundo, sou psicomotricista e meu trabalho tem por objetivo estimular o desenvolvimento físico, o que impacta as demais áreas da vida.

Sou profissional de Educação Física Licenciada pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG); pós-graduada em Psicomotricidade pela Faculdade de Medicina de Itajubá (FMIT/MG) e pós-graduada em Neurociência pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG).

Atuo como coordenadora do Curso de Iniciação Esportiva do Mackenzie Esporte Clube-BH. Também sou sócia-diretora da empresa Pro Movimento & Saúde, diretora do Studio de Psicomotricidade - BH, psicomotricista clínica indicada pelas principais escolas de Belo Horizonte e palestrante e consultora pela Pro Movimento Consultoria Pedagógica.

 [31 99213-5710](tel:31992135710)

 [@promovimentoconsultoria](https://www.instagram.com/promovimentoconsultoria)

www.promovimentoconsultoria.com.br

 Av. Nossa. Sra. Carmo, 660- sala 403,
São Pedro, Belo Horizonte-MG.



Dra. Gisele Schelgshorn Campos



PEDIATRIA E NEFROLOGIA PEDIATRIA



Dra. Gisele Schelgshorn Campos



Dra. Gisele Schelgshorn Campos
Oftalmologia geral, crianças e adultos
Oftalmologia Pediátrica

Ser oftalmologista e oftalmopediatra é se dedicar ao máximo para cuidar de um dos bens mais valiosos que temos: a saúde ocular. Não é só sobre manter a saúde dos olhos, mas também sobre permitir enxergar as coisas mais preciosas da vida.

Eu, como profissional da área, posso dizer que é uma honra trabalhar especialmente com crianças e, por isso, tenho como propósito atendê-las de maneira única e acolhedora, afinal, cada criança possui necessidades diferentes e são essas características particulares que as tornam mais especiais. Nesse período, a supervisão oftalmológica é de extrema importância justamente por ser a fase do desenvolvimento e de novas descobertas.

Meu trabalho é baseado nas consultas práticas e objetivas, em uma educação visual, proporcionando um crescimento saudável e cheio de aprendizagem, tanto para os pequenos quanto para os pais.

Vou tentar resumir minha trajetória: possuo título de especialista em Oftalmologia pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia e pela Associação Médica Brasileira (2010; especialização em Retina Clínica pelo Centro Oftalmológico de Minas Gerais (2010) e especialização em Uveítes pela UFMG (2011-2013). De 2013 a 2017 atuei como médica oftalmologista do Hospital Infantil São Camilo, com ênfase no atendimento de oftalmologia pediátrica. Atuei no Hospital São Geraldo -UFMG na preceptoria da uveítes, oftalmologia pediátrica e urgência oftalmológica.

Sou membro titular da Sociedade Brasileira de Oftalmologia Pediátrica. Fiz cursos de baixa visão infantil no Núcleo de Estudos em Reabilitação Visual e na Sociedade Brasileira de Visão Subnormal. Tenho vários artigos publicados sobre Uveíte, inclusive em capítulo de livro.

 [31 98778-3888](tel:31987783888)

 [@ofthalmopediatriabh](https://www.instagram.com/ofthalmopediatriabh)

www.ofthalmopediatriabh.com.br

 Av. Raja Gabáglia, 2000, Sala 401
torre 2, Alpes, Belo Horizonte-MG





Dra. Mariana Vasconcelos
Pediatra
Nefrologista Pediatra

Olá! Meu nome é Mariana Vasconcelos e criei este canal para tirar suas dúvidas sobre Pediatria. Tenho um vasto currículo como médica pediatra e nefrologista pediátrica.

Me formei em Medicina pela UFMG e me especializei em Pediatria e Nefrologia Pediátrica pelo Hospital das Clínicas (HC) da UFMG. Tenho Mestrado e Doutorado em Saúde da Criança e do Adolescente (linha de pesquisa malformações congênitas dos rins e do trato urinário) também pela UFMG. Realizei meu doutorado em parceria com a Erasmus Medical Center em Roterdã, na Holanda. Recebi prêmios no Congresso da Associação Internacional de Nefrologia Pediátrica, em 2010, e no Prêmio de Teses da UFMG, em 2017.

Tenho diversas publicações em capítulos de livros e em renomadas revistas nacionais e internacionais. Atualmente, faço parte da equipe de Nefrologia Pediátrica do HC - UFMG e das equipes de Pediatria da Maternidade Odete Valadares.

Minha clínica particular se situa no bairro Santo Agostinho, em Belo Horizonte, e estou à disposição para atender seu filho com muito profissionalismo e carinho.

📞 [31 3291-6170](tel:3132916170)
📷 [@dramarianavasconcelos](https://www.instagram.com/dramarianavasconcelos)
www.dramarianavasconcelos.com.br

📍 Rua Juiz de Fora, 1268, sala 501,
Santo Agostinho, Belo Horizonte-MG.

EXPEDIENTE

Data: janeiro de 2022

Produção de marketing: redação e diagramação.

[@porinteiroconsultoria](https://www.instagram.com/porinteiroconsultoria)

