

TÃ-tulo: Tempo de celular

Veículo: Emais Estadão - **localidade:** SÃO PAULO - SP - **Publicação:** 09/01/2019

Editoria: Notícias - **Página:** On-Line

Uma charge famosa na internet mostra uma senhora mexendo num celular admirada com o fato de uma criança ao seu lado estar com um livro nas mãos enquanto seu filho não desgruda do telefone. "Como você faz para seu filho largar o celular?" - pergunta para a mãe do garoto (que também lê um livro), mal tirando os olhos do seu próprio smartphone.

Sendo a tecnologia mais nova a ganhar volume de usuários, alterando nossa relação com tempo, espaço e com as pessoas (ingredientes que levam ao pânico moral, como já conversamos antes), os smartphones, especialmente com jogos interativos e redes sociais, são o bode expiatório da vez. Aumento da taxa de suicídio entre adolescentes? Culpa dos celulares. Redução da empatia entre os jovens? Culpa do tempo na internet. Obesidade, depressão, notas baixas, tudo pode ser colocado na conta das telas.

Claro. É muito mais fácil do que pensar em qual nosso papel, como pais, tios, professores, avós, em todas essas crises. Igual à mãe da charge, que não percebe estar ela mesma modelando o comportamento de seu filho, preferimos encontrar um culpado externo do que ter que fazer o tremendo esforço de monitorar - e eventualmente mudar - nossas próprias atitudes.

Em 2016 a Academia Americana de Pediatria soltou uma recomendação de que as crianças abaixo de dois anos não fossem expostas a telas de tablets e afins, e que entre dois e cinco anos só tivessem uma hora por dia "de programas de alta qualidade". Acima dos seis anos o limite deveria ser acordado com os pais. Eu sempre me perguntei de onde raios tinha saído essa orientação. Por que um hora e não duas? Ou meia hora? Cheguei a afirmar publicamente que o número era arbitrário, sem base em evidências empíricas. Um chute, traduzindo.

Agora o Royal College of Paediatrics and Child Health, órgão britânico equivalente à entidade americana, publicou um grande estudo reunindo todas as revisões científicas sobre o tema - uma revisão de revisões - tentando avaliar os efeitos do tempo de tela na saúde e bem estar das crianças e adolescentes (título do trabalho, por sinal). Após vasculhar a literatura médica recente encontraram o seguinte:

Não existe base científica para determinar qual o tempo máximo que crianças e adolescentes podem ser expostos a telas;

Não foram encontradas consequências que justifiquem diferenças de tempo entre os efeitos em crianças ou adolescentes;

Passar mais de duas horas diante de telas (incluindo TV, que é mais estudada do que aparelhos móveis), está associado com obesidade, dieta pouco saudável e depressão, mas não é possível afirmar o que é causa e o que é consequência;

Não foi encontrada evidência de associação entre o tempo de tela e ideação suicida;

A associação encontrada entre tempo de tela e problemas comportamentais, ansiedade, déficit de atenção, hiperatividade, baixa qualidade de vida e piora no bem estar geral foi fraca, e também não foi possível determinar se o tempo de tela causa tais problemas ou se eles é que levam a mais tempo nas telas.

O uso das telas brilhantes no período de uma hora antes de dormir de fato atrapalha o sono e deve ser evitado.

Isso não quer dizer que tudo sejam flores. É claro que existem problemas, alguns sérios, como dependências de jogos, cyberbullying, aliciamento etc. E obviamente mais estudos poderão encontrar relações causais no futuro. Mas por enquanto não há como afirmar quanto tempo de tela é prejudicial.

Por isso parece óbvio que a grande preocupação não seja com o tempo gasto nessas atividades, mas com o grau de envolvimento dos pais nelas. Nem precisa ser cientista para saber que limitar o uso de redes sociais a uma hora e não monitorar o que os filhos fazem nesses sessenta minutos é muito mais perigoso do que deixá-los usar por períodos mais longos enquanto se interage eles, conhecendo os conteúdos consumidos.

Mas isso é difícil. É bem mais fácil achar um culpado. E quanto mais moderno e complicado melhor.

Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019 Jan 3;9(1):e023191. doi: 10.1136/bmjopen-2018-023191.

Leitura mental

A marcha do avanço tecnológico é irrefreável. Depois do Orkut veio o Facebook, Twitter, e quando estávamos nos acostumando chegaram o Snapchat e o WeChat. Quem sabe o que já está crescendo por aí nas conversas subterrâneas do mundo jovem digital e nos forçará a novas adaptações em 2019? Se você - como eu - se assusta com essa necessidade de aprendizado e reinvenção constante, sugiro o livro Elástico : Como o pensamento flexível pode mudar nossas vidas (Zahar, 2018). O já gabaritado escritor Leonard Mlodinow (de O andar do bêbado) vai atrás das pesquisas em neurociências e psicologia cognitiva para mostrar que o pensamento humano é dotado da característica fundamental da flexibilidade - e que esta pode ser exercitada, ajudando-nos a nos adaptarmos nesse mundo que muda cada vez mais e mais rapidamente.

Link: <https://emails.estadao.com.br/blogs/daniel-martins-de-barros/tempo-de-celular/>