

Seu filho é virtual desde que idade? Cuidados e consequências da superexposição



O estudo, da **Sociedade de Pediatria Canadense** e Americana estabeleceu novos parâmetros para o uso da tecnologia pelas crianças: a tecnologia é prejudicial à saúde dos menores de 12 anos e pronto!

Dados todos embasados nos inúmeros casos de doenças relacionadas à tecnologia. Isso inclui babás eletrônicas, brinquedos com wireless, fones de ouvido, vídeo games, Tvs, **tablets** e nosso queridinho celular...

Radicalismo para muitos e bom senso para outros – isso nos alerta para que, de fato, a emissão de radiação é realmente

nociva: uma bateria de celular por exemplo pode aumentar o crescimento cerebral de uma criança em até 3 vezes o seu tamanho normal – e isso acarreta déficit de atenção, atraso cognitivo e vício.

Mas não é só isso: vídeo **Games**, *tablets* e conversas via **Whatsapp** são as principais causadoras de obesidade infanto-juvenil, que de acordo com relatório da ONU que já a considerada epidemia mundial.

Cuidado com a tecnologia móvel – ela é a grande vilã, pois restringe os movimentos do corpo, causando um delay no aprendizado infantil.

A não observação do ambiente que nos cerca, a pouca atenção ao praticar atividades físicas e a falta de experiências táteis, olfativas e visuais diminuem o aprendizado, experimentado por 1 entre 3 crianças no mundo expostas à tecnologia antes dos 12 anos de idade.

Um terço de crianças afetadas – é real :crianças com até 2 horas diárias de exposição à tecnologia são 30% mais propensas a desenvolverem obesidade, pressão alta e pasmem... ataques cardíacos antes dos 12 anos.

E onde estão os pais? de acordo com a fundação Kaiser, 60% dos pais em todo mundo não supervisiona o uso de smartphones, tablets e computadores de seus filhos antes de dormir. Daí o aumento de casos de privação do sono e insônia em 75% das crianças de 9 a 10 anos em todo mundo!!

Se você ainda não se convenceu pense que não é a toa que temos tantos jovens participando do jogo da **baleia azul** – agressividade é um dos reflexos nocivos da exposição precoce a tecnologia.

A prova dos nove – crianças de classes mais baixas economicamente, caem muito os diagnósticos desse tipo, porque a infraestrutura para aparelhos móveis e internet é escassa. E

assim as crianças se ocupam com outras atividades.

0 que fazer na prática? – Veja o conselho dos especialistas:

de 0 a 2 anos – o conselho é que não ter acesso algum a tecnologia. E

de 3 a 5 anos – apenas uma hora por dia *com supervisão!!!*

de 6 a 12 anos – duas horas de utilização por dia – de preferência não contínuas .

exposição no período da noite continua proibido para todo mundo – inclusive os adultos tá?

Difícil? Pense nisso: o que parece radical hoje pode salvar a vida de seu filho amanhã. Simples assim.

Por: Maria Augusta Ribeiro. Profissional da informação, especialista em Netnografia, escreve para o Belicosa.com.br.