



## Exposição precoce às tecnologias pode ser prejudicial



De acordo com dados do Painel Nacional de Televisão, realizado pelo Ibope, crianças e adolescentes passam cinco horas e trinta e cinco minutos em frente à televisão, em média. Levantamento do Comitê Gestor da Internet no Brasil aponta que 82% dos jovens acessam internet pelo celular diariamente. Os números estão na contramão do recomendado pela Academia Americana de Pediatria (AAP), cuja orientação é de, no máximo, duas horas diárias – aos menores de dois anos, contraindica-se o uso de qualquer tipo de dispositivo eletrônico. Assunto controverso entre pais e médicos, e já existindo uma tendência da AAP para rever suas recomendações em 2016, de forma a mais que limitar o tempo de uso, faz-se importante avaliar o conteúdo e participar destas atividades com a criança, pois a internet hoje apresenta muitos sites e jogos com conteúdo educacional. Os pais devem avaliar com bom senso a forma como as crianças utilizam seu tempo, mesclando atividades ao ar livre e mídias digitais.

A presidente do Departamento Científico de Oftalmologia da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), explica que observar objetos em curta distância leva a acomodação (ação do cristalino para fixar algo que está perto) e “existem evidências de que tal postura pode levar as crianças em desenvolvimento visual a evoluírem com tendência à miopia”. “Entretanto, o hábito de permanecer muito próximo ao aparelho ou de livros pode indicar a presença de erros refrativos”, afirma. Dessa forma, os pais devem prestar atenção aos hábitos dos filhos a fim de identificar tais comportamentos que podem indicar alguns problemas, como miopia, astigmatismo ou hipermetropia.

A Organização Mundial de Saúde estima que 100 mil crianças brasileiras apresentem alguma deficiência visual; por isso, os exames oftalmológicos preventivos são fundamentais.

Questionada sobre a saúde ocular e os danos que este contato frequente com as mídias digitais pode acarretar, a oftalmologista afirma que assistir TV por estar posicionada a distância maior que os celulares e tablets pode ser melhor para assistir vídeos ou jogos, pois necessita menor efeito acomodativo.

### Cada vez mais cedo

Pesquisa do Centro de Estudos Sobre as Tecnologias da Informação e da Comunicação denuncia que o manejo de smartphones e tablets começa cada vez mais precocemente. Aos nove anos, 24% das crianças têm celular; aos seis, 16%; aos cinco, 7%. Mundialmente, trabalhos mostram que jovens de cidades grandes apresentam maior porcentagem de erros refrativos do que as que vivem no interior. O uso de dispositivos eletrônicos e a falta de sol podem explicar este cenário.

“Atualmente, a criança encontra nesses aparelhos formas de comunicação e lazer, assim, pouco saem para brincar ao ar livre. Desta forma, recomendamos o bom senso para modular esse uso, intercalando com atividades em espaço aberto. Contudo, é importante não demonizar esses estímulos tecnológicos, considerando que são interessantes para o desenvolvimento intelectual e pessoal”, destaca.

### Piscar

Outro aspecto pertinente de ser observado é o piscar, importante mecanismo para lubrificar a córnea e a conjuntiva. “Durante a leitura, a frequência do piscar involuntário diminui, acarretando ressecamento, ardor e desconforto visual. Ao ler, em computador ou não, a pessoa deve piscar voluntariamente, fazer pausas e usar lágrimas artificiais”, recomenda a especialista.