



Você sabe o que é nomofobia? É o nome dado à dependência de internet. O medo irracional de estar sem celular ou aparelhos eletrônicos no geral, faz com que pessoas com esta fobia apresentem sinais de depressão, ansiedade, insônia e impulsividade. O uso dos recursos tecnológicos traz sim benefícios. Aquisição de conhecimento por meio, por exemplo, de pesquisas escolares, leitura de notícias, visualização de mapas e jogos educativos, são alguns deles desde que seja no tempo e idade adequados. Isso porque o mundo digital também pode influenciar negativamente os hábitos, desde o início da infância.

É essencial que as famílias fiquem atentas ao tempo destinado ao uso dos dispositivos pelas crianças e jovens. O que hoje pode começar com um simples passatempo diário, amanhã pode significar intoxicação digital.



Dicas baseadas nas recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) para que os pais presentes, cuidadosos e vigilantes:

- Estabeleça regras e limites claros determinando o tempo de uso da criança e adolescente;
- Crianças de até 10 anos não devem fazer uso de televisão ou computador em seus quartos;
- Adolescentes não devem ficar isolados nos seus quartos ou ultrapassar duas horas de sono saudável durante a tarde;
- Compense as horas de jogos on-line com atividade física e contato com a natureza;
- Crianças menores de 6 anos devem ser protegidas da violência virtual presente em filmes e jogos violentos;
- Oriente-os a nunca compartilhar senhas, fotos ou informações pessoais; Aconselhe-os a não se expor em webcam para pessoas desconhecidas e nem poste fotos íntimas ou nudez;
- Monitore redes sociais, sites e aplicativos acessados pelos seus filhos;
- Converse sobre os perigos e riscos da internet ou encontros com pessoas desconhecidas;
- Use antivírus ou programas que têm filtros de segurança e monitoramento de palavras ou sites;
- Incentive a ética e o respeito para que não pratiquem o cyberbullying;
- Aproveite, nos fins de semana, a oportunidade de permanecer sem o uso de tecnologia, brincando de maneira interativa e construindo uma relação de confiança com seus filhos.



Plataformas Streaming

A tecnologia streaming chegou para ficar. Através destes canais (exemplo: Netflix, Amazon, Telecine, etc) é possível conferir diversos títulos de filmes e séries, garantindo minutos e até horas de diversão e entretenimento em qualquer lugar. Porém, todos eles possuem restrição de visualização por classificação etária. Desta forma, é preciso que os pais fiquem atentos à configuração dos perfis de cada usuário.

A série coreana Round 6 (Netflix) ocupou recentemente os noticiários, abrindo a discussão acerca das suas referências a brincadeiras infantis (Batatinha 1,2, 3, Cabo de guerra, bolas de gude...) para a execução de jogos mortais. A série possui classificação etária de 16 anos, mas durante os intervalos de aulas em escolas do Brasil, ela tem sido assunto entre estudantes de 7e 8 anos.

Outra série que merece também atenção dos pais e/ou responsáveis é o mangá japonês Death Note (Netflix), com classificação para 18 anos. A história de um estudante que possui um caderno com poderes mortais é um anime não recomendado para adolescentes.

É importante entendermos que o jogo, a imaginação e a imitação são componentes presentes no desenvolvimento de crianças e adolescentes. Por isso, é preciso muito cuidado em permitir que estes assistam, ainda que com supervisão de adultos, conteúdos inapropriados para sua idade, visto que a capacidade de discernimento entre ficção e realidade destes indivíduos está em formação.

Ressaltamos que a avaliação da qualidade dos conteúdos e produções das obras aqui citadas, bem como todas constantes no universo das plataformas streamings, é pessoal e facultativa a cada usuário.