

Clipping do dia: 23/05/2012
Data de veiculação: 23/05/2012

Terra

São Paulo - SP

Psiquiatra alerta famílias sobre os riscos dos "vícios digitais"

Pais que checam constantemente seus smartphones e tablets enquanto estão com seus filhos talvez os estejam influenciando a criar uma dependência por dispositivos digitais, disse o psiquiatra Aric Sigman, segundo o site Daily Mail. Ele fala que a "paternalidade passiva" diante do novo panorama da mídia também pode ser considerada uma forma de negligência. Nesta quarta-feira o Dr. Sigman debaterá com um grupo de médicos britânicos este vício da atualidade, que pode causar danos físicos e mentais a uma geração. Estatísticas recentes mostram que adolescentes entre 12 e 15 anos de idade passam em média mais de seis horas por dia em frente a telas. Este quadro se aplica principalmente ao que acontece dentro de casa, e não em relação ao computador utilizado na escola, por exemplo. Sigman acredita que a TV deveria ser "banida" entre as crianças e ser usada com bastante moderação entre os jovens. O médico também alerta aos pais que usam a tecnologia como uma "babá" que tal prática pode gerar problemas de saúde aos seus filhos.

O trabalho do psiquiatra, assim como estudos de outros pesquisadores, relacionam o tempo passado diante de telas com problemas de saúde que incluem obesidade, colesterol e pressão altos, sedentarismo e dificuldades para ler e fazer contas, e ainda distúrbios do sono e autismo.

Alguns desses problemas podem ser causados simplesmente pela falta de exercícios ou dietas inadequadas, outros por mudanças hormonais ou efeitos na capacidade de atenção e concentração.

Estudos também revelam que a reação do cérebro a jogos de computadores é similar ao que se vê em casos de uso de álcool e drogas. Sigman afirma que dirá o seguinte durante a conferência anual do Royal College of Paediatrics and Child Health em Glasgow: "Muitas crianças e adultos estão abusando do uso de tecnologias e desenvolveram uma dependência que não é saudável".

Na opinião do médico, as televisões deveriam ser retiradas do quartos. Ele também defende que crianças mais jovens, em pleno desenvolvimento cerebral, não deveriam assistir TV de forma alguma. Entre os três e os sete anos de idade, crianças não deveriam assistir mais do que uma hora e meia de TV por dia. Já as crianças mais velhas deveriam se contentar com somente duas horas diárias de TV e jogos no computador.

"Um grande número de estudos está descobrindo que regras criadas pelos pais para limitar o tempo que os filhos passam diante de telas, como retirar a TV do quarto, tem se mostrado efetivas em reduzir tal comportamento nas crianças", diz Sigman, que não é o primeiro a alertar sobre os perigos da estreita relação que as gerações mais jovens tem com a tecnologia.

Uma pesquisa da Mental Health Foundation mostra que a obsessão dos jovens britânicos com as redes sociais criou uma geração "Eleanor Rigby" (termo inspirado na canção de mesmo nome dos Beatles, que fala sobre pessoas solitárias), afastada da família e dos amigos.

A pesquisadora britânica Susan Greenfield, avisou repetidamente sobre o quanto as redes sociais poderiam estar prejudicando o cérebro infantil, diminuindo a capacidade de atenção, encorajando as gratificações instantâneas e fazendo dos jovens indivíduos mais egocêntricos. Segundo estudos, o uso constante do computador também poderia "infantilizar" o cérebro, tornando o aprendizado uma tarefa mais difícil.