

## DE OLHOS POSTOS NO ÉCRAN

Helena Fonseca, Pediatra Especialista em Medicina da Adolescência,  
in Revista Pais & Filhos, 2003

*Os pais andam extremamente preocupados com os écrans e, para muitos, eles podemos mesmo constituir a maior fonte de discórdia familiar.*

Os pais do António contavam-me que durante as férias no Algarve o filho de 15 anos, não tinha ido nenhum dia à praia. Ficava no apartamento agarrado ao computador, desde que se levantava, pelo meio da tarde, até altas horas da madrugada, numa média de 12 horas diárias. Acedia, a custo, ir jantar. A primeira ideia que me surgiu foi que, provavelmente, o António não estava nem um bocadinho com vontade de ir à praia com os pais e fora esta a maneira airosa que encontrara para passar férias com os pais, mas sem estar verdadeiramente com eles. Curiosamente, depois de uma conversa que tivemos, percebi que estava errada. Até gostava de praia e não desgostava de estar com os pais, só que o apelo do computador, entre jogos à tarde e chat à noite, era superior.

Outra mãe, completamente desesperada, perguntava-me o que deveria fazer com o seu filho adolescente para evitar que passasse horas intermináveis diariamente em frente da televisão, computador, consola e Game-Boy.

Muitos adolescentes vivem, de facto, presos nas rédeas do mundo virtual.

Os tão famosos chats, como o Messneger e o IRC, são tão apelativos que é difícil resistir-lhes. Por vezes, sobretudo entre os mais novos, funcionam mesmo como substitutos da ausência da mãe ou de outro adulto. O que acontece é que, sem uma presença adulta significativa, o adolescente aprende a preencher esse vazio, a compensar essa frustração com algo que está disponível e que é, simultaneamente, tão apelativo. Estes substitutos fáceis são, porém, empobrecedores. Essencialmente porque impedem que a criança o adolescente se treinem a desenvolver, pelos seus próprios meios e de uma maneira criativa, soluções activas para ultrapassar essa ausência.

Sem dúvida que os écrans exigem concentração, treinam a memória visual, a lógica e os reflexos. Vieram também alargar o nosso universo intelectual, facilitando-nos grandemente a vida. Constituem utensílios indispensáveis se os soubermos utilizar com sensatez e conhecermos os seus riscos e limites.

No entanto, a sua overdose pode originar fadiga visual, perturbações do sono e, mais raramente, episódios compulsivos. A imobilização que proporcionam favorece o aumento de peso que é ainda mais acentuado quando a ela se associa a ingestão de snacks, a maioria das vezes, hipercalóricos.

Face a um écran, tanto a visão como a audição ficam dissociados de outras sensações físicas, o que favorece a acumulação de tensão. Nos jogos de vídeo, por exemplo, o jogador mobiliza apenas as mãos, ao mesmo tempo que se projecta num duplo incarnado no écran, confundindo-o muitas vezes com a própria realidade. Esta dissociação prejudica a aprendizagem das ligações interfuncionais que mobilizam vários sentidos simultaneamente, exemplificando, agarrar um objecto que se vê, senti-lo, manuseá-lo, pode também acontecer que, fascinado pela performance do seu duplo no jogo de futebol do écran, por exemplo, o adolescente comece a achar que praticar futebol na vida real é frustrante e difícil, perante a facilidade com que mete golos na baliza do écran. Ora, é manipulando e agindo no concreto que se aprende.

Tanto no plano verbal como no desenvolvimento do pensamento conceptual, os écrans podem também ser castradores. Utilizemos o exemplo da televisão. A linguagem televisiva é bastante limitada e a rapidez das sequências impede o desenvolvimento de um espírito crítico. Se aquilo que o adolescente vê não for partilhado, fica só para si, não desenvolvendo a mensagem. No que diz respeito ao desenvolvimento conceptual, para

que o adolescente desenvolva o pensamento abstracto é importante que imagine o que está ausente, o que se torna difícil face à limitação da fixação na imagem.

As relações humanas também podem ser parasitadas. O tempo passado em frente ao écran é tempo em que o adolescente não comunica directamente, vivendo uma forma artificial de socialização.

Finalmente, temos a famosa questão da violência. Hoje em dia, os cenários violentos são presença diária nos programas de televisão. Que efeito terão nos adolescentes? Segundo vários estudos, a maioria das crianças manifesta agressividade após visionar cenas de violência, sobretudo quando se trata de violência gratuita ou quando o agressor sai recompensado. Várias Sociedades de Pediatria têm advertido para o facto de que a exposição repetida a este tipo de imagens leva a criança a utilizar a brutalidade para resolver os conflitos.

Cabe aos pais a difícil tarefa de limitar a utilização dos écrans a horários precisos, evitando longas sessões contínuas que interfiram como ritmo de sono, as outras actividades da vida diária e interacção com os outros.

Há, assim, necessidade de encontrar a distância exacta face aos múltiplos écrans, que permita um espaço de reflexão e criatividade, um bom controlo das emoções e a conservação de um espaço crítico.

**Helena Fonseca**, Pediatra Especialista em Medicina da Adolescência, *in* Revista Pais & Filhos, 2003