



Miguel brincando no parquinho ds SQS 412, acompanhado pela mãe, Jessica Sousa

» MANUELA MARIZ DE SÁ*

O cuidado que pais e responsáveis devem ter com o uso excessivo de telas não se limita ao período das férias, quando as crianças passam mais tempo dentro de casa e as alternativas para entrete-los ficam mais escassas. Interações em parquinhos, nas áreas de lazer dos prédios e nas ruas, cenas comuns na infância, tornaram-se mais raras quando uma opção mais prática passou a ocupar os pequenos. Para enfrentar essa situação, especialistas e pais dão dicas sobre como evitar o vício, quais os efeitos negativos desse uso e destacam a importância do tédio.

Pedagoga da Escola Classe 115 Norte, Martha Scárdua lista brincadeiras e dinâmicas pedagógicas que podem ajudar pais e responsáveis na hora de manter os pequenos ocupados. Algumas opções são a leitura, jogos de tabuleiro, encontros entre amigos e atividades que se integram à rotina da família, como cozinhar em conjunto.

Sair para observar a fauna e a flora, especialmente para aqueles entre cinco e sete anos, é um caminho. Martha cita espaços como a Biblioteca Nacional e o Espaço Cultural Renato Russo, onde há grande oferta de gibis. “Todo jovem gosta de movimento. Propor jogar bola ou andar de bicicleta são sempre possibilidades interessantes”, detalha.

Entre os efeitos negativos de estar constantemente em frente às telas, a pedagoga destaca a perda de convívio com outras pessoas da mesma faixa etária e de movimento do corpo. O excesso

Vida fora das telas

também pode causar ansiedade e virar um vício, problema sério para pessoas de todas as idades. Contudo, apesar de ser um problema, evitá-lo não é viável para todos. Pais que trabalham e não têm rede de apoio podem enfrentar dificuldades. É por esse motivo que ela enfatiza a necessidade de políticas públicas que contemplem esse grupo com, por exemplo, a criação de mais colônias de férias públicas.

Além desses efeitos, Martha destaca a importância de permitir que as crianças sintam tédio, sentimento comum quando elas estão desconectadas do mundo digital. De acordo com a especialista, essa sensação é a porta de entrada para a criatividade e a curiosidade, pois é quando o cérebro descansa e cria soluções para problemas com mais

Especialistas e pais destacam os efeitos negativos do uso excessivo de celulares e computadores por parte das crianças e sugerem alternativas

facilidade. Ele é também o responsável por fazer com que os pequenos aprendam a lidar com o aborrecimento. “É a possibilidade de encontro com aquilo que não é óbvio”, afirma.

A advogada Priscilla Gurgel, 42 anos, mãe de uma criança de seis anos, observa isso na prática. Para ela, a televisão e o celular oferecem um entretenimento pronto, consumido de forma passiva. No período passado assistindo a algo, não há o desenvolvimento da criatividade e não há o exercício de tomar decisões. É por esse motivo que Priscilla oferece diversas opções de lazer em casa. A família tem o costume de jogar jogos de tabuleiro e brincar com livros de pintura. Também faz parte da rotina levar a criança para aulas de judô e de dança. “O essencial é encontrar programas que sejam do interesse do pequeno”, ressalta.

Doar a si mesmo

Quando a criança quer assistir à televisão, a mãe não nega, porque ela acredita que proibir não é uma solução. Nesse ritmo, Priscilla diz conseguir evitar o uso excessivo de telas. Segundo

ela, não é difícil manter os filhos longe das tecnologias se eles não crescem acostumados a recorrer ao mundo digital. Ela reconhece que ter estrutura e rede de apoio na hora de educar é essencial. Para muitos pais, as circunstâncias em que se encontram não permitem dar uma atenção maior a esse assunto. No entanto, tendo estrutura, é simples encontrar opções atrativas. “Vale considerar até que ponto você está disposto a se doar”, diz.

Outro fator a se levar em consideração é o impacto do exemplo dos adultos nos mais jovens. Rafaela Marques, doutora em educação, docente e pesquisadora do programa da pós-graduação em educação da Universidade Católica de Brasília (UCB), avalia que crianças tendem a espelhar o comportamento dos mais velhos. Portanto, parentes precisam ficar atentos ao uso que eles mesmos fazem de aparelhos digitais. Ela orienta pais e responsáveis a se envolverem em atividades divertidas e significativas. “Conversar e brincar com as crianças pode garantir momentos especiais e gerar experiências que estreitam laços familiares”, sugere.

A professora explica que é interessante proporcionar atividades que estejam de acordo com a faixa etária e de desenvolvimento da criança. Para os bebês, por sentirem o mundo por meio do toque, o ideal é bater palmas, engatinhar atrás de brinquedos e explorar texturas. Quando estiverem um pouco maiores, elas podem se interessar por jogos simbólicos, como brincadeiras de faz-de-conta. “A partir dos sete anos, as crianças começam a se interessar por jogos de regras — ludo, dama, pega-pega e esconde-esconde. Já pré-adolescentes tendem a apreciar jogos de estratégia”, completa Rafaela.



Cedido ao Correio

Conversar e brincar com as crianças pode garantir momentos especiais e gerar experiências que estreitam laços familiares”

Rafaela Marques, doutora em educação

Para manter a atenção dos pequenos, Rafaela sugere músicas que envolvam movimentos corporais repetitivos, adedonha e jogos de montar. Preocupada em evitar o vício em telas, Jéssica Sousa, 35, mãe de Miguel, 2 anos, aplica alguns desses conselhos e nota os efeitos positivos desse trabalho. Seu filho gosta de ler, brincar no parquinho e de andar de bicicleta. Ela observa que quando o filho passa muito tempo assistindo a algum desenho na televisão, ele fica hipnotizado e tende a ficar irritadiço.

Jéssica, que é agrônoma paisagista, e o marido trabalham em casa, o que facilita a criação de Miguel. Mesmo assim, há dias em que é difícil entrete-lo. “Querendo ou não, quando o trabalho aperta ou em dia de limpeza da casa, acabamos tendo que liberar mais a tela”, conta. De toda forma, eles mantêm o limite de uma hora diária para assistir a programas. “Quando o Miguel passa mais tempo brincando e usando a imaginação, ele fica mais tranquilo.”

*Estagiária sob supervisão de Tharsila Prates

NOTA DE

FALECIMENTO

É com profundo pesar que comunicamos o falecimento de

Paulo Octaviano Marques

★ 20/06/1939 | † 20/07/2026 aos 87 anos

Cirurgião-dentista de destacada trajetória, foi um dos pioneiros da Odontologia em Brasília, contribuindo de forma decisiva para a construção e consolidação do curso de Odontologia da Universidade de Brasília (UnB), deixando um legado de dedicação ao ensino, à profissão e à formação de gerações de profissionais.



VELÓRIO

21/07/2026 (terça-feira)

08:00 às 10:00

10:30 (sepultamento)



Ficará para sempre a lembrança do pai amoroso, carinhoso e presente. Exemplo de integridade, honestidade e dedicação à família.



Cemitério Campo da Esperança Capela 7 Asa Sul – Brasília / DF