

Razões para a limitação da presença dos telemóveis nas escolas

Os ecrãs fazem inquestionavelmente parte das nossas vidas e das dos nossos filhos hoje em dia, no entanto começam a haver cada vez mais evidências que esta omnipresença nas nossas vidas pode estar a prejudicar o desenvolvimento das crianças e jovens e até a sua saúde mental.

Existem já estudos que demonstram que assimilamos com muito mais eficiência aquilo que lemos num papel do que tudo o que é lido num ecrã. Isto acontece porque num ecrã há sempre uma enorme quantidade de estímulos que competem pela nossa atenção, ao contrário do que acontece no papel. De cada vez que lemos um texto que contenha hiperligações, por exemplo, precisamos de tomar decisões sobre se aquelas ligações são ou não relevantes, se devemos ou não seguir aquela ligação externa. Isto pode ser feito de forma inconsciente, mas é o suficiente para desviar a nossa atenção do tema e dificultar um pensamento mais aprofundado daquilo que estamos a ler¹. Existem também estudos que demonstram que a simples presença do telemóvel na mesa enquanto os estudantes fazem um teste contribui para que as suas notas desçam e isto acontece mesmo quando o aparelho está desligado². Esta é uma das razões pelas quais se recomenda que não durmamos com o telemóvel no quarto: porque mesmo desligado ele compete constantemente com a nossa atenção de tão apelativa que é a sua presença.

Os seres humanos são criaturas de ligação, precisamos de nos sentir próximos das pessoas importantes e parte da comunidade, sendo que existem já estudos que também demonstram que o sentimento de solidão aumenta em cinquenta por cento a probabilidade de se sofrer um ataque cardíaco e pode ser até mais perigoso do que fumar³. Os ecrãs acabam por se alimentar desta nossa necessidade de pertença ao grupo, que é ainda maior na adolescência, mas de uma forma muito pouco saudável. Gordon Neufeld, psicólogo canadiano, diz que as redes sociais são a *junk food* das relações, por isso não podemos deixar que os nossos jovens se encham dela porque isso acaba por lhes tirar o apetite para as relações verdadeiras. E nada é tão viciante como algo que quase funciona, como é o caso das redes sociais que dão a ilusão de que estamos próximos das pessoas e a comunicar com elas, quando isso não é exatamente verdade. As redes sociais têm sido também já associadas ao facto da capacidade de sentir empatia ter vindo a diminuir nas gerações mais recentes, de acordo com alguns estudos⁴.

Nas redes é fácil insultar e maltratar porque não vemos os estragos que isso provoca em tempo real, por isso são também cada vez os mais casos de crianças vítimas de *ciberbullying*, algo com um efeito verdadeiramente devastador na vida das crianças, porque se espalha muito mais facilmente e nunca tem fim: mesmo quando a criança está em casa não tem descanso desse modo de *bullying* que não fica limitado às paredes da escola nestes casos.

¹ Nicholas Carr (2020) – The Shallows: how the internet is changing the way we think, read and remember

² Michel Desmurget (2021) – A fábrica de cretinos digitais: os perigos dos ecrãs para os nossos filhos

³ Vivek Murthy (2021) – Together: Loneliness, Health and what happens when we find connection

⁴ Gordon Neufeld – comunicação oral no curso: The Science of Emotion

Existem já estudos que mostram que o tempo que é passado online pode ser correlacionado com o aumento da ansiedade e depressão na adolescência e até com um aumento dos números dos casos de automutilação e de tentativas de suicídio⁵. Sendo que as raparigas têm tendência para passar mais tempo nas redes sociais e os rapazes a jogar, mas as duas coisas parecem ser igualmente prejudiciais para a sua saúde mental. Além de que os jogos, sobretudo os mais violentos, também alimentam nos jovens um estado de alerta porque funcionam com base nos seus mecanismos de alarme.

Também sabemos que a capacidade de atenção dos nossos jovens é cada vez mais diminuta e os ecrãs também têm muita responsabilidade nisto: a internet faz-nos estar constantemente a saltar de uma informação para outra e isto cria também estados de agitação mental muito mais propícios ao aparecimento da ansiedade e da depressão. Quando lemos um livro aprendemos a focar-nos em determinado tema e manter o foco é uma habilidade essencial não só para aprendizagem, mas também para mantermos um estado de equilíbrio e de tranquilidade, é justamente pela capacidade de nos ajudar a manter esse foco que práticas como o yoga e a meditação são tão reconhecidas nos nossos dias como sendo benéficas para a saúde mental.

Temos cada vez mais crianças e jovens que dizem não ter um único amigo e a solidão que se vive nos recreios das escolas em que todos estão virados para o seu ecrã contribui muito para isto.

Por todas estas razões é que países como a Suécia ou a Nova Zelândia já recuaram nas metas do ensino digital e voltaram a introduzir os livros e a retirar os ecrãs da sala de aula. Por estas razões também é que tem sido noticiado que em Espanha existe um movimento grande de pais que pretende mudar a idade de acesso aos smartphones dos filhos para os 16 anos, sendo que em Espanha o habitual é que as crianças o recebam aos 12, altura em que mudam de ciclo e aqui começam ainda mais cedo, aos 10.

Sabemos que o cérebro de um adolescente e de uma criança é estruturalmente diferente do de um adulto. As crianças precisam de treinar as interações sociais e ainda não têm bem desenvolvida a zona do córtex-pré-frontal que é essencial para o controlo dos impulsos e só termina o seu desenvolvimento por volta dos 25, 26 anos, por isso estão muito mais predispostos para desenvolver comportamentos de dependência.

E hoje em dia sabemos também que tudo nas redes sociais está feito para provocar precisamente essa dependência. Como afirmou um documentário que ficou bastante conhecido⁶: nas redes sociais o produto somos nós. Cada vez que damos atenção a uma determinada rede social ou jogo há uma empresa que lucra com isso e por isso elas tornam-se cada vez mais hábeis em fazer com que passemos cada vez mais tempo a navegar nelas. Se um adulto tem uma capacidade relativamente limitada de resistir a esta atração, as crianças e os adolescentes, com um cérebro imaturo terão menos ainda.

Os ecrãs alteram a nossa produção de dopamina e a forma como o fazemos e é esta hormona que está envolvida em todos os processos de dependência. Temos cada vez mais jovens que relatam síndromas de abstinência quando estão longe dos telefones e em muitos casos não

⁵ Jonathan Haidt (2019) – The coddling of the american mind: how good intentions and bad ideas are setting up a generation for failure

⁶ Documentário – O dilema das redes sociais (2020)

conseguem sequer passar uma aula inteira sem os consultarem porque começam a ficar muito ansiosos e agitados.

Da mesma forma que protegemos os jovens e as crianças de substâncias que, ao nível cerebral, têm precisamente o mesmo efeito que os ecrãs, precisamos também de os proteger destes últimos. É certo que o estado não deve legislar sobre aquilo que se passa na casa de cada cidadão e aqui precisam de ser os pais a tomar medidas e assumir a responsabilidade, mas considero que as escolas devem enviar uma mensagem clara sobre aquilo que é benéfico ou não para o desenvolvimento dos jovens. Da mesma maneira que não faz sentido que um bar de escola só venda doces e refrigerantes, porque é precisamente isso que os jovens vão querer, também não faz sentido que a escola seja um local onde podem refugiar-se nos telemóveis durante todo o tempo do intervalo e não só.

Nas minhas consultas vejo cada vez mais crianças que se queixam de como é difícil fazer novos amigos quando entram na transição, que só por si já é bastante desafiante, para o segundo ciclo. A maior parte das crianças de 10 anos hoje em dia nessa altura chega ao natal sem ainda ter feito amigos na escola nova, mas mantendo algum contacto virtual com amigos da escola antiga. Essa presença virtual dá algum conforto, mas não passa de uma ilusão porque não é possível brincar virtualmente e não é possível construir relações duradouras e significativas na infância e na adolescência apenas de uma forma virtual. Considero que é nossa responsabilidade como adultos cuidar do seu ambiente escolar para que se torne o mais agradável possível e facilite estas transições.

As crianças precisam de tempo para brincar para que possam crescer e amadurecer. Brincar é essencial para gerir o stress, conhecer o seu corpo e as suas emoções, aprender a gerir também as relações com os outros e tem um papel fundamental no desenvolvimento saudável de todas as crianças. Mas para brincar elas precisam de estar livres de ecrãs. Brincar tem um papel fundamental para todas as crias do reino animal, é o lugar onde se treinam muitas competências essenciais, mas não é fundamental para a sobrevivência por isso passa facilmente para segundo plano se não criarmos um espaço que o permita e alimente. E temos hoje muitas crianças que já não sabem brincar, em que a presença dos telemóveis limita cada vez mais essa capacidade tão importante. E uma criança que não brinca será sempre um adulto menos capaz e menos adaptado. Brincar serve para construir resiliência e dar capacidade de lidar com os desafios para além de possibilitar um amadurecimento emocional e mesmo estrutural, desenvolvendo importantes zonas do cérebro.

Também me chegam cada vez mais ao consultório as queixas de pais que têm muita dificuldade em lidar com a dependência dos filhos em relação aos ecrãs e, se os pais precisam de assumir a responsabilidade nesses casos, a escola também não pode demitir-se do seu papel educativo e precisa de criar um ambiente seguro para as crianças cujos pais estão a tentar ajudá-las a lidar com essa dependência.

Além disso a presença de telemóveis nas escolas serve para acentuar cada vez mais as desigualdades, porque sabemos que nos ambientes mais protegidos hoje em dia existem muito mais regras em relação aos ecrãs e os jovens têm acesso a muito mais experiências longe deles. Felizmente já não temos nos nossos dias praticamente casos de verdadeiro analfabetismo, mas os que mais se aproximam daquilo que serão os analfabetos do futuro são as crianças que crescem com ecrãs à sua frente de forma indiscriminada.



Laura Sanches – Psicóloga Clínica

Cédula Profissional – 9314