

# VÁ LÁ...

**SMARTPHONE.** 65 POR CENTO DAS CRIANÇAS  
RECEBEM PRENDA PELOS 10 ANOS

# POSSO TER UM TELEMÓVEL?



◀ No estudo publicado em 2015 concluiu-se que 0,6% das crianças receberam o primeiro telemóvel antes dos 5 anos

## Adie até quando puder, recomenda um pediatra. Jogos e redes sociais representam perigo, sim, mas os pais não devem bisbilhotar. Por **Maria Espírito Santo**

**R**ita faz 9 anos em Dezembro e já há meses que pede aos pais um *smartphone*. É para jogar ao CatHotel (para cuidar de animais), ao Minecraft (de aventura e construção) ou para brincar com aplicações de música. Na turma tem dois colegas que já têm telemóvel, mas vai ter de esperar até ao décimo aniversário. “É para estar mais contactável”, justifica a mãe, Paula Santos, 44 anos. Re-

gras: não vai ter Facebook, nem Instagram, e terá um número limitado de contactos. Em Portugal, 65 por cento das crianças têm o primeiro telemóvel entre os 10 e os 12 anos, concluiu em 2015 um estudo do FAQtos, projecto do Instituto Superior Técnico e do INOV Inesc (Instituto de Novas Tecnologias). Não existe a idade ideal, sublinha o pediatra Mário Cordeiro: “Depende da maturidade, necessidade, responsabilidade.”



**93,9%**  
dos espanhóis têm telemóvel aos 15 anos, indicam dados oficiais. O ano 2016 é o terceiro consecutivo em que aumenta

### Radiação

Crianças devem optar pelo alta-voz e evitar o uso de telemóveis em elevadores e carros, diz a Academia Americana de Pediatria

Entre os 9 e os 12 anos

### Regras do jogo

▶ Durante os três meses de Verão, Gonçalo, de 8 anos (quase 9) ficou com o *smartphone* antigo da mãe – mas sem cartão SIM. Utilizava-o para jogar e ver vídeos do YouTube. Logo surgiram problemas: “Criou um perfil de Facebook. Soubemos por amigos nossos”, lembra a mãe, Célia Freitas, de 45 anos. Terá sido com a ajuda do irmão mais velho, de 16 anos, que o miúdo criou a conta que os pais cancelaram: “Contei-lhe histórias de adultos que se fingem de crianças e que podem fazer-lhe mal.” Depois, eram os jogos que viciavam: “Jogava durante duas e três horas. E ficava muito chateado e agressivo se era contrariado.”

Com o recomeçar das aulas, os pais guardaram o telemóvel e a exceção é o fim-de-semana, com vigilância. “No YouTube gosta de ver vídeos do Feromonas e outros que não são apropriados.” Célia mantém-no debaixo de olho e lembra-lhe que pode ver no histórico o que ele andou a fazer.

O pediatra Mário Cordeiro aconselha que adie este tipo de prenda: “Não se pode ter tudo já e as crianças têm de aprender isso.”

Mas se for uma necessidade urgente, lembre-se de “limitar o saldo e barrar a Internet, para lá de limitar os contactos”.

Entre os 12 e os 15 anos

### Atenção à Sangrenta

▶ Se a primária estava a uns metros de distância, agora, no ciclo, João Pedro, de 12 anos, fica a cinco quilómetros de casa. Foi o que levou a mãe, Zélia Paciência, 48 anos, a dar um telemóvel ao filho no ano passado. O rapaz não utiliza muito *chats*, nem navega na internet, mas os jogos (como o *Minecraft*) começam a causar adição.

“Na noite passada fui ao quarto dele e estava escondido debaixo dos lençóis, a jogar”, conta a mãe. O telemóvel passa a ficar fora do quarto. É uma boa estratégia, reforça a psicóloga de adolescentes Bárbara Ramos Dias – assim como proibir os aparelhos às refeições. Entretanto, é importante que os pais dêem descanso aos seus *smartphones* e mostrem como ler, jogar às damas ou cartas pode ser igualmente divertido.

E mais: cuidado com os grupos de mensagens entre os mais novos, continua a psicóloga. Há o chamado *bullying* virtual, mas não só: “Anda aí o vídeo da Maria Sangrenta, em que eles têm de enviar a mensagem 20 vezes ‘se



**13**

**É a idade**

mínima para abrir uma conta no Facebook: pode variar entre países. Em Espanha sobe ligeiramente - para 14

não a tua mãe morre'. Os miúdos sentem-se completamente amedrontados.”

Entre os 15 e os 18 anos

**Diálogo aberto**

▶ Muitos adolescentes chegam ao consultório de Bárbara Ramos Dias exaustos das maratonas ao telemóvel, a enviar mensagens e postar fotografias. “Ficam até às 2h, 3h, 4h da manhã”, conta. No caso de Ana Sofia, filha mais velha de Zélia Paciência, desde os 15 anos que passa os dias nisto: “Quando falamos com ela responde, mas é sempre com os dedinhos a mexer no telemóvel.”

Instagram, WhatsApp, Snapchat, Facebook – as redes sociais e os grupos de partilha – ocupam-lhes o tempo, ficando os jogos para segundo plano. Com quem conversam e que informações partilham (dados pessoais, fotos) tornam-se as grandes preocupações. Evite bisbilhotar, “não invada a privacidade deles”, aconselha Bárbara Ramos Dias. E mantenha o diálogo aberto: “Se os pais acharem importante ver o que eles dizem nos *chats*, peçam para eles mostrarem.” Mário Cordeiro continua: “Não é controlar, no sentido ‘pidesco’ do termo, mas gerir a autonomia e ter uma palavra no percurso de vida dos filhos. Isso não é controlar, é amar.” ▶

