



SEMEANDO MUDANÇAS

Ano XXV nº 02

2ª Edição/2019

gdtasme@rioeduca.net

Gerência de Desenvolvimento e Treinamento Técnico-Administrativo - E/SUBG/CGRH/GDTA



Focando na Valorização do Servidor

Editorial

.

Na tentativa de acompanhar as rápidas mudanças que a tecnologia vem proporcionando ao nosso modo de viver, pensar, sentir e agir, o Semeando Mudanças deste trimestre convida os leitores a refletir sobre os seguintes temas: danos causados pelo uso excessivo de smartphones, habilidades socioemocionais e disciplina positiva. Com esses temas percebemos nossa atual tarefa de construção de um "novo" ser humano capaz de conviver em paz, uns com os outros, consigo e com o meio ambiente.

Considerando que os smartphones são meio de comunicação diário, ferramentas de trabalho para grande parte da população e seu uso é cada vez mais precoce por crianças e adolescentes, precisamos, com urgência, compreender os danos que vêm causando em todos nós a utilização inadequada dessas tecnologias.

No intuito de conseguirmos lidar com o estresse ocasionado pelas céleres mudanças a que nos submetemos na atualidade e cientes da instabilidade emocional a que nossas crianças e adolescentes estão expostas pela demanda excessiva desse novo tempo, cresce a necessidade de desenvolvermos habilidades socioemocionais que nos orientem sobre como lidar com essa geração.

A psicóloga e terapeuta infantil Jane Nelsen, em uma excelente entrevista sobre a Disciplina Positiva, revela a importância das nossas atitudes com os pequenos, imersa na afetividade, sem retirar-lhes a autonomia e a responsabilidade.

Finalizamos o periódico com o vídeo Escolhas da Vida, que nos faz lembrar a importância de vivermos o dia a dia sem perder o olhar e a escuta sensível.

Equipe da E/SUBG/CGRH/GDTA

(21) 2976-2131 ou (21) 2976-2079

gdtasme@rioeduca.net (<mailto:gdtasme@rioeduca.net?subject=Contato%20pelo%20site%20da%20SME%20-%20Semeando%20Mudan%C3%A7as>).

Rua Afonso Cavalcanti, nº 455 - sala 155 - bloco I - CASS

Cidade Nova - Rio de Janeiro - RJ



Aumentam as evidências dos danos causados por uso excessivo de smartphones



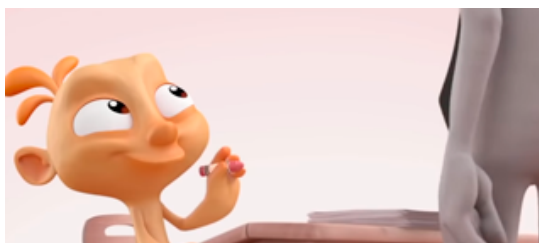
O futuro pede habilidades socioemocionais



Entrevista



Momento Cultural



Vídeo: Escolhas da vida

[Topo](#)

Aumentam as evidências dos danos causados por uso excessivo de smartphones



Utilização inadequada de tecnologias atrapalha o sono, rouba a atenção e compromete o desempenho de adultos e crianças. Como proteger os nossos filhos?

O Brasil fechou o ano de 2017 com 236,5 milhões de celulares em operação, 113 aparelhos para cada 100 habitantes. Muitos usuários nem atingiram a maioridade. Das crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos, 91% já se conectaram à internet via celular, segundo a pesquisa TIC Kids Online, feita com mais de 5 mil famílias das cinco regiões do país e divulgada em outubro passado.

O contato com os eletrônicos ocorre em idades cada vez mais precoces. Alguns carrinhos de bebê produzidos nos Estados Unidos já vêm com suporte para tablet. Se para os pais isso pode parecer interessante, para profissionais da educação e da saúde é preocupante.

Pesquisas revelam que o uso prolongado de tablets e smartphones exerce efeito nocivo sobre o cérebro. "Rouba a atenção, enfraquece a memória, reduz a capacidade de perceber e corrigir erros, diminui a produtividade", adverte o neurologista infantil Clay Brites, do Instituto Neurosaber, em Londrina (PR).

"O impacto tende a ser maior na criança, pois seu sistema nervoso está em formação." Para cada 30 minutos diários diante da telinha, os riscos de atraso na fala sobem 49%, o que pode trazer

dificuldades no aprendizado e outras complicações cognitivas, constatou uma equipe da Universidade de Toronto, no Canadá, que acompanhou uma garotada com menos de 3 anos.

"Os primeiros anos são fundamentais para a aprendizagem", esclarece a psicopedagoga Luciana Brites, também de Londrina. "A criança precisa ver, ouvir, cheirar, tocar, sentir. O tablet só estimula o visual. Ela necessita de muito mais, de interação humana."

A cautela estende-se aos maiorezinhos, conforme uma revisão de estudos divulgada em janeiro. Após avaliarem 125 198 crianças e adolescentes entre 6 e 19 anos, de diversos países, cientistas do King's College, de Londres, concluíram que celular e tablet antes de deitar pioram o sono. "Eles demoram a dormir, acordam mais vezes e ficam menos descansados", informa Clay.

"As consequências são sonolência diurna, queda na atenção, dor de cabeça, ansiedade e alteração de humor." E não só porque o jovem internauta, preso à telinha, posterga a hora de ir para a cama. A luz azul emitida pelos eletrônicos afeta a produção de melatonina, o hormônio que prepara o corpo para o repouso.

"O cérebro entende que é dia quando já é noite", explica o psiquiatra Frederico Porto, professor da Fundação Dom Cabral, em Belo Horizonte. "Desregula-se o relógio biológico, interferindo na síntese de hormônios." Caso da leptina, ligada à saciedade, o que favorece a obesidade; do cortisol, que devia estar em baixa, mas sobe, penalizando o sistema imunológico; e do GH, hormônio do crescimento, o que pode prejudicar o desenvolvimento.

A presença do smartphone no quarto atrapalha mesmo que não seja utilizado. A expectativa de receber mensagens deixa crianças e adolescentes em estado de alerta.

Os resultados dessas e outras pesquisas motivaram acionistas da Apple a divulgar, em janeiro, uma carta aberta solicitando que a empresa desenvolva softwares para limitar o uso de smartphones por crianças e adolescentes e ajudar a prevenir a dependência.

No mesmo mês, Mark Zuckerberg, criador do Facebook, recebeu uma carta aberta, assinada por 100 organizações internacionais e especialistas em saúde infantil, pedindo a extinção do Messenger Kids, aplicativo de mensagens para os que têm entre 4 e 11 anos. Na argumentação, citaram risco de ansiedade e depressão, sintomas constatados entre os frequentadores mais imaturos das redes. Elas, sites e também aplicativos são projetados para aumentar gradativamente o tempo de exposição.

"O mecanismo cerebral acionado é a liberação de dopamina, o mesmo que leva à dependência de drogas", alerta a pediatra Evelyn Eisenstein, do Departamento Científico da Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria. "Um estudo mostrou que, jogando por dez minutos, o adolescente produz tanta dopamina quanto quem cheira cocaína", diz.

Os excessos mobilizaram igualmente os engenheiros do Vale do Silício, como Justin Rosenstein, criador do botão like (curtir) do Facebook. Eles estão recorrendo a aplicativos que premiam o usuário quando eles se desgrudam do aparelho ou instalam equipamentos que bloqueiam o wi-fi em casa em certos horários, segundo reportagem publicada em outubro pelo jornal inglês The Guardian.

"No mundo digital, ser sustentável é ter consciência do próprio tempo", observa Frederico. Sustentabilidade, nesse caso, é usufruir da tecnologia sem que ela nos engula por inteiro.

O guia Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital, da Sociedade Brasileira de Pediatria, recomenda que o contato com eletrônicos não ocorra antes dos 2 anos.

A Academia Americana de Pediatria admite a introdução mais cedo, a partir dos 18 meses, desde que com a supervisão e participação ativa dos pais – o que é necessário em várias idades. Afinal, a web esconde muitas ameaças, como cyberbullying, pedofilia e estímulos perigosos – no desafio do desodorante, por exemplo, se aspira o aerossol até quando aguentar.

A polícia de São Bernardo do Campo (SP) apura a morte por parada cardíaca de uma garota de 7 anos, que, em fevereiro, teria inalado o produto imitando um vídeo desse desafio.

Dos 2 aos 3 anos, o tempo online deve se limitar a 30 minutos por dia, com a filtragem de conteúdos pelos adultos, destaca Luciana. De 4 a 6 anos, até uma hora diária. Adolescentes, no máximo três, sem considerar trocas rápidas de mensagem.

"É preciso combinar o tempo, controlar, mostrar no relógio e oferecer opções como um jogo presencial, um passeio, um livro", ensina a psicopedagoga. E desestimular o uso pelo menos meia hora antes do sono e nas refeições. Como o exemplo dos pais conta muito, a família deve estabelecer períodos off-line e nesse tempo valorizar as brincadeiras e as experiências compartilhadas.

Medidas para limitar o uso :

- Ao se concentrar em uma tarefa, deve-se bloquear as notificações ou deixar o aparelho silencioso, permitindo que só toque se for chamada de alguém da família.
- Instalar aplicativos ou ferramentas que favoreçam o uso mais racional.
- Escurecer a cor da tela ao anoitecer ou colocar aplicativos que bloqueiem a luz azul. A redução da luminosidade (o pôr do sol digital) é um jeito de avisar o cérebro que a noite está chegando. Ele passa a ativar a síntese de melatonina, influenciando a produção de diversos hormônios essenciais.
- Alterar as cores para preto e branco, tornando o celular menos atrativo.
- Desligar o wi-fi à noite ou colocar o celular em modo avião para evitar a exposição aos campos magnéticos.
- Não dormir com o celular sob o travesseiro ou perto da cama.

Cristina Nabuco
Jornalista

<https://claudia.abril.com.br/saude/danos-uso-smartphones/>(<https://claudia.abril.com.br/saude/danos-uso-smartphones/>).

ATENÇÃO!

Você conhece a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)? Pois ela possui seu próprio guia, Manual de Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital.

Conheça o manual de orientação clicando em:

https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf(https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf).

[Topo](#)

O futuro pede habilidades socioemocionais

Autoconhecimento, regulação emocional, resiliência, empatia e julgamento para tomar decisões responsáveis podem ser aprendidas na escola e são importantes aliadas para as mudanças trazidas pelo desenvolvimento tecnológico.



Uma criança que está iniciando o Ensino Fundamental hoje terá apenas 16 anos em 2035. Por essa época, o mundo como o conhecemos hoje terá mudado significativamente em algumas áreas – talvez até de forma imprevisível. A tecnologia que permitirá nos locomovermos em milhões de veículos autônomos nas grandes cidades provocará uma avalanche de mudanças em outras áreas. Isso deve alterar a nossa forma de interagir com o mundo, reformulando padrões e relações na sociedade.

Um estudo do Fórum Econômico Mundial, publicado em 2016, estimou que 65% dos jovens que estão hoje na escola trabalharão em uma profissão que ainda não existe. Além disso, a previsão é de que essas pessoas não terão apenas uma carreira ao longo da vida. Talvez sejam duas, três, quatro ou mais.

Isso ocorrerá porque a inteligência artificial, os robôs, as máquinas farão trabalhos que antes eram exclusivamente humanos, o que pode fazer com que carreiras sólidas deixem de fazer sentido. Ter que se reinventar aos 20 anos é uma história, mas ter que se reinventar sucessivamente aos 30, 40, 50, 60 anos pode ser muito desafiador.

Esse cenário exigirá muita resiliência e grande capacidade de regulação emocional para lidar com o

estresse inerente às mudanças. A pergunta é: teremos habilidade para navegar nesse novo mundo? Ou aumentarão os índices de alcoolismo, depressão e suicídio? Essa é uma das razões que contribuiu para o consenso entre os especialistas sobre importância de ensinarmos tais habilidades na escola. As habilidades socioemocionais – autoconhecimento, regulação emocional, resiliência, empatia e julgamento para decisões responsáveis – podem ser aprendidas da mesma forma que as crianças aprendem a ler, a escrever ou a contar.

Um estudo conduzido em 2011 envolvendo cerca de 270 mil crianças e adolescentes avaliou o impacto de programas estruturados de aprendizagem socioemocional nas escolas. Comparado com o grupo controle, os alunos melhoraram suas notas nas disciplinas tradicionais, em média, 11%. Resultados semelhantes foram encontrados em outro estudo de 2017 envolvendo cerca de 100 mil participantes.

Só para se ter uma noção do tamanho desse impacto na nota, numa avaliação como o ENEM, o aumento de 11% na pontuação significa algumas centenas de posições na disputa por vagas nas carreiras mais concorridas.

Mas uma coisa que chamou muita atenção nesse estudo é que num seguimento de 20 a 30 anos, as crianças e adolescentes se tornaram adultos com uma prevalência de transtornos mentais muito menor do que o grupo controle.

Esses dados apontam com clareza que a aprendizagem socioemocional pode impactar positivamente o desempenho acadêmico e a capacidade de lidar com os desafios que o século XXI já está exigindo. Ignorar essa realidade é omissão.

Neste contexto, não há dúvidas sobre a urgência de olharmos o tema com a seriedade que ele merece. Se concordamos que para um futuro melhor é preciso investir nas crianças e adolescentes, concordaremos também que uma das formas de conseguir isso é investindo nos professores. Tão importante quanto estruturar as habilidades socioemocionais nos alunos é também desenvolver essas habilidades nos professores. Afinal de contas, eles também estão no meio dessa revolução e mais do que nunca precisarão de muita resiliência e capacidade de regulação emocional para enfrentá-la.

Entre as incertezas sobre o futuro, é possível fazer uma previsão segura: nos próximos 20 anos, precisaremos de professores mentalmente saudáveis, pois nunca foi tão importante aprender e nunca foi tão importante ensinar. É hora de despertar. O futuro tem pressa, e ele não costuma esperar.

Celso Lopes de Souza



Médico psiquiatra, professor, autor de livros didáticos.

<https://novaescola.org.br/conteudo/15449/o-futuro-pede-habilidades-socioemocionais>(<https://novaescola.org.br/conteudo/15449/o-futuro-pede-habilidades-socioemocionais>)

[Topo](#)

Entrevista

Ícone da disciplina positiva, a psicóloga americana Jane Nelsen, 81, percorre o mundo para divulgar a metodologia a pais, professores e educadores.



Com sete filhos, 22 netos e nove bisnetos, Jane Nelsen é autora e coautora de 18 livros sobre desenvolvimento infantil. Ela defende cinco critérios básicos no trato com os pequenos: ajudar a criança a se sentir importante e pertencente (conexão); ser firme e gentil (respeito mútuo); considerar o que a criança pensa, sente e aprende (desenvolvimento); ensinar habilidades sociais e de vida (respeito, empatia); e encorajar a criança no uso construtivo da autonomia (autodescoberta). Leia mais sobre o assunto nesta entrevista.

Como usar os cinco critérios que a senhora lista como pilares da disciplina positiva no dia a dia?

Existem centenas de ferramentas. Cada uma delas atende todos os cinco critérios. A ideia é que os pais apliquem sua escolha de ferramentas que sejam apropriadas para a situação em questão. O que a maioria dos pais não entende é o quanto é importante para uma criança ter sentimentos, seja qual for a situação. Nós, geralmente, queremos afastá-la ou convencê-la a falar sobre isso, ou dizer: "Você está bem". Uma das ferramentas que atende os cinco critérios é a empatia, porque essa abordagem deve ser tanto gentil quanto firme. Tal atitude também estabelece uma conexão com a criança, o que faz com que ela se sinta pertencente e significativa.

E se a situação é especificamente sobre algo que o pai ou a mãe disse que a criança não pode fazer ou ter?

Para mim, os pais falam demais e fazem demais. A criança já sabe que ela não pode ter ou não pode fazer. Dizer-lhes tudo isso soa como palestras e sons paternalistas, e é em relação a isso que temos que ser muito cuidadosos. Então, eu digo para você validar os sentimentos de seus filhos: 'Puxa, eu posso ver que você está realmente chateado. Você realmente quer isso?'. E, então, não espere que, ao você dizer isso, a coisa vá se reverter ou que a criança pare de chorar. Ela pode continuar chorando até acabar. As crianças precisam saber se acalmar. Precisamos deixá-las aprender dentro de uma atmosfera que seja gentil e firme, que seja encorajadora e fortalecedora. Elas devem aprender, com sua própria experiência e seus sentimentos, que podem sobreviver às decepções.

Quais são as maiores armadilhas nesse caso?

Eu acho que todos nós sabemos os erros cometidos em nome da firmeza sem bondade: punição. No entanto, muitos não sabem os erros cometidos em nome da bondade sem firmeza: ser agradável demais, superproteger, mimar (atendendo todos os "desejos"), fazer escolhas exageradas e garantir que as crianças nunca sofram.

Quando a senhora diz "nunca sofrer", o que significa?

Costumo dizer que devemos permitir que nossos filhos sofram. Não que os façamos sofrer – nunca devemos fazer isso. Mas precisamos permitir que sofram para que possam extravasar seus sentimentos. Parece difícil saber quando oferecer conforto e aliviar sentimentos fortes e quando confiar nas crianças para que ajam por conta própria. Acho que os pais ficam confusos entre as necessidades e os desejos.

Pode exemplificar?

Há uma linha para entender quando é apropriado confortar seus filhos e quando deixá-los trabalhar seus sentimentos por conta própria e perceber suas próprias capacidades de lidar com eles. Não devemos infligir sofrimento a nossos filhos. Mas acho que devemos permitir que sofram. Há uma diferença enorme. Se eles estão sofrendo por uma escolha que fizeram, os pais não precisam compreendê-los.

Então, onde está esse equilíbrio? Como saber qual é a resposta apropriada?

Muito disso é educação. Se você tem o conhecimento, então você entra em seu coração e você sabe. Os pais precisam entender que as crianças estão sempre tomando decisões com base em suas experiências de vida. Elas estão respondendo por si mesmas: "Eu sou capaz? Eu não sou capaz? Posso sobreviver aos altos e baixos da vida, ou não posso?" Se os pais não permitem que seus filhos tenham essas experiências de transtornos emocionais, eles os impedem de desenvolver a crença de que são capazes ou não.

Aonde isso tudo leva?

O que queremos fazer é dar aos nossos filhos experiências que os ajudem a desenvolver crenças saudáveis e um senso de confiança, autonomia e iniciativa. As crianças precisam desenvolver seus músculos de decepção, seus músculos de capacidade e sua elasticidade de músculos. Os pais sábios permitem que as crianças façam isso.

Então, é possível a firmeza, a bondade, a força de vontade e o apego coexistirem, mantendo-os seguros?

Sim. E eu acho que é isso que pais de crianças altamente espirituosas precisam saber. Às vezes, é realmente difícil ser firme sem ser punitivo. E, também, é fácil ser permissivo quando seus filhos são fortes e você está preocupado em protegê-los. Há um equilíbrio. Um ótimo exemplo é dizer: "Eu amo você, e a resposta é não". Gentil e firme. Então, deixe as crianças terem seus sentimentos.

Trata-se, então, de um processo para pais e filhos?

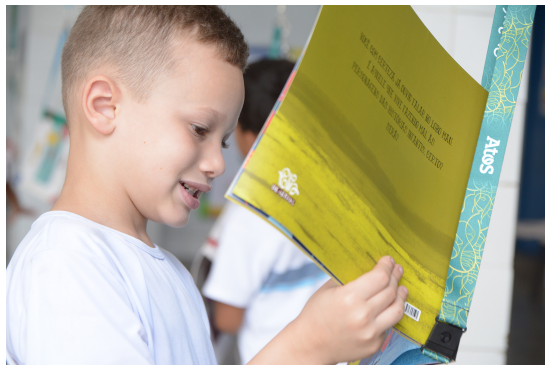
Sem dúvida. Uma criança nasce falando ou andando? Sabemos que não. Assim como diversas coisas, que aprendemos durante toda nossa vida ao longo do tempo e de acordo com nossas limitações, a disciplina positiva deve ser encarada da mesma forma. Cada pessoa tem seu tempo para apreender e incorporar os ensinamentos, para depois colocá-los em prática. Cada pai e cada mãe vão ter o seu tempo de adaptação. Isso deve ser respeitado.

A senhora poderia falar um pouco mais sobre o excesso de envolvimento dos pais?

Devemos ajudar as crianças a explorar as consequências de suas escolhas, em vez de impor as consequências a elas. As crianças precisam entender as consequências de por que determinada situação é um problema comportamental, e não se sentir envergonhadas e/ou culpadas. Elas também devem ter a oportunidade de começar a pensar em soluções para o 'problema'.

Dar autonomia às crianças na construção de seus sentimentos e de sua identidade não impede que os pais estejam por perto.





Exatamente. As crianças precisam ser capazes de gerenciar seus próprios sentimentos quando há amor, apoio, suporte – esses são benefícios da parentalidade. Você está fornecendo essa energia de apoio, essa validação e base para permitir que elas usem naquilo que estão vivendo e aprendendo.

Movimento. Para os pais, professores e educadores que desejam conhecer mais sobre os métodos, basta entrar no site www.disciplinapositiva.com.br, no qual palestras, cursos, vídeos e eventos estão disponíveis.

THUANY MOTTA

Jane Nelsen, psicóloga, terapeuta infantil, doutora em psicologia educacional e multiplicadora da disciplina positiva.

<https://www.otempo.com.br/interessa/para-mim-os-pais-falam-diz-psic%C3%B3loga-norte-americana-1.2025423>(<https://www.otempo.com.br/interessa/para-mim-os-pais-falam-diz-psic%C3%B3loga-norte-americana-1.2025423>)

[Topo](#)

Momento Cultural



Convidamos você para uma exploração cultural ao Museu do Amanhã. A partir de 20 de junho de 2019 prestigie a exposição do artista congolês Serge Kiala, que celebra o Dia do Refugiado. Suas obras nos ajudam a entender os dilemas do deslocamento forçado como única estratégia de sobrevivência para populações em situação de extremo risco e despertar a empatia pela causa.

Segue o link com as informações: <https://museudoamanha.org.br/pt-br/content/carregue-apenas-o-que-necess%C3%A1rio-para-sua-felicidade>(<https://museudoamanha.org.br/pt-br/content/carregue-apenas-o-que-necess%C3%A1rio-para-sua-felicidade>)



Nada mais atual do que lidarmos com a realidade, não é? Pois, utilizando a arte como forma de pensarmos o hoje, o CCBB oferece a exposição: "**50 anos de realismo - Do foto realismo à realidade virtual**" de 22/05 a 29/07.

Visite o site e encontre a informação completa.

<http://culturabancodobrasil.com.br/portal/categoria/eventos/artes-visuais/?ccbb=RJ>(<http://culturabancodobrasil.com.br/portal/categoria/eventos/artes-visuais/?ccbb=RJ>)

[Topo](#)

Vídeo: Escolhas da vida, curta metragem de animação

Escolhas da vida, curta metragem de animação



[Topo](#)

PESQUISA DE SATISFAÇÃO(https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=9uE1IQaXt0yPI5WqQAmKuza_EeU3xnlJqrVmgd6r7CBUMkM3MIBEUEFPNEVGQ044WDJYTEILUlg4Ri4u)