



(Antonio Carlos Albino)

Cria a Campanha de Conscientização e Prevenção sobre os Males Causados pelo Uso Intenso de Celulares, *Tablets* e Computadores por Bebês e Crianças.

Art. 1º. É criada a **Campanha de Conscientização e Prevenção sobre os Males Causados pelo Uso Intenso de Celulares, *Tablets* e Computadores por Bebês e Crianças**, a ser realizada anualmente na primeira semana de novembro.

Art. 2º. A **Campanha** poderá ser celebrada por meio de palestras e reuniões elucidativas, eventos e ações educacionais de conscientização, ações preventivas para a população da rede pública de ensino e de saúde, propagandas em veículos de comunicação, distribuição de informativos, além de outras ações que visem informar a população sobre o tema.

Art. 3º. Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

Justificativa

Segundo informações e levantamentos feitos pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia, 20% das crianças em idade escolar apresentam algum problema de visão, salientando que as crianças são mais suscetíveis ao excesso do uso de telas, como celular, *tablet* e computador, por estarem em fase de formação, lembrando que a principal fase que o olho desenvolve vai do nascimento até os três anos. Após os três anos o processo é mais lento e o comprimento do olho passa a ter equivalência ao tamanho do olho de um adulto. Assim sendo, as telas exercem uma influência direta na visão, pois ocorre modificação da lente, muda a córnea, que é a parte externa do olho, e a interna que é o cristalino.

No portal Bebê Mamãe há uma matéria que enfatiza que os bebês e as crianças não são uma espécie de adultos pequenos, lembrando que eles têm um corpo pequenino e a mente em desenvolvimento, fazendo com que eles sejam mais vulneráveis ao ambiente ao seu redor e isto inclui a radiação emitida pelo celular e similares.

A Academia Americana de Pediatria orienta que até os dois anos de idade os bebês não devem ser expostos às telas dos celulares, *tablets* e computadores e até mesmo televisão,



pois há vários estudos já confirmados de que a exposição às telas não contribui para o aprendizado de bebês, enfatizando que estes aprendem melhor com as experiências da realidade.

Segundo os especialistas, explorar o mundo ao vivo e sem telas melhora a coordenação e a visão desses bebês, sendo essencial que bebês aprendam conceitos enquanto interagem com pessoas e objetos reais. Importante lembrar ainda que celulares não são brinquedos, e os bebês não devem interagir com eles e muito menos levá-los à boca.

Em 2016, o Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos divulgou resultados de estudo realizado em ratos que desenvolveram câncer após serem expostos a radiação do celular, no entanto, afirma que ainda não é possível saber se os mesmos resultados podem ocorrer com humanos, sendo necessárias mais pesquisas. Vale lembrar que há dois tipos de radiação: a ionizante, que tem uma frequência mais alta e a não ionizante, que tem uma frequência mais baixa e os celulares têm uma radiação não ionizante.

Cabe dizer também que os celulares, *tablets* e computadores emitem uma taxa de luz azul que dificulta a produção de melatonina – hormônio responsável pelo sono, inclusive. Essa luz quando absorvida durante o dia faz com que nos mantenhamos mais dinâmicos e atentos, mas quando absorvida no período noturno pode induzir a produção da melatonina e inibir o sono.

Cabe citar aqui alguns dos principais problemas causados nos olhos das pessoas que exageram no uso de telas, quais sejam: pontos secos; ardência, lacrimejamento, vermelhidão e miopia. Segundo matéria publicada na Folha de Londrina, atualmente 70% das crianças e jovens fazem uso da internet ao menos uma vez ao dia; 20% das crianças em idade escolar apresentam algum problema de visão e 50 milhões de brasileiros apresentam distúrbios de visão.

Assim sendo, é bastante importante a realização de campanhas de prevenção que incentivem as crianças a realizarem atividades em ambientes externos diariamente; não aproximar demais os olhos dos celulares, *tablets* e computadores; a cada 1 hora tirar o olhar das telas e focalizar objetos distantes; que o uso desses equipamentos, por crianças de 2 a 5 anos, não ultrapasse uma hora por dia, etc.

Pesquisa do Conselho Brasileiro de Oftalmologia mostra que o número de crianças que usam óculos de grau dobrou nos últimos dez anos. Destas, quatro em cada dez apresentam miopia.

Os especialistas recomendam que a prevenção é o melhor caminho. Uma delas é limitar o uso das telas, o que vale para todos os públicos, independente da idade, uma vez que as atividades em espaços abertos favorecem o desenvolvimento de outras áreas, não somente a visual; se precisar passar um tempo maior na tela, por conta de um trabalho escolar ou algo do tipo, a cada uma hora que ficar em frente a tela, tenha 10 a 20 minutos de descanso, relaxando o músculo ciliar, que é o músculo que nos faz enxergar para perto.



Assim sendo, é bastante importante a realização de campanhas de prevenção que incentivem as crianças a realizarem atividades em ambientes externos diariamente; não aproximar demais os olhos dos celulares, *tablets* e computadores; a cada uma hora tirar o olhar das telas e focalizar objetos distantes; que o uso desses equipamentos, por crianças de 2 a 5 anos, não ultrapasse uma hora por dia, etc.

Considerando que Uso excessivo de telas na infância causa sequelas e danos crônicos as crianças, podendo causar alterações na saúde mental, ansiedade ou depressão, transtornos alimentares, de sono, problemas oculares, entre vários outros males. Para evitar o uso em excesso de telas por crianças, renomados médicos pediatrias, orientam que pais e mães devem dar o exemplo e evitar manusear seus dispositivos quando estiverem com o filho, e acrescenta que a principal forma de política pública é investir na informação para os pais.

Diante do exposto, e da competência do Estado de proteger e defender a saúde, solicito o apoio de meus nobres Pares para a aprovação da presente propositura.

ANTONIO CARLOS ALBINO