

EMAEI

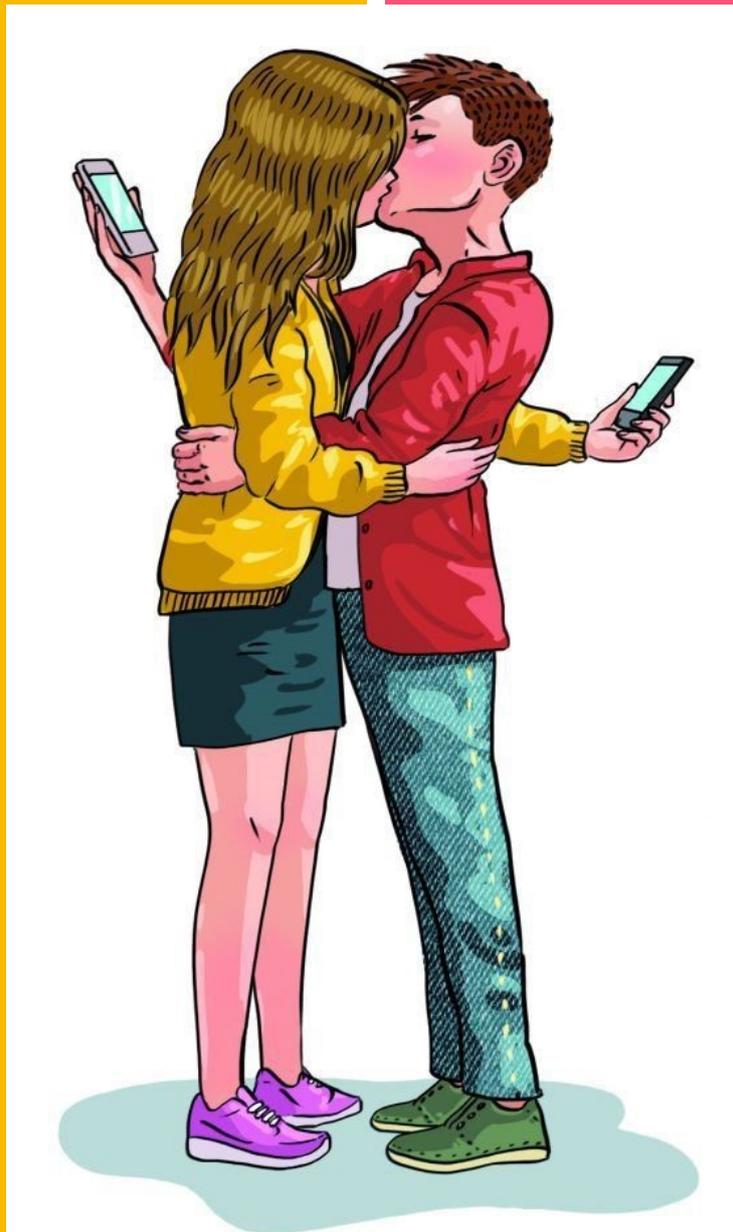
Equipa
Multidisciplinar
de Apoio à
Educação Inclusiva

ECRÃS
na infância
e adolescência

Newsletter

02

MARÇO
2024



ECRÃS na infância e adolescência

A tecnologia faz parte da vida diária de todos nós, desde muito cedo.

Ainda que o acesso e uso de dispositivos eletrônicos, como *smartphones*, *tablets*, computadores e televisões, possam estar associados a muitos aspectos positivos nomeadamente a novas formas de aprendizagem, entretenimento e lazer, a verdade é que a sua exposição e utilização precoce e excessiva tem vindo a aumentar o que poderá implicar o comprometimento de um desenvolvimento salutar a nível físico, mental, emocional e social das nossas crianças e jovens.

E M A E I

Março

2024

Newsletter



Principais problemáticas ou consequências do uso/exposição excessivo de ecrãs:

A exposição excessiva aos ecrãs traz consequências em diversos aspetos da vida. Sabemos hoje que passar muito tempo frente a ecrãs pode levar à inatividade física, aumentando o sedentarismo e consequentemente o aumento do risco de obesidade, problemas ligados ao sono, dores de cabeça, fadiga ocular, aumento dos níveis de *stress* e de outros problemas de saúde. Interfere com o relacionamento interpessoal e com a socialização, assim como, com a saúde mental, podendo provocar o desenvolvimento ou despoletar/exacerbar problemas de saúde mental pré-existentes como a ansiedade, distúrbios alimentares, problemas de autoaceitação e de autoestima.

Mais especificamente em crianças e jovens, a exposição precoce e excessiva a ecrãs tem sido associada a diversos problemas como atrasos na linguagem, dificuldade de atenção e concentração, competências relacionais e sociais.

Assim, a exposição excessiva a ecrãs pode ter efeitos em diferentes áreas: sono, postura, visão, saúde mental, relacionamentos, atenção e concentração.

Um tempo de ecrã excessivo poderá também ter consequências ao nível do autocontrolo, empatia, habilidades sociais ou resolução de problemas.



Tempo de exposição a ecrãs recomendado

De forma a evitar ou a reduzir o tempo de exposição aos ecrãs, diversas entidades internacionais apresentam as seguintes recomendações:

Recomendação	Idade	Entidade			
		OMS	APP	AAPCA	SPC
"tempo de ecrã" = 0 horas	< 1 ano	X			
	< 18 meses		X	X	
	< 2 anos				X
"tempo de ecrã" ≤ 1 hora	1-4 anos	X			
	2-5 anos		X	X	X
"tempo de ecrã" ≤ 2 horas	5-18 anos				X

OMS - Organização Mundial da Saúde; **AAP** - Associação Americana de Pediatria; **AAPCA** - Associação Americana de Psiquiatria da Criança e Adolescente; **SPC** - Sociedade de Pediatria Canadiana.

Estratégias para reduzir o tempo de exposição a ecrãs

De forma a encontrar um equilíbrio para a utilização responsável, equilibrada e saudável da tecnologia/ecrãs, é importante identificar algumas estratégias e limites que se podem pôr em prática, tais como:

- > Definir limites claros para o tempo de ecrã e cumprir os mesmos;
- > Evitar deixar a criança sozinha, durante o tempo de ecrã, acompanhando a visualização dos conteúdos;
- > Usar filtros de controlo parental e respeitar a idade mínima recomendada para a visualização de cada conteúdo;
- > Estabelecer um equilíbrio entre o tempo de ecrãs e outras atividades;
- > Definir e estabelecer horários "sem ecrãs", ou seja, tempo para estar em família, como por exemplo durante as refeições e antes de dormir;
- > Praticar atividades ao ar livre e de interação social;
- > Desligar todos os dispositivos pelo menos uma hora antes de dormir de forma a promover a qualidade do sono;
- > Promover a educação para a cidadania digital, sensibilizando as crianças e jovens para os comportamentos de risco *online*, como o *ciberbullying*, a partilha de informações pessoais, assim como, a interação com pessoas desconhecidas;
- > Alertar para a partilha responsável de informações e imagens online.

Referências Bibliográficas:

Rafael, A., Gouveia, M., Fernandes, S., Costa, A., Melo, S., Borges, S., Jorge, J., & Mendes, G. (2020). Exposição a "Tempo de Ecrã" e Psicopatologia na Infância. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, 6,2, 54-66.

Elementos permanentes

Cláudia Silva

Rogério Rodrigues

Alexandra Subtil

Paulo Agostinho Dias

Joaquim Queirós

João Brás

Hugo Carabineiro

Colaboração

Brízida Pinto

Hugo Carabineiro

Laura Carabineiro

Susana Bessa

Artur Martins