



## ESTARÃO AS NOSSAS CRIANÇAS DEMASIADO TEMPO AO ECRÃ?

Hoje em dia é banal distrair as crianças com ecrãs (telemóvel, tablet, televisão, consola) quer seja à hora da refeição, no supermercado ou na viagem de carro. Que implicações poderá este comportamento ter no seu desenvolvimento? Que dicas dão os peritos?

É um tema ainda em investigação, mas sabe-se que o uso excessivo de ecrãs está associado a um desenvolvimento deficitário de capacidades físicas e cognitivas e que contribui para a obesidade, problemas de sono, depressão e ansiedade em idade pediátrica. Dos dispositivos eletrónicos, o efeito da televisão tem sido alvo de vários estudos, sobretudo nas áreas da linguagem e da cognição. Os resultados apontam para uma possível associação entre o tempo passado em frente ao ecrã e o aumento de problemas de comportamento e de perturbação da linguagem.

Existem milhares de aplicações e programas marcados como educacionais que acabam por deixar os pais confortáveis com a exposição aos ecrãs. Alguns são uma boa ferramenta para a aprendizagem de conhecimentos concretos, como programas de televisão que ajudam as crianças a aprender números e letras. Os programas de elevada qualidade usam estratégias conhecidas no desenvolvimento da linguagem: nomear objetos, ter personagens que falam diretamente para as crianças e dar oportunidade à criança para responder. Não obstante, a maioria dos efeitos positivos no desenvolvimento cognitivo defendidos pelos criadores nem sempre são cientificamente comprovados. Apesar dos referidos benefícios, o autocontrolo, a empatia, as habilidades sociais e a resolução de problemas ficam por aprender. Tempo de ecrã excessivo significa menos tempo para brincar, estudar, falar ou dormir e menos conversa e brincadeira com os amigos.

Em 2016 e, novamente, em 2018, a Associação Americana de Pediatria divulgou recomendações para o correto uso de ecrãs:

- 1 – O tempo de ecrã não deve ser um tempo sozinho. Deve haver um acompanhamento na visualização dos conteúdos, ajudando a criança a interpretar o que vê.
- 2 – Abaixo dos 18 meses o tempo de ecrãs deve ser zero! Entre os 18 e os 24 meses pode ser introduzido conteúdo educativo.
- 3 – Entre os 24 meses e os cinco anos, o tempo de ecrã deve estar limitado a uma hora diária.
- 4 – Em idade escolar devem ser estabelecidos limites de tempo e tipo de programas permitidos, para que haja um equilíbrio entre o tempo de ecrãs e outras atividades.
- 5 – É normal que os adolescentes utilizem redes sociais. Estas muitas vezes servem de suporte emocional e são onde eles descobrem mais sobre o seu lugar no mundo. No



entanto, é importante saber se os comportamentos do adolescente são adequados (online e no mundo real) e lembrá-los que as definições de privacidade não tornam os conteúdos realmente privados e o que partilham passa a fazer parte da sua pegada digital.

- 6 – É muito importante ter a certeza que os ecrãs não retiram tempo ao sono, à atividade física ou a outros comportamentos essenciais a um estilo de vida saudável.
- 7 – Devem ser definidos, em família, tempos sem ecrã que devem ser comuns a todos os membros da família. É importante ser um modelo a seguir, dar o exemplo!
- 8 – As atividades sem ecrãs, com interações cara a cara, tempo em família, exercício e brincadeiras no exterior devem ser predominantes na vida da criança. Este tempo de brincadeira livre promove a criatividade e o desenvolvimento psicomotor.
- 9 – A televisão e outros media devem ser desligados enquanto as crianças brincam, para que não haja distrações no processo criativo da brincadeira livre.
- 10 – O uso da tecnologia como um brinquedo para calar não é correto. As crianças devem desenvolver mecanismos de autorregulação e aprender a lidar com a frustração. Tente conversar sobre formas de resolver o problema, inventar alternativas para evitar o aborrecimento, acalmá-los e descobrir outras estratégias para canalizar as emoções.

É importante recordar que os limites são necessários e esperados por parte das crianças, tanto no dia a dia, como no ambiente virtual. As crianças nem sempre vão utilizar corretamente os ecrãs. Os pais devem tentar lidar com os erros com empatia e transformar o erro num momento educativo. Devem observar com atenção os comportamentos das crianças e dos adolescentes e, se necessário, procurar ajuda profissional, como do Pediatra ou do Médico de Família.

### Referências bibliográficas:

1. American Academy of Pediatrics [internet]. c2018 [cited 2019 Apr]. Children and Media Tips from the American Academy of Pediatrics; [about 4 screens]. Available from: <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/Pages/Children-and-Media-Tips.aspx>
2. Domingues-Montanari, S. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. Journal of Paediatrics and Child Health [Internet]. 2017 Apr [cited 2019 Apr 23]; 3(4):333-338. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jpc.13462> Subscription required.
3. Radesky, J. et al. Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad, and the Unknown. Pediatrics [Internet]. 2015 Jan [cited 2019 Apr]; 135(1) Available from [www.aappublications.org/news](http://www.aappublications.org/news)



**Realizado por:**

Beatriz Simões Vala  
Interna da formação especializada em Pediatria  
Centro Hospitalar de Leiria, EPE  
beatriz.vala@chleiria.min-saude.pt

**Com a correção/supervisão de:**

Ana Catarina Faro  
Assistente de Pediatria  
Centro Hospitalar de Leiria, EPE  
ana.faro@chleiria.min-saude.pt

Texto elaborado para o Portal C&F, SPP 2019.04.25©