



**SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE NEUROPEDIATRIA**

Recomendações da Sociedade Portuguesa de Neuropediatria para a utilização de ecrãs e tecnologia digital em idade pediátrica

Os membros da Sociedade Portuguesa de Neuropediatria têm notado, na sua prática clínica diária, durante a última década, o impacto da utilização de ecrãs tácteis na saúde das crianças e no seu neurodesenvolvimento. Assim, procurando utilizar a evidência científica disponível, pretendem alertar os pais, educadores e sociedade civil para os riscos dos mesmos, emitindo recomendações de utilização destas tecnologias de forma mais saudável em idade pediátrica.

A evidência científica disponível aponta para riscos não negligenciáveis associados ao uso indevido de ecrãs e tecnologia digital ao longo das várias etapas da idade pediátrica. Salieta-se que é particularmente nociva a exposição precoce à tecnologia digital quando os conteúdos são seleccionados de forma autónoma e, muitas vezes, aleatória (ex. *YouTube, TikTok, Instagram*), sem interação com o adulto, sem filtros de segurança, conteúdos pouco didáticos e sem respeitar limites de tempo ajustados à idade.

Os primeiros anos de vida são aqueles em que ocorre no bebé a maturação do sistema nervoso para desempenhar funções características da sua espécie. Para que este neurodesenvolvimento ocorra, é fundamental a interação com o meio. Assim, está comprovado que a utilização precoce de ecrãs condiciona diversos obstáculos:

- Aumento do tempo em atividades sedentárias, com limitação do desenvolvimento motor por menor tempo dedicado a jogos tradicionais, atividade física, utilização de lápis, tesouras, etc;
- Dificuldade em focar a atenção, na inibição de impulsos, em gerir adversidades e enfrentar momentos de tédio (interferindo com o desenvolvimento da criatividade), com aumento do risco de comportamentos de hiperatividade e défice de atenção, bem como de comportamentos de oposição e desafio;
- Redução do tempo de interação com adultos e outras crianças, levando a um aumento do risco de comportamentos sociais evitantes e atraso no desenvolvimento de linguagem e empobrecimento lexical, sendo tanto maior o impacto quanto mais precoce a exposição a ecrãs e tecnologia digital;
- Aumento do risco de fadiga ocular digital, que inclui sintomas como olho seco, visão desfocada, miopia e cefaleia;

- A exposição a ecrãs, especialmente antes de dormir, afeta negativamente a qualidade do sono das crianças; quer pela intensidade dos estímulos, quer pela luz azul emitida pelos dispositivos, ocorre supressão da produção de melatonina (hormona que promove o sono), dificulta assim o sono impactando negativamente o ciclo sono-vigília;

- Muitas das aplicações e conteúdos das redes sociais aumentam o risco de a criança se ver de uma forma fisicamente inferior às imagens que visualiza (muitas vezes, manipuladas e com filtros), condicionando o aumento do risco de perturbações do comportamento alimentar, quadros depressivos e ansiosos.

Várias sociedades científicas estabeleceram orientações e limites para o uso de ecrãs. A Academia Americana de Pediatria (AAP), Organização Mundial de Saúde (OMS), Sociedade Canadense de Pediatria (CPS) e Departamento de Saúde Australiana (AHD) recomendam a evicção de ecrãs até aos 2 anos, sugerindo uma forte restrição e controlo parental até à idade escolar.

Apesar de termos já décadas de utilização de televisores e computadores, os *tablets*, telemóveis e *smartdevices* introduzem diversos perigos:

- Estão sempre disponíveis, mesmo fora de casa;
- Permitem uma interação que mais facilmente provoca uma utilização viciante;
- Permitem à criança um controlo absoluto do que quer ver, evitando os momentos de pausa e tédio;
- São usados para gerir situações de aborrecimento e birras.

Após uma extensa revisão bibliográfica e adaptando os resultados ao contexto social e cultural nacional, a Sociedade Portuguesa de Neuropediatria recomenda:

- 1- Evicção de ecrãs até aos 3 anos, exceto para videochamadas; neste contexto, exclui-se a televisão que pode ser usada até 30 minutos diários, desde que na presença de um adulto e com conteúdo adequado;
- 2- Entre os 4 aos 6 anos, limitar o uso de ecrãs a 30 minutos por dia de programação de alta qualidade, assistida na presença de adultos que ajudem a contextualizar o conteúdo; o controlo de canais/mudança de vídeos não deve ser acessível à criança de forma autónoma;
- 3- Manter limites consistentes de utilização, dos 7 aos 11 anos até 1 hora por dia e, dos 12 aos 15 anos até 2 horas por dia, garantindo que o seu uso não interfira no sono, na interação social, na atividade física, no estudo e em outras atividades essenciais para a saúde e bem-estar;
- 4- Como se prevê na legislação portuguesa, as redes sociais só devem permitidas a partir dos 16 anos;
- 5- Em todas as idades, os ecrãs não devem ser utilizados como forma de facilitar as refeições, ultrapassar momentos de espera nem para controlar birras;
- 6- Deve promover-se o uso de conteúdo educativo e de alta qualidade, utilizando estes recursos em conjunto com as crianças para ajudar a entender o que estão a ver e a aplicar o que aprenderam ao mundo em redor;
- 7- Devem ser estabelecidos horários e áreas da casa onde o uso de dispositivos móveis não é permitido, como a mesa de refeições e os quartos;
- 8- Os pais devem modelar comportamentos saudáveis em relação ao uso de tecnologia, demonstrando equilíbrio entre o uso de dispositivos e outras atividades;

- 9- Incentivar atividades físicas diárias e oportunidades para interações sociais presenciais;
- 10- Devem ser ponderadas restrições à utilização de ecrãs nos intervalos escolares, promovendo o convívio e atividade física que substituam esta utilização extensiva; igualmente, o uso de manuais digitais e de plataformas *on-line* para trabalhos de casa devem ser repensadas até ao final do terceiro ciclo, dado não existir qualquer evidência de que a sua utilização seja vantajosa para os processos de aprendizagem, sendo muitas vezes fonte de distração e dispersão para outros conteúdos não letivos.

Idade	Tempo de ecrã	Conteúdo	Contexto	Refeições	Sono	Escola
0 – 3 anos	Evitar (exceto videochamadas) < 30 min TV/dia	Seleção exclusiva por adulto, não permitindo que a criança mude de canal ou vídeo, ainda que seja anunciado como “conteúdo educativo”	Visualização sempre acompanhada por adulto, em interação com a criança Não utilizar ecrãs para controlar birras ou para evitar que a criança se aborreça		Nunca	Nunca
4 – 6 anos	< 30 min/dia					
7 – 11 anos	Estabelecer limites de tempo (< 1h/dia)	Controlo parental dos conteúdos visualizados, de acordo com a idade e nível de autonomia Promover uma utilização ativa e positiva, sentido crítico em relação à informação, visualização de conteúdos de qualidade e alertar para risco de partilha de dados pessoais Permitido acesso a redes sociais a partir dos 16 anos	Utilização não deve nunca comprometer hábitos de vida saudável: atividade física regular, interação social, refeições em família, tempo de descanso, hábitos de leitura, etc. Comportamento dos pais modela o uso de ecrãs pelos filhos, em qualquer idade	Nunca	Evitar uso de ecrãs tácteis após o fim da tarde Não permitir ecrãs no quarto	Restringir uso de telemóvel nos intervalos escolares Promover uso de manuais em papel Não solicitar uso de telemóvel nas atividades letivas
12 – 15 anos	Estabelecer limites de tempo (< 2h/dia)					
16 – 18 anos	Estabelecer limites de tempo (< 2-3h)					

Tabela resumo das principais recomendações da SPNP

Referências:

1. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). "Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study." *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. doi:10.1016/j.pmedr.2018.10.003.
2. Sheppard, A. L., & Wolffsohn, J. S. (2018). "Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration." *BMJ Open Ophthalmology*, 3(1), e000146. doi:10.1136/bmjophth-2018-000146.
3. Christakis, D. A. (2019). "Interactive media use at younger than the age of 2 years: Time to rethink the American Academy of Pediatrics guideline?" *JAMA Pediatrics*, 173(5), 399-400. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.0001.
4. Kross, E., et al. (2013). "Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults." *PLoS ONE*, 8(8), e69841. doi:10.1371/journal.pone.0069841.
5. Tremblay, M. S., et al. (2011). "Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 98. doi:10.1186/1479-5868-8-98.
6. Reid Chassiakos Y, Radesky J, Christakis D, et al. "AAP Council on Communications and Media. Children and Adolescents and digital media." *Pediatrics* 2016; 138(5):e20162593
7. Bozzola E, Spina G, Agostiniani E et al. "The use of social media in children and adolescents: scoping review on potential risks. *Int J. Environ. Res. Public Health* 2022; 19, 9960
8. Ponti M. "Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. Canadian Pediatric Society. Digital Health Task Force." *Paediatrics & Child Health*, 2023, 28, 184–192 <https://doi.org/10.1093/pch/pxac125>
9. "Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age" Geneva: World Health Organization; 2019. ISBN-13: 978-92-4-155053-6
10. "Vamos falar sobre Ecrãs e Tecnologias Digitais" https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_vamosfalarsobreecrasetechnologiasdigitais.pdf

Tiago Proença dos Santos e Mafalda Sampaio

Neuropediatras nas ULS de Santa Maria e ULS de São João

Setembro/2024