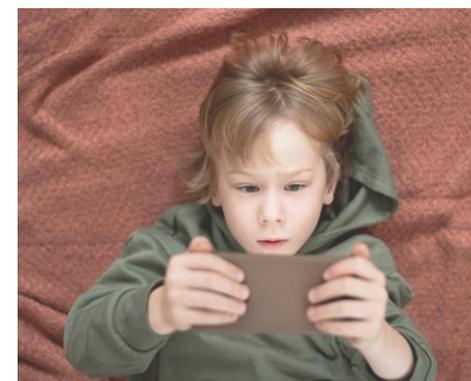




UMA GERAÇÃO AGARRADA AOS ECRÃS!



EQUIPA DE INTERVENÇÃO PRECOCE DA HORTA



CRIANÇAS SEM ECRÃS

ECRÃS E TECNOLOGIA DIGITAL NA INFÂNCIA

Estrada Príncipe Alberto do Mónaco
9900 - 038 Horta
Telefone: 292 207 200
E-mail: sres-usifaial@azores.gov.pt

Elaboração: Equipa Técnica de Intervenção Precoce da Horta

Revisão: Equipa da Comunicação

Imagem: Free pick

Referências: Sociedade Portuguesa de Neuropediatria

Elaborado em: janeiro 2025

Ref^o USIFaial:

OS MAIS PEQUENOS, SÃO OS MAIS SENSÍVEIS!

A evidência científica disponível aponta para o impacto da utilização de ecrãs táteis na saúde das crianças e no seu neurodesenvolvimento.

Salienta-se que é particularmente nociva a exposição precoce à tecnologia digital quando os conteúdos são selecionados de forma autónoma e, muitas vezes, aleatória (ex. YouTube, TikTok, Instagram), sem interação com o adulto, sem filtros de segurança, conteúdo pouco didáticos e sem respeitar limites de tempo ajustados à idade.

Os **primeiros anos de vida (0-6 anos)** 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 que o rodeia.

Apesar de 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.

Depressão

Obesidade

Ansiedade



Problemas de sono

Menor interação social

Atrasos na linguagem e fala

RECOMENDAÇÕES DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE NEUROPEDIATRIA

- **Até aos 3 anos** : Proibição de ecrãs, exceto videochamadas, ou TV (usada até 30 min diários), desde de que na presença de um adulto e com conteúdo adequado;
- **Dos 4-6 anos:** limitar o uso de ecrãs até 30min por dia, com conteúdo de alta qualidade e com monitorização do adulto. **Controlo de canais/mudança de vídeos não deve ser acessível à criança de forma autónoma;**
- **Dos 7-11 anos:** manter limites consistente de utilização, **até 1h por dia;**
- **Dos 12-15 anos:** até 2h por dia, garantindo que o uso **não interfira no sono, na interação social, na atividade física, no estudo** e em outras atividades essenciais para a **saúde e bem-estar;**
- Como previsto na legislação portuguesa, as **redes sociais só devem ser permitidas a partir dos 16 anos;**
- **Em todas as idades:** os ecrãs não devem ser utilizados como forma de facilitar as refeições, ultrapassar momentos de espera, nem para controlar birras;

OS PAIS DEVEM MODELAR COMPORTAMENTOS DEMONSTRANDO EQUILIBRIO ENTRE O USO DE TECNOLOGIAS E OUTRAS ATIVIDADES