



O uso de Ecrãs e a sua relação com o desenvolvimento infantil

Dr^a Filipa Figueiredo

Todos sabemos que, com a correria do dia a dia, é um verdadeiro desafio afastar as crianças dos **telemóveis**. Muitas vezes, estes dispositivos acabam por ser um recurso fácil para entreter ou acalmar as nossas crianças e esta tendência tem-se tornado numa preocupação crescente. É **essencial** reconhecer que, apesar da conveniência momentânea, as evidências científicas são cada vez mais claras quanto aos **prejuízos** que o uso excessivo das novas tecnologias pode causar ao desenvolvimento infantil. Por isso, é de extrema importância encontrar um **equilíbrio**.

Recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS)

A Organização Mundial de Saúde já disponibilizou orientações sobre a idade ideal para o início do uso de ecrãs e o tempo recomendado para cada faixa etária.

Educação
Monitorização
Limitação

Palavras-Chave

Idade	Uso de Ecrãs (diário)
< 2	Sem exposição
2-6	Máx. 30 mnts com o adulto presente
6-10	Máx. 1h com alguma autonomia
>12	Máx. 2h com autonomia mas com monitorização do conteúdo

Consequências do uso excessivo de Ecrãs

Pesquisas indicam que o uso excessivo e contínuo de ecrãs pode gerar efeitos negativos na área social, escolar e pessoal. Por isso, é fundamental adotar estratégias que ajudem a reduzir o tempo que as crianças dedicam às tecnologias.

Maior exposição a cenários de Cyberbullying

Redução da atividade física com aumento do sedentarismo

Maior nível de frustração e ansiedade

Alteração dos ritmos de sono

Antes do primeiro ano de vida associa-se a atrasos no desenvolvimento

Redução da interação social e consequentemente competências sociais



Resistência a atividades não ligadas a ecrã



É essencial que sejamos modelos positivos, incentivando os mais novos a explorarem atividades que favoreçam o seu desenvolvimento global

Qual o papel do Adulto?

1. Monitorizar o próprio uso dos ecrãs - as crianças observam e replicam os hábitos dos seus pais;
2. Supervisionar o conteúdo que as crianças veem;
3. Estimular a visualização de conteúdos educativos;
4. Envolver as crianças no estabelecimento de limites para o uso de ecrãs;

Mas acima de tudo...

Estimular a realização de atividades sem a utilização de ecrãs.



Dr^a Filipa Figueiredo

- Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde
- Especialização em Neuropsicologia Pediátrica
- Curso de Educação Emocional
- Curso de Crianças e Jovens Vítimas de Crime e de Violência
- Curso de Primeiros Socorros Psicológicos na Infância