

COORDENAÇÃO: TIAGO LUZ ALMEIDA

EMAIL: tiago.almeida@ordemenfermeiros.pt

O impacto das tecnologias no desenvolvimento das crianças

“A utilização prolongada e não supervisionada de ecrãs e tecnologia digital em idades precoces prejudica a aquisição e desenvolvimento de várias competências”

Vivemos numa era digital. A atualidade tem sido marcada pela crescente utilização de ecrãs tácteis e o impacto das tecnologias na saúde e desenvolvimento infantil tem sido alvo de preocupação por parte dos profissionais de saúde, assim como, tema de discussão na comunidade científica e alvo de várias publicações.

“

A utilização das tecnologias como um brinquedo ou como uma forma de acalmar não é uma estratégia recomendada

A evidência científica confirma que a utilização prolongada e não supervisionada de ecrãs e tecnologia digital em idades precoces prejudica a aquisição e desenvolvimento de várias competências, uma vez que limita interações fundamentais para o neurodesenvolvimento. Os primeiros anos de vida são cruciais para a maturação do sistema nervoso e desenvolvimento cerebral, sendo imprescindível a interação adequada com o meio.

A utilização precoce e prolongada de ecrãs, pode interferir com atividades imprescindíveis à infância, como seja o brincar ao



ar livre e interagir com crianças e adultos. Interfere no desenvolvimento da linguagem, da motricidade e da socialização. Contribui para a obesidade, para o isolamento social, baixa autoestima, ansiedade e depressão. Afeta negativamente a qualidade do sono, a atenção, compreensão e capacidade de autorregulação e de resolução de problemas. Afeta o desenvolvimento da visão e produz efeitos negativos no desempenho académico.

Recentemente (em setembro de 2024), a Sociedade Portuguesa

de Neuropediatria reforçou a importância da atenção sobre este assunto, emanando novas recomendações. Assim, recomenda a evicção de ecrãs até aos 3 anos, exceto para videochamadas e televisão até 30 minutos diários. Entre os 4 e 6 anos, deve ser limitado o uso de ecrãs a 30 min/dia com conteúdos de qualidade e com acompanhamento do adulto. Não deve ser permitido à criança o controlo de canais ou a mudança de vídeos de forma autónoma. Crianças entre os 7 e 11 anos, devem limi-

tar a exposição a 1 hora/dia, dos 12 aos 15 anos a 2 horas e dos 16 aos 18 anos até 3 horas. Deverão ser cumpridos os limites definidos para a utilização e o tipo de programas permitidos, garantindo tempo para a prática de atividade física, para os estudos, para o tempo em família, para brincadeiras no exterior, entre outras atividades essenciais para a saúde. As redes sociais só devem ser permitidas a partir dos 16 anos, tal como legislado em Portugal. Não deve ser permitida a utilização de ecrãs no quar-

to e à mesa, nem os utilizar como forma de controlar birras, facilitar as refeições, distrair em viagens de carro ou entreter em momentos de espera. A utilização das tecnologias como um brinquedo ou como uma forma de acalmar não é uma estratégia recomendada. Os pais devem conversar sobre modos de resolução de problemas, criar alternativas para evitar o aborrecimento, acalmar os seus filhos com colo, com abraço e descobrir outras estratégias para gerir as emoções.

Os pais deverão ter presente que são um modelo a seguir, dando o exemplo. Devem ser definidos em família tempos sem ecrã, que devem ser respeitados por todos os membros da família.

O enfermeiro assume um papel promotor da adoção de comportamentos potenciadores de saúde, competindo-lhe alertar os pais para os riscos e capacitá-los para uma adequada utilização das tecnologias pelas crianças, através de partilha de informações atuais e cientificamente comprovadas, que promovam um desenvolvimento saudável e harmonioso das crianças.■

ENFERMEIRA PAULA BORGES,
ESPECIALISTA EM SAÚDE INFANTIL
E PEDIATRIA, USISM - UNIDADE
SAÚDE DE RABO DE PEIXE