

A exposição a ecrãs inicia-se cada vez mais cedo na infância. Associada a esta exposição, surgem consequências a nível do metabolismo, do foro psicológico, das relações sociais e da estrutura e função do cérebro do bebé, como:

- Privação de sono;
- Fraco desempenho escolar;
- Sedentarismo e problemas de peso;
- Problemas de humor;
- Fraca autoestima;
- Medo de ficar “para trás” no desenvolvimento tecnológico.

O tempo passado em frente aos ecrãs substitui tempo passado na companhia da família e amigos, tempo de leitura ou de atividade física exterior.

Os **Distúrbios de dependência de ecrãs** englobam um grupo de doenças que advêm da exposição excessiva a ecrãs digitais e dos conteúdos aí transmitidos, que se manifestam na forma de sintomas de abstinência e privação, à semelhança do que acontece noutros comportamentos aditivos (como tabagismo ou consumo de drogas ilícitas). A criança afetada:

- É incapaz de reduzir ou parar as atividades com exposição a ecrãs;
- Fica ansiosa ou facilmente irritável quando negada a exposição a ecrãs;
- Perde o interesse por outras atividades;
- Mentaliza quanto ao tempo que passa em frente aos ecrãs;
- Utiliza os dispositivos para escapar a situações ou sentimentos desagradáveis.

Sabia que...

*... os **Distúrbios de dependência de ecrãs** funcionam à semelhança de outras dependências como o álcool, o tabaco ou drogas ilícitas?*

... podem, por isso, provocar alterações na estrutura e função do cérebro do seu bebé, moldando o adulto que um dia virá a ser?

Referências Bibliográficas:

1. Sigman, A. (2017). Screen Dependency Disorders: a new challenge for child neurology. *Journal of the International Child Neurology Association*
2. Organização Mundial da Saúde (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age
3. Winther D. - Unicef (2017). Rethinking screen-time in the time of COVID-19
4. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx



TEMPO DE ECRÃ

Onde desenhar o limite?



Ana Rocha

1ª Edição

Novembro 2021



Até aos 12 meses

Até aos 12 meses, a **OMS** (Organização Mundial de Saúde) recomenda **0 horas** de ecrã diárias.

Numa visão mais prática do dia-a-dia, a **AAPCA** (Associação Americana de Psiquiatria da Infância e da Adolescência) recomenda que, até aos 18 meses, as crianças contactem com os ecrãs apenas no caso de videochamadas com familiares ausentes.

Aos 2 anos



Por volta dos dois anos, a **OMS** alarga o limite de tempo diário de ecrã para **60 minutos**.

A **AAPCA** recomenda que a exposição seja limitada a conteúdos educacionais e sempre na presença de um cuidador.



Entre os 3 e os 5 anos

Entre os 3 e os 5 anos, a **OMS** mantém o limite de **60 minutos**.

Já a **AAPCA** recomenda que o tempo de ecrã não-educacional seja restrito a **1 hora** de 2ª a 6ª feira e a **3 horas** ao fim-de-semana.



A partir dos 6 anos

A partir dos **6 anos**, as linhas orientadoras são parcas. O controlo fica ao encargo dos cuidadores, que devem manter-se atentos ao tipo de conteúdo a que as crianças são expostas.

Em todas as idades, devem promover-se os seguintes cuidados:



Remover as televisões dos quartos das crianças.



Controlo parental: estar presente sempre que a criança tem acesso ao conteúdo digital; conhecer a opção de controlo parental dos dispositivos digitais.



Encorajar e organizar atividades que não impliquem tempo de ecrã, idealmente físicas e socialmente ativas em simultâneo (praticar desportos de equipa, por exemplo).



Durante o tempo de ecrã, manter o contacto com os amigos (videochamadas ou jogos online em grupo).



Promover a atividade física com recurso a ecrãs