Autor: Joana Ferreira, Bárbara Prucha, Odete Pinto

Última atualização: 2017/12/02

Palavras-chave: Pré-escolar, Criança, Ecrã, Tecnologia, Saúde

Resumo

Na última década, o uso de tecnologias pelas crianças cresceu de forma exponencial. A evidência científica mais recente tem mostrado que o uso excessivo ou inapropriado das novas tecnologias está associado a riscos, nomeadamente obesidade, alterações da visão, perturbações do sono, atrasos da linguagem, problemas de comportamento, entre outros.
É importante que estas influências negativas sejam reconhecidas e que se estabeleçam limites de tempo para a exposição ao ecrã em todas as idades.

Exposição ao ecrã em idade pré-escolar

Hoje em dia as crianças são colocadas em frente aos ecrãs em idades cada vez mais precoces, reduzindo-se o tempo passado em atividades promotoras do desenvolvimento, como o exercício físico, a exploração do meio ambiente e a interação social.
Mesmo com a programação desenvolvida e dirigida especificamente para esta faixa etária, os estudos demonstram preocupações em relação ao impacto negativo desta exposição.
Os primeiros anos de vida marcam um período crucial de rápido crescimento cerebral pelo que o uso das tecnologias deve ser rigorosamente controlado, de forma a não interferir com experiências críticas à aprendizagem e comportamentos saudáveis.

Potenciais riscos da exposição precoce aos ecrãs

Obesidade

A exposição ao ecrã está associada a um aumento significativo no índice de massa corporal (IMC) e maior risco de obesidade na infância e adolescência. Qualquer ação que envolva um ecrã constitui um obstáculo à atividade física, o que significa que a criança reduz o gasto de energia.
Também tem sido demonstrado que a exposição ao ecrã durante a refeição diminui a atenção aos sinais de saciedade, levando a um consumo aumentado de alimentos, muitas vezes calóricos, o que resulta num balanço energético positivo e, por conseguinte, em aumento de peso.

Visão

A exposição excessiva e prolongada ao ecrã está associada a visão desfocada, sensação de olho seco, dores de cabeça e irritabilidade, que são queixas muitas vezes desprezadas.
As crianças são particularmente vulneráveis a estes sintomas, porque têm tendência a aproximarem-se demasiado do ecrã sem fazerem pausas regulares, o que conduz a um maior esforço acomodativo do olho.
Associadamente, as crianças brincam cada vez menos na rua e mais com estes dispositivos em ambientes fechados, reduzindo a exposição à luz solar e, consequentemente, a produção de dopamina (uma substância essencial para evitar o aumento axial do globo ocular), o que aumenta o risco de miopia.

Sono

Os dispositivos dotados de ecrã são portas abertas para um sem número de conteúdos constituindo fontes de estímulo e distração para as crianças, sendo fácil perder a noção do tempo e interferindo com a hora de deitar e de acordar.
Por outro lado, e na maioria dos casos, estes dispositivos permanecem ligados a noite inteira comprometendo a qualidade do sono ou mesmo interrompendo-o, uma vez que a luz emitida pelos ecrãs inibe a produção de melatonina endógena, uma importante hormona reguladora do sono.
Na idade pré-escolar, a falta de sono manifesta-se por maior irritabilidade, instabilidade de humor, défice de atenção e agressividade.

Desenvolvimento

Estudos continuam a demonstrar associações entre exposição excessiva ao ecrã e atrasos cognitivos, de linguagem e comportamentais das crianças.
Quanto mais precoce e prolongada é a exposição, maior é o tempo cumulativo de horas de uso e maior é o risco de atrasos no desenvolvimento.
Por exemplo, por cada aumento de 30 minutos à frente de um ecrã, o risco de atraso na fala aumenta 49%.
Há também maior probabilidade de desenvolvimento de défice de atenção e um baixo rendimento escolar.

Relação interpessoal

O uso de dispositivos dotados de ecrã por parte dos pais interfere com a relação pais-filho, diminui o tempo de brincadeira com os mesmos e prejudica o seu desenvolvimento.
A exposição aos ecrãs está associada a menor interação verbal e não verbal com a criança e pode estar relacionada com uma maior frequência de conflitos familiares.

O que podemos fazer?

Cabe-nos a todos a responsabilidade de proporcionar as melhores condições para o desenvolvimento harmonioso da criança. Seguem-se algumas recomendações:

1. Recomendações gerais

- Em crianças até aos 18 meses, evitar qualquer exposição a ecrãs (com a exceção de videoconferência para comunicar com familiares próximos), tendo em conta que até esta idade não conseguem aprender através de ecrãs ou monitores (televisão, tablet, telemóvel, computador) da mesma forma que o fazem ?pessoa a pessoa? devido à imaturidade das capacidades de memória e atenção;
- Em crianças com idade entre os 18 e os 24 meses, aconselhar a visualização conjunta com os pais de programas/aplicações que tenham um elevado valor educacional;
- Em crianças com idade entre os 2 e os 5 anos, limitar o tempo de exposição a uma hora por dia e aconselhar a visualização dos programas em conjunto com os pais para que compreendam o que estão a ver.

2. Estratégias para os pais

.

- Controlar o tempo e conteúdo dos programas a que os filhos assistem;
- Limitar o tempo de exposição a ecrãs dos próprios pais;
- Criar espaços para uso de ecrãs;
- Desaconselhar a exposição ao ecrã durante as refeições e uma hora antes de irem dormir, incentivando a remoção dos dispositivos com ecrã do quarto;
- Reservar tempo para exercício físico, brincar, ler em voz alta e dormir.

3. Estratégias para educadores

- Limitar o uso de dispositivos eletrónicos pelas crianças nas creches e infantários;
- Envolver as crianças em brincadeiras hands-on através de jogos tradicionais, por forma a fortalecer a construção das suas capacidades de linguagem, cognitivas e socio-emocionais;
- Promover o exercício físico.

4. Estratégias para profissionais de saúde

- Questionar os pais precocemente sobre os hábitos familiares de exposição ao ecrã e a facilidade de acesso das crianças aos dispositivos;
- Educar os pais sobre as implicações da exposição ao ecrã no desenvolvimento das crianças.

Conclusões

O uso excessivo dos ecrãs tem um impacto negativo no desenvolvimento das crianças.
Existe evidência suficiente para limitar o tempo de exposição em idade pré-escolar.
Torna-se fundamental consciencializar toda a comunidade da importância do estabelecimento de hábitos de exposição a ecrã que não interfiram com o desenvolvimento das crianças.

Referências recomendadas

- American College of Pediatricians. The Impact of Media Use and Screen Time on Children, Adolescents, and Families (2016)
- American Academy of Pediatrics: Council on Communications and Media. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics. 2016 Nov 1;138(5):e20162593?e20162593
- American Academy of Pediatrics: Council on Communications and Media. Media and Young Minds. Pediatrics. 2016 Nov 1;138(5):e20162591?e20162591
- Cheung CHM, Bedford R, Saez De Urabain IR, Karmiloff-Smith A, Smith TJ. Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. Sci Rep. 2017 Apr 13;7:46104
- Common Sense Media. Zero to eight: children's media use in America (2011)

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco**

Joana Ferreira • Bárbara Prucha • Odete Pinto