



DISPOSITIVOS DIGITAIS

A utilização da tecnologia na Infância.

BOLETIM INFORMATIVO

Dispositivos digitais – A utilização da tecnologia na infância | Boletim Informativo | Abril 2025 | Edição 26

A TEMÁTICA “**TECNOLOGIA NA INFÂNCIA**” NÃO É NOVA E É MUITO ABORDADA TANTO EM CASA COMO NAS ESCOLAS.

QUANTO TEMPO É QUE AS CRIANÇAS PODEM USAR? OU ATÉ MESMO, QUAIS OS DISPOSITIVOS A QUE PODEM TER ACESSO? HÁ QUEM DIGA QUE AS TECNOLOGIAS ATUAIS SÃO INIMIGAS DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL E HÁ QUEM DEFENDA O SEU USO.

Os **aparelhos digitais** encontram-se amplamente **difundidos** na **sociedade atual**, fazendo **parte das rotinas diárias** de qualquer família.



Esta era tecnológica assume-se como um **horizonte sem limites** ou **barreiras informativas**.

No entanto, pode impulsionar uma **exposição não regrada e excessiva a conteúdos inadequados**, que **condicionam o desenvolvimento da criança** e acarretam **potenciais implicações negativas** (hábitos alimentares, sono, interação social e aproveitamento escolar).

Não existe certo ou errado

A tecnologia tem prós e contras e, nos dias de hoje, é quase impossível não utilizar os dispositivos digitais. Assim sendo, **tudo deve ser supervisionado e controlado.**

PRÓS

- **Informação na “palma da mão”;**
- **Geração Alfa** (desde 2010) – **Nativos Digitais;**
- **Contacto com outras culturas** (diferentes realidades sociais e geográficas);
- **Curiosidade** (o estímulo correto permite novas aprendizagens).

CONTRAS

- **Conteúdos inadequados** (conteúdos desajustados à idade, sem filtros de segurança);
- **Problemas de Convívio Social - Afastamento social** (risco de comportamentos sociais evitantes);
- **Impacto físico** (sedentarismo, obesidade, limitação no desenvolvimento motor global, cefaleias, dificuldades visuais);
- **Impacto psicológico** (hiperatividade, atraso no desenvolvimento da linguagem e empobrecimento lexical, dificuldade em lidar com a frustração, perturbações na qualidade do sono, quadros depressivos, risco de perturbações alimentares, ansiedade);
- **“Dependência”.**

Recomendações da Sociedade Portuguesa de Neuropediatria

IDADE	TEMPO DE ECRÃ	RECOMENDAÇÕES	REFEIÇÕES	SONO
0-3 anos	• Evitar (excepto videochamadas) • <30 min. TV/dia	• Visualização acompanhada pelo adulto; • Ecrãs como controladores de birras ou “pensos rápidos” para o tédio - NÃO	NUNCA	NUNCA
4-6 anos	• Estabelecer limites de tempo <30 min./dia			
7-11 anos	• Estabelecer limites de tempo <1 hora/dia	- Manter hábitos de vida saudáveis; - Atividade física regular; - Interação social; - Refeições em família; - Tempo de descanso; - Hábitos de leitura; - Os comportamentos dos adultos modelam o uso dos ecrãs por parte das Crianças, em qualquer idade;		• Evitar o uso de ecrãs táteis após o fim de tarde • Ecrãs no quarto NÃO
12-15 anos	• Estabelecer limites de tempo <2 horas/dia	- Controlo parental dos conteúdos visualizados de acordo com a idade e nível de autonomia;		
16-18 anos	• Estabelecer limites de tempo <2-3 horas/dia	- Promover uma utilização ativa e positiva, sendo crítico em relação à informação;		

O QUE FAZER?

Estabelecer limites para o uso da tecnologia para que seja utilizada de forma saudável;

Definir horários de uso, supervisionar e incentivar o consumo de conteúdos adequados;

Comunicar com a criança (ajuda a entender a criança e a estabelecer uma relação de confiança).

Incentivar brincadeiras que não incluam o uso de dispositivos digitais (ler livros, fazer jogos, culinária) e o **convívio social**.

SABIA QUE...

Desenhos animados de baixo estímulo são animações infantis com:

- **cores mais suaves;**
- **movimentos e trocas de cena mais lentas;**
- **música tranquila.**

Estas animações proporcionam uma **experiência mais calma**, evitando a **hiperestimulação da Criança**.

SUGESTÕES DE DESENHOS ANIMADOS E FILMES DE BAIXO ESTÍMULO

- BLUEY
- CAILLOU (= Ruca)
- CHARLIE E LOLA
- THOMAS E OS SEUS AMIGOS
- DANIEL, O TIGRE
- ZÉ COLETA
- GEORGE, O CURIOSO
- O URSINHO POOH
- 101 DÁLMATAS
- ARISTOGATOS
- BAMBI
- PETER PAN



**A tecnologia
veio para ficar e
para nos ajudar,
então vamos
tirar o melhor
partido dela!**