

Factsheet para pais,
mães e cuidadores

Exposição de Crianças a Tecnologias Digitais

A introdução precoce de tecnologias digitais, como televisão, tablets e smartphones, no quotidiano das crianças tem suscitado **crescente preocupação entre especialistas em saúde infantil**. A Organização Mundial da Saúde (2019) recomenda que **crianças com menos de dois anos não sejam expostas a ecrãs**, e que **entre os dois e os cinco anos o tempo de utilização não ultrapasse uma hora por dia**, sempre com supervisão de um adulto. Estas orientações baseiam-se em evidências científicas que associam o uso excessivo não mediado a impactos multifacetados no desenvolvimento cognitivo, físico e socioemocional.

SINAIS DE ALERTA

- Desinteresse por brincadeiras presenciais
- Níveis de reação mais reativos e dispersos
- Alterações no sono
- Redução de contacto social

- Irritabilidade na ausência de dispositivos

O QUE DIZ A CIÊNCIA SOBRE O USO DAS TECNOLOGIAS EM IDADE PRECOCE?

Uma revisão recente de 158 estudos identificou ligações entre exposição digital precoce e:

- Atrasos na linguagem
- Perturbações do sono
- Dificuldades de autorregulação
- Comprometimento das competências motoras
- Aumento de comportamentos irritáveis ou isolados

(Sticca, Brauchli & Lannen, 2025)

Estudos europeus demonstram que um tempo de ecrã elevado pode estar associado a menor bem-estar psicológico e a maior risco de sintomas depressivos, sobretudo em crianças e adolescentes do sexo feminino.

(Santos, Almeida & Correia, 2023)

Importa sublinhar que a forma de utilização (ativa e interativa ou passiva e repetitiva) influencia de forma significativa o impacto no desenvolvimento.

QUANDO E COMO PODEM SER AS TECNOLOGIAS DIGITAIS FUNDAMENTAIS PARA O DESENVOLVIMENTO?

 Podem assumir um papel positivo no desenvolvimento, **quando usadas com intencionalidade educativa e mediação ativa**. As Aplicações interativas e jogos pedagógicos podem estimular competências linguísticas, criatividade e motricidade fina, desde que o adulto acompanhe e contextualize os conteúdos.

(Chen, Oliveira & Dias, 2024)

 As tecnologias assistivas são recursos fundamentais para a comunicação e inclusão de crianças com necessidades de apoio à aprendizagem. Devem, no entanto, ser utilizadas de forma **consciente, equilibrada e relacional**. Mais do que restringir o tempo de ecrã, é essencial ensinar a habitá-lo com responsabilidade, garantindo que a **tecnologia complemente, e não substitua, a relação humana**, base do crescimento e do desenvolvimento saudável.

(OPP, 2021)