

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

Vol. 2 Núm. 2 2020

ISSN-L: 2695-2785

DOI: -

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

Consellería de Sanidade [*Secretaria para a Saúde*]. Dirección Xeral de Saúde Pública [*Direção Geral de Saúde Pública*], Santiago de Compostela. Galiza, Espanha.

Resumo: A atual geração de crianças e adolescentes cresce imersa nos meios de comunicação, tanto nos tradicionais como nas tecnologias da informação (TIC). Os efeitos do uso destes meios são multifatoriais e dependem do tipo de meio e dispositivo de acesso, do tipo de uso, da quantidade e alcance do uso e das características de cada criança. De uma forma geral, os profissionais de saúde que têm contacto com famílias com crianças pequenas deveriam aproveitar, sempre que possível, as visitas para facultarem um conjunto de recomendações sobre o uso de suportes digitais (como estabelecer limites de acesso, evitar que os jovens tenham dispositivos ligados nos quartos, monitorizar os conteúdos a que acedem e agirem como modelos de conduta).

Palavras-chave: Suportes digitais, dispositivos ligados

DIGITAL MEDIA USE RECOMMENDATIONS

Abstract: The current generation of children and adolescents grows immersed in the media, both traditional and information technology communication (ICT). The effects of the use of these means are multifactorial and depend on the type of media and access device, the type of use, the amount and extent of use and the characteristics of each child. In general, health professionals who have contact with families with young children should, when possible, take advantage of visits to make a set of recommendations regarding the use of digital media (such as establishing access limits, avoiding that young people have devices connected in their rooms, monitor the content they access and act as role models).

Keywords: Digital media, connected devices

RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

Resumen: La generación actual de niños, niñas y adolescentes crece inmersa en los medios de comunicación, tanto los tradicionales como las tecnologías de la información la comunicación (TIC). Los efectos del uso de estos medios son multifactoriales y dependen del tipo de medio y dispositivo de acceso, el tipo de uso, la cantidad y el alcance del uso y las características de cada niño o niña. Con carácter general, los profesionales sanitarios que tienen contacto con familias con niños y niñas de corta edad deberían aprovechar, cuando sea posible, las visitas para realizar un conjunto de recomendaciones en relación con el uso de soportes digitales (como establecer límites de acceso, evitar que los jóvenes tengan dispositivos conectados en sus habitaciones, monitorizar los contenidos a los que acceden y actuar como modelos de conducta).

Palabras clave: Soportes digitales, dispositivos conectados,

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

INTRODUÇÃO

A atual geração de crianças e adolescentes cresce imersa nos meios de comunicação, tanto nos tradicionais como nas tecnologias da informação (TIC). A juventude combina o consumo de conteúdos tradicionais (como a televisão ou os videojogos) com o acesso a meios interativos como a Internet, as redes sociais e videojogos *online*, nos quais os utilizadores podem consumir e criar conteúdos. Estes meios interativos permitem partilhar informação e proporcionam um ambiente digital atraente que se torna altamente personalizado (Hill, Ameenuddin, Reid Chassiakos, et al., 2016).

Os efeitos do uso destes meios são multifatoriais e dependem do tipo de meio e dispositivo de acesso, do tipo de uso, da quantidade e alcance do uso e das características de cada criança. A juventude atual está a crescer numa era de experiências de uso de meios altamente personalizados, pelo que os pais devem desenvolver planos de uso de meios personalizados para os seus filhos, levando em consideração a idade, o estágio de desenvolvimento e a maneira de ser. E isto deve ser compatível com as necessidades básicas dessa população, pois as evidências disponíveis mostram que os jovens precisam de sono adequado, de realizar atividades físicas apropriadas à idade e de passar algum tempo a realizar atividades fora do âmbito dos dispositivos ligados (Hill, Ameenuddin, Reid Chassiakos, et al., 2016).

Para além disso, as crianças com menos de 2 anos de idade requerem que os seus pais as envolvam em atividades de exploração manual e interação social que lhes permitam desenvolver adequadamente a sua linguagem, capacidades psicomotoras e emocionais. Devido à sua imaturidade cognitiva, não são capazes de desenvolver estas capacidades por meio dos suportes digital, em comparação com os benefícios que a interação social com as pessoas à sua volta acarretaria. Por este motivo, a recomendação, como será discutido mais adiante, é que se evite o uso destes dispositivos em crianças com menos de 2 anos de idade (Hill, Ameenuddin, Chassiakos, et al., 2016).

RECOMENDAÇÕES GERAIS E TEMAS PARA DEBATER COM AS FAMÍLIAS

De uma forma geral, os profissionais de saúde que têm contacto com famílias com crianças pequenas deveriam, quando possível, aproveitar as visitas para fazerem as seguintes recomendações gerais sobre o uso dos suportes digitais:

- Estabelecer limites diários de acesso, especialmente no caso dos mais jovens e incentivar que sejam eles mesmos que aprendam a controlar o tempo que dedicam a estas atividades e a não negligenciarem o tempo de estudo e o tempo livre.
- Evitar que as crianças tenham dispositivos ligados (TV, *tablet*, telemóvel, consola, etc.) no quarto e que os possam usar sem supervisão.
- Monitorizar os jogos e os conteúdos aos quais os menores têm acesso. Se se observarem comportamentos agitados ou agressivos, é necessário que parem, descansem e realizem outra atividade.
- Envolver-se em jogos e no acesso aos conteúdos com as crianças, aproveitando estas situações para transmitir regras, normas e valores.

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

- Agir como modelos de conduta aplicando regras razoáveis e também aplicáveis a adultos.
- Conhecer as recomendações PEGI (<https://pegi.info/eres>) para escolher com as crianças os jogos de que elas gostam e sempre que se encaixem nos seus interesses e no seu nível evolutivo.
- Evitar que durmam com o telemóvel ou o *tablet* no quarto (mesmo que estejam desligados).

Um grupo de trabalho da Academia Americana de Pediatria (Brown, Shifrin, & Hill, 2015) elaborou um documento com um conjunto de mensagens-chave que devem ser transmitidas e discutidas com as famílias ao lidar com questões relacionadas com o jogo e o uso da Internet e TIC. Trata-se de mensagens, reflexões ou aspetos que reforçam as diretrizes e recomendações que serão abordadas na seguinte secção:

1. As TIC são simplesmente um novo ambiente. Os jovens fazem nelas o mesmo que sempre se fez, mas agora de forma virtual. Assim, como qualquer outro ambiente, possui aspetos positivos e negativos. O consumo de conteúdos em suportes digitais deve ser feito de acordo com os valores e o estilo educacional de cada família. Quando o consumo de meios é feito de forma reflexiva e adequada, pode melhorar a vida diária. Porém, se for realizado de forma imprudente e indevida, poderá ocupar o espaço de outras atividades importantes para o desenvolvimento adequado da juventude.
2. A educação das crianças não mudou com a chegada dos suportes digitais. As regras educacionais aplicáveis aos ambientes presenciais também serão eficazes em ambientes virtuais. É necessário brincar com as crianças, estabelecer limites, transmitir afeto, envolver-se e conhecer os seus amigos e os ambientes em que se movem.
3. Não é recomendável que os videojogos e os suportes digitais sejam usados como recompensa ou castigo ou como elementos tranquilizadores. Estes meios podem ser muito eficazes para manter as crianças calmas e tranquilas, mas não devem ser a única forma de as acalmar. Devem ser ensinadas a identificar e controlar emoções fortes, procurar atividades para controlar o tédio ou para se acalmarem por meio de técnicas de respiração; a falar de formas de resolver problemas e encontrar outras estratégias para canalizar emoções.
4. O exemplo é fundamental. Por isso, também é necessário limitar o tempo que os adultos passam a utilizar as TIC, estabelecer normas também para elas e desenvolver atividades fora delas.
5. Aprendemos com os outros. Os jovens aprendem melhor quando se usam canais bidirecionais e não unidirecionais (como a visualização passiva de conteúdos). Por isso, é importante procurar atividades interativas que envolvam adultos.
6. Os conteúdos são importantes. A qualidade dos conteúdos aos que acedem os jovens é mais importante do que as próprias plataformas usadas para aceder aos mesmos. Por isso, é importante rever e supervisionar os conteúdos aos que os jovens acedem e

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

verificar se são efetivamente adequados para a sua idade e estágio evolutivo. Muitas aplicações são rotuladas ou promovidas como educacionais, mas poucos estudos de investigação foram capazes de demonstrar ou avaliar seu real valor educacional. Os produtos promovidos como “interativos” devem requerer algo mais do que “*pressionar e tocar no ecrã tátil*”. Reveja as opiniões das organizações de referência sobre as aplicações, jogos e programas adequados para cada idade para que o orientem na escolha dos melhores produtos para os seus filhos.

7. O envolvimento conta. Ver juntos, brincar juntos e participar com as crianças nas atividades que realizam com os seus ecrãs fomenta as interações sociais, a aprendizagem e estreita relações. Jogue videojogos com as crianças. É uma boa forma de lhes mostrar um bom espírito desportivo e as normas de bom jogo. Assista a algum programa com elas; terá a oportunidade de partilhar as suas experiências e perspetivas de vida, assim como de lhes dar conselhos. Não se limite a supervisionar o tempo que passam *online*; deve participar com elas para descobrir o que estão a fazer e fazer parte das suas atividades.
8. O tempo de brincadeira é importante. O tempo de brincadeira não estruturado e fora das TIC é fundamental para o desenvolvimento das crianças, especialmente as mais pequenas.
9. Estabelecer limites. O acesso e uso das TIC, assim como qualquer outra atividade, devem ter limites razoáveis e adequados à idade das crianças.
10. O uso das TIC é positivo. As TIC podem ser uma ferramenta útil para aprender, divertir-se e interagir. As relações estabelecidas nestas plataformas serão uma parte essencial do desenvolvimento da juventude, e as redes sociais apoiarão a formação da sua personalidade.
11. Estabelecer zonas livres de TIC. Certas atividades familiares devem ser realizadas fora das TIC (as refeições, certas tarefas escolares ou sono, entre outras). Desta forma, as crianças desenvolverão estilos de vida mais saudáveis.
12. A privacidade é importante. É importante alertar as crianças sobre a importância da privacidade e os potenciais perigos dos predadores sexuais (que costumam usar as redes sociais e jogos *online*) e as práticas como o *sexting* (atividade de enviar fotos, vídeos ou mensagens de conteúdo sexual e erótico pessoal por meio de dispositivos tecnológicos, quer seja por meio de aplicações de mensagens instantâneas, redes sociais, correio eletrónico ou outra ferramenta de comunicação) ou o *cyberbullying* (ou assédio virtual, assédio ou maus-tratos psicológicos através da Internet). Devem saber que, uma vez que um conteúdo seja partilhado com outras pessoas, não o poderão apagar nem livrar-se dele completamente (incluindo o envio de mensagens de texto com imagens impróprias). Também é importante que estejam familiarizadas com a configuração das opções de privacidade dos seus dispositivos.
13. As crianças comportam-se como crianças. É por isso que cometem erros quando usam as TIC, e os adultos devem usar esses momentos com empatia como oportunidades de

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

aprendizagem. No entanto, se aparecerem certos comportamentos graves (*sexting*, *bullying*, etc.), deve ser avaliada a necessidade de solicitar ajuda adicional.

RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS DE ACORDO COM A IDADE

A OMS (Organization, 2019) publicou um guia sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças com idade inferior a 5 anos. A secção sobre comportamento sedentário inclui o uso de suportes digitais e recomenda que, no caso de crianças com idade inferior a 2 anos, o seu uso seja desencorajado; e estabelece que, a partir dos 2 anos, o tempo diário máximo não deve exceder 1 hora.

Pelo seu lado, a Academia Americana de Pediatria elaborou recentemente 2 documentos com recomendações para bebés e crianças em idade pré-escolar (Hill, Ameenuddin, Reid Chassiakos, et al., 2016) e para jovens (Hill, Ameenuddin, Chassiakos, et al., 2016) em idade escolar. A seguir, é apresentada uma breve adaptação das diretrizes e recomendações mais relevantes incluídas nestes dois materiais.

Estes materiais são complementados por um *site* (American Academy of Pediatrics, n.d.), em espanhol e inglês e de acesso gratuito, que ajuda as famílias passo a passo a criarem o seu plano familiar personalizado para usar os suportes digital.

Outro material que pode ser útil para as famílias ao planear o uso de suportes digitais ou resolver dúvidas é o Guia para pais e educadores sobre o uso seguro da Internet, telemóveis e videojogos (Labrador Encinas, Requesens Moll, & Helguera Fuentes, 2018).

Recomendações para bebés e crianças em idade pré-escolar

Recomendações para profissionais de saúde

1. Iniciar a conversa sobre este tema com as famílias o mais cedo possível. Perguntar aos pais sobre o uso familiar dos suportes digitais (TV, *tablets*, computadores, consolas), os hábitos de uso dos seus filhos e os locais onde eles usam esses suportes.
2. Ajudar as famílias a desenvolver um plano personalizado de uso familiar dos meios (www.healthychildren.org/MediaUsePlan), com diretrizes específicas para cada idade.
3. Educar os pais sobre o desenvolvimento cognitivo na infância e a importância dos jogos manipulativos não estruturados para incentivar o desenvolvimento da linguagem e competências cognitivas e socioemocionais.
4. Desencorajar o uso de qualquer tipo de suporte digital (exceto os *chats* de vídeo) em crianças com idade inferior a 18 meses.
5. Para pais de crianças entre 18 e 24 meses que queiram começar a usar suportes digitais, aconselhar que escolham aplicações ou conteúdos de alta qualidade, que os usem ou os visualizem com eles (deve evitar-se que os usem ou visualizem sozinhos).
6. Incentivar os pais a procurar conteúdos de qualidade.

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

7. Limitar o consumo/uso de suportes digitais (com conteúdos de qualidade) a um máximo de 1 hora por dia no caso de crianças com idade superior a 2 anos. Recomendar que os pais acompanhem os filhos para enriquecer a aprendizagem, as interações e evitar atitudes passivas.
8. Recomendar não usar suportes digitais durante as refeições e 1 hora antes de se deitarem.
9. Aconselhar os pais na resolução de problemas ou dificuldades que possam surgir no planeamento do uso familiar dos suportes digitais, especialmente em relação ao estabelecimento de limites, à procura de atividades e fórmulas alternativas para tranquilizar as crianças.

Recomendações para as famílias:

1. Evitar o uso de suportes digitais em crianças com menos de 18 meses (exceto os *chats* de vídeo).
2. Em crianças de 18 a 24 meses, se se quiser começar a introduzir suportes digitais, devem escolher-se aplicações ou conteúdos de alta qualidade e devem ser visualizados com as crianças. Deve evitar-se que as crianças os visualizem sozinhas.
3. Não se devem sentir pressionados para introduzir os suportes digitais e a tecnologia na vida dos seus filhos. Trata-se de meios intuitivos que eles aprenderão a usar facilmente quando os começarem a usar na escola.
4. Para crianças entre 2 e 5 anos, é conveniente limitar o tempo de uso de suportes digitais (escolhendo conteúdos de alta qualidade) a no máximo 1 hora por dia. Recomenda-se visualizar os conteúdos com as crianças, ajudá-las a entender o que veem e tentar aplicar ou transferir o que aprendem para o mundo real à sua volta.
5. Evitar conteúdos com ritmos excessivamente rápidos ou com movimentos acelerados, com muitos conteúdos distratores e qualquer tipo de conteúdo violento.
6. Manter os suportes digitais desligados quando não estiver a ser usados.
7. Evitar o uso de suportes digitais como a única maneira de tranquilizar ou acalmar as crianças, embora estes possam ser usados em determinadas circunstâncias (procedimentos médicos, viagens de avião ou carro, por exemplo). Se estes meios e conteúdos forem usados sistematicamente como uma estratégia de distração ou calma, é provável que surjam problemas ao estabelecer limites ou que as crianças sejam incapazes de regular adequadamente as suas emoções.
8. É conveniente controlar os conteúdos e as aplicações que os jovens visualizam e usam. Isto pode ser feito testando as aplicações antes de que as usem, brincando com elas e perguntando-lhes o que acham desses conteúdos ou aplicações.
9. Os quartos, as refeições e os momentos de brincadeira deveriam de estar isentos de suportes digitais (tanto para as crianças como para os pais).

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

10. Não utilizar suportes digitais 1 hora antes de se deitarem e evitar que estes dispositivos estejam nos quartos durante as horas de descanso.

Recomendações para crianças em idade escolar

Recomendações para profissionais de saúde

1. É conveniente trabalhar em conjunto com as famílias e as instituições escolares para aumentar a consciencialização sobre os benefícios e riscos do uso de suportes digitais.
2. Promover a pesquisa de guias, manuais, brochuras ou qualquer outro tipo de conteúdo que ajude as famílias a desenvolver diretrizes corretas para atividade física, descanso e uso adequado dos suportes digitais.
3. Ter conhecimento das informações e diretrizes atualizadas para evitar problemas de *sexting*, *cyberbullying* e jogos patológicos.

Recomendações para as famílias

1. Desenvolver, seguir e atualizar (se necessário) um plano familiar personalizado para o uso de suportes digitais:
 - Decidir que tipo de conteúdos serão visualizados e consumidos, e em que suportes. Indicar quais são os comportamentos esperados e apropriados, tanto no caso de jovens como dos seus pais. Definir limites claros para as horas de uso.
 - Certificar-se de que os jovens praticam a quantidade diária recomendada de atividade física e descansam as horas necessárias.
 - Recomendar que os jovens não durmam com dispositivos ligados nos quartos. Isto inclui televisões, computadores, telefones, consolas, *tablets* ou dispositivos similares. Evitar que usem estes dispositivos 1 hora antes de dormir.
 - Evitar o uso destes dispositivos enquanto fazem os deveres (a menos que sejam necessários para os fazerem).
 - Designar momentos e atividades conjuntas de pais e filhos e locais isentos de suportes digitais (refeições, quartos, etc.). Promover atividades saudáveis nos jovens, atividades de parentalidade positiva (como a leitura, a brincadeira partilhada, ensino de atividades, habilidades ou jogos).
 - Comentar o plano com as pessoas que rodeiam os jovens da família, para que as regras sejam aplicadas de maneira coerente por todos.
2. Envolver-se na seleção dos conteúdos que consomem e nas aplicações que os jovens usam; e orientá-los para que saibam como transferir esses conteúdos para a vida real e ajudá-los a serem mais criativos.
3. Conversar com os jovens sobre os conceitos de cidadania digital, segurança, privacidade, respeito pelos outros, *sexting*, *cyberbullying* ou pedofilia.

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

4. Criar uma rede de adultos de confiança à volta dos jovens da família que interajam com eles nas redes sociais e ao que os jovens possam recorrer quando tiverem dúvidas ou problemas

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Academy of Pediatrics. (n.d.). Family Media Plan. Retrieved February 17, 2020, from <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>
- Brown, A., Shifrin, D. L., & Hill, D. L. (2015). Beyond 'turn it off': How to advise families on media use. *AAP News*, 36(10), 54–54. <https://doi.org/10.1542/AAPNEWS.20153610-54>
- Hill, D., Ameenuddin, N., Chassiakos, Y. (Linda) R., Cross, C., Radesky, J., Hutchinson, J., ... Swanson, W. S. (Eds.). (2016). Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- Hill, D., Ameenuddin, N., Reid Chassiakos, Y. (Linda), Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., ... Swanson, W. S. (Eds.). (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Labrador Encinas, F., Requesens Moll, A., & Helguera Fuentes, M. (2018). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. *Fundación Gaudium*. Retrieved from https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=5686
- Organization, W. H. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

RINSAD

A *Revista Infância e Saúde (RINSAD)*, ISSN: 2695-2785, surge da colaboração entre as administrações de Portugal, Galiza, Castela e Leão, Extremadura e Andaluzia no âmbito do projeto [Interreg Espanha-Portugal RISCAR](#) e visa divulgar artigos científicos relacionados com a saúde infantil, de forma a proporcionar aos investigadores e profissionais da área uma base científica onde conhecer os avanços nos seus respetivos campos.

O projeto RISCAR é cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) através do Programa Interreg V-A Espanha-Portugal (POCTEP) 2014-2020, com um orçamento total de 649.699 €.

Revista fruto do projeto [Interreg Espanha - Portugal RISCAR](#) com a [Universidade de Cádiz](#) e o [Departamento de Enfermagem e Fisioterapia da Universidade de Cádiz](#).

As obras publicadas na revista RINSAD estão sob licença de [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-ShareAlike 4.0 Internacional](#).