



CRESCER NA ERA DIGITAL

FEVEREIRO 2026
EDIÇÃO 35

As crianças de hoje crescem rodeadas por ecrãs: tablets, smartphones, televisão e computadores fazem parte da rotina diária.

A tecnologia trouxe oportunidades educativas e de comunicação, mas o seu uso excessivo ou desajustado pode ter impacto direto na saúde e desenvolvimento infantil.



IMPACTO NA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

A utilização prolongada de dispositivos digitais pode ter impacto em diferentes áreas, nomeadamente:

- **Irritabilidade e ansiedade** - estímulos rápidos e intensos podem aumentar a agitação e reduzir a tolerância à frustração;
- **Dificuldade de concentração** - a alternância constante entre conteúdos pode prejudicar a capacidade de manter a atenção de forma sustentada;
- **Dificuldades socioemocionais** - o controlo de impulsos e a criatividade podem ser afetados, aumento do risco de hiperatividade ou comportamentos de desafio;
- **Redução da interação social** - menos tempo com adultos e outras crianças pode atrasar o desenvolvimento da linguagem e empobrecer o vocabulário;
- **Dependência digital** - a criança pode sentir dificuldade em desligar ou reduzir o tempo de ecrã.

Quanto mais cedo a criança tem contacto com ecrãs, maior o impacto na sua saúde física, mental, emocional e social.



IMPACTO NA SAÚDE FÍSICA

A utilização prolongada de tecnologia pode estar associada a diversas consequências para a saúde, tais como:

- **Fadiga ocular e aumento do risco de miopia** – o tempo excessivo em frente aos ecrãs pode provocar cansaço visual, olhos secos e contribuir para alterações da visão;
- **Problemas posturais** – a permanência prolongada em posições incorretas pode provocar dores cervicais e lombares, aumentando ainda o risco de alterações ou deformidades na coluna;
- **Perturbações do sono** – a exposição à luz azul dos ecrãs pode interferir na produção de melatonina, dificultando o processo de adormecer e comprometendo a qualidade do descanso;
- **Sedentarismo e maior risco de obesidade infantil** – o tempo excessivo dedicado a atividades digitais pode reduzir a prática de atividade física, favorecendo estilos de vida mais sedentários;

CRESCER COM EQUILÍBRIO NA ERA DIGITAL

Nas primeiras etapas da vida, o desenvolvimento saudável depende da:

- **Interação social** – o contacto com adultos e outras crianças é fundamental para o desenvolvimento da linguagem, da regulação emocional e das competências sociais;
- **Brincadeira livre** – brincar estimula a criatividade, a resolução de problemas e a autonomia;
- **Exploração sensorial** – tocar, cheirar, ouvir, observar e experimentar o mundo real fortalece as aprendizagens;
- **Atividade física** – é fundamental para o desenvolvimento motor e tem impacto direto nas dimensões cognitiva e emocional.





RECOMENDAÇÕES

Sociedade Portuguesa de Neuropediatria:

- **Até 3 anos** - evitar ecrãs (exceto videochamadas);
- **4 a 6 anos** - até 30 min/dia, conteúdos de qualidade, com supervisão;
- **7 a 11 anos** - até 1 hora/dia;
- **12 a 15 anos** - até 2 horas/dia, sem prejudicar sono, estudo ou atividade física;

- **Redes sociais** - só a partir dos 16 anos;
- **Conteúdos educativos** - deve acompanhar a aprendizagem da criança;
- **Pais como exemplo** - usar tecnologia com equilíbrio;
- **Atividades físicas e sociais** - incentivar todos os dias;

Situações em que não se deve usar ecrãs:

- Durante as refeições;
- Em momentos de convívio familiar;
- Para ultrapassar birras ou outras dificuldades;
- Antes de dormir;
- Em contexto escolar.

TECNOLOGIA: RISCO OU OPORTUNIDADE?

A tecnologia não é, por si só, prejudicial.

Quando utilizada de forma:

- Moderada;
- Supervisionada;
- Com conteúdos apropriados à idade;
- Integrada em momentos de partilha e interação familiar.

Pode constituir uma ferramenta com potencial educativo e de apoio à aprendizagem.



O risco surge quando os ecrãs substituem o brincar livre, a interação social e a atividade física – essenciais para o desenvolvimento infantil.

Desligar para crescer!





RECOMENDAÇÕES PARA PAIS. FAMÍLIAS E CUIDADORES

Para promover um uso saudável da tecnologia, sugerem-se algumas estratégias práticas:

- Estabelecer horários definidos para a utilização de ecrãs, criando rotinas consistentes;
- Criar zonas livres de tecnologia em casa, como o quarto, favorecendo o descanso e a desconexão;
- Incentivar atividades ao ar livre, promovendo o movimento e o contacto com a natureza;
- Dar o exemplo enquanto adultos, adotando também hábitos digitais equilibrados;
- Promover o diálogo sobre conteúdos digitais, ajudando a criança a desenvolver pensamento crítico e segurança online.



Crescer na era digital é inevitável.

A tecnologia deve complementar a infância, nunca ocupar o lugar da relação afetiva e próxima entre adultos e crianças.

O equilíbrio continua a ser a palavra-chave.

