

Idade	Tempo apropriado de ecrã
0-2 anos	Não recomendado.
2-3 anos	30 minutos/dia.
3-5 anos	1 hora/dia
5-6 anos	1h30/dia
6-12 anos	2h30/dia
>12 anos	Caso a caso, supervisão parental

Adaptado de *Children, Adolescents, and Television. American Academy of Pediatrics, 2017*

### Bibliografia:

- Force, C. D. H. T., 2017. Screen Time and Young Children: Promoting health and development in a Digital World, s.l.: The Canadian Paediatric Society.
- Megan A. Moreno, L. J., 2014. PROBLEMATIC AND RISKY INTERNET USE SCREENING SCALE (PRIUSS).
- Mendes, P. & Fernandes, A., 2003. Criança e a Televisão. Acta Pediátrica Portuguesa, Fevereiro, Volume 2, pp. 101-104.
- Society, A. P., s.d. Healthy Children.org. [Online] Available at: [HealthyChildren.org/MediaUsePlan](http://HealthyChildren.org/MediaUsePlan) [Acedido em 15 Setembro 2017].
- Yolanda (Linda) Reid Chassiakos, J. R. D. C. M. A., 2016. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics, Volume 138, pp. 2593-2613.

Elaborado por: Marta N Bragança



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa

Tel: 213913220

e-mail: [condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt](mailto:condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt)

Janeiro de 2018



## Ecrãs: Crianças e Adolescentes



## Tempo de Ecrãs: 10 Conselhos para os Pais

1. Não se sinta pressionado a introduzir a tecnologia precocemente. Os ecrãs são intuitivos e as crianças aprendem rapidamente.
2. Deve MONITORIZAR regularmente a utilização que os seus filhos fazem dos ecrãs, incluindo o tempo de uso e o conteúdo.



3. Desligue a televisão e outros ecrãs quando não estiverem a ser utilizados. Os meios de comunicação de fundo podem distrair a interação pai-filho e o jogo infantil, que são ambos muito importantes no desenvolvimento da linguagem infantil e no desenvolvimento socio-emocional das crianças.
4. Mantenha os quartos, e os locais das refeições entre pais e filhos locais desconectados para crianças e pais. Desligue os telefones ou ajuste para "não perturbar" durante esses horários.

5. Evite a exposição a dispositivos ou ecrãs 1 hora antes da hora de dormir. Remova os dispositivos dos quartos antes de se deitar.
6. Evite usar os ecrãs (telemóvel, Ipad, televisão, etc.) como a única maneira de acalmar seus filhos. Procure usá-los apenas em situações excepcionais como salas de espera, voos ou outras situações de espera prolongada.
7. Lembre-se de que sua opinião é importante. Televisão, videojogos, outros produtores dos média e patrocinadores prestam atenção às opiniões do público. Informe uma estação de televisão se não gosta de um programa ou entre em contacto com empresas de videojogos se o conteúdo for muito violento.
8. Incentive a escola e a comunidade a promover melhores programas de média e hábitos mais saudáveis.
9. Os ecrãs podem ajudar a aprendizagem de línguas quando o conteúdo é de qualidade e é co-visto e discutido com um pai ou cuidador.
10. Apesar das novas tecnologias, se adaptadas e de qualidade, podem ajudar a promover o desenvolvimento infantil, as crianças em idade pré-escolar aprendem melhor nas interações ao vivo, directas e dinâmicas com os cuidadores.