

PARA PAIS, EDUCADORES E PROFESSORES

Uso saudável da tecnologia e da Internet

Um livro para as crianças, mas também para os pais, educadores e professores. Uma história que ensina a encarar as tecnologias não apenas como um entretenimento e que demonstra que o tempo gasto com a tecnologia pode ser muito útil para o desenvolvimento da aprendizagem, desde que supervisionado.

HISTÓRIA
+
DICAS
PARENTAIS
+
ATIVIDADE
PARA ESCOLA

Para crianças a partir dos 3 anos e para todos aqueles que as querem ajudar a crescer de forma extraordinária!

Um livro recomendado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses



“As histórias desta coleção podem contribuir para promover padrões e estilos saudáveis de comportamento, não só das crianças, mas também dos pais e educadores. Nesse sentido, e na medida em que estas constituem um veículo interessante de promoção da comunicação entre os adultos que as contam (e utilizam) e as crianças, este livro pode considerar-se uma ferramenta útil para mães e pais, cuidadoras(es), Psicólogas(os) e/ou outros profissionais das áreas da Educação e da Saúde.”

In Parecer da OPP

Uma coleção

Com o Apoio Científico de



Filipa Pimenta

Psicóloga Clínica e da Saúde, é também Psicoterapeuta de adultos. Docente e Investigadora no ISPA – Instituto Universitário, onde orienta mestrados e doutoramentos. Já escreveu várias publicações nacionais e internacionais de cariz técnico e estreia-se agora na escrita infantil, com a coleção *Outstanding Growth*, da PACTOR Kids.



Ivone Patrão

Psicóloga Clínica e da Saúde, é também Terapeuta familiar e de casal. Docente e investigadora no ISPA – Instituto Universitário. Desenvolveu, durante 20 anos, intervenção clínica no Serviço Nacional de Saúde (SNS), com crianças, jovens e famílias. Coordenadora do Projeto #GeraçãoCordão (Comportamentos e dependências *online*), já escreveu e coordenou vários livros sobre a dependência das tecnologias.

(ilustração)

Mónica Catalá

Ilustradora há mais de 20 anos, entre os seus variados trabalhos destacam-se livros infantis, livros ilustrados e ilustrações para manuais escolares. Ganhou a capa anual de *design* da *Grafik* e as mascotes e livros infantis dos hotéis Vila Galé. Colabora com a Visão Júnior há 14 anos e é autora da marca Milhoroxo, que tem um projeto inovador com pinturas e ilustrações feitas em 3D.

O Pássaro Nimas dá asas à diversão

Filipa Pimenta | Ivone Patrão

Ilustração: Mónica Catalá



O António
e a Bárbara
adoravam
passar o tempo
agarrados ao
telemóvel e ao
tablet, e a ver
televisão.
Ficavam horas
sentados em
frente aos ecrãs,
fizesse chuva ou sol,
frio ou calor, até terem
os olhos cansados.
Jogavam videojogos,
viam desenhos animados
e falavam com os amigos
por mensagens, horas a fio.¹



TEC
TEC
TEC

Um dia, um enorme pássaro multicolor entrou pela janela da sala e pousou em cima da televisão, mesmo à frente do António e da Bárbara. Eles estavam tão concentrados no que estavam a ver nos seus ecrãs que nem repararam na grande e colorida ave.²



Dicas parentais

1 **Realize uma dupla supervisão *online*: do tempo e dos conteúdos.**

As crianças e os jovens apelidados de nativos digitais são os nascidos no mundo em que, cada vez mais, domina a tecnologia. Neste cenário, é importante não os excluir do uso da tecnologia, mas, por outro lado, há que travar o uso excessivo e desadequado ao seu nível de desenvolvimento.

Deve existir uma supervisão parental do tempo passado *online* (cuja recomendação varia consoante a idade) e dos conteúdos acedidos (as crianças mais pequenas necessitam de maior supervisão e, à medida que vão ganhando mais autonomia na Internet, de educação sobre os riscos *online*). As recomendações internacionais referem que as crianças até aos 2 anos não devem visualizar ecrãs (isto é, *tablet*, televisão, telemóvel, consolas, computador, etc.). Dos 2 aos 4 anos, é recomendado que não estejam mais de uma hora por dia em frente a ecrãs. A partir dessa idade e até aos 10 anos, um uso superior a três horas diárias, sem um complemento com outras atividades físicas, recreativas e/ou culturais, será considerado um uso excessivo. A progressiva autonomia, quanto ao número de horas *online* e à visualização de conteúdos, deve ser realizada tendo em conta o nível de literacia digital da criança/jovem, nunca esquecendo que, em situação de dúvida, ameaça ou perceção de risco *online*, devem ter uma figura de referência a quem possam recorrer. Nos jovens, um uso superior a cinco horas por dia, com perturbação do funcionamento individual (e.g., baixo rendimento escolar, isolamento social, etc.) e familiar pode ser considerado excessivo.

2 **Porque é que as crianças e os jovens ficam tão concentrados em frente aos ecrãs?**

As crianças e os jovens (assim como os adultos) ficam absorvidos e muito concentrados em frente a um ecrã porque, no mundo *online*, viaja-se por atividades com estímulos variados (visuais, sonoros), feitos à medida do interesse de cada um, rápidos na sua chegada (há uma oferta permanentemente disponível, sem intervalos, nem atrasos) e com recompensa imediata, que fixam os utilizadores ao ecrã. Esta acentuada concentração acontece, por um lado, pelo prazer e satisfação que dão, e, por outro lado, por espoletarem a sensação de que se está a ser útil, sociável e/ou a resolver situações do dia a dia de

Sabia que...

- ... A dependência *online* é caracterizada pelo envolvimento em atividades na Internet, de forma persistente e intensa, resultando na redução dos interesses, com consequências emocionais, sociais, académicas e/ou ocupacionais? Neste caso, há uma urgência em passar cada vez mais tempo *online*, com dificuldade no controlo desse comportamento e com a necessidade de sentir as sensações prazerosas da atividade *online*, de forma contínua. A dependência *online* não é uma dependência da Internet ou da tecnologia, mas sim do que se faz no mundo da tecnologia e das sensações associadas. Pode ser uma dependência em diferentes áreas: redes sociais, jogos *online*, compras, pesquisa, multimédia, entre muitas outras (Patrão & Sampaio, 2016; Patrão, 2017).
- ... A prevalência da dependência *online* tem variabilidade nos vários estudos, com diferenças entre continentes, oscilando na Europa entre 1% e 18%? Em amostras de jovens portugueses, encontra-se uma prevalência de 15% (Patrão, Machado, Fernandes, & Leal, 2015; Patrão et al., 2016; Patrão & Machado, 2016; Patrão, 2016).
- ... Vários estudos indicam que, em jovens, o aumento do tempo gasto *online* está associado a um padrão de dependência *online*? Há uma correlação entre o intervalo de tempo de três a cinco horas de uso diário da tecnologia e a dependência *online* (Lopes, Patrão, & Gouveia, 2018).
- ... a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que crianças até aos 2 anos de idade não estejam em frente a ecrãs (incluindo televisão, *tablets*, telemóveis, computador, consolas, etc.)? A partir dos 2 anos e até aos 4 anos, é recomendado que não estejam mais de uma hora por dia em frente a ecrãs. A partir dessa idade e até aos 10 anos, um uso superior a três horas diárias (sobretudo quando não há um complemento com outras atividades físicas, recreativas e/ou culturais) é considerado excessivo (WHO, 2019).

... Alguns estudos apontam para fatores de risco que podem potencializar o desenvolvimento de uma dependência *online*? A saber (Patrão et al., 2016):

- a) Exposição precoce às tecnologias sem supervisão parental;
- b) Personalidade introvertida;
- c) Dificuldades no desenvolvimento de competências sociais;
- d) Baixa autoestima;
- e) Impulsividade;
- f) Baixa tolerância à frustração;
- g) Dificuldades de autocontrole;
- h) Baixa motivação escolar;
- i) Conflitos no contexto acadêmico e/ou familiar;
- j) Presença de outros quadros clínicos (por exemplo, perturbação de hiperatividade e déficit de atenção, ansiedade social, depressão, perturbação do sono e do comportamento alimentar, etc.).

... Existe uma associação entre o uso excessivo de Internet e a obesidade? Crianças e jovens com obesidade apresentam níveis mais graves de dependência *online*, em comparação com crianças e jovens sem obesidade (Bozkurt, Özer, Şahin, & Sönmezgöz, 2018). Sabe-se que comer de forma propositadamente presente e atenta ao que se está a ingerir e às sensações e pensamentos associados à comida ingerida (*mindful eating*) está associado a um comportamento alimentar mais saudável em crianças (por exemplo, ingestão de mais fruta e vegetais, menor frequência de desejo forte por comida não saudável [*cravings*] [Pierson, Goto, Giampaoli, Hart, & Wylie, 2019]). A investigação demonstra que pais, mães e crianças passam quase metade das refeições distraídos e que as distrações à hora das refeições (por exemplo, com a utilização de tecnologia) estão associadas à ingestão de uma maior quantidade de alimentos (especialmente os não saudáveis) e a pior ambiente emocional (Saltzman, Musaad, Bost, McBride, & Fiese, 2019).

... O projeto Geração Cordão (<https://geracaocordao.com/voce>) aborda a importância do desenvolvimento de competências sociais e emocionais e da necessidade de prevenção da dependência emocional dos ecrãs, e apresenta um plano de avaliação e formação em comunidade escolar, que permite uma resposta à medida das necessidades específicas



EDIÇÃO

PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação
Av. Praia da Vitória, 14 A – 1000-247 LISBOA
Tel: +351 213 511 448
pactor@pactor.pt

DISTRIBUIÇÃO

Lidel – Edições Técnicas, Lda.
R. D. Estefânia, 183, R/C Dto. – 1049-057 LISBOA
Tel: +351 213 511 448
lidel@lidel.pt
www.lidel.pt

LIVRARIA

Av. Praia da Vitória, 14 A – 1000-247 LISBOA
Tel: +351 213 511 448
livraria@lidel.pt

Copyright © 2020, PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação

© Marca registada da FCA – Editora de Informática, Lda.

ISBN edição impressa: 978-989-693-120-9

1.ª edição impressa: novembro 2020

Ilustração: Mónica Catalá

Paginação: Carlos Mendes

Impressão e acabamento: Tipografia Lousanense, Lda. – Lousã

Depósito Legal n.º 476418/20

Capa: José Manuel Reis

Os nomes comerciais referenciados neste livro têm patente registada.



Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, nem transmitida, no todo ou em parte, por qualquer processo eletrónico, mecânico, fotocópia, digitalização, gravação, sistema de armazenamento e disponibilização de informação, sítio *Web*, blogue ou outros, sem prévia autorização escrita da Editora, exceto o permitido pelo CDADC, em termos de cópia privada pela AGECOP – Associação para a Gestão da Cópia Privada, através do pagamento das respetivas taxas.

O Pássaro Nimas dá asas à diversão

O António e a Bárbara adoram passar o tempo agarrados ao telemóvel, a ver televisão ou a jogar videojogos. Ficam horas sentados em frente aos ecrãs, faça chuva ou sol, frio ou calor. Um dia, são surpreendidos por um enorme pássaro de penas coloridas que promete mostrar-lhes outras formas divertidas de passar o tempo. O que irão o António e a Bárbara aprender e conhecer de novo? Um voo cheio de descobertas e muita diversão!



Da mesma coleção:



PACTOR KIDS

ISBN 978-989-693-120-9



9 789896 931209