

Tempo que se passa frente a ecrãs, ou *Screen time*

Tempo e comportamentos dedicados ao consumo de media e conteúdos, especificamente com ecrãs – *Smartphones, tablets, televisão...*



Devido aos dispositivos e facilidade de criação de conteúdos atuais, tem aparecido cada vez mais como comportamento de **adição/vício**.

Especialmente em idades cada vez mais **jovens**.

A **ubiquidade** destes dispositivos facilita o seu uso e sobre uso.

De facto, o número de utilizadores de *smartphone* duplicou nos últimos 5 anos, com cerca de 80% da população mundial a utiliza-los no seu dia a dia.

Vício?

O consumo repetido e constante destes estímulos como forma de entretenimento está diretamente ligado ao ciclo de prazer-recompensa do cérebro.



O grande problema com todos os vícios – inclusive o dos “ecrãs” – é o facto que os neurotransmissores, as moléculas que fazem comunicação entre neurónios, perdem eficácia com a repetição.

Tolerância

Necessidade de aumentar o estímulo para ter a mesma sensação de prazer

Perpetuação do comportamento.

Malefícios:

Como comportamento de vício acarreta **consequências** inerentes a este:

- Alterações do humor, desde irritabilidade a depressão.
- Cansaço fácil.
- Alterações do sono.
- Problemas de atenção e memória.
- Isolamento social.



E ainda promove, de forma independente da adição

- Má postura.
- Astenopia (“cansaço ocular”).
- Perda da capacidade de compreensão escrita.
- Distorção da imagem corporal e perturbações de personalidade
- Maus hábitos de sono.
- Exposição a conteúdos sensíveis.
- Excesso de peso e obesidade.
- Respiração superficial com alterações do padrão ventilatório.

Recomendações:

- **Até aos 6 meses** é **desaconselhado**.
- **6 aos 24 meses:** curtos períodos, sempre como forma de interação com cuidadores.
- **2 aos 5 anos:** uma hora no máximo. Deve ser supervisionada.
- **Idade escolar:** recomendações de 2-6 horas, ajustadas às necessidades (escolares, por exemplo).
- **Adultos:** maior flexibilidade pela atividade laboral, mas deve-se tentar limitar a 6 horas de ecrãs por dia e no máximo a 30 minutos de redes sociais.



Alternativas saudáveis

Pode e deve-se optar por alternativas mais estimulantes e menos passivas:

- **Leitura:** apesar de partilhar o aspeto sedentário, a informação é apresentada a um ritmo mais natural e ativa mais áreas cerebrais, inclusive as da respiração.
- **Convívio social e familiar:** foi repetidamente demonstrado melhorar saúde e bem-estar.
- **Atividades ao ar livre,** acompanhadas ou não de
- **Exercício físico,** com nos benefícios próprios deste.



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, 40
3000-059 Coimbra
(Antigo Hospital Pediátrico)

Contactos:

910 711 725
960 183 414
239 488 639

usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt

Elaborado por Dr Luís Pimenta (IFE 1º Ano MGF-USF CelaSaúde)	Revisto por Dr Luís Pinto
PO.03-PROC.04-MOD.27	julho 2022

Telefones e Screen Time

Uma (nova) adição?

