

Autor: Ana Luís Faria, Ana Silva Marcos, Liliana Silva Mota, Patrícia Silva

Última atualização: 2017/09/05

Palavras-chave: Novas tecnologias; Infância; Pré-escolar; Educação

Resumo

O uso das novas tecnologias está globalizado.

As inovações tecnológicas alteraram o seu papel na vida das crianças e tornaram-se numa presença diária. Os primeiros 5 anos de vida correspondem a uma fase de intenso desenvolvimento cerebral, muito importante na construção de relações seguras e no estabelecimento de comportamentos saudáveis.

Desta forma, é essencial utilizarmos as novas tecnologias como uma ferramenta nesta fase de crescimento, percebendo como e quando devem ser usadas ou evitadas.

As novas tecnologias e os mais novos (0-5 anos)

As novas tecnologias estão cada vez mais presentes na vida diária das crianças e adolescentes, sendo essencial perceber o impacto que a utilização das mesmas implica.

É uma vasta área de pesquisa, implicando muitos dispositivos tecnológicos atualmente disponíveis, onde ainda existem poucos estudos. Há muitos efeitos, uns benéficos, outros nem tanto, e outros condicionando prejuízo, que ainda não estão completamente estabelecidos, sendo necessário mais tempo de observação para conclusões definitivas. O maior conhecimento sobre o tema levará à adaptação e personalização das tecnologias com potenciação do benefício.

Nas crianças mais novas, os riscos atualmente conhecidos são superiores ao benefício, mas a avaliação deve ser enquadrada no caso concreto, como, por exemplo, as videochamadas em situações de distanciamento físico dos cuidadores/familiares.

Antes dos 2 anos

É especialmente importante, nesta fase de intenso desenvolvimento neurológico, que as crianças possam experienciar:

- Explorar os objetos com as suas próprias mãos
- Interações sociais com cuidadores de confiança
- Desenvolver as suas capacidades cognitivas, motoras, de linguagem e sociais

Não é fácil atingir estes objetivos através dos meios digitais pela dificuldade, nesta fase de desenvolvimento, em transferir o conhecimento aí adquirido para uma perceção tridimensional.

Aos 24 meses, as crianças podem já aprender novas palavras em vídeo-chamadas com adultos ou via interface digital em jogos para escolher a resposta certa. Além disso, interagem também nas vídeo-chamadas, mas requerem explicação pelos cuidadores de forma a prevenir uma sensação de abandono no final das mesmas, que é ainda muito comum nestas idades.

Dos 2 aos 5 anos

A melhor forma de aprendizagem para as crianças é através da socialização e da interação pai-filho, na persistência, na criatividade, na flexibilidade do pensamento, na gestão das emoções e na construção de relações sociais.

Alguns programas de televisão, como o clássico ?Rua Sésamo? (o programa infantil mais estudado) podem ajudar na cognição, literacia e aptidão social, abordando também temas relacionados com a saúde (como prevenção da obesidade).

As aplicações e jogos de computador ou tablet devem ser adaptados ao uso duplo (dos filhos em conjunto com os pais), e ter em atenção que muitos jogos que são intitulados como ?educacionais? têm pouca evidência disso e não estão aptos para este tipo de utilização conjunta.

No que toca aos livros digitais (e-books), é essencial que estes sejam utilizados em leitura dialogada (como a que é feita com os livros em papel), dado que possuem aspetos interativos que podem diminuir a compreensão do seu conteúdo.

Desvantagens da utilização precoce das novas tecnologias

- **Obesidade:** aumento do índice de massa corporal (por exemplo, aos 2 anos de idade pode haver um aumento significativo de cerca de 0.08 por cada aumento de 1 hora por semana de uso das novas tecnologias). Pensa-se, também, que este aumento possa estar associado a anúncios/programas sobre comida.
- **Sono:** a exposição aos aparelhos eletrónicos (mesmo durante a tarde) e a presença de televisão, computador ou telemóvel no quarto, estão associadas a menos minutos de sono por noite. Isto ocorre especialmente na exposição visual aos ecrãs azuis, pela supressão da produção de melatonina endógena que provocam.
- **Desenvolvimento:** o uso excessivo de televisão foi associado a atrasos cognitivos, de linguagem e sociais/emocionais. Para além disso, pode provocar uma diminuição da interação pais/filhos, tão importante nesta fase do seu crescimento.
- **Comportamento:** O conteúdo presente nos programas de televisão e jogos é importante ? alterar de conteúdos violentos para conteúdos educativos, melhora comportamentos.
- **Interação com os pais:** o simples facto de ter uma televisão ligada em casa, diminui a interação pais-filho. É também essencial estar atento ao uso das novas tecnologias pelos pais, dado que um maior uso de aparelhos móveis pelos pais aumenta a probabilidade de conflito com os filhos (por diminuição dos afetos, atenção e socialização entre eles).

Conselhos para os pais

- **Até aos 18 meses:** evitar uso das novas tecnologias e privilegiar as atividades em família
- **Dos 18 a 24 meses:** se quiser introduzir o uso das novas tecnologias, deve escolher conteúdo educacional e usá-lo em conjunto
- **Dos 2 a 5 anos:**
 - ◆ Limitar o uso dos aparelhos tecnológicos a uma hora por dia
 - ◆ Desligar televisão e outros aparelhos quando não estão a ser usados
 - ◆ Evitar usar as novas tecnologias como meio para acalmar a criança
 - ◆ Escolher aplicações e programas com conteúdo educacional, não-violento e interativo
 - ◆ Conhecer e testar as aplicações usadas
 - ◆ Ter áreas da casa, como os quartos, e tempos, como durante as refeições, livres de tecnologia.
 - ◆ Não usar as novas tecnologias na hora antes de ir dormir

A **educação pelo exemplo** é muito importante, e as atitudes apenas têm impacto se forem seguidas por todos em casa. Os pais têm uma posição privilegiada para exercer esta função de forma ativa.

Conclusão

O uso das novas tecnologias em crianças dos 0-5 anos deve ser controlado pelos seus cuidadores, dando preferência às atividades interativas, ao seu uso em família e à explicação das mesmas pelos pais.

A boa utilização destas novas tecnologias pode (e deve) ser um instrumento de socialização e aprendizagem, reforçando os laços entre pais e filhos e uns com os outros.

Referências recomendadas

- [American Academy of Pediatrics. HealthyChildren.org. 2017](#)
- [American Academy of Pediatrics, council on communications and media. Media and Young Minds. Pediatrics. 2016; 138\(5\):e20162591.](#)
- [Kabali HK, Irigoyen MM, Nunez-Davis R, et al. Exposure and use of mobile devices by young children. Pediatrics. 2015; 136\(6\):1044?1050](#)
- [Chiong C, Shuler C. Learning: Is there an app for that? Investigations of young children?s usage of learning with mobile devices and apps. The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop. 2010](#)

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale conosco](#)** ·

[Ana Luís Faria](#) · [Ana Silva Marcos](#) · [Liliana Silva Mota](#) · [Patrícia Silva](#)