



Tema bianual do Programa Escola Segura (2022/2024): “Menos vida virtual, mais vida real”

O Programa Escola Segura convida as escolas e toda a comunidade escolar para a realização de iniciativas que promovam a reflexão sobre o tema “Menos vida virtual, mais vida real”, sobre o papel das redes sociais no nosso quotidiano, apresentando sugestões e iniciativas que visem uma maior sensibilização neste domínio e a mudança de comportamentos!

Comparativamente ao período pré-pandémico percebe-se atualmente, nomeadamente por parte das crianças e jovens, uma maior propensão para a utilização dos meios digitais (telemóveis/tablets/computadores) e um maior recurso às redes sociais, substituindo e diminuindo o espaço dedicado às interações presenciais.

Decorrente dos primeiros quatro meses de trabalho da Comissão de Análise Integrada da Delinquência Juvenil e da Criminalidade Violenta (CAIDJCV) foi identificada, designadamente, a importância de se sensibilizar para um uso adequado dos meios digitais, especialmente por parte das crianças e jovens, de modo a garantir a interação social presencial, a qual é essencial ao seu bem-estar e desenvolvimento harmonioso¹.

Esta interação presencial reporta-se, não só às crianças e jovens entre si, mas também a nível intrafamiliar, de modo a minimizar situações em que as crianças “estão entregues a si próprias”, passando muito do seu tempo em frente a um ecrã e com menos momentos de “verdadeira” interação presencial com os seus pais/familiares/cuidadores.

Por vezes nem reparamos, mas muitas vezes, apesar de estarmos juntos num mesmo espaço, ao estar cada um com atenção apenas ao seu ecrã, acabamos por estar mais sós... Começa-se a falar em comportamentos de *phubbing* e em alguns casos de “nomofobia”.

Diversos estudos evidenciam a existência de efeitos negativos, designadamente ao nível da saúde mental, associados a um tempo excessivo de exposição a ecrãs²:

- ✓ ansiedade, depressão, falta de atenção e hiperatividade
- ✓ comportamentos obsessivo-compulsivos
- ✓ problemas de sono
- ✓ atraso ao nível do desenvolvimento da linguagem³
- ✓ menor rendimento escolar
- ✓ menos tempo com a família e amigos
- ✓ leitura de menos livros

¹ Fonte: In: Relatório dos primeiros quatro meses de trabalho da CAIDJCV (divulgado publicamente em 31/1/2023) - Comissão criada pelo Despacho n.º 7870A/2022, de 27 de junho.

² Fonte: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx | https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2787454?utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links&utm_term=122821

³ O aumento na quantidade de tempo de exposição a ecrãs e a idade precoce de início da visualização têm efeitos negativos no desenvolvimento da linguagem, especialmente para as crianças menores de dois anos.- Fonte: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8905397/>

- ✓ tempo insuficiente ao ar livre ou de atividade física
- ✓ problemas ao nível do peso, humor, autoimagem
- ✓ medo de “ficar de fora”⁴
- ✓ menos tempo dedicado a aprender outras formas de relaxar e de diversão

A estes factos acrescem preocupações como a exposição a conteúdos e interações negativas no meio digital. Pensar que uma criança ou jovem está atualmente mais seguro por estar dentro de casa (*e não a brincar na rua*) pode não ser verdade, sobretudo se essa criança/jovem estiver “entregue a si próprio/a” no mundo virtual.

O que é uma exposição excessiva aos ecrãs (telemóveis/*smarthphones*, tablets, computador/portátil, TV, consolas de jogos)⁵?

- ✓ **Até aos 2 anos de idade não é recomendado qualquer tempo de ecrã (com exceção de videochamada com familiar que se encontre longe)**
- ✓ **Dos 2 até aos 5 anos de idade, o tempo de ecrã não deve ser superior a 1 hora diária, e quanto menos melhor.**
- ✓ **Dos 5 aos 17 anos, o tempo de ecrã não deve exceder as 2 horas diárias (sem contar o tempo de trabalho escolar)⁶, devendo ser encorajados hábitos saudáveis e limitadas as atividades que incluem ecrãs**

Outras recomendações⁷:

- ✓ **Desligar todos os ecrãs à hora das refeições e durante saídas/passeios em família- “Modo família”**
- ✓ **Evitar utilizar ecrãs como estratégia para acalmar, distrair (*babysitting*) ou parar “birras”**
- ✓ **Desligar ecrãs e retirá-los dos quartos 30 a 60 minutos antes da hora de dormir**
- ✓ **Encorajar e participar em atividades não relacionadas com ecrãs (ex.: leitura partilhada, brincadeiras/desporto ao ar livre; jogos de tabuleiro, trabalhos manuais...)**
- ✓ **Desligar os aparelhos quando não estão a ser utilizados e evitar TV “de fundo”**

Importa estarmos alerta e conscientes dos nossos comportamentos no dia-a-dia, criando, o quanto mais cedo possível, hábitos saudáveis neste domínio, ligando-nos cada vez mais ao real!

Muito obrigada!

⁴ Apreensão/ansiedade persistente relacionada com o medo de que os outros possam estar a ter experiências gratificantes que a pessoa esteja a perder – adaptado de fonte: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8283615/>

⁵ Adaptação com base em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf> | https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx

⁶ Fonte: <https://aifs.gov.au/resources/short-articles/too-much-time-screens>

⁷ Adaptado de https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx | <https://cps.ca/en/documents/position/screen-time-and-preschool-children>