

# As outras consequências...

## Alterações dos Desenvolvimento Físico

Níveis de atividade reduzidos  
Problemas musculo esqueléticos  
Obesidade



## Problemas de Saúde em Geral

Distúrbios do padrão de sono  
Redução da nutrição



## Alterações dos Desenvolvimento Psicológico

Défice de atenção/concentração  
Dificuldade de interação amigos  
Problemas de interação familiar  
Dependência  
Diminui capacidade de reflexão e introspeção  
Humor deprimido  
Comportamentos de agressividade



Cansaço Diurno

Dificuldade de Aprendizagem

Problemas de memória

Desempenho escolar mais baixo

# Quantas horas de meios audiovisuais por dia?

A Academia Americana de Pediatria e a Sociedade Canadiana de Pediatria defendem restrições a nível de horas de utilização de aparelhos eletrónicos

Até aos 2 anos

Nenhum acesso a qualquer tipo de ecrã



Dos 3 aos 5 anos

1hora de Televisão por dia - conteúdos não violentos\*

Dos 6 aos 12 anos

2horas de Televisão diárias - conteúdos não violentos\*

Dos 13 aos 18 anos

2horas diárias de Televisão, Smartphone ou Tablet\*  
30 minutos de videojogos\*

\*As horas recomendadas **não são aconselhadas** a ser praticadas no período **após o jantar**

Realizado por Maria Lídia Bonifácio  
Estudante de Enfermagem do 4ºano



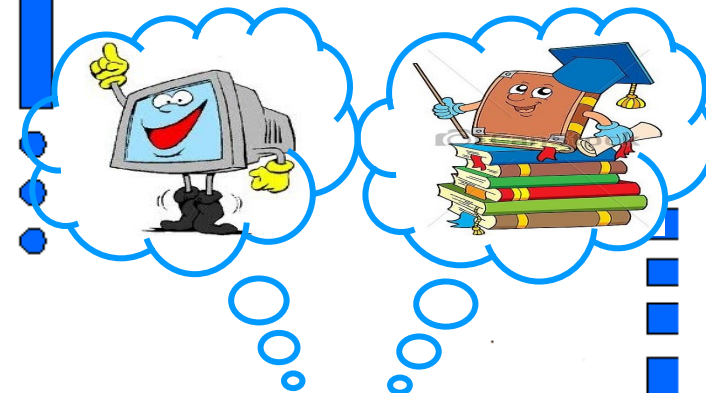
Revisto em: janeiro 2017  
Próxima revisão: janeiro 2020



UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR

S.JULIÃO

## Impacto dos meios audiovisuais no sono das Crianças/Jovens



# Higiene do Sono

Conjunto de hábitos e comportamentos que otimizam e promovem um sono e um funcionamento diário adequados.

Ambiente Familiar



- A aquisição de bons hábitos de sono depende da atitude dos pais ao ensinar com segurança e tranquilidade as rotinas adequadas

- Ambiente calmo e confortável, associado a atividades de relaxamento, como a leitura

Rotinas e atividades diárias



- A rotina eficaz na hora de dormir pode durar de 15 a 30 minutos

- Aqueles que não aderem a rotinas estruturadas na hora de deitar, dormem menos e estão em maior risco de desenvolver problemas na hora de deitar

- A repetição de atividades e rotinas do sono, estimula a criança a ter um sono tranquilo, pois identifica um modelo em que confia, uma vez que os elementos repetitivos positivos transmitem segurança e organização

## Orientações essenciais à promoção da qualidade do sono:



- Evitar a utilização de meios audiovisuais após o jantar;

- Evitar a visualização de programas, jogos e vídeos que não sejam adequados à faixa etária;

- Procurar saber quais os programas, jogos e vídeos que os filhos veem, de modo a terem conhecimento dos conteúdos a que estão expostos, selecionando os programas permitidos e os proibidos;

- Limitar o tempo de utilização dos meios audiovisuais, no máximo 2 horas diárias, com intervalos a cada 30 minutos;

- Colocar os meios audiovisuais em espaços comuns, onde os pais possam ter conhecimento dos conteúdos;

- Dormir em cama própria e em ambiente silencioso e escurecido;

- Manter o telemóvel desligado durante a noite;

- Não colocar meios audiovisuais nos quartos das crianças/jovens;

- Proporcionar atividades lúdicas alternativas – como ler, ouvir musica, entre outros.



## Os meios audiovisuais

A utilização dos meios audiovisuais antes de deitar, bem como a sua utilização indiscriminada, principalmente nas crianças que os têm nos seus quartos, está associada:

- À menor duração do sono;
- Ao atraso na hora de dormir;
- À ansiedade relativamente ao sono;
- A despertares noturnos;
- À dificuldade em acordar;
- A alterações do padrão sono-vigília.



## Porquê?

- Levam a que sejam forçadas a estar num estado de passividade quase total quando os estão a utilizar, tornando-se hiperativas depois do contato, mostrando incapacidade de concentração

- Têm um efeito estimulante no cérebro, inibindo o relaxamento, deixando-os em alerta

- A luz dos ecrãs inibe a secreção de melatonina, que por sua vez pode atrasar o início do sono, uma vez que tem uma função reguladora do sono quando em ambientes escuros e calmos