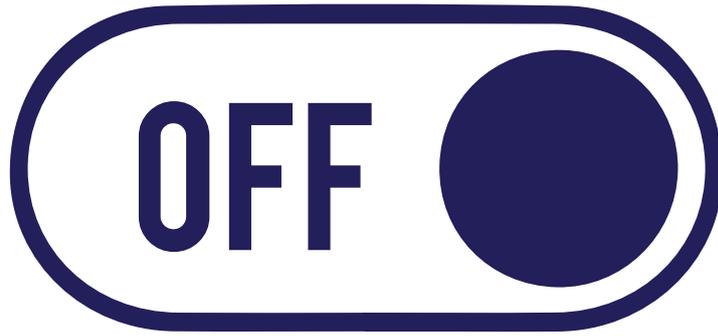


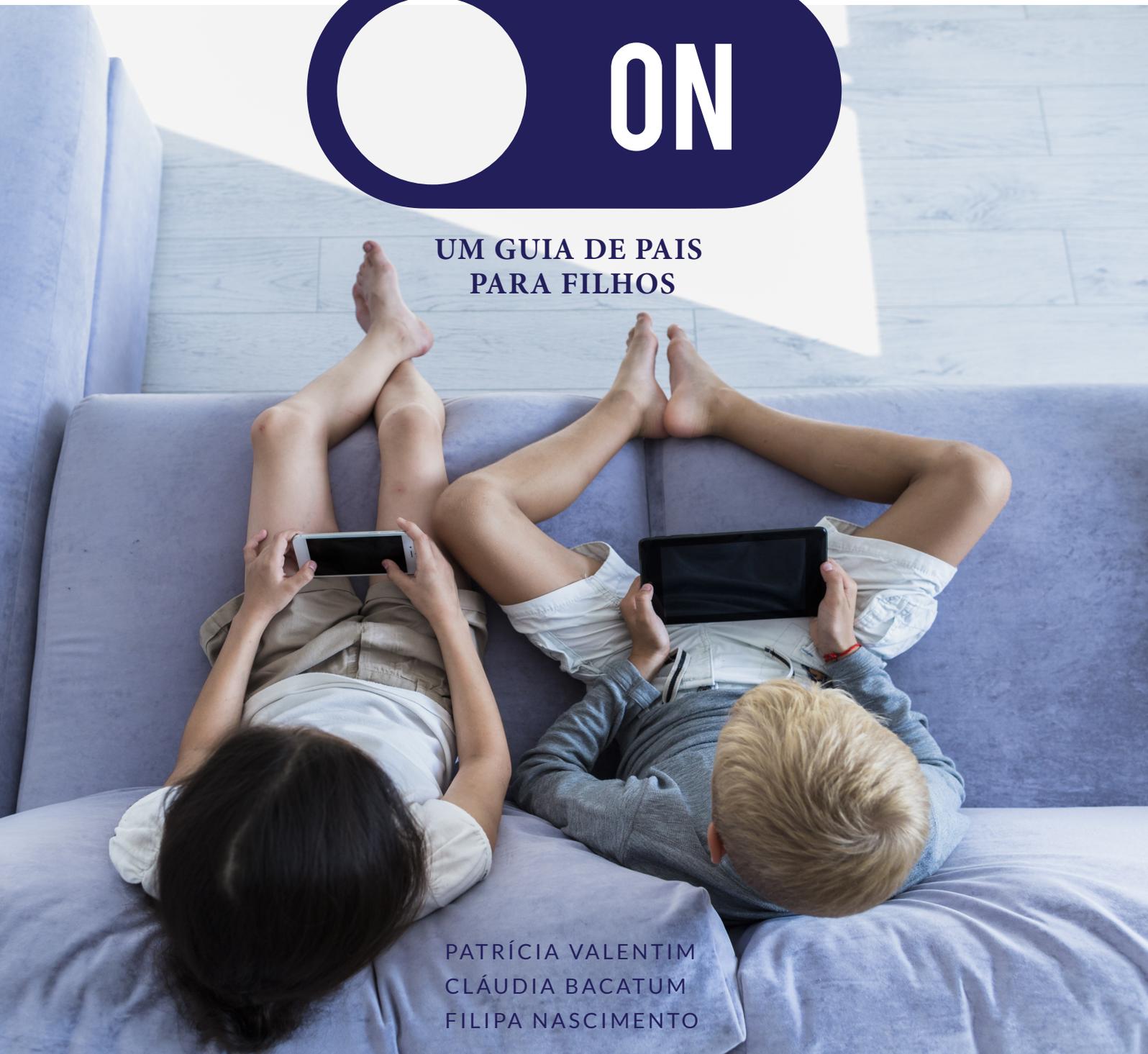
**MEIOS DIGITAIS**



**PARA UM SONO**



**UM GUIA DE PAIS  
PARA FILHOS**



**PATRÍCIA VALENTIM  
CLÁUDIA BACATUM  
FILIPA NASCIMENTO**

Este ebook visa promover a literacia em saúde da população com vista a adoção de estilos de vida saudáveis relativamente ao uso dos meios digitais de forma a prevenir distúrbios do padrão de sono das crianças.

Consiste num produto de literacia em saúde, contudo a informação nele contida não visa diagnosticar qualquer problema de saúde.

Todos os direitos são reservados ao autor.





# MEIOS DIGITAIS

Atualmente os meios digitais fazem parte da vida da maioria das pessoas, nomeadamente das crianças, tornando-se num veículo de estudo, aprendizagem, transmissão de informação, criatividade e entretenimento.

As crianças de hoje nasceram na era digital, uma realidade bastante distinta das gerações anteriores. A inserção digital no dia-a-dia das crianças alterou os estilos de vida, como a forma de brincar e o uso do tempo livre, modificando a dinâmica da forma e da intensidade das relações.

A inovação pode ser benéfica quando existem limites e a tecnologia se torna uma aliada do desenvolvimento das crianças. No entanto, pode ser nociva expondo os mais novos a riscos, tornando-os mais expostos a adições, provocações (cyber-bullying), intimidações e assédio.

1



“

Sabe-se que pais que restringem fortemente o acesso de seus filhos à internet tendem a ter filhos que apresentam redução da exposição ao risco, mas também apresentam menos oportunidades de aprendizagem.

2

# CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DOS MEIOS DIGITAIS NA SAÚDE DAS CRIANÇAS

Sabe-se que o uso excessivo de meios digitais está associado a perturbações do desenvolvimento cognitivo e físico, contribuindo para o desenvolvimento de doenças como:

- **OBESIDADE**
- **DIETA NÃO SAUDÁVEL**
- **PROBLEMAS DE POSTURA**
- **RISCO DE DOENÇA CARDIOVASCULAR**
- **BAIXO DESEMPENHO ACADÊMICO E COGNITIVO**
- **PADRÕES DE SONO INSATISFATÓRIOS**

13

Os meios digitais, como o telemóvel, são fontes emissoras de luz com comprimentos de onda curtos e com potencial de desregulação do ritmo circadiano, devido à existência de fotorreceptores da retina que podem interferir na produção de melatonina, trazendo consequências negativas ao sono e à gestão do ritmo circadiano

3;4



“

Quem muito dorme pouco aprende.

# O SONO



Vários são os mitos e crenças culturais relativas ao sono que estão assentes na desinformação.

O sono é um processo corporal caracterizado pela diminuição recorrente da atividade corporal evidenciada pela diminuição de consciência, diminuição do metabolismo, postura imóvel, atividade corporal diminuída e diminuição da sensibilidade a estímulos externos. O sono é, portanto, um estado muito complexo que permite restabelecer todas as funções e possibilita a recuperação física e psíquica. <sup>6</sup>



As dificuldades com o sono não são uma fatalidade. Existem medidas que ajudam a prevenir este tipo de problemas. Para isso, importa perceber as horas de sono que são recomendadas consoante a idade.

## QUANTAS HORAS DIÁRIAS DEVE UMA CRIANÇA OU JOVEM DORMIR?

4-12 meses 12 a 16 horas

1-2 anos 11 a 14 horas

3-5 anos 10 a 12 horas

6-12 anos 9 a 12 horas

por cada 24 horas

A realidade portuguesa retrata uma duração do sono muito inferior aos valores de referência

# PERTURBAÇÕES DO SONO ASSOCIADO AO USO DOS MEIOS DIGITAIS

---

De que forma os meios digitais influenciam o sono?

Sabe-se que muitas crianças utilizam os meios digitais nos momentos que precedem a hora de adormecer, ficando **acordados até mais tarde**, necessitando de **mais tempo para adormecer** e **acordam mais vezes** durante a noite, prejudicando desta forma a **qualidade de sono**.



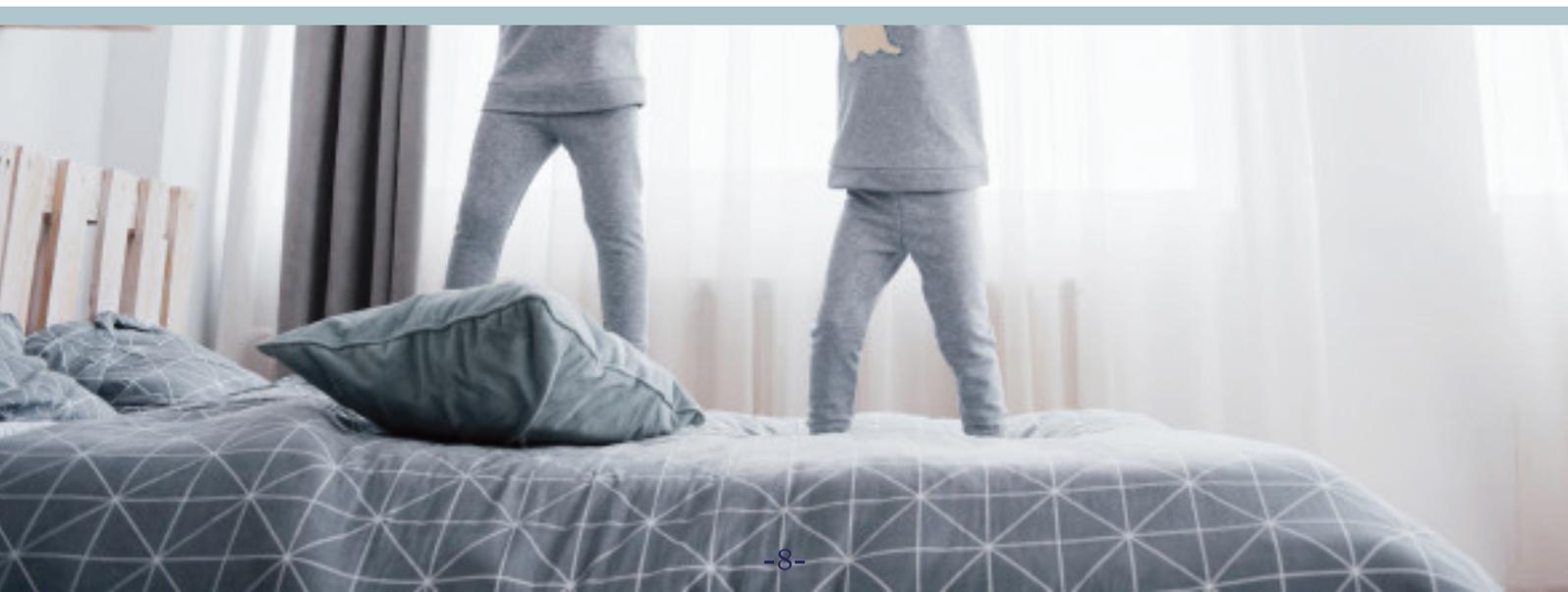


## FATORES QUE INFLUENCIAM O SONO ATRAVÉS DO USO DOS MEIOS DIGITAIS?

---

- Os dispositivos estimulam o cérebro, dando a percepção de que se tem de ficar acordado em vez de dormir. <sup>4</sup>
- Mensagens prolongadas antes da hora de dormir contribui para a diminuição da duração do sono. <sup>4</sup>
- Utilização de ecrãs (televisão, telemóvel, tablet ou consola de jogos) antes de adormecer, através da luminosidade, afetam a libertação de melatonina (hormona que controla o ciclo sono-vigília), o que aumenta a dificuldade em adormecer. <sup>3;4</sup>
- A luminosidade e os ruídos que os dispositivos podem desencadear despertares noturnos e afetam as oscilações hormonais que são fundamentais para dormir. <sup>10</sup>
- A exposição à radiação eletromagnética de dispositivos sem fio pode atrasar também a produção de melatonina, afetando por isso o sono. <sup>7</sup>
- Mais de quatro horas de uso de TIC está associado à resistência prolongada do início do sono; <sup>5</sup>

- O uso dos meios digitais depois das 21h00, tem maior predisposição para desenvolver problemas no sono. <sup>7</sup>
- O conteúdo dos meios digitais, principalmente jogos de vídeo, pode aumentar excitação psicofisiológica nas crianças, afetando, portanto, o relaxamento antes da hora de dormir e provavelmente causará atraso no início do sono e menor tempo de sono.
- O uso de redes sociais é outro tipo de conteúdo que afeta o sono, especialmente quando o investimento emocional está envolvido. <sup>7</sup>
- A localização, onde são utilizados os meios digitais, como o quarto das crianças aumenta a exposição, e implica uma diminuição da duração do sono. <sup>7</sup>
- O tempo utilizado nos meios digitais pode levar a comportamentos mais sedentários, impedindo consequentemente a prática de atividade física, sendo conhecidos os benefícios da prática de exercício físico para o sono. <sup>7</sup>



# DIMINUIÇÃO DA DURAÇÃO E QUALIDADE DO SONO

## QUE CONSEQUÊNCIAS?

- Sonolência diurna
- Alterações no funcionamento cognitivo
- Diminuição do rendimento e desempenho acadêmico
- Alterações da regulação emocional e comportamental
- Transtornos de memória, concentração e aprendizagem
- Perturbações de desenvolvimento como hiperatividade, déficit de atenção, déficit cognitivo e depressão
- Risco de quedas acidentais
- Obesidade
- Desequilíbrio metabólico

2; 4; 12; 13

“

A qualidade e o número de horas de do sono das crianças é afetada negativamente por hábitos e comportamentos, nomeadamente, pelo uso e pela forma de utilização das tecnologias da informação e comunicação.



# LIMITES E REGRAS

## Mas afinal quanto tempo pode estar a criança exposta aos meios digitais?

Criar uma limitação do tempo de exposição aos meios digitais é fundamental. A evidencia científica, não é consensual no número de horas, embora existam muitos autores a fazerem referência a um período máximo entre 2-3 horas de exposição diária para crianças com mais de dois anos. <sup>7</sup>

Neste sentido, o desafio é grande, contudo, cabe aos pais a difícil tarefa de aplicar estratégias de limitar o tempo de utilização dos meios digitais, de forma a haver um equilíbrio na utilização e no bom uso da tecnologia.

A criação de rotinas regulares e a promoção de tempo passado com os pais pode ajudar também a prevenir as perturbações do sono.

“

Sabe-se que por cada hora que uma criança passa em frente ao ecrã perde cerca de 50 minutos de interação com os pais.



# MEDIAÇÃO DO USO DOS MEIOS DIGITAIS

Sabe-se que os principais mediadores da utilização dos meios digitais por crianças são os pais, o grupo de pares e a escola. É no contexto doméstico, que o uso da internet é modelado, regulado e adotado à cultura e ao ritmo da família.



“

A evidência demonstra que a maioria dos pais não tem controlo sobre o uso das tecnologias dos filhos.

# ESTRATÉGIAS DE MEDIAÇÃO DOS MEIOS DIGITAIS

A **mediação do tipo capacitante** inclui todas as formas de mediação ativa do uso da internet e da segurança online e fomenta uma abordagem do tipo positivo do uso dos meios digitais, mas não ignora a existência de riscos. Sendo assim, deve ter em conta a idade e maturidade da criança, criando-lhe um ambiente digital seguro. Esta mediação promove assim o desenvolvimento de competências nas crianças para lidarem com riscos e tirarem partido das oportunidades.

Este tipo de mediação pressupõe que os pais possam orientar e recomendar o uso mais seguro e responsável da internet, ajudando em caso de dificuldade ou explicando porque certos sítios da internet são bons ou maus.

Os pais que equilibram o uso dos meios digitais com outras atividades têm maior probabilidade de conseguir que as suas crianças façam o mesmo.

Nesta mediação os pais promovem também uma experiência conjunta, adotando comportamento como sentar-se ao lado dos filhos quando estão a fazer uso dos meios digitais.

1;9;10





**A mediação do tipo restritivo** condiciona ou bloqueia o tempo passado nos meios digitais ou interdita atividades e plataformas. Pode recorrer ao uso de meios de controlo parental ou de outros filtros.

Este tipo de mediação assenta em limites de tempo, conteúdos e atividades online, bem como no local de uso dos meios digitais. Estabelecem-se regras para a utilização dos meios digitais, assim como as famílias têm regras para refeições, hora de dormir ou tarefas de casa. Estas regras podem ser baseadas no tempo, num momento ou no conteúdo.

1;8;9;10

“

A proibição total de atividades, como usar os meios digitais, pode ter consequências para as crianças, que podem se sentir isolados de seus pares, incapazes de ter acesso a informações e obter formas de suporte.

## Resumindo

A sociedade atual desafia os pais a estarem conscientes das potencialidades e dos riscos dos meios digitais.

No cotidiano, por vezes a tecnologia digital é utilizada como substituta da presença dos pais, potenciando a exposição a certos riscos.

A utilização inadequada e excessiva dos meios digitais por parte das crianças pode fomentar a ocorrência de riscos para a saúde, como as perturbações do sono. Torna-se assim essencial procurar um equilíbrio no uso das tecnologias através de estratégias de mediação da sua prática, tendo em consideração a especificidade da criança e o contexto familiar.

### E AGORA QUERES ESTAR



## ELABORE, EM FAMÍLIA, UM CALENDÁRIO SEMANAL QUE ENGBLE VÁRIOS TIPOS DE ATIVIDADES



### **Sugestões:**

Atividades em família

Tarefa domésticas

Tempo educativo

Períodos nos meios digitais

Rotina de sono

Tempo para brincar

Tempo de Utilização dos Meios Digitais

MÊS \_\_\_\_\_

SEMANA \_\_\_\_\_

**DOMINGO**

**SEGUNDA**

**TERÇA**

**QUARTA**

**QUINTA**

**SEXTA**

**SÁBADO**

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

**NOTAS**



[patricia\\_valentim31@hotmail.com](mailto:patricia_valentim31@hotmail.com)

Chamo-me Patricia Valentim e sou Enfermeira.

Licenciada em Enfermagem desde 2011. Pós-Graduada em Intervenção à Pessoa em Situação Crítica. Mestranda do 11º Curso de Mestrado em Enfermagem- Área de Especialização Enfermagem Comunitária na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, no qual desenvolveu o Projeto de Intervenção Comunitária “Meios Digitais OFF para um Sono ON”, no contexto da Saúde Escolar.

Sob Orientação Clínica da Enfermeira Especialista Filipa Nascimento e Orientação Pedagógica a Professora Cláudia Bacatum.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 Blum-Ross, A. & Livingstone, S. (2016). Families and screen time: Current advice and emerging research. Media Policy Project.
- 2 Direção-Geral de Saúde. (2015a). Programa Nacional de Saúde Escolar 2015. Ministério da Saúde.
- 3 Estevão, H., Vasconcelos, A., Prior, C., Loureiro, H., Ferreira, R., Paiva, T. (2017). Recomendações SPS-SPP: Prática da sesta da criança nas creches e infantários, públicos ou privados. Sociedade Portuguesa de Pediatria.
- 4 Grover, K., Pecor, K., Malkowski, M. & Ming, X. (2016). Effects of instant messaging on school performance in adolescents. *J. Child Neurol.* 31 (7), 850–857.
- 5 Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K.M., Jakobsen, R., Lundervold, A.J. & Sivertsen, B. (2017). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open* 5.
- 6 Internacional Council of Nurses [ICN]. (2016). Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE) - versão 2015. Ordem dos Enfermeiros.
- 7 Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research.* (164) 149-157.
- 8 Livingstone, S., Olafsson, K., Helsper, E., Lupiáñez-Villanueva, F. Veltri, G. & Folkvord, F. (2017). Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation. *Journal of Communication.* 67 (1), 82-105.
- 9 Ponte, C., Simões, J., Batista, S., Castro, T. (2019). Implicados, intermitentes, desengajados? Estilos de mediação de pais de crianças de 3-8 anos que usam a internet. *Sociologia, problemas e práticas.* 91: 39-58.
- 10 Ponte, C. & Batista, S. (2019). EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9 -17 anos). *EU Kids Online e NOVA FCSH.*
- 11 Pontes, H., Andreassen, C. & Griffiths, M. (2016). Portuguese Validation of the Bergen Facebook Addiction Scale: an Empirical Study. *Int J Ment Health Addiction.*
- 12 Rangel, M., Baptista, C., Pitta, M., Anjo, S., Leite, A. (2015). Qualidade do sono e prevalência das perturbações do sono em crianças saudáveis em Gaia: um estudo transversal. *Rev Port Clini Geral.* 31, 256-264.
- 13 Renau, M., Fernandez, A., Valls, M., Maldonado, A. & Urdiales, D. (2018). The Effect os sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study. *Pediatric Journal.* 95 (4): 410-418.

## Fontes Fotográficas

freepik.com  
pexels.com  
unsplash.com

MEIOS DIGITAIS



PARA UM SONO



UM GUIA DE PAIS  
PARA FILHOS