

## LIMITES E REGRAS

A criação de rotinas regulares facilita o sono. Criar uma limitação do tempo de exposição aos meios digitais é fundamental, assim como o tipo de conteúdos permitidos, para que haja um equilíbrio entre a utilização dos meios digitais e outras atividades.



## Referências Bibliográficas

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./ Pontes, H., Andreassen, C. & Griffiths, M. (2016). Portuguese Validation of the Bergen Facebook Addiction Scale: an Empirical Study. *Int J Ment Health Addiction*./ 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./ Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M., Barandas, R., Sampaio, D., Moura, B., Gonçalves, J. & Carmenates, S. (2016). Avaliação e Intervenção Terapêutica na utilização problemática da Internet (UPI) em jovens: Revisão da Literatura. *Revista de psicologia da criança e do adolescente*. 7 (1-2), 221-243.

Fonte: Fotografias Canva



**Escola Superior de Enfermagem de Lisboa**  
**11º Curso de Mestrado em Enfermagem-  
Área de Especialização de Enfermagem  
Comunitária**

Mestranda de Enfermagem Patrícia  
Valentim  
Orientador Clínica  
Enfermeira Filipa Nascimento  
Orientadora Pedagógica  
Professora Cláudia Bacatum

**Meios Digitais OFF  
Para Um Sono ON**

## Meios Digitais

### Vantagens dos Meios Digitais

Permitem estudar, aprender, transmitir informação e é uma forma de explorar a criatividade e de entretenimento.

### Riscos dos Meios Digitais

Aumenta a exposição a adições, provocações (cyber-bullying), intimidações e assédio.

### Consequências do uso excessivo dos meios digitais para a saúde

- Obesidade (aumento de peso)
- Doenças no Coração
- Alimentação não saudável
- Baixo rendimento escolar (Esquecer de estudar)
- Problemas de postura
- Problemas em dormir



## O Sono

O sono permite restabelecer todas as funções e possibilita a recuperação física e psíquica do corpo.

Entre os 6-12 anos deve-se dormir entre 9h a 12h de sono por cada 24horas.

### De que forma os meios digitais influenciam o sono?

A utilização dos meios digitais antes da hora de adormecer, faz com que fiques acordado até mais tarde, necessitando de mais tempo para adormecer e acordes mais vezes durante a noite.

### Fatores que influenciam o sono através do uso dos meios digitais?

- O uso das meios digitais depois das 21:00
- A exposição à radiação eletromagnética de dispositivos sem fio
- Mensagens prolongadas antes da hora de dormir
- Os dispositivo estimulam o cérebro
- Utilização de ecrãs (televisão, telemóvel, tablet ou consola de jogos) antes de adormecer
- O conteúdo dos meios digitais, principalmente jogos de vídeo
- A luminosidade e os ruídos que os dispositivos podem desencadear despertares noturnos
- O uso de redes sociais
- A Localização, onde são utilizados os meios digitais, como o quarto
- O tempo utilizado nos meios digitais pode levar a comportamentos mais sedentários