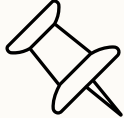


# O Impacto das Tecnologias Digitais na Dinâmica Familiar Familiar

Enf. António Gomes  
Mestrando nº 61221



# A Realidade do Uso Digital em Portugal

 Os números mostram uma integração profunda das tecnologias no quotidiano das famílias portuguesas.

90,6% das famílias com acesso à internet (INE, 2024)

Crianças entre 6 e 10 anos utilizam ecrãs entre **200 a 250 minutos/dia**

Observa-se um **uso crescente e cada vez mais precoce** das tecnologias

Esta realidade exerce uma **influência significativa no dia a dia familiar**



# Impactos Comuns nas Crianças (6-12 anos)



O uso excessivo ou inadequado de tecnologias pode manifestar-se de diversas formas no comportamento e bem-estar das crianças.

➤ **Défices de atenção:** Dificuldade em manter o foco em tarefas não digitais.

➤ **Irritabilidade:** Aumento da frustração e mudanças de humor.

➤ **Dificuldade em concentrar:** Menor capacidade de reter informação e de realizar atividades que exigem atenção prolongada.

➤ **Menor interesse em atividades offline:** Desmotivação para brincadeiras ao ar livre, leitura ou convívio social.

➤ **Sono alterado:** Problemas para adormecer ou manter um sono reparador.



# Causas Comuns de Conflito Digital

1

## Falta de Regras

A ausência de limites bem definidos gera confusão e desacordos.

2

## Rotinas Inesperadas

Mudanças abruptas nas rotinas digitais podem despoletar resistência.

3

## Retirada Abrupta

Tirar os ecrãs sem aviso prévio causa frustração e birras.

4

## Falta de Alternativas

Quando não há outras opções de atividades, a tentação do ecrã aumenta.

5

## Comunicação Reativa

Responder aos conflitos de forma impulsiva agrava a situação.

# Mediação Parental: Construindo Pontes Digitais



A mediação parental é fundamental para um uso saudável das tecnologias. Livingstone & Helsper (2008) destacam diferentes abordagens:

## Mediação Ativa

Envolver-se com a criança no uso digital, explorando conteúdos juntos.

## Mediação Restritiva

Estabelecer regras e limites claros sobre tempo e tipo de conteúdo.

## Co-utilização

Partilhar o uso de ecrãs, transformando-o em momentos de conexão.

## Supervisão Positiva

Observar o que a criança faz online, com confiança e diálogo aberto.



A chave é **conversar abertamente sobre a tecnologia**, educando em vez de apenas proibir.

# 3 Princípios das Regras Digitais

## Simplicidade

Poucas regras e fáceis de cumprir. Evite listas longas e complexas que podem confundir as crianças.



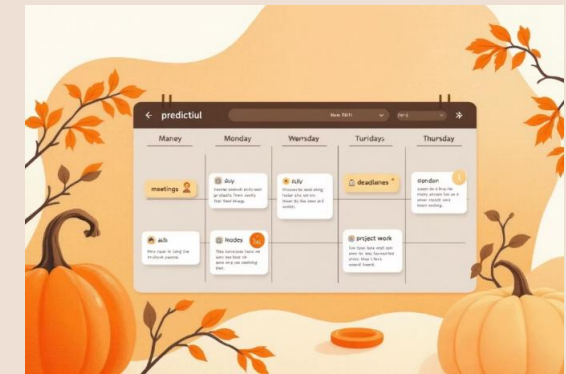
## Coerência

Garanta que pais, avós e outros cuidadores sigam as mesmas regras para evitar mensagens contraditórias.



## Previsibilidade

Horários e limites constantes. As crianças sentem-se mais seguras e cooperam melhor quando sabem o que esperar.



# Recomendações Oficiais

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) fornece diretrizes claras para orientar o uso de ecrãs em crianças.

- ✓ **Máximo de 2h/dia** para crianças dos 6 aos 11 anos.
- ✓ **Sem ecrãs 1h antes de dormir** para promover um sono de qualidade.
- ✓ **Pausas frequentes** durante o uso para descansar os olhos e a mente.
- ✓ **Supervisão ativa** dos pais, acompanhando os conteúdos e interações.
- ✓ **Co-visualização** e partilha de experiências digitais com a criança.



# Como Criar Regras na Prática

1

**Envolver a criança na criação das regras**

A participação aumenta o compromisso e a compreensão.

2

**Usar linguagem positiva**

Focar no que se deve fazer, em vez do que não se deve fazer.

3

**Definir horários fixos**

Integrar o tempo de ecrã na rotina diária para maior previsibilidade.

4

**Explicar o porquê das regras**  
**regras**

Ajuda as crianças a entender a importância dos limites para a saúde e bem-estar.

5

**Rever regras semanalmente**

Ajustar as regras conforme a idade da criança e as necessidades familiares.

# Estratégias Para Reduzir Conflitos

1

## Avisos de Transição

Alerta os seus filhos com 5 e 2 minutos de antecedência antes de terminar o tempo de ecrã.

---

2

## Reforço Positivo

Elogie e recompense comportamentos adequados e o cumprimento das regras.

---

3

## Negociação de Tempo

Permita que as crianças negociem pequenas extensões de tempo, ensinando responsabilidade.

---

4

## Consistência entre Cuidadores

É crucial que todos os adultos responsáveis apliquem as mesmas regras e limites.

---

5

## Consequências Naturais

Deixe que as consequências lógicas e naturais das suas ações os guiem.

# Alternativas Offline

 Promover um equilíbrio saudável passa por oferecer opções atraentes fora do mundo digital.



## Jogos de Tabuleiro e de Cartas

Estimulam a interação social e o raciocínio estratégico.



## Desenho e Atividades Criativas

Fomentam a expressão artística e a motricidade fina.



## Leitura de Livros

Expande o vocabulário, a imaginação e o conhecimento.



## Passeios ao Ar Livre

Proporcionam contacto com a natureza e benefícios para a saúde física.



## Atividades em Família

Fortalecem laços e criam memórias duradouras.

# Acordo Digital Familiar

Um Acordo Digital Familiar é um documento colaborativo criado por todos os membros da família, que estabelece regras claras e expectativas sobre o uso da tecnologia.

1

## Identificar Horários

Definam em conjunto os momentos para o uso de ecrãs e outras atividades.

2

## Definir Regras em Conjunto

Todos participam na criação das regras, aumentando o compromisso.

3

## Combinar Consequências

Estabeleçam o que acontece quando as regras são quebradas.

4

## Rever Semanalmente

O acordo deve ser um documento vivo, adaptável às necessidades da família.

5

## Colocar Visível em Casa

Exponham o acordo num local visível para que todos se lembrem das regras.



## O Futuro Digital nas Nossas Mãos



Lembrem-se, a literacia digital parental não é proibir, mas sim **guiar e capacitar**. É um caminho de aprendizagem contínua para toda a família.

"As crianças podem não ter um mapa, mas podemos ser a sua bússola no mundo digital."

# Referências Bibliográficas



Scan me!