

Relatos Casos Clinicos

PD-019 - (UM20-5200) - SERÁ TECNOLOGIA A MAIS?

Sara Figueiroa¹; Rita Petito Alves¹; Aurélio Figueira²; Helena Fragoeiro¹

1 - Centro de Saúde de Câmara de Lobos; 2 - Centro de Saúde da Ponta do Pargo

Enquadramento:

O uso de dispositivos eletrónicos (televisão, computador, videojogos, telemóveis, ...) tem vindo a aumentar nos primeiros anos de vida^{1,2}. Desde 1970 que a idade em que as crianças começam a estar expostas mudou, passando de 4 anos para 4 meses^{2,3}.

O uso das tecnologias, mais acessíveis e com grande influência na saúde, tornam pertinente a reflexão acerca do seu protagonismo no quotidiano das crianças¹.

Descrição do caso⁴:

Criança do sexo masculino, com 18 meses de idade, saudável, seguida pelo médico de família. Criada no seio de família alargada, com mãe de 19 anos.

Apesar do apoio familiar, a mãe está frequentemente cansada e deixa a criança na posse do telemóvel ou a ver televisão. À noite a criança apresenta dificuldade em adormecer e inquietação. Só adormece ouvindo músicas infantis. À hora da refeição só se alimenta se estiver distraído com alguma das tecnologias. A mãe já não sabe o que fazer perante esta situação.

Na consulta observo um menino com desenvolvimento estaturponderal e psicomotor adequado à idade. Entretanto apresenta muitas birras pedindo constantemente à mãe o telemóvel. Finalmente só sossegou quando esta lho deu.

Foi aconselhado à mãe que uma criança com esta idade não deverá estar exposta aos ecrãs por períodos superiores a 1 hora diária, uma vez que poderá ser prejudicial para o seu desenvolvimento futuro. Recomendou-se que esta e restantes familiares dessem o exemplo desligando os aparelhos eletrónicos à hora das refeições e ao deitar, e que realizassem mais atividades recreativas e de lazer que não incluíssem dispositivos eletrónicos.

Alguns meses depois, na consulta dos 2 anos, a criança vem bem humorada e quer fazer um desenho. A mãe refere que apesar desta ainda pedir o telemóvel ou ver televisão esporadicamente, melhorou imenso o seu comportamento, apresentando menor irritabilidade e melhor qualidade do sono, sendo raro o uso de tecnologia às refeições.

Discussão:

Na sociedade atual as tecnologias potenciam as diversas capacidades cognitivas, ajudando no processo de aprendizagem, comunicação e acesso à informação, desde criança¹. Contudo, a longo prazo se não houver equilíbrio na sua utilização podem contribuir de forma prejudicial na socialização, concentração e retenção da informação.

Segundo a Associação Americana de Pediatria o tempo de exposição aos dispositivos tecnológicos deverá ser limitado em todas as idades. Crianças com idade menor ou igual a 18 meses não deverão ser expostas a qualquer tipo de estímulo tecnológico. No caso das crianças entre os 2 e os 5 anos deverá ser estabelecido o limite de uma hora diária. Nas mais velhas os pais deverão estabelecer limites de utilização das tecnologias, garantindo o seu uso adequado e monitorizando o tipo de dispositivo eletrónico utilizam⁵.

Mais recentemente a Organização Mundial de Saúde aconselha que todas crianças com idade inferior ou igual a 1 ano não seja recomendado qualquer tempo de ecrã. A partir dos 2 anos de idade o tempo de ecrã não deve ser superior a uma hora diária, sendo considerado que quanto menos, melhor. O mesmo se aplica a crianças entre os 3 e os 4 anos⁶