



## Ajudar o seu filho a lidar com a tecnologia digital

As tecnologias digitais podem promover a aprendizagem e o desenvolvimento de competências, a ligação com outras pessoas e o acesso a ajuda. Com limites e equilíbrio, estas ferramentas podem oferecer experiências significativas para crianças e jovens, além do seu uso educacional. No entanto, o tempo excessivo passado em frente ao ecrã pode afetar a saúde mental e o bem-estar do seu filho. É importante que pondere a relação do seu filho com a tecnologia digital.

Os tipos mais comuns de dispositivos de tecnologia digital utilizados por crianças e jovens são os telemóveis inteligentes (*smartphones*), os computadores e as consolas de jogos. Para além de utilizarem estes dispositivos para fins educacionais, as crianças e os jovens costumam usá-los para manter o contacto entre si e comunicar com os seus amigos através das redes sociais, procurar informação ou para fins de entretenimento (por exemplo, ouvir música, assistir a vídeos ou jogar jogos de vídeo *online*).

Quando os jovens utilizam a tecnologia digital de uma forma que fomenta o seu divertimento, a sua curiosidade e o seu sentimento de pertença, tal pode contribuir para a sua sensação de bem-estar. No entanto, estudos realizados mostram que quanto mais horas por dia um jovem passa em frente ao ecrã, maior é o risco de desenvolver problemas de saúde mental. Alguns alunos enfrentarão problemas relacionados com o uso da tecnologia digital ou que serão agravados por este.

Este recurso foi desenvolvido para ajudar os pais e cuidadores a monitorizar o uso que os seus filhos fazem da tecnologia digital.

**Note:** \*Embora usemos o termo “criança”, reconhecemos que a criança de quem cuida pode ser um adolescente ou um jovem adulto.

## Como posso saber se o tempo que o meu filho passa em frente ao ecrã é preocupante?

É importante identificar e resolver os problemas logo no início, antes que se tornem demasiado sérios. Seguem-se alguns sinais aos quais pode querer estar atento:



**O seu filho passa mais tempo em frente ao ecrã do que noutras atividades agradáveis, como passatempos, atividades físicas e interação pessoal?** O uso da tecnologia pode ter um poderoso “efeito



de exclusão” ao tomar o lugar de outros interesses. Poderá notar que o seu filho prefere o mundo virtual ao envolvimento com o mundo real (por exemplo, prefere constantemente jogar basquetebol num jogo de vídeo do que juntar-se aos amigos num jogo de basquetebol ao ar livre). Talvez o seu filho leia menos, dedique menos tempo a passatempos ou negligencie a sua higiene física (por exemplo, tomar banho e escovar os dentes). Pode encontrar as diretrizes do Canadá relativas ao tempo passado em frente ao ecrã (*Canadian Screen Time Guidelines*) [aqui](#). Para crianças e adolescentes entre os 5 e os 17 anos de idade, é recomendado limitar o tempo passado em frente ao ecrã a menos de duas horas por dia.



**O uso que o seu filho faz da tecnologia digital está a afetar a sua capacidade de realizar as atividades esperadas para a idade dele?** Quando o uso do ecrã se torna preocupante, poderá observar que o seu filho não está tão empenhado na escola, não frequenta as aulas regularmente (ou conforme o horário), não participa tanto na vida familiar, apresenta atrasos no desenvolvimento motor e/ou demonstra falta de interesse em atividades extracurriculares e amizades.



**O uso que o seu filho faz da tecnologia digital está a perturbar o sono dele?** Dormir bem é importante para a saúde mental e o bem-estar das crianças. O uso do ecrã à noite pode estar associado a horas de deitar mais tardias, a menos tempo de sono e a uma pior qualidade do sono. Se o seu filho tiver acesso a um ecrã à noite, principalmente por volta e depois da hora de dormir, poderá notar que ele fica acordado até mais tarde e que se sente mais cansado durante o dia.



**O seu filho parece andar mais irritado, ansioso, triste ou menos interessado em coisas de que costumava gostar?** O uso excessivo do ecrã pode ter um impacto negativo na saúde mental e alterar o funcionamento do cérebro (por exemplo, controlo de impulsos). Isto pode manifestar-se na forma de explosões emocionais, preocupações ou mau humor. Pode também notar mudanças ao nível das amizades e das relações familiares (por exemplo, evitar interações cara a cara e ter dificuldades em manter amizades). Os jovens também podem recorrer às atividades digitais como forma de lidar com o stress e/ou com emoções ou situações desconfortáveis.



**O seu filho está demasiado preocupado com a sua presença online?** O uso excessivo das redes sociais pode afetar a autoestima dos jovens. O seu filho pode comparar-se à imagem de outras pessoas e pode sentir que não “está à altura” das pessoas que vê *online*. Ele pode desenvolver visões irrealistas sobre a imagem corporal e o estilo de vida. Alguns conteúdos online também podem apresentar material traumatizante ou podem normalizar comportamentos arriscados e prejudiciais, como o *bullying*, a automutilação e tendências suicidas entre crianças e jovens.



**O seu filho mostra-se menos empenhado na escola?** Quando ficam preocupados com o mundo virtual, as crianças e os jovens podem deixar de ver a escola ou o envolvimento pessoal como importantes. Também podem não dar o seu melhor, pois podem preferir as recompensas que recebem no mundo virtual (por exemplo, “gostos”) mais do que as recompensas que recebem na escola ou na comunidade (por exemplo, notas escolares, amizades).



**O seu filho está a gastar dinheiro online?** Muitos jogos *online* incluem formas de os jogadores fazerem compras no jogo, que podem incluir atividades baseadas em apostas. Há ainda sites que oferecem oportunidades de apostar em jogos e comprar e vender bens/itens virtuais. Conhecer os jogos que o seu filho joga e saber se ele gasta dinheiro pode ajudá-lo a estabelecer limites. A exposição precoce aos jogos baseados em apostas pode aumentar a probabilidade de ocorrerem problemas relacionados com o jogo mais tarde na vida.



**O seu filho poderá estar a sofrer de problemas de privação devido ao uso excessivo do ecrã?** Geralmente, pensamos em privação como algo associado ao uso excessivo de drogas ou álcool. Sabia que jogar em excesso também pode ser viciante? Os sintomas de privação podem incluir desejos intensos de usar a tecnologia digital, irritabilidade, ansiedade, estado de espírito depressivo, considerar que as outras atividades são extremamente aborrecidas, ansiedade em estar frente ao ecrã e sentir medo de perder alguma coisa. Se o seu filho passar demasiado tempo *online*, também poderá apresentar sintomas físicos, como dores de cabeça, falta de energia e dificuldades em dormir, quando alguém tentar limitar o uso que faz da tecnologia digital.



---

Se está preocupado com o uso que o seu filho faz da tecnologia digital, as estratégias e recursos que se seguem poderão ajudar. Também pode procurar a ajuda de um profissional de saúde mental na escola do seu filho ou na comunidade (por exemplo, [Encontre um centro CMHO \(CMHO Find a Centre\)](#), [Centros para a promoção do bem-estar dos jovens do Ontário \(Youth Wellness Hubs Ontario\)](#)).

## O que devo fazer se o uso que o meu filho faz da tecnologia digital for preocupante?

- **Tente promover o uso saudável da tecnologia digital.** A sua própria relação com a tecnologia digital é o melhor exemplo que pode dar ao seu filho.
- **Planeie uma conversa com antecedência em vez de reagir no momento.** A forma como aborda o seu filho sobre as preocupações que tem com o uso que ele faz da tecnologia digital é importante. Escolha um momento em que se sinta calmo e sem pressa, e uma altura em que o seu filho esteja de bom humor.
- **Utilize uma linguagem de apoio durante a conversa.** Ao falar das suas preocupações, pode descrever o que está a notar e expressar eventuais preocupações que tenha (por exemplo, *"Reparei que já há muito tempo que não pegas na viola e que não tens saído de casa quando está bom tempo. O que poderemos fazer para mudar isso um pouco?"*). Dê ao seu filho tempo para partilhar os seus pensamentos e sentimentos. Este recurso fornece sugestões de diálogo, incluindo aquilo que os adolescentes consideram útil: [Caros pais: um recurso digital sobre o bem-estar de adolescentes para os pais \(Dear Parents: a digital well-being resource from teens to parents\)](#).
- **Promova mudanças graduais no uso da tecnologia digital.** Mudar hábitos comportamentais é difícil para todos. Estudos realizados mostram que os jovens têm mais probabilidades de alterar o uso que fazem da tecnologia, para um equilíbrio mais saudável, quando se adota uma abordagem gradual, em vez de métodos que visam eliminar completamente o acesso ao tempo passado em frente ao ecrã.
- **Estabeleçam objetivos juntos.** Colabore com o seu filho para estabelecer metas de uso da tecnologia que sejam adequadas à sua idade e apoie-o no processo de mudança, para que ele possa adquirir a capacidade de limitar o seu uso. Pode encontrar as diretrizes do Canadá relativas ao tempo passado em frente ao ecrã ([Canadian Screen Time Guidelines](#)) [aqui](#). O objetivo deverá ser o de estabelecer um equilíbrio saudável entre o uso da tecnologia e a prática de atividades físicas, o contacto pessoal com amigos, passatempos, alimentação saudável e sono adequado.
- **Defina as expectativas da família em relação ao uso do ecrã.** Pode ser útil estabelecer horários sem o uso da tecnologia (por exemplo, não permitir o uso de ecrãs durante as refeições) e/ou áreas da sua casa (por exemplo, não permitir o uso de ecrãs no quarto). Pense em criar um acordo familiar que defina expectativas para o uso da tecnologia. Eis alguns exemplos de acordos para [crianças mais velhas](#) e para [crianças mais novas](#).
- **Incentive o contacto sem ecrãs com amigos e familiares, passatempos e atividades.** Quando estão regularmente envolvidos em atividades divertidas e gratificantes sem o uso de ecrãs, os jovens tendem a passar menos tempo com dispositivos que incluem ecrãs. Apresente e explore novas atividades e interesses juntos e apoie o seu filho enquanto ele experimenta diferentes desportos, passatempos e ligações sociais.
- **Considere o uso de ferramentas de controlo digital.** [Ferramentas de controlo digital \(Digital control tools\)](#), tal como bloquear o acesso a determinados sites, podem ser úteis em algumas circunstâncias. No entanto, é recomendável que utilize essas ferramentas em colaboração com o seu filho.
- **Procure entender que necessidades estão a ser satisfeitas através da tecnologia digital.** Pode haver muitos motivos para o uso problemático da tecnologia. Tente descobrir o que está a motivar o uso excessivo da tecnologia, por parte do seu filho, e trabalhem em conjunto para encontrar soluções que não envolvam o uso do ecrã para satisfazer essas necessidades. Se o seu filho estiver a usar a tecnologia para fugir de pensamentos e sentimentos desconfortáveis ou para evitar certas situações, pondere consultar um profissional de saúde mental.



---

## Recursos

### Sites úteis

- [Canadian Pediatric Society, Caring for Kids](#)
- [Centre for Addiction and Mental Health](#)
- [Common Sense Media](#)
- [Kids Help Phone](#)
- [Sickkids, AboutKidsHealth](#)
- [Media Smarts](#)
- [Screen Time Action Network](#)
- [Centre of Excellence on Social Media and Youth Mental Health](#)

### Fontes de apoio profissional

- [Associação canadiana de apoio à saúde mental – divisão do Ontário \(Canadian Mental Health Association – Ontario Division\)](#) indica os serviços disponíveis para apoiar jovens que sofrem de dependência.
- [Centro de apoio contra a dependência e para a promoção da saúde mental \(Centre for Addiction and Mental Health\)](#) oferece serviços relacionados com problemas de apostas e o uso da tecnologia.
- [Apoio à saúde mental infantil do Ontário \(Children’s Mental Health Ontario\)](#) Encontre um centro (*Find a Centre*) ajuda-o a encontrar uma organização de apoio à saúde mental e contra a dependência infantil e juvenil (*Child and Youth Mental Health and Addictions*) perto de si.
- [Connex Ontario](#) fornece informações gratuitas e confidenciais sobre serviços de saúde para pessoas com problemas relacionados com o consumo de álcool e drogas, doenças mentais ou apostas.
- [One Stop Talk](#) fornece acesso direto e imediato a um profissional de saúde mental, para crianças e jovens até aos 17 anos de idade, para uma atuação imediata e um acesso simplificado a serviços mais intensivos quando necessário.
- [Os centros para a promoção do bem-estar dos jovens do Ontário \(Youth Wellness Hubs Ontario\)](#) fornecem serviços integrados de alta qualidade para os jovens, com o intuito de promover o bem-estar de jovens entre os 12 e os 25 anos de idade, incluindo o apoio à saúde mental e contra o consumo de substâncias, cuidados primários de saúde, apoio comunitário e social, entre outros.

**A escola do seu filho.** Cada conselho escolar do Ontário dispõe de um [Líder em saúde mental \(Mental Health Leader\)](#) e a maioria também conta com profissionais habilitados em psicologia e assistência social, que prestam serviços de prevenção e intervenção precoce. Peça informação sobre os serviços de saúde mental disponíveis na sua escola e no conselho escolar.

### Artigos de investigação

- [American Psychological Association. Health Advisory on Social Media Use in Adolescence.](#)
- [Abi-Jaoude et al, \(2020\), Smartphones, social media use and youth mental health, Canadian Medical Association Journal, 192 \(6\) 136-141.](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2019\). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. Paediatric Child Health, 24\(6\):402–408](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2023\). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. Paediatric Child Health, 28\(3\):184–192.](#)



- 
- [Hale, L., et al. \(2018\). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. \*Child and adolescent psychiatric clinics of North America\*, 27\(2\), 229–245.](#)
  - [Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. \(2024\). Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students. \*BMC public health\*, 24\(1\), 492.](#)
  - [Li et al. \(2021\). Screen use and mental health symptoms in Canadian children and youth during the COVID-19 Pandemic. \*Journal of the American Medical Association, Network Open\*, 4\(12\), e2140875.](#)
  - [Office of the Surgeon General \(2023\). \*Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's Advisory\*. US Department of Health and Human Services.](#)
  - [Ontario Agency for Health Protection and Promotion \(Public Health Ontario\). \*Sedentary behaviour indicators using data from the Canadian Health Survey on Children and Youth\*. Toronto, ON: King's Printer for Ontario; 2024.](#)
  - [Plackett, et al. \(2023\). The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic Review. \*Journal of medical Internet research\*, 25, e44922.](#)
  - [Toombs E, Mushquash CJ, Mah L, et al. \(2022\) Increased screen time for children and youth during the COVID-19 pandemic. \*Science Briefs of the Ontario COVID-19 Science Advisory Table\*, 3\(59\).](#)

