

# O papel dos pais

Estabelecer limites.  
As telas são muito atractivas e facilmente viciantes.

Controlar o conteúdo de jogos, vídeos e filmes vistos.

Interessar-se e falar com a criança sobre o que ela vê e faz nos ecrãs.

## Na vida cotidiana

Sem ecrã:  
- durante as refeições  
- no quarto  
- na manhã antes da escola  
- à noite, uma hora antes de dormir.

Desligar a televisão ou outro ecrã se ninguém estiver a ver.

Você é um exemplo para o seu filho, portanto tenha cuidado com a sua própria utilização dos ecrãs!

# Conclusão

Os ecrãs reduzem as trocas verbais dentro da família e com os colegas; no entanto, a criança cresce e desenvolve a comunicação, linguagem e aprendizagem através da interacção e manipulação de objectos. Ela precisa de espaço para agir, falar e pensar. Comunicação, imitação, manipulação, actividade física, criatividade, emoções e comportamento social não podem ser aprendidos no ecrã!



Desenho de FrancescoTonucci  
Utilização autorizada

Menos ecrãs são melhores para as crianças!

## Para ir mais longe

- REPER : <https://prevention-ecrans.ch/>
- CSA: <https://www.csa.fr/Proteger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/La-protection-des-tout-petits>
- Livre pour enfant : « Nathan est accro aux écrans » de Julie Hausler, édition Helvetia

Dirigido por Sophie Castella e Danièle von der Weid Horner  
Fonoaudiólogos ARLD-FR  
Traduzido para português por Mélanie Suchet de Almeida  
Frieze por Catherine Bratschi  
Novembro de 2020

# Os ecrãs ou ... ?



Desenho de FrancescoTonucci  
Utilização autorizada

Para o desenvolvimento da comunicação, da língua e da aprendizagem :

Vamos ficar atentos! Vamos respeitar as necessidades da criança.

# Riscos relacionados com ecrãs

(Telefone, tablet, televisão, computador)

No desenvolvimento da comunicação, da aprendizagem da língua e da aprendizagem académica:

Risco de desenvolver um distúrbio de troca (olhar, ouvir, responder).

Duas horas de tempo de ecrã por dia, em crianças entre os 2 e 4 anos de idade, multiplica o risco de atraso linguístico por três.

As crianças que passam muito tempo nos ecrãs têm estatisticamente mais falhas académicas.

As crianças que utilizam um ecrã de manhã antes da escola estão menos atentas do que as outras crianças.

No desenvolvimento global com efeitos sobre :

Motivação



Saúde física



Concentração



Gerir as emoções



Dormir



Socialização



A Visão



# O que fazer?

## Antes de 3 anos

A criança desenvolve-se e aprende a falar com as pessoas. São um modelo de comunicação, linguagem e emoções. Com elas aprende a ouvir, a olhar, a imitar.

**Dica:** sem ecrã.

### O que é que uma criança faz sem um ecrã ?

A criança explora, arruma, desarruma, carrega, rabisca. Ela rasteja, caminha, trepa. Ela imita as pessoas à sua volta. Ela balbucia, conta, canta, ouve histórias.

## Entre 3 e 6 anos de idade

A criança precisa de experimentar e estar com objectos reais que possam manipular e transformar. Ela gosta de descobrir o seu ambiente e inventar histórias. Ela está interessada nos outros: tem idade suficiente para aprender regras sociais.

**Dica:** dependendo da idade, de 20 minutos a uma hora por dia, com orientação dos pais.

### O que é que a criança faz sem um ecrã ?

**Actividades físicas** : passeios, aprende a andar de bicicleta, de patinete, corre, joga a bola, vai a parques infantis.

**Actividades de comunicação e linguísticas** : conta histórias, faz perguntas, participa em conversas, olha para livros, ouve histórias, rimas infantis, canta.

**Actividades criativas** : desenha, recorta, cola, brinca na areia, na água, disfarça-se, brinca com bonecos, animais, carros, constrói coisas, brinca ao jantar, acompanha a mãe e o pai nas tarefas domésticas (cozinhar, limpar, bricolage).

**Actividades sociais** : participa em jogos de tabuleiro, conhece outras crianças, aprende a brincar com elas, a partilhar.

## Após 6 anos

A criança está interessada no mundo. Ela aprofunda a sua aprendizagem. Precisa de atenção e orientação nas suas realizações, de continuar a jogar, explorar, tentar e cometer erros.

**Dica:** controlar a utilização de ecrãs e da Internet; limitar a duração e o conteúdo de acordo com a idade da criança.

### O que é que a criança faz sem um ecrã ?

Continua e alarga a sua descoberta de actividades como descrito para crianças entre os 3 e 6 anos de idade. Conta as suas histórias, explica o que pensa, começa a ler e a escrever, participa nas tarefas domésticas, torna-se cada vez mais socializado.

