

PAIS SEM DRAMAS

EDIÇÃO 5 – PARA FAMÍLIAS

TECNOLOGIA, ECRÃS E MOVIMENTO



EBOOK PARA FAMÍLIAS E ENCARREGADOS DE
EDUCAÇÃO
PROJETO INTERAGIR PARA MELHORAR

MARÇO 2026



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

TECNOLOGIA, ECRÃS E MOVIMENTO

Vivemos numa era dominada pelo digital. Tablets, telemóveis, televisão e videojogos fazem parte do dia a dia das crianças.

A tecnologia pode ser uma ferramenta útil e educativa, mas o uso excessivo pode provocar:

- Sedentarismo;
- Agitação e irritabilidade;
- Dificuldades de atenção e concentração;
- Atraso no desenvolvimento motor;
- Perturbações do sono;

Esta edição ajuda os pais a encontrar o equilíbrio entre a tecnologia e o movimento.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela União Europeia

O corpo precisa de movimento para crescer de forma saudável.

Um corpo pouco ativo vai ser mais propício a uma postura inadequada, vai apresentar menos força muscular, coordenação motora, mais dificuldades de equilíbrio, maior fadiga e menos resistência.



Consequências no dia a dia escolar

- Postura inadequada na cadeira
- Dificuldade em manter a atenção
- Lentidão nas tarefas
- Cansaço e menor disponibilidade para as tarefas

O corpo cansado dificulta a aprendizagem!



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Ecrãs e Agitação

Estudos revelam que o uso excessivo de ecrãs está relacionado com a agitação, que por vezes as crianças e adolescentes apresentam.

Estimulação excessiva do cérebro: Jogos rápidos e vídeos curtos habitam o cérebro a estímulos constantes.

Dificuldades de espera e tolerância à frustração: A recompensa imediata dos ecrãs reduz a capacidade de espera.

Irritabilidade e Impulsividade: A interrupção do tempo de ecrã pode gerar frustração intensa.

Dificuldade de Concentração: O cérebro acostuma-se a mudanças rápidas de estímulos.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela
União Europeia

Como perceber se o meu filho utiliza excessivamente os ecrãs?

Sinais:

- Tem preferência por ecrãs do que por atividades ao ar livre, em família;
- Apresenta maior desinteresse por atividades físicas, extracurriculares;
- Tem dificuldades em dormir;
- Apresenta maior irritabilidade e frustração na ausência de ecrãs.



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o tempo de ecrãs:

- 6 aos 10 anos: até 2h diárias com a supervisão de um adulto.
- Adolescentes: 3h diárias



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela
União Europeia

Estratégias para promover o movimento diário

1. Regra do movimento antes do ecrã (antes de usar dispositivos): brincar ao ar livre, andar de bicicleta, jogar à bola, saltar ou correr.
2. Transformar o movimento em rotina: ir a pé para a escola quando possível, subir escadas em vez de elevador, passeios após o jantar, atividades ao ar livre ao fim de semana.
3. Quando possível, criar um ambiente que incentive o movimento: bolas, cordas, bicicletas, patins, jogos de exterior que sejam atrativos para a criança.



O ambiente influencia o comportamento!

4. Brincadeiras rápidas para dias ocupados (mesmo com pouco tempo): dança de 5 minutos, jogo das estátuas, percurso com almofadas, saltar à corda.



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Papel dos pais

Mais do que proibir, orientar e dar o exemplo é fundamental nesta questão.

1. Dar o exemplo e reduzir o próprio uso de ecrãs: as crianças imitam os adultos;
2. Estabelecer regras claras e consistentes: horários e momentos definidos, conteúdos apropriados, estabelecer prioridades;
3. Avisar antes de o tempo de ecrã terminar e permitir que seja a criança a desligar o mesmo: preparar a criança para o que vai acontecer pode evitar uma maior frustração e ajudar a consciencializar para a ação ;
4. Oferecer alternativas atrativas para a criança: nos gostos da criança, sugerir atividades criativas de construção, modelagem, pintura, atividades de leitura e imaginação, jogos de tabuleiro...
5. Evitar ecrãs como recompensa ou castigo.

Quanto mais gradual for esta mudança melhor!



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Desafio em Família!

Criar uma tabela, numa folha branca ou cartolina, com o seu filho e coloque-a na porta do frigorífico. Cada atividade realizada terá uma pontuação.

Exemplo:

- Atividade Física: 2 pontos
- Um dia sem ecrãs: 3 pontos extra
- Dar a ideia de uma atividade/momento em família: 5 pontos

No final de cada semana ganha quem tiver mais pontos.

Exemplos de recompensas:

- Criar o frasco das recompensas em que a criança pense em atividades que gostasse de fazer;
- Poder ir ao parque;
- Escolher a próxima atividade em família.

Ajudar as crianças a encontrar o equilíbrio entre ecrãs e movimento, é promover a autonomia, a criatividade, estabilidade emocional e momentos felizes!



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela
União Europeia