

# CRESCER COM TECNOLOGIA

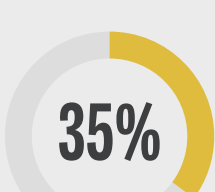
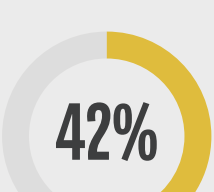
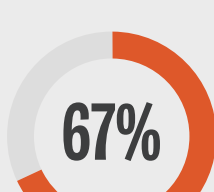
## (EM EXCESSO)

A maioria das crianças utiliza tecnologia de forma excessiva e o controlo parental é reduzido. Conheça os números e as consequências associadas a este hábito



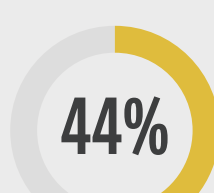
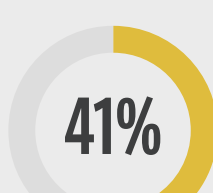
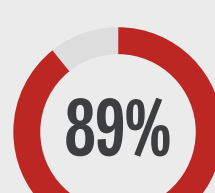
## TECNOLOGIA POR IDADES

### 0 A 3 ANOS

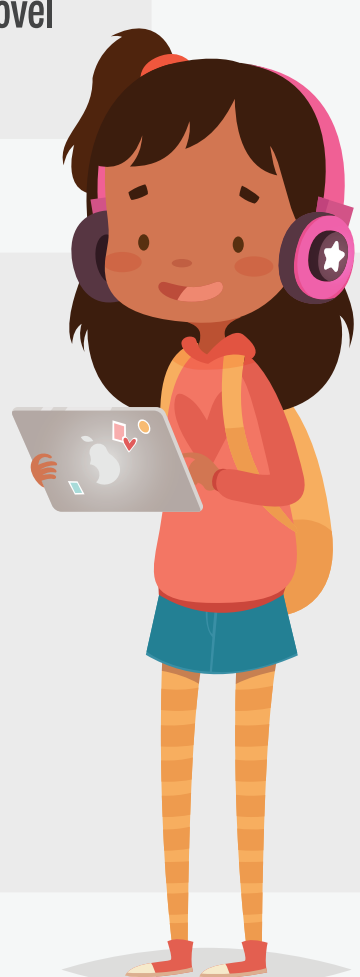


- ▶ Meios preferenciais: *Tablet* e telemóvel
- ▶ Atividades *online*: Vídeos e música

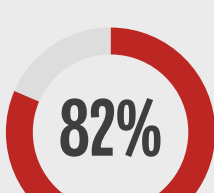
### 4 A 6 ANOS



- ▶ Meios preferenciais: *Tablet* e telemóvel
- ▶ Atividades *online*: Jogos e vídeos

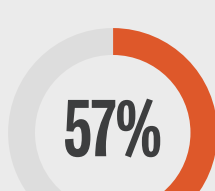
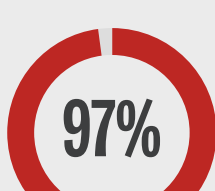
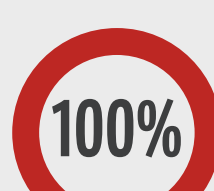
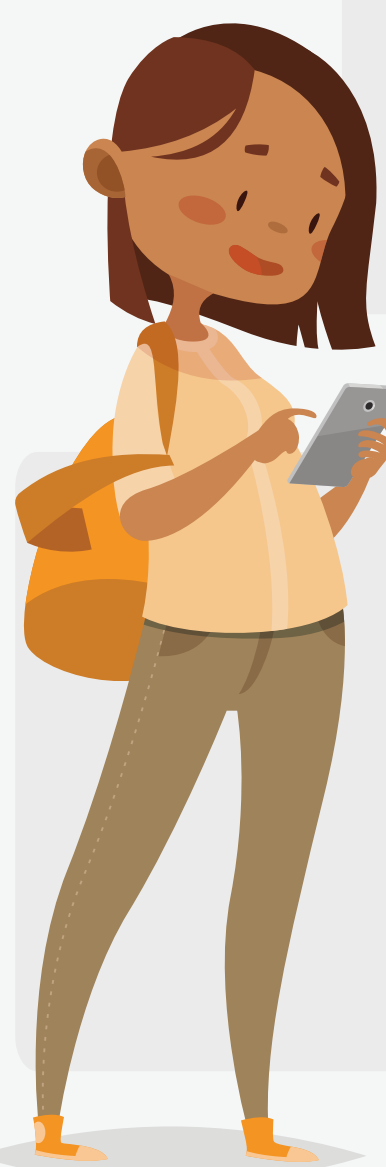


### 7 A 10 ANOS

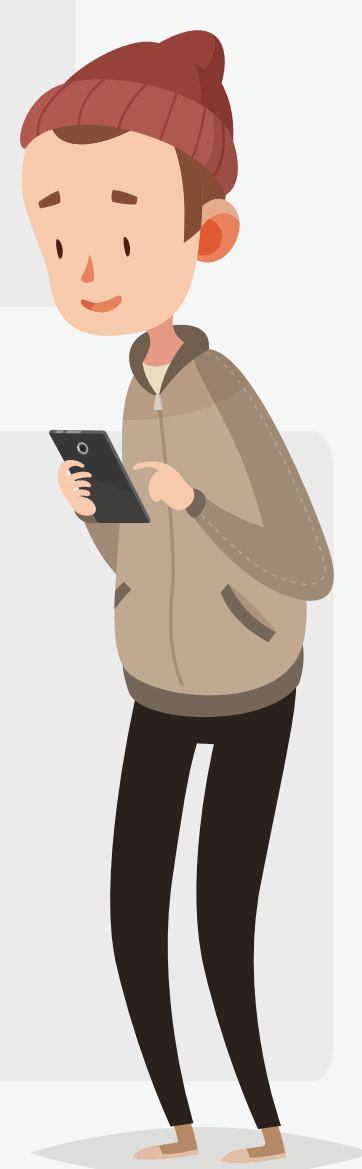


- ▶ Meios preferenciais: *Tablet*, telemóvel e computador
- ▶ Atividades *online*: Jogos e vídeos

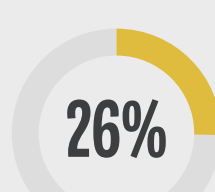
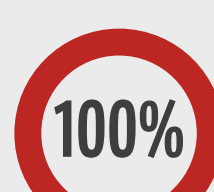
### 11 A 14 ANOS



- ▶ Meios preferenciais: Telemóvel e computador
- ▶ Atividades *online*: Música e jogos



### 15 A 18 ANOS



- ▶ Meios preferenciais: Telemóvel e computador
- ▶ Atividades *online*: Pesquisa e música

\* Considera-se utilização excessiva quando o uso diário é superior a 1h30

Apenas 14% das crianças entre os 7 e os 18 anos dedicam o tempo passado *online* a atividades pedagógicas

## POTENCIAIS CONSEQUÊNCIAS



Problemas no desenvolvimento cognitivo



Problemas no desenvolvimento da linguagem



Perturbações do desenvolvimento socioemocional



## RECOMENDAÇÕES A SEGUIR

A ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA SUGERE:

Não utilização de meios digitais antes dos 18 meses

Utilização acompanhada até aos 24 meses

Utilização limitada a 1 hora diária dos 24 meses em diante



\*Questionário realizado a 412 pais de crianças acompanhadas no Hospital CUF Descobertas em 2017

Saiba mais sobre SAÚDE em [www.saudecuf.pt](http://www.saudecuf.pt)



Se quiser partilhar esta infografia, não se esqueça de respeitar os direitos de autor.