



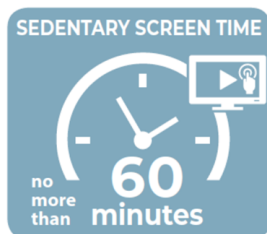
## Crianças com idades entre

### 3 e 4 anos



- ◆ Atividade física pelo menos 180 minutos por dia de formas variadas e vários tipos de intensidade e pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a intensa, ao longo do dia.

- ◆ Recomendam-se 10-13 horas diárias de sono, incluindo uma sesta, e estabelecimento de rotinas associadas ao sono e ao despertar.



- ◆ A permanência em carrinhos não deverá ultrapassar períodos máximos de 1 hora, nem permanecer sentados por longos períodos de tempo;
- ◆ O tempo de permanência em frente a um ecrã não deverá ser superior a 1h por dia;
- ◆ Encoraja-se a interação com os cuidadores através da leitura de histórias, p.e.

## Outras actividades recreativas

- A OMS (2019) refere outras atividades, não fisicamente ativas, mas que têm benefícios para o desenvolvimento das crianças;
- Puzzles, blocos de construção, desenho, pintura, cortagem/colagem, canções ou música são importantes para o desenvolvimento das crianças e têm benefícios cognitivos;
- A interação com os cuidadores também se mostra benéfica para o desenvolvimento cognitivo.



## Uso indiscriminado de tecnologias pelas crianças



### Referências Bibliográficas:

○World Health Organization, (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep, for children under 5 years of age*. Geneva.



## ▶ Crianças e novas tecnologias...



## Que riscos para o futuro...

Saúde Escolar  
Ano lectivo 2021/2022



# As Crianças e a Tecnologia



- 📖 A investigação sobre o tema revela que as crianças, muito cedo, têm acesso meios digitais e passam cada vez mais tempo a interagir com estes, preferindo-os em vez de outras atividades;
- 📖 Cada vez mais estas tecnologias estão disponíveis em casa e são usadas pelos pais;
- 📖 Quanto mais novas são as crianças, maior é a sua tendência a reproduzir o comportamento dos pais, também no que respeita às práticas com dispositivos digitais.

Brito, R.; Dias, P., 2017

## Recomendações

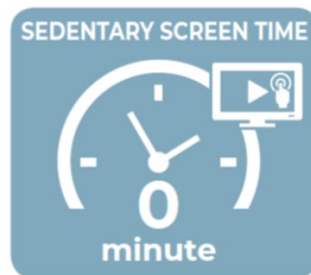
A Organização Mundial de Saúde emitiu recentemente recomendações sobre a atividade física, sedentarismo e hábitos de sono para crianças com idade inferior a 5 anos, nas quais estão incluídas o uso de tecnologias.

## Lactentes (menos de 1 ano)



- ◆ Atividade física várias vezes ao dia e de diversas formas, nomeadamente em tapetes interativos;
- ◆ Decúbito ventral pelo menos 30 minutos durante o dia, nos períodos em que estão despertos (bebés).

- ◆ Entre os 0 – 3 meses recomendam-se 14-17 horas diárias de sono, incluindo sestas;
- ◆ Dos 4 aos 11 meses o período de sono de qualidade deverá ser entre 12 a 16 horas / dia.



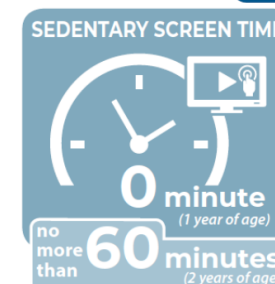
- ◆ Não é recomendada a visualização de ecrãs;
- ◆ A permanência em carrinhos, espreguiçadeiras ou slings / marsúpios não deverá ultrapassar períodos máximos de 1 hora.
- ◆ Encoraja-se a interação com os cuidadores através da leitura de histórias, p.e.

## Crianças com idades entre 1 e 2 anos



- ◆ Atividade física pelo menos 180 minutos por dia de formas variadas e vários tipos de intensidade, incluindo atividade física moderada a intensa, ao longo do dia;
- ◆ Nesta faixa etária recomenda-se “quanto mais melhor”.

- ◆ Recomendam-se 11-14 horas diárias de sono, incluindo sestas, e estabelecimento de rotinas associadas ao sono e ao despertar.



- ◆ Não é recomendada a visualização de ecrãs para crianças com 1 ano de idade;
- ◆ A permanência em carrinhos, espreguiçadeiras ou slings / marsúpios não deverá ultrapassar períodos máximos de 1 hora.
- ◆ A partir dos 2 anos o tempo de permanência em frente a um ecrã não deverá ser superior a 1h por dia;
- ◆ Encoraja-se a interação com os cuidadores através da leitura de histórias, p.e.