

DEPENDÊNCIA DE ECRÃS E INTERNET NA ADOLESCÊNCIA

Um Desafio da Era Digital

Lisboa novembro de 2025



A Era Digital e o Crescimento do Uso de Ecrãs

Vivemos numa era marcada pela tecnologia digital. O uso de ecrãs e da internet tornou-se constante, especialmente entre adolescentes, que são os utilizadores mais entusiastas. Apesar dos benefícios, como acesso à informação, conectividade e aprendizagem interativa, o uso excessivo levanta preocupações psicológicas, comportamentais, sociais, familiares e escolares.

Os Impactos Invisíveis do Tempo de Ecrã no Crescimento dos Jovens

Durante a adolescência, uma fase crítica de desenvolvimento emocional, cognitivo e social, o tempo prolongado em frente aos ecrãs pode ter várias consequências negativas. Pode contribuir para problemas psicológicos e comportamentais, como ansiedade, depressão, desmotivação, irritabilidade, impulsividade e isolamento. Além disso, o uso excessivo de dispositivos digitais pode gerar conflitos familiares, muitas vezes relacionados com o tempo de ecrã ou com os conteúdos acedidos pelos jovens. Também pode reduzir o envolvimento social presencial, prejudicando o desenvolvimento de competências sociais essenciais, e impactar o rendimento escolar, devido a distração constante, menor capacidade de concentração e desorganização nos horários de estudo.

A ERA DIGITAL E O CRESCIMENTO DO USO DE ECRÃS

OS IMPACTOS INVISÍVEIS DO TEMPO DE ECRÃ NO CRESCIMENTO DOS JOVENS

O EFEITO DOS ECRÃS NO SONO, NA ALIMENTAÇÃO E NA IMAGEM CORPORAL

QUANDO O ECRÃ SE TORNA UM REFÚGIO EMOCIONAL

A INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA NO USO DIGITAL DOS ADOLESCENTES

COMO AJUDAR OS JOVENS A USAREM OS ECRÃS DE FORMA SAUDÁVEL

O Efeito dos Ecrãs no Sono, na Alimentação e na Imagem Corporal



Quando o Ecrã se Torna um Refúgio Emocional

Muitos jovens usam a tecnologia para lidar com emoções negativas, como solidão, baixa autoestima ou tristeza, numa espécie de “escapatória” emocional. Este comportamento pode criar um ciclo entre sintomas de depressão ou ansiedade e uso excessivo de dispositivos: quanto pior se sente o adolescente, mais procura o ecrã; quanto mais tempo passa online, mais isolado ou ansioso se torna.

O fenómeno *FOMO* (“Fear of Missing Out”) aumenta a necessidade de estar constantemente ligado às redes sociais, provocando monitorização compulsiva de notificações, sono interrompido e dificuldade de concentração.

Promover um uso equilibrado da tecnologia é uma responsabilidade conjunta de famílias, escolas e comunidade. Para isso, é importante controlar o conteúdo ao qual os adolescentes têm acesso, garantindo que seja adequado à sua idade. Deve-se estimular uma utilização ativa e positiva da tecnologia, ao mesmo tempo que se desenvolve o pensamento crítico, ensinando-os a identificar notícias falsas e influenciadores duvidosos. É essencial educar os jovens sobre a proteção dos dados pessoais e os riscos associados à partilha online, bem como limitar o acesso a redes sociais antes dos 16 anos. Estabelecer zonas livres de ecrãs, como durante as refeições ou no quarto à noite, ajuda a manter hábitos saudáveis. É igualmente importante garantir que o uso digital não interfira no sono, na prática de atividade física, no convívio familiar, nos estudos ou no lazer. Por fim, incentivar atividades físicas diárias e a interação social presencial contribui de forma significativa para o bem-estar emocional e o desenvolvimento saudável dos adolescentes.



O EXEMPLO DOS PAIS: A MELHOR FORMA DE EDUCAR PARA O DIGITAL

A forma como os adultos usam os seus próprios dispositivos influencia diretamente os filhos. Se os pais estão constantemente ao telemóvel, mesmo em momentos de convívio familiar, os adolescentes tendem a imitar esse padrão. Ser um exemplo positivo é uma das formas mais eficazes de educar para um uso saudável da tecnologia.



A Influência da Família no Uso Digital dos Adolescentes

A relação entre dinâmica familiar e uso problemático da internet é bidirecional. Lares com conflitos, falta de comunicação ou ausência de regras favorecem o uso desregulado de ecrãs, enquanto a dependência digital pode agravar tensões familiares.

Mais eficaz do que limites rígidos é a orientação baseada no diálogo, que inclui conversas abertas, explicações adequadas à idade e acompanhamento ativo do uso da tecnologia, promovendo autorregulação, responsabilidade e sentido crítico.

Como Ajudar os Jovens a Usarem os Ecrãs de Forma Saudável

Promover um uso equilibrado é uma responsabilidade de famílias, escolas e comunidade. Recomendações incluem:

- Controlo parental do conteúdo adequado à idade;
- Estimular utilização ativa e positiva da tecnologia;
- Desenvolver pensamento crítico e ensinar a identificar notícias falsas e influenciadores duvidosos;
- Educar sobre proteção de dados pessoais e riscos de partilha online;
- Limitar o acesso a redes sociais antes dos 16 anos;
- Estabelecer zonas livres de ecrãs (refeições, quarto à noite);
- Garantir que o uso digital não prejudique sono, atividade física, convívio familiar, estudos ou lazer;
- Incentivar atividades físicas e interação social presencial.



**Cláudia Martins: Enfermeira Especialista em Saúde Infantil e Pediátrica,
Dinamizadora do projeto #RAINHAON - Influencers do Uso da Net & do Jogo
ULS Santa Maria - UCC Lumiar Mais - Saúde Escolar**



O EXEMPLO DOS PAIS: A MELHOR FORMA DE EDUCAR PARA O DIGITAL

A forma como os adultos usam os seus próprios dispositivos influencia diretamente os filhos. Se os pais estão constantemente ao telemóvel, mesmo em momentos de convívio familiar, os adolescentes tendem a imitar esse padrão. Ser um exemplo positivo é uma das formas mais eficazes de educar para um uso saudável da tecnologia.