



TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE  
O USO DE MÍDIAS DIGITAIS POR BEBÊS E  
CRIANÇAS PEQUENAS

Sono

INFORMAÇÕES E ORIENTAÇÕES DA PSICOLOGIA



SETEMBRO DE 2020

# Apresentação

Esta cartilha foi desenvolvida pelo Núcleo de Pesquisa e Intervenção com Bebês e Crianças (NUFABE) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Seu objetivo é informar mães, pais e profissionais da saúde e da educação sobre as possíveis relações entre o uso de mídias digitais, o desenvolvimento infantil e as dinâmicas familiares.

Este material faz parte do projeto de popularização da ciência desenvolvido pelo NUFABE desde 2018, o qual tem levado informações baseadas em estudos científicos à população de forma acessível e democrática. Tudo isso com o financiamento da Pró-Reitoria de Pesquisa da UFRGS.

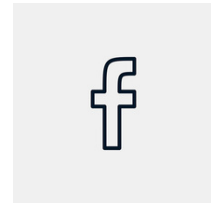
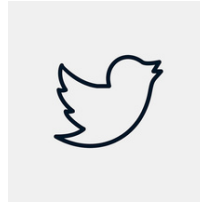
Espera-se, a partir desta leitura, esclarecer as dúvidas sobre como e quando utilizar as mídias digitais com bebês e crianças pequenas nas rotinas, facilitando o processo de escolha da família.

**Como citar:** Núcleo de Pesquisa em Intervenções em Famílias com Bebês e Crianças - NUFABE (2023). *Tudo que você precisa saber sobre o Uso de Mídias Digitais por bebês e crianças pequenas: sono*. Recuperado de: <https://www.ufrgs.br/nufabe/cartilhas/>

# Índice

<u>Apresentação</u> .....	2
<u>O que são mídias digitais?</u> .....	4
<u>O uso de mídias digitais e o sono</u> .....	6
<u>Recomendações gerais</u> .....	15
<u>Referências</u> .....	16
<u>Equipe responsável</u> .....	17

# ○ que são mídias digitais?



Mídias digitais são o conjunto de dispositivos, formatos e métodos de comunicação que transmitem conteúdos digitais na Internet, na TV e em redes de computadores e de telefonia.



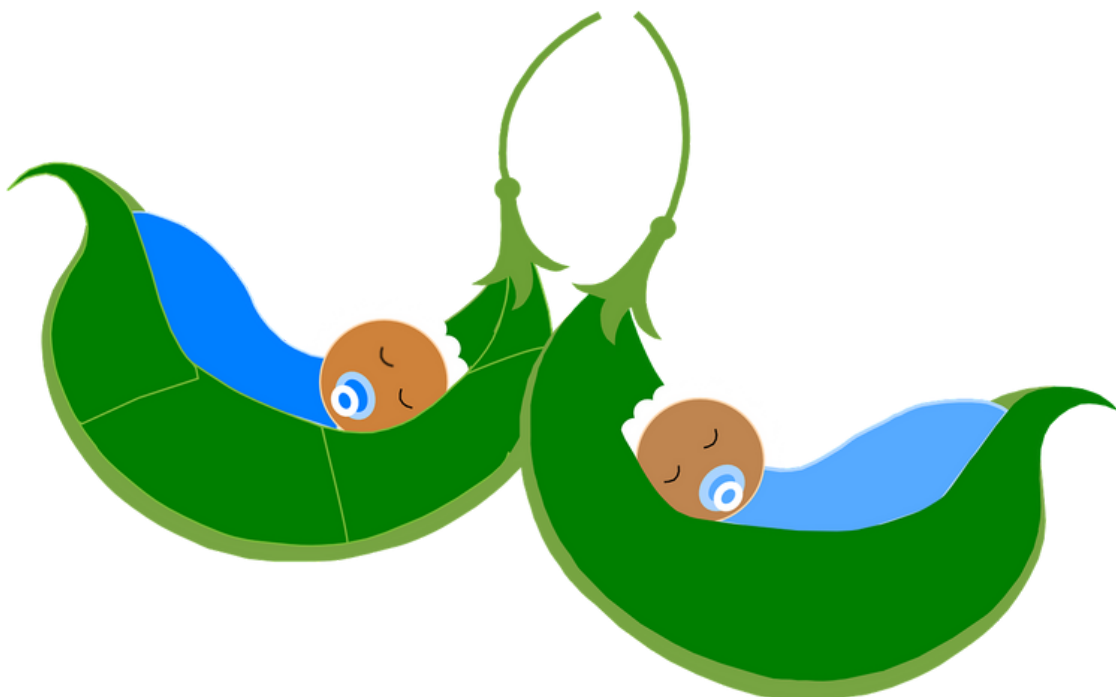
**Exemplos:** *smartphones, tablets e Smart TV, software de computador, aplicativos, redes sociais, videogames, páginas da Web e imagens (fotos e vídeos) digitais.*

Ao longo desta cartilha, serão apresentados os possíveis impactos da tecnologia nos diferentes âmbitos do desenvolvimento que envolvem o dia a dia da criança, bem como orientações de como realizar um uso de mídias digitais de forma saudável.



# ○ Uso de Mídias Digitais e sua Relação com o Sono

O sono é muito importante para o desenvolvimento do bebê. Ele atua no sistema imunológico, no desenvolvimento do cérebro, nas funções executivas e cognitivas (memória, atenção...), bem como na aprendizagem. Como os bebês ainda estão no início do seu desenvolvimento, ter uma rotina de sono sem interferências de tecnologias é essencial.



Qualquer padrão de sono que impeça a criança de obter a quantidade ideal de sono necessária para o seu crescimento e desenvolvimento normais é considerado um problema de sono.

20 a 30% das crianças pequenas apresentam alguma dificuldade no sono, normalmente relacionada à

higiene do sono



Higiene do sono é um conjunto de comportamentos para reduzir a agitação e aumentar o relaxamento na hora de dormir.

Exemplos: horário regular para dormir, não usar telas perto da hora de dormir, tomar um banho quentinho e contar uma história para a criança.

Há um declínio global na média de duração do sono diário de crianças pequenas desde o início do Século XXI



É consenso na literatura científica que o uso de mídias digitais por bebês **prejudica a qualidade do sono**, tanto de forma direta quanto indireta

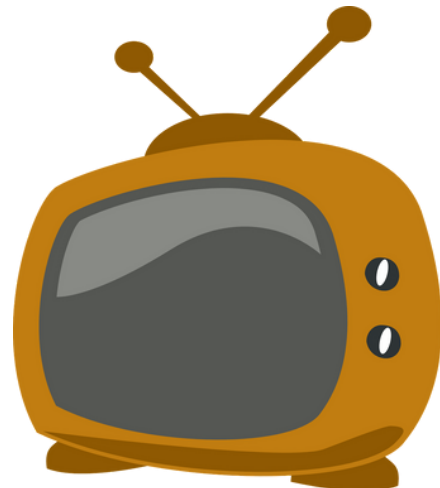




## Impactos diretos:

O aumento da exposição de bebês à TV é associado com:

- Problemas no sono
- Menor duração do sono durante a noite
- Menor qualidade do sono
- Horários irregulares do sono e das sonecas



Já o uso frequente de tablets e celulares por bebês está associado com:

- Diminuição do sono noturno
- Aumento do sono durante o dia
- Demora para pegar no sono
- Diminuição do tempo total de sono
- Cada hora a mais de uso de tablet está associada com **15,6 minutos** menos de sono



O uso das mídias digitais antes de dormir pode fazer com que os bebês durmam mais tarde

O que as crianças veem nas telas pode deixá-las agitadas, dificultando e piorando o sono

A luz azul e brilhante das telas interfere no sono, desregulando o relógio biológico

Quando o bebê e/ou o ambiente familiar dificultam uma boa rotina de sono, as telas podem acabar sendo usadas por mais tempo



## Impactos indiretos:

O aumento do uso das mídias digitais está relacionado com:

- Diminuição da prática de atividades que gastam energia, como exercícios físicos e atividades ao ar livre



Menos horas de sono

Mais atividades sedentárias, como ver TV e usar computador

Mais cansaço durante o dia e menos motivação para comportamentos ativos

# Orientações aos cuidadores



Criar uma rotina da hora do sono.  
Interromper o uso de telas pelo menos  
**1 hora** antes de ir para a cama.

**Dica:** coloque um alarme para tocar no horário que as telas devem ser desligadas, assim a família cria a rotina de desligar as telas sempre que o alarme tocar.



Alguns aparelhos possuem um filtro chamado "tempo de uso" que mostra uma notificação quando se ultrapassou um determinado tempo de uso do celular.

# Orientações aos cuidadores

Realizar atividades relaxantes próximo à hora de dormir: Ler, ouvir música, tomar banho



Organize o quarto para que seja uma zona “sem conexão”. Crie um ponto para carregar os celulares em outra área da casa.



Reserve tempo para a criança fazer brincadeiras tradicionais e ativas

Diminua a exposição a conteúdos violentos durante o dia. Eles estão ligados a ansiedade, pesadelos e outras dificuldades no sono






As **regras** devem valer para **todos** na casa! O tempo de mídias digitais dos pais é o mais importante preditor do tempo de mídias digitais das crianças






Adultos também devem ter higiene adequada do sono

# Recomendações gerais




## Reduzir o uso

-  Ter momentos sem a presença de telas
-  Evitar o uso uma hora antes de dormir
-  Não é recomendado o uso para menores de 2 anos




## Mediar o uso

-  Estar presente e engajado durante o uso da criança
-  Uso conjunto da criança com um adulto
-  Utilizar estratégias parentais, como acalmar e limitar o uso

## Fazer o uso consciente

-  Desenvolver plano familiar para o uso
-  Realizar auto-avaliação do próprio uso
-  Avaliar o que está sendo fácil e difícil de seguir no plano familiar

## Desenvolver o uso saudável

-  Escolher alternativas saudáveis, como conteúdos apropriados e uso mediado
-  Desligar os dispositivos em casa no momento familiar
-  Desligar as telas que não estão em

# Informações retiradas de:

- American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 238 (5), p. 1-8.
- Anderson, D., & Hanson, K. (2013). What Researchers have learned about toddlers and television. *Zero to Three*, 33(4), 4-10.
- Australian Government Department of Health. (2012). Inactivity and screen time. *Get Up and Grow -Caring for our kids -Staff hand book -Healthy Eating and Physical Activity*. Recuperado de <https://www1.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/gug-indig-hb>
- Center on Media and Child Health. (2018). *Ages and Stages: Infants and Toddlers Ages 0-2*. Recuperado de <https://cmch.tv/clinicians/infant-toddler-tips/>
- Center on Media and Child Health. (2018). *What you need to know about sleep, media and children/teens*. Recuperado de <http://cmch.tv/wp-content/uploads/Tip-Sheet-Sleep.pdf>
- Chassiakos, Y. (Linda) R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., & Media, C. on C. A. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Cheung, C. H. M., Bedford, R., SaezDe Urabain, I. R., Karmiloff-Smith, A., & Smith, T. J. (2017). Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Scientific Reports*, 7, 1–7. doi: <https://doi.org/10.1038/srep46104>
- Common Sense Media. (2019). *10 Ways to Help Your Kid Get a Good Night's Sleep*. Recuperado de <https://www.commonsensemedia.org/blog/10-ways-to-help-your-kid-get-a-good-nights-sleep>
- Davis, K. F., Parker, K. P., & Montgomery, G. L. (2004). Sleep in infants and young children. *Journal of Pediatric Health Care*, 18(3), 130–137. doi: [https://doi.org/10.1016/S0891-5245\(03\)00150-0](https://doi.org/10.1016/S0891-5245(03)00150-0)
- Garrison, M. M., & Christakis, D. (2011). The sustained impact of a healthy media use intervention on preschool child sleep. *Sleep*, 34, A269- doi:10.1542/peds.2011-3153
- Hardy, L. (2011). *Position Statement on Children and Young People's Screen Time as a Health Concern*. Sydney: Prevention Research Collaboration (PRC), University of Sydney.
- Kabali, H. K., Irigoyen, M. M., Nunez-Davis, R., Budacki, J. G., Mohanty, S. H., Leister, K. P., & Bonner, R. L. (2015). Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children. *Pediatrics*, 136(6), 1044–1050. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2151>
- Lauricella, A., Wartella, E., & Rideout, V. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11-17. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001>
- Magee, C. A., Lee, J. K., & Vella, S. A. (2014). Bidirectional Relationships Between Sleep Duration and Screen Time in Early Childhood. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 465–470. doi: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4183>
- Nobre, J., Santos, J., Santos, L., Guedes, S., Pereira, L., Costa, J., & Morais, R. (2019). Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 1-11.
- Ponti, M., Bélanger, S., Grimes, R., Heard, J., Johnson, M., Moreau, E., Norris, M., Shaw, A., Stanwick, R., Van Lankveld, J., & Williams, R. (2017). Le temps d'écran et les jeunes enfants: Promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique. (8), 461–477. doi: <https://doi.org/10.1093/pch/pxx123> *Paediatrics and Child Health (Canada)*, 22
- Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad, and the Unknown. *Pediatrics*, 135(1). doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Increased Screen Time: Implications for Early Childhood Development and Behavior. *Pediatric Clinics of North America*, 63(5), 827–839. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.06.006>
- Royal College of Paediatrics and Child Health. (2019). *The health impacts of screen time: A fact sheet for parents*. Recuperado de <https://www.rcpch.ac.uk/resources/health-impacts-screen-time-guide/clinicians-parents>
- Sociedade Brasileira de Pediatria. (2016). *Saúde de crianças e adolescentes na era Digital*. Recuperado de [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf)
- The Sydney Children's Hospital Network (2017). *Factsheet: Children and screen time*. Recuperado de <https://www.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets/screen-time-and-children>.
- Zimmerman, F. J., Christakis, D. A., & Meltzoff, A. N. (2007). Television and DVD/Video Viewing in Children Younger Than 2 Years. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 161(5), 473–479. doi: <https://doi.org/10.1001/archpedi.161.5.473>



# Equipe responsável:

Giana Bitencourt Frizzo (coordenação)

Laura Canani da Rosa (produção)

Bruna Gabriella Pedrotti

Elisa Cardoso Azevedo

Fernanda Marques

Gabriela Vescovi

Helena da Silveira Riter

Maíra Lopes Almeida

Manoela Yustas Mallmann

Maria Adélia Pieta



# NUFABE

Núcleo de Pesquisa e Intervenção  
em Famílias com Bebês e Crianças



# UFRGS

**UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL**

pro  pesq

Pró-Reitoria de Pesquisa - UFRGS



[www.ufrgs.br/nufabe](http://www.ufrgs.br/nufabe)



@nufabe\_ufrgs



[facebook.com/nufabe](https://facebook.com/nufabe)



NUFABE UFRGS