

## *Impacto das Tecnologias no Desenvolvimento das Crianças e dos Jovens*

 *Hugo Silva*

*2200437@iscap.ipp.pt*

<https://orcid.org/0009-0000-0323-656X>

*ISCAP, Instituto Politécnico do Porto*

### **Resumo**

As tecnologias trouxeram avanços significativos e proporcionaram grandes oportunidades para todos nós, mas também foram geradas grandes complicações, especialmente para crianças e adolescentes. O uso excessivo do ecrã prejudica o desenvolvimento cognitivo, social e emocional, e pode afetar a autoestima e identidade dos jovens através das redes sociais por exemplo. A dependência dos ecrãs pode resultar em problemas como: o vício com o jogo, distúrbios mentais e exposição a conteúdos inadequados. Contudo, as tecnologias também oferecem benefícios, como: oportunidades de aprendizagem e de desenvolvimento pessoal. As estratégias recomendadas para combater a exposição dos riscos, incluem um controlo parental rigoroso, onde a explicação e o entendimento dos limites por parte da criança é fundamental para garantir um desenvolvimento saudável.

**Palavras-chave:** Tecnologias, Ecrã, Dependência, Crianças/Adolescentes, Controlo Parental

### **Abstract**

Technologies have brought significant advances and provided great opportunities for all of us, but they have also generated major complications, especially for children and adolescents. Excessive screen use harms cognitive, social, and emotional development, and can affect young people's self-esteem and identity through social media, for example. Screen dependency can result in problems such as gaming addiction, mental disorders, and exposure to inappropriate content. However, technologies also offer benefits, such as learning opportunities and personal development. Recommended strategies to combat exposure to risks include rigorous parental control, where explanation and understanding of limits by the child is fundamental to ensuring healthy development.

**Keywords:** Technologies, Screen, Addiction, Children/Adolescents, Parental Control

## Introdução

Vivemos numa era completamente digital, caracterizada pela conectividade e abundância de informação trocada em segundos. No final do século XIX até meados dos anos 2000, o ser humano utilizava o bloco de notas para aceder aos seus contactos, usava o disco rotativo do telefone fixo para ligar com a pessoa e durante séculos, esperavam dias, semanas e meses para receberem uma carta e poderem “ouvir” o/a seu/sua estimado/a. Nos dias de hoje, tudo mudou. Através de um clique, a tecnologia e os aparelhos tecnológicos permitem-nos ver, ouvir e falar com alguém que esteja no outro lado do mundo, permite o acesso imediato a qualquer tipo de informação/conteúdos e de forma muito benéfica auxiliou nos avanços industriais, criando novas oportunidades de emprego e novos negócios. Apesar dos grandes feitos, a tecnologia também trouxe algumas complicações. A exposição ao ecrã tem-se tornando um problema em todas as idades e desde a pandemia do COVID-19 que este fator tem aumentado. Nesta fase, as tecnologias foram um grande auxílio para a educação e para algumas pessoas continuarem com o seu trabalho, mas o confinamento em geral e o distanciamento social agravaram a dependência pelo ecrã.

## 1. Riscos das Tecnologias

### 1.1 Atraso no Desenvolvimento Cognitivo e Social

As novas tecnologias têm afetado de forma severa as crianças e adolescentes, não só pelos conteúdos e riscos que ficam expostos no digital, mas sobretudo por deixarem de viver ou fazer algo por estarem tão conectados com elas. O brincar fora de casa é algo que se tem perdido em muitas crianças e isso pode traduzir-se em vários aspetos negativos, porque apesar de não serem visíveis a curto prazo, essas brincadeiras proporcionam competências e valores tão importantes que acabam por impactar no futuro delas. Segundo Oliveira, “brincar não significa apenas recrear, é muito mais, caracterizando-se como uma das formas mais complexas que a criança tem de comunicar-se consigo mesma e com o mundo” (Silva & Silva s.d, p.4). Ou seja, brincar não é apenas o lazer e a brincadeira em si, brincar permite o autoconhecimento, permite expressar emoções/pensamentos, permite encontrar os seus medos/desejos, permite conectar-se com outras crianças/pessoas, a respeitar o próximo, a interagir socialmente, a partilhar pensamentos e a criar empatia.

Zanluchi reforça esta ideia ao afirmar que: “Quando brinca, a criança prepara-se para a vida, pois é através da sua atividade lúdica que ela vai tendo contato com o mundo físico e social, bem como vai compreendendo como são e como funcionam as coisas” (Silva & Silva, s.d, p.2). Compreende-se que, esta citação refere que uma criança que está habituada ao convívio e ao contacto com o mundo, está mais capacitada em saber lidar com as advertências que vão aparecendo ao longo da vida do que uma criança que não tem por hábito estes comportamentos. As brincadeiras em grupo envolvem colaboração, consequentemente trazem aprendizagem e valores que vão transformando as brincadeiras de criança, desenvolvendo-as de forma muito positiva a vários níveis e ajudando-as a criar uma identidade coesa, harmoniosa e integradora.

### 1.2 A Influência na Autoestima e Identidade

Erikson, psicólogo e psicanalista teuto-americano que criou a Teoria dos Oito Estágios do Desenvolvimento Psicossocial, descreve o crescimento humano como um processo contínuo ao longo da vida influenciado por experiências e relações, e que em cada fase do modelo, apresenta um conflito central que deve ser resolvido para que a pessoa possa avançar de forma saudável para o próximo estágio. O 5º estágio da teoria de Erik Erikson, denominado de “Identidade vs Confusão de papéis”, ocorre entre os doze e os 18 anos de idade, a fase da puberdade dos jovens, que fica marcada pelas grandes mudanças biológicas, como o aumento significativo da produção hormonal e o desenvolvimento sexual. Neste período, as

principais preocupações dos jovens passam muito pelo que os outros pensam em relação à sua imagem e pela constante comparação entre como a pessoa se vê e o que aparentemente os outros esperam dela, personificando vários papéis e ideologias até determinar quais são as mais compatíveis com a sua pessoa. Aqueles que têm a identidade coesa estarão preparados para enfrentar a idade adulta com confiança e certeza e os que não a têm, apresentarão uma confusão de papéis (Corrêa Vione, 2012). As redes sociais influenciam ainda mais estas questões de preconceito e de padrões idealizados de beleza culturalmente definidas na nossa sociedade, afetando a autoestima de vários jovens. Por exemplo, as meninas tendem a sofrer mais que os rapazes relativamente a esta misoginia criada na internet, claro que depende de pessoa para pessoa, mas os rapazes, quando usam demasiado tempo de ecrã, tendem a usar mais para jogos, onde podem expressar comportamentos de agressividade, violência, interação e sinais de competição (Colégio Magno, 2024).

### **1.3 O vício e o Impacto na Saúde Mental**

A relação excessiva com a internet pode resultar em riscos de doenças, como o vício com o jogo e com as redes sociais. O que os estudos mostram é que as partes do cérebro envolvidas na adição ao jogo, são idênticas a uma adição de outra substância, portanto, há riscos. Haverá um aumento de tolerância ao tempo de jogo, haverá irritabilidade, poderão surgir mentiras e também alguns aspetos depressivos e/ou ansiedade (O Pediatra Responde, 2022). As crianças estão expostas a múltiplas influências que muitas vezes são contraditórias, os conteúdos digitais são curtos, de rápida informação, variados e resultam, na maioria dos casos, no não aprofundamento de certos temas que possam ser importantes. Os excessos destes estímulos criam a dependência de dopamina, que é uma substância química produzida pelo cérebro e é conhecida por estar associada ao prazer, motivação e recompensa. A utilização excessiva dos ecrãs pode alterar o neuro desenvolvimento e a plasticidade neuronal nas crianças até aos dois anos (Ribeiro et al. (2021). Isto, refere-se à capacidade do sistema nervoso central de adaptar-se e moldar-se a novas situações, provocando uma perturbação no desenvolvimento da linguagem e da comunicação, dificultando a qualidade do sono e afetando ainda a saúde física e mental, sendo mais grave e evidente nas crianças com perturbação do espectro de autismo (PEA) (Ribeiro et al. (2021). As incidências de défice de atenção e hiperatividade têm aumentado e poderá estar relacionado também com esta estimulação muito rápida de conteúdos, pois faz com que a criança fique com a atenção tão dispersa, que quando tem de estar focada já não consegue (RTP, s.d.). Existem também questões de tolerância à frustração, pois cada vez mais existe a ideia do “quero tudo já e agora” e que não está a ser bem considerada pelas crianças. Estas, muitas vezes, já não sabem ouvir um não, já não têm curiosidade em conhecer outras pessoas, de falar, de ouvir e isto traduz seguramente em implicações para o seu futuro, em não saber criar ligações, na falta de criatividade e na falta de expressar sentimentos

### **1.4 Exposição a Conteúdos Inadequados**

No mundo digital, se não houver controlo parental, facilmente as crianças e jovens ficam expostas a conteúdos inadequados, de abuso e exposição sexual, cyberbullying e várias outras formas de aliciamento online. O fácil acesso a sites pornográficos e a exposição de conteúdos sexualmente explícitos pode influenciar de forma muito negativa o entendimento e a experiência da sexualidade dos jovens, porque tal como Eisenstein refere em 2013, “no isolamento e no anonimato do seu computador em seu quarto (...), o adolescente inicia o seu conhecimento sexual e seus relacionamentos com informações obtidas livremente de outras pessoas de todos os tipos e idades, porém cuja identidade real é desconhecida” (Fernandez & Corrêa, 2024). Esta citação alerta para possibilidade das crianças e jovens distorcerem a perceção que têm sobre o sexo e por se moldarem a informações encontradas neste tipo de sites, construindo assim uma ideia baseada na pornografia e que pode afetar a forma com eles interagem sexualmente. A criação de conteúdos sexuais através da

inteligência artificial é a nova forma violenta de expor crianças na internet (Fernandez & Corrêa (2024). Outros dois riscos associados à tecnologia é o cyberbullying e o grooming. O cyberbullying é realizado por meio das tecnologias digitais através de comportamentos repetidos, de forma a assustar, intimidar e envergonhar aqueles que são as vítimas (UNICEF, s.d.). O aliciamento online, também conhecido por grooming é definido por um “processo de manipulação” em que o objetivo é ganhar a confiança da vítima de maneira a que ela partilhe fotos das suas partes íntimas e agende um encontro presencial, é de notar que o agressor não está verdadeiramente identificado e pode desaparecer sem deixar rastros (Centro Internet Segura, s.d.).

## **1.5 Utilização Excessiva do Ecrã**

A interpretação do uso excessivo de ecrã nem sempre corresponde ao tempo passado na internet, mas sim, ao impacto que esta utilização tem na pessoa, isto porque, se o tempo for investido de uma forma positiva e com algo que lhe acrescente, não podemos relativizar, nem generalizar a situação (O Pediatra responde, 2022). Poderá haver dificuldade para os pais perceberem certos impactos que a tecnologia tem nos seus filhos. Por exemplo, se uma criança que passa muito tempo à frente do ecrã tiver dificuldade em interagir socialmente, pode levar à dificuldade de criar laços de amizade e os pais podem não perceber isso de imediato e normalizar a situação porque a criança é “tímida ou envergonhada”. Isto é um pequeno exemplo, de entre muitos outros, de que não devemos normalizar certos comportamentos e que deve haver um controlo absoluto por parte dos responsáveis da criança. Porém, existem alguns comportamentos que são mais facilmente perceptíveis, como: o abdicar de ir à escola, abdicar de estar com amigos, de fazer refeições, de brincar, ou até mesmo não sentir interesse em conversar, e a partir do momento que existam perturbações às funcionalidades básicas da criança, tem de haver reações e o devido acompanhamento (O Pediatra responde, 2022).

Borelli, finaliza o podcast de Caroline Celico (2023) com um aforismo muito interessante, que é importante refletir, “as tecnologias vieram para nos servir e cabe a nós dominá-las e não sermos dominados por elas”.

## **2. Oportunidades e Benefícios das Tecnologias**

Como referido anteriormente, a pandemia do COVID-19 impulsionou a utilização excessiva dos ecrãs e gerou grandes complicações entre vários países de todos os continentes, alterando profundamente as relações políticas e económicas em escala global (Pereira et al. (2020). Assim que a Organização Mundial de Saúde (OMS) declara emergência de Saúde Pública a nível internacional, o Ministério da Educação passou a definir critérios para prevenir o contacto entre estudantes e não atrapalhar a educação de cada um deles. O governo português decreta a suspensão das atividades letivas, não letivas e formativas, e novos métodos de ensino à distância começam a ser aplicados (CASES, 2020), tendo resultado no aproveitamento das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) para possibilitar a educação à distância, evitar atrasos na aprendizagem e assegurar o processo de ensino.

As tecnologias foram sem dúvida um benefício e/ou uma oportunidade para manter a aprendizagem e gerar novos métodos de ensino, levando os professores a fazer atividades mais lúdicas/interativas e tornando o método de ensino mais interessante e prazeroso (Souza & Cantalice, 2024). As atividades lúdicas e interativas aumentam a participação das crianças, faz com que estejam mais atentas e transformam a experiência delas, facilitando a compreensão de matérias mais complicadas, visto que estão a adquirir conhecimento enquanto se divertem (Souza & Cantalice, 2024). Existem vários benefícios com a aquisição deste modo de aprendizagem, mas cabe ao professor, responsável máximo, por encontrar as melhores métricas de ensino para atender de forma efetiva às dificuldades dos seus alunos, capacitando-os a ser críticos e criativos (Silva & Girotti, 2020). É perceptível que as

crianças de hoje em dia estão habituadas a conteúdos inovadores e envolventes, por isso mesmo, a atração pelas imagens publicadas nos manuais convencionais e certos temas, podem não ter tanto impacto para elas. Isto, traduz-se numa maior responsabilidade para o professor também, pois o nível de exigência em encontrar recursos que satisfaçam a atenção do aluno também é maior. Estes recursos devem ser bem medidos e ajustados mediante as suas metodologias de ensino, de modo a proporcionar uma boa aula e a criar uma relação de afetividade, assim, a comunicação entre aluno e professor vai fluir, vai ser mais efetiva, mais clara, os alunos vão se mostrar mais interessados e possivelmente a aula terá muito mais impacto que uma outra lecionada em que o professor simplesmente descarrega quilos de matéria para o aluno absorver (Silva & Girotti, 2020). A tecnologia e a internet, mostra-se muito competente para o desenvolvimento das crianças, pois permite o acesso a diversificados sites e conteúdos onde elas podem adquirir conhecimento, ver vídeos, jogar, etc. Mas existe uma grande barreira para aceder a esse tipo de conteúdos nas escolas, que é a utilização dos aparelhos tecnológicos e deve-se ao facto de serem ferramentas que também podem providenciar distração e entretenimento, contudo, um uso correto seria muito vantajoso para o desenvolvimento da fala, da atenção e da concentração (Souza & Cantalice, 2024).

Ao contrário do que muita gente pensa, os jogos também influenciam na aprendizagem e no desenvolvimento integral das crianças. Segundo Costa, Chagas e Chagas, os jogos podem estimular as competências motoras e cognitivas, induzindo ao raciocínio lógico, exigindo coordenação e autonomia para resolver problemas e tomar decisões, incentivando à independência e permitindo que a criança descubra e resolva desafios (Silva & Girotti, 2020). Este método também promove motivação, confiança e o reconhecimento de dificuldades, e através dele a criança aprende a lidar com a vitória, com a derrota e o fracasso (Silva & Girotti, 2020). Outros recursos digitais que captam ainda mais a atenção das crianças são: a música, que estimula à memorização e associação de conteúdos; os desenhos, porque despertam emoção e criatividade, permitindo que as crianças se conectem com o trabalho e o texto ou a escrita, que favorece a leitura, a interpretação e o desenvolvimento da criatividade e do pensamento crítico (Silva & Girotti (2020).

### **3. Boas Práticas Recomendadas**

A tecnologia desempenha um papel crucial nos dias de hoje. Oferece novas oportunidades de aprendizagem, de criatividade e inovação, no entanto, se o seu uso for excessivo, pode representar riscos e atrapalhar o desenvolvimento de competências cognitivas, competências emocionais e também pode atrasar o início da fala, devido a uma relação meio que robótica e pouco humana, que é estabelecida pela criança ao usar um ecrã que não lhe responde como uma pessoa, que não aprende a olhar-lhe nos olhos, a ler emoções e que atrapalham a identidade da criança, então, é muito importante que isso não aconteça e elas se desenvolvam de uma forma saudável (RTP, s.d.). Para Filipa Silva, existem dois fatores que não permitem a interpretação dos problemas que as tecnologias podem causar às crianças. Um deles é algo que deve acontecer com muita regularidade em Portugal, as pessoas trabalham muito, chegam a casa cansadas e de modo a facilitar a logística em casa, os pais metem à frente das crianças um ecrã para eles se entreterem e não as incomodarem (RTP, s.d.). Por outro lado, são as pessoas que até têm algum tempo e disponibilidade para lhes dar atenção, mas que acabam por facilitar nesse aspeto, devido talvez à desinformação existente, pois “toda a gente sabe que faz mal, mas nem toda a gente sabe o quão mal faz” (RTP, s.d.). De acordo com a psicóloga Filipa Fonseca, a partir do momento que uma criança tem acesso à internet, tem que haver um controlo parental e vários sinais de alerta, porque abre-se uma porta para o mundo e muita coisa pode acontecer (O Pediatra responde, 2022). Tem de haver regras, tanto para as crianças como para os pais, porque na verdade, tudo isto começa em função do uso diário dos adultos com os telemóveis, em como eles usam a tecnologia e de como ensinam as crianças a usá-la, ou seja, os pais são os responsáveis

número 1 por influenciar a forma de como os seus filhos se devem relacionar com a internet (Colégio Magno, 2024). As crianças têm de aprender certas questões de autorregulação e não devem ter as coisas de “mão beijada”, porque se começarem a criar uma certa cumplicidade com os ecrãs com 2 ou 3 anos de idade e encontrarem aí o conforto emocional, na sua adolescência, a probabilidade de recorrerem às tecnologias como forma de refúgio ao encarar a realidade, é grande (Colégio Magno, 2024). Elas não precisam de telemóveis topo de gama e não é por uns terem, que ela tem de ter também e compete aos pais ensinarem às crianças a gerir esta frustração. Cabe-lhes também perceber aquilo que os filhos veem e jogam, por isso, devem se informar acerca de todas as redes às quais os filhos terão acesso e a partir daí estabelecer as regras que achem necessário, proibindo-os também de levar o aparelho eletrónico para o quarto na hora de dormir, porque interfere na qualidade do sono e o mesmo tem de acontecer no horário das refeições. Como já foi referido anteriormente, as crianças aprendem muito por imitação com o que acontece em casa, por isso, os familiares devem considerar a interação e aproveitar estes momentos em família (O Pediatra responde, 2022).

Os pais devem arranjar alternativas para que as crianças saiam da frente dos ecrãs e evitem problemas de atenção, aprendizagem, etc. Existem várias estratégias que facilitam este processo e devem ser implementadas desde cedo para que elas tenham outros interesses e ocupações, que é o caso das atividades extracurriculares. Com base no interesse da criança, ou não, e dependendo da idade da mesma, a música, as atividades desportivas, as artes e todas as outras que não carecem objetivamente do ecrã, vão satisfazer e favorecer positivamente o desenvolvimento delas (O Pediatra responde, 2022). Conseguindo harmonizá-las com estas atividades, haverá tempo para elas estarem nos telemóveis ou tablets, mas também para estarem com os amigos a brincar, que é isso mesmo que elas precisam, desfrutar a adolescência (Fonseca 2022).

Após uma revisão dos estudos feitos pela especialista Ânia Rosado da DECO PROteste (2024), pelo pediatra João Miguel Nascimento da rede Hospital da Luz (2024) e pela Sociedade Portuguesa de Neuropediatria (Santos & Sampaio, 2024), as recomendações a nível nacional dizem para até os 3 anos de idade os ecrãs serem evitados, excluindo-se apenas a televisão que pode ser usada até 30 minutos diários, na presença de um adulto e com conteúdo adequado. Dos 4 aos 6 anos, deve-se limitar o uso a trinta minutos por dia, com a presença de um adulto e sem dar autonomia à criança de aceder aos canais televisivos. Dos 7 aos 11 anos, o uso diário pode aumentar para uma hora por dia. Dos 12 aos 15 anos até duas horas por dia e dos 16 aos 18 anos até três horas por dia, sem que haja interferência com o sono, a vida social, estudos e outras atividades relacionadas à saúde e bem-estar. Relativamente às redes sociais e tal como previsto na legislação portuguesa, as redes sociais só devem ser permitidas a partir dos 16 anos de idade. As crianças e os jovens devem perceber de forma clara e compreensiva os limites pelo uso dos ecrãs, têm de entender o porquê destes limites e a educação destas regras devem ser modeladas, porque se recorrermos à autoridade e ao medo torna-se mais difícil e menos saudável (RTP, s.d.).

## Reflexão Crítica

Este artigo pretende, de forma clara, consciencializar e alertar sobre as oportunidades, regras e, principalmente, os riscos que as tecnologias têm no desenvolvimento de jovens ou crianças. Foram estas complicações que motivaram a escolha deste tema.

Onde estão as crianças a jogar às escondidas? Porque razão elas não jogam futebol na rua? Onde andam elas? As tecnologias acabam por prejudicar esta interação infantil e, apesar do contacto digital se tornar mais fácil, a experiência digital nunca será igual à experiência pessoal. O tempo de ecrã deve ser bem calculado, especialmente se as crianças estiverem expostas a conteúdos variados sem qualquer controlo. Há temas para todas as idades, e não é benéfico para as crianças perderem a sua inocência prematuramente. A falta de controlo

parental, bem como a baixa responsabilidade das empresas que criam e controlam certas aplicações, levam a que isto aconteça. Algumas coisas não podem ser evitadas, mas a normalização de crianças a dançar e cantar músicas completamente sexualizadas com conteúdo lírico pobre, deve parar. Na maioria das vezes, elas nem sequer sabem o que estão a dizer, mas vê-las combinar o canto com a dança, também sexualizada, descreve o impacto que certas plataformas têm nelas e que o controlo dessas plataformas podia ser diferente. Temas como este tornam interessante abordar a teoria de Erikson sobre a construção da identidade. Não são apenas as redes sociais que podem dificultar o desenvolvimento, mas como o próprio Erikson afirma, o crescimento humano é um processo contínuo ao longo da vida, e cada etapa deve ser percorrida de forma saudável.

## Conclusão

As tecnologias são ferramentas essenciais nos dias de hoje, não há como evitá-las e seria catastrófico se elas acabassem de um dia para o outro. Tal como em tudo na vida, tem de haver consideração e responsabilidade ao utilizá-las, especialmente, se desta se tratar de crianças que ainda estão na fase de desenvolvimento, que é quando o uso excessivo lhes poderá trazer mais falhas a nível cognitivo, social e pessoal. Com uma utilização regrada e responsável, o ecrã pode satisfazer e contribuir positivamente para o conhecimento de uma criança, para o desenvolvimento da fala e os jogos, podem estimular competências motoras e cognitivas que incentivam à resolução de problemas e raciocínio lógico. Portanto, o problema não são as tecnologias, mas sim a forma como as utilizamos e as percebemos, cabendo aos pais ou responsáveis pela criança de as ensinar a se relacionarem com a internet.

## Declaração de IA

Durante a elaboração deste artigo, o autor utilizou a ferramenta ChatGPT para o apoiar na pesquisa, para organizar ideias, estruturar argumentos e na revisão, com o objetivo de clarificar o tema. Todo o conteúdo gerado foi submetido a uma análise crítica, sendo revisto, validado e complementado pelo autor, garantindo o seu rigor conceptual e a sua conformidade com princípios éticos e científicos.

## Referências e fontes

- CAROLINE CELICO. (2023, fevereiro 11). PodC Tecnologia | Impactos + crianças - Ep. 09 [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TzwsvjntprE>
- CASES – Cooperativa António Sérgio para a Economia Social. (2020, julho). Covid 19 – Medidas excecionais // Educação e Ensino Superior [Newsletter]. CASES. [https://cases.pt/nl/2020/covid/Medidas\\_covid\\_-\\_Ensino.html](https://cases.pt/nl/2020/covid/Medidas_covid_-_Ensino.html)
- Centro Internet Segura. (n.d.). Grooming. <https://www.internetsegura.pt/grooming>
- Colégio Magno. (2024, março 15). As crianças, os adultos e as telas! | Vamos Conversar? - O #PODCAST [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Z6lXiDxllIs>
- Corrêa Vione, K. (2012). As Prioridades Valorativas Mudam com a Idade? Testando as Hipóteses de Rigidez e Plasticidade.
- DECO Proteste. (2024, dezembro 4). Quais as recomendações para o uso de ecrãs nas crianças? DECO Proteste. <https://www.deco.proteste.pt/familia-consumo/bebes-criancas/dicas/quais-recomendacoes-uso-ecras-criancas?>
- dos Santos Silva, V., & Tadeu Girotti, M. (2020). Os Benefícios da Tecnologia para a Educação: Usos, Vantagens, Alertas e suas Contribuições na Pandemia do Covid-19.

- Fernandez, C. B., & Corrêa, V. L. M. (2024). Crianças No Ambiente Virtual: E entre Riscos e Proteção. *ARACÊ*, 6(2). <https://doi.org/10.56238/arev6n2-137>
- Hospital da Luz. (n.d.). Crianças ecrãs: novas recomendações. Hospital da Luz. <https://www.hospitaldaluz.pt/pt/saude-e-bem-estar/criancas-ecras-novas-recomendacoes>
- O Pediatra responde. (Host). (2022, julho 26). O meu filho está numa relação com o telemóvel (No. 26) [Audio podcast episode]. *Pediatra Responde*. <https://podcasts.apple.com/pt/podcast/o-meu-filho-est%C3%A1-numa-rela%C3%A7%C3%A3o-com-o-telem%C3%B3vel/id1554533827?i=1000571227678>
- Pereira, A., Narduchi, F., & Geralda De Miranda, M. (2020). Biopolítica e Educação: Os Impactos da Pandemia de COVID-19 nas Escolas Públicas.
- Ribeiro, C., Mano, L., & Afonso, S. (2021). Uso de Ecrãs em Crianças Pequenas: Os Riscos para o Neurodesenvolvimento e Qualidade do Sono. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, 7(2), 79–80. <https://doi.org/10.51338/rppsm.2021.v7.i2.222>
- RTP. (s.d.). O impacto da tecnologia nas crianças. RTP. <https://media.rtp.pt/anossatarde/artigos/impacto-da-tecnologia-nas-criancas/>
- Santos, T., & Sampaio, M. (2024). Recomendações da Sociedade Portuguesa de Neuropediatria para a utilização de ecrãs e tecnologia digital em idade pediátrica. 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Silva, R., & Silva, E. (n.d.). O brincar para o desenvolvimento da aprendizagem na educação infantil.
- Souza, L. L. Q. de, & Cantalice, V. M. (2024). O impacto da tecnologia no desenvolvimento infantil. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, 17(12), e12421. <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.12-058>
- United Nations International Children's Emergency Fund. (n.d.). Cyberbullying: O que é e como pará-lo. UNICEF. <https://www.unicef.org/brazil/cyberbullying-o-que-eh-e-como-para-lo>