

CARTA AO EDITOR/LETTER TO EDITOR

Uso de Ecrãs em Crianças Pequenas: Os Riscos para o Neurodesenvolvimento e Qualidade do Sono

Use of Screens in Young Children: The Risks for Neurodevelopment and Quality of Sleep

✉ CATARINA RIBEIRO*¹, ✉ LIA MANO², ✉ SÍLVIA AFONSO³

1. Hospital de Dona Estefânia, Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central, Lisboa, Portugal

2. Hospital de Dona Estefânia, Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central, Lisboa, Portugal

3. Pediatria e Coordenadora da Unidade de Desenvolvimento do Centro de Estudos do Bebê e da Criança, Hospital de Dona Estefânia, Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central, Lisboa, Portugal

Palavras chave: Adolescente; Criança; Psicopatologia; Tempo de Ecrã

Keywords: Adolescent; Child; Psychopathology; Screen Time

A propósito do artigo original de Rafael *et al* publicado nesta revista, *Exposição a “Tempo de Ecrã” e Psicopatologia na Infância*,¹ gostaríamos de contribuir para a reflexão deste tema, que nos tem preocupado na prática clínica em Pedopsiquiatria e Pediatria do Neurodesenvolvimento.

Desde 2010 que a Academia Americana de Pediatria (AAP) recomenda a evicção do uso de ecrãs em crianças com idade inferior a 24 meses. A partir desta idade e até aos 5 anos, o seu uso não deve ultrapassar uma hora por dia e deve ser acompanhado pelos pais.² Atualmente os ecrãs encontram-se muito disponíveis e o seu uso constitui o modo de vida atual. Esta elevada exposição foi agravada recentemente pela pandemia COVID-19, devido ao confinamento social e ao teletrabalho. Contudo, existem riscos para desenvolvimento psicomotor das crianças pequenas decorrentes da utilização excessiva de ecrãs.

Sabemos que nas crianças até aos 2 anos a utilização excessiva dos ecrãs pode alterar a plasticidade neuronal e afetar o neurodesenvolvimento, provocando uma perturbação do desenvolvimento da linguagem e da comunicação,^{1,3} afetando ainda a saúde física e mental.⁴ Uma recente

revisão sistemática de Madigan *et al*, que incluiu 42 estudos, concluiu que um maior de uso de ecrãs (horas) esteve associado a um pior desenvolvimento da linguagem. Por sua vez, o início da utilização de ecrãs em idades mais tardias esteve associado a um melhor desenvolvimento da linguagem.⁵

Por outro lado, os ecrãs podem perturbar o desenvolvimento de competências sociais e de comunicação.³ Esta situação é mais grave e evidente nas crianças com perturbação do espectro do autismo (PEA), uma vez que têm um compromisso destas competências. Além disso, observou-se que as crianças com PEA têm um maior tempo de uso de ecrãs e um início mais precoce deste uso, quando comparadas com crianças com desenvolvimento típico.⁶

O uso excessivo de ecrãs também interfere na qualidade e quantidade de sono. Uma revisão sistemática de Jansen X *et al* que incluiu 31 estudos demonstrou uma associação entre o tempo de exposição a ecrã e problemas de sono (aumento da latência do sono, mais despertares noturnos e menor tempo total de sono) em bebés e crianças na idade pré-escolar.⁷ Num estudo de Lin J *et al*, sobre uso de ecrãs

Recebido/Received: 2021-04-22

Aceite/Accepted: 2021-05-17

Publicado / Published: 2021-06-05

* Autor Correspondente/Corresponding Author: Catarina Garcia Ribeiro | catarinagarciaribeiro@gmail.com | Hospital de Dona Estefânia - Rua Jacinta Marto 8A | 1169-45 Lisboa

© Author(s) (or their employer(s)) 2021. Re-use permitted under CC BY-NC. No commercial re-use.

© Autor (es) (ou seu (s) empregador (es)) 2021. Reutilização permitida de acordo com CC BY-NC. Nenhuma reutilização comercial.

em 365 crianças dos 2 aos 5 anos com perturbação do neurodesenvolvimento (PN), verificou-se que as crianças que iniciaram a utilização de ecrãs antes dos 18 meses e que tiveram dispositivos de ecrãs nos seus quartos, apresentaram significativamente mais alterações de sono e problemas emocionais/comportamentais.⁸

Em concordância com o estudo publicado nesta revista de Rafael *et al*, no qual 75,5 % das crianças com psicopatologia excediam o tempo recomendado pela AAP,^{1,2} na nossa prática clínica verificamos que quando entrevistamos os pais de crianças com PN, estes referem na maior parte dos casos que os filhos excedem uma hora diária do uso de ecrãs.

Tal como foi exposto, nas crianças com PN, o uso excessivo de ecrãs, pode exacerbar sintomas de perturbação de linguagem, dificuldades de comunicação, causando ainda perturbações de sono, com o consequente agravamento do comportamento nestas crianças. A pandemia COVID-19, devido ao confinamento e à implementação do ensino à distância, veio agravar o risco de utilização excessiva de ecrãs em crianças pequenas, pelo que será importante monitorizar a sua repercussão no neurodesenvolvimento, perturbações do sono e na saúde mental. Importa por isso limitar o uso de ecrãs em crianças pequenas, alertando para os riscos do seu uso excessivo.

Responsabilidades Éticas

Conflitos de Interesse: Os autores declaram não possuir conflitos de interesse.

Suporte Financeiro: O presente trabalho não foi suportado por nenhum subsidio ou bolsa.

Proveniência e Revisão por Pares: Não comissionado; revisão externa por pares.

Ethical Disclosures

Conflicts of interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financial Support: This work has not received any contribution grant or scholarship.

Provenance and Peer Review: Not commissioned; externally peer reviewed.

Referências

1. Rafael A, Gouveia M, Guimarães Fernandes S, Costa AV, Melo S, Borges S, et al. Exposição a “Tempo de Ecrã” e Psicopatologia na Infância. *Rev Port Psiquiatria Saúde Mental*. 2020; 6: 54-66. doi:10.51338/rppsm.2020.v6.i2.161
2. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Policy statement-media education. *Pediatrics*. 2010; 126:1012-7. doi:10.1542/peds.2010-1636
3. Heffler KF, Oestreicher LM. Causation model of autism: Audiovisual brain specialization in infancy competes with social brain networks. *Med Hypotheses*. 2016; 91:114-22. doi:10.1016/j.mehy.2015.06.019.
4. Li C, Cheng G, Sha T, Cheng W, Yan Y. The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17:7324. doi: 10.3390/ijerph17197324
5. Madigan S, McArthur, BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis, DA. Associations Between Screen Use and Child Language Skills A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr*. 2020;174:665-75. doi: 10.1001/jamapediatrics.2020.0327
6. Chonchaiya W, Nuntnarumit P, Pruksananonda C. Comparison of television viewing between children with autism spectrum disorder and controls. *Acta Paediatr*. 2011;100:1033-7. doi:10.1111/j.1651-2227.2011.02166.x
7. Janssen X, Martin A, Hughes, AR, Hill CM, Kotro-noulas G, Hesketh KR. Associations of Screen Time, Sedentary Time and Physical Activity with Sleep in Under 5s: A Systematic Review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2020;49:101226 doi: 10.1016/j.smrv.2019.101226
8. Lin J, Magiati I, Chiong S, Singhal S, Riard N, Hui-Xuan Ng, et al. The Relationship Among Screen Use, Sleep, and Emotional/ Behavioral Difficulties in Preschool Children with Neurodevelopmental Disorders. *J Dev Behav Pediatr*. 2019; 40:519–29. doi:10.1097/DBP.0000000000000683