



+ COMUNICAÇÃO, - ECRÃS O SILÊNCIO PERIGOSO DA ERA DIGITAL

1 Como os ecrãs afetam o desenvolvimento da linguagem?

- **Risco de atraso:** crianças expostas a ecrãs de forma recorrente e prolongada apresentam maior risco de adquirir e desenvolver linguagem tardiamente;
- **Redução na qualidade da comunicação:** a exposição passiva (visualização de conteúdos sem interação) reduz a aprendizagem efetiva de novas palavras;
- **Restrição nas interações:** conversas bidirecionais são insubstituíveis para o desenvolvimento linguístico.

2 Quais as consequências do uso excessivo de ecrãs?

- **Vocabulário reduzido:** o excesso de ecrãs pode prejudicar o enriquecimento do vocabulário, tornando-o mais pobre;
- **Estímulos inadequados:** muitos conteúdos não são linguisticamente ajustados à idade;
- **Dificuldades na fala:** a falta/redução de prática e

de feedback imediato têm impacto no desenvolvimento da fala;

- **Dificuldades na compreensão verbal:** interações menos frequentes limitam a compreensão dos contextos em que as palavras são utilizadas;
- **Expressões e construções linguísticas inadequadas:** a criança poderá imitar expressões, gírias ou formas de comunicação não apropriadas para a sua faixa etária, bem como, utilizar vocabulário de outras línguas e variantes dialetais;
- **Falta do contexto cultural e social:** os modelos linguísticos nem sempre estão adequados ao contexto real e quotidiano da criança;
- **Dificuldades ao nível das narrativas:** maiores dificuldades em criar e (re)contar histórias;
- **Menor interação social:** a ausência de contacto visual, expressões faciais e alternância de turnos na conversação condiciona a interação e comunicação com os outros
- **Atenção reduzida:** o uso excessivo acarreta períodos curtos de atenção.





3 Que dicas/estratégias para os pais?

1. **Limitar o tempo de ecrã:** não usar até aos 2 anos; entre os 2 anos e os 5 anos limitar a 1h/dia;
2. **Escolher conteúdos adequados:** programas educativos e interativos, com supervisão/controlo por parte dos adultos;
3. **Criar momentos sem ecrãs:** refeições e momento antes de dormir sem dispositivos;
4. **Brincar e conversar:** o faz-de-conta (jogo simbólico) e a leitura em voz alta são excelentes para o desenvolvimento linguístico;
5. **Dar o exemplo:** usar dispositivos com moderação e promover interações interpessoais com foco numa comunicação de qualidade.

4 Quando deve consultar um terapeuta da fala?

Se, entre outros parâmetros, a criança:

- **Não reage ao nome** ou parece não prestar atenção ao que lhe diz.
- Tem **dificuldade em usar palavras** ou frases adequadas à idade.
- **Não faz perguntas** ou tem um vocabulário mais restrito do que o expectável.
- **Não consegue manter uma conversa simples** ou parece não compreender bem instruções.

Os terapeutas da fala são os profissionais de saúde que poderão:

1. **Avaliar precoce e preventivamente** a criança, **identificando dificuldades** no processo de aquisição e desenvolvimento da linguagem;
2. **Aconselhar** os pais/cuidadores sobre as **melhores formas de estimular a comunicação**;
3. **Intervir diretamente** com crianças e famílias para mitigar ou resolver as dificuldades que poderão surgir ao nível da linguagem, fala e interação social.

Precisa de informações mais detalhadas? Quer saber mais?

A prevenção fará, certamente, toda a diferença!