



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

Alimentação

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 das famílias.

**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: alimentação*. Recuperado de: <https://www.ufrgs.br/nufabe/cartilhas/>

# Índice

<u>Apresentação</u> .....	2 0
<u>que são mídias digitais?</u> .....	4 0
<u>uso de mídias digitais na alimentação</u> .....	6
<u>Recomendações gerais</u> .....	11
<u>Referências</u> .....	12
<u>Equipe responsável</u> .....	13

# ○ 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.



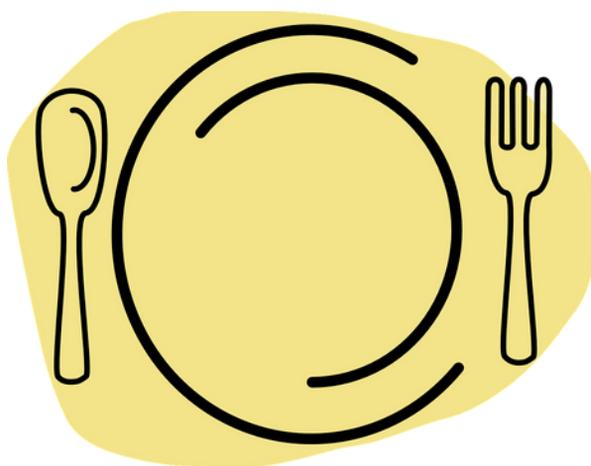
**Exemplos:** *smartphones, tablets e Smart TV, software de computador, aplicativos, redes sociais, videogames, páginas da Web e imagens (fotos e vídeos) digitais.*

Ao longo desta cartilha, serão apresentados os possíveis impactos da tecnologia no desenvolvimento, que envolvem o dia a dia da criança, bem como orientações de como usar as mídias digitais de forma saudável.



# O uso de mídias digitais na alimentação

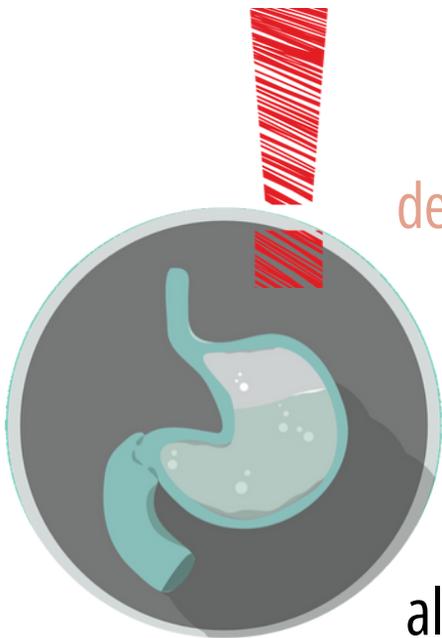
A alimentação é fundamental no desenvolvimento do bebê e influencia a formação da identidade, na relação com a comida e em hábitos saudáveis para toda a vida. O aleitamento materno é o início da alimentação, sendo essencial nos primeiros meses de vida. A introdução de alimentos é um momento de reforço desse vínculo com a mãe e de aprendizagem de sabores, texturas, preferências... por meio da alimentação, a criança aprende muito sobre si e sobre o ambiente no qual vive. Qual será a influência do uso de telas durante as refeições?



Durante a refeição, a atenção do bebê deve estar voltada para aquele momento



Por isso, não é recomendado usar telas nem envolvê-lo em outra atividade



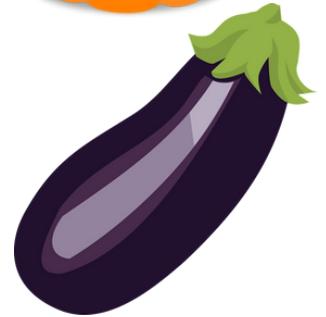
Essas distrações podem gerar **desinteresse** pela comida, prejudicando a aprendizagem sobre a alimentação

Comer sem prestar atenção aos alimentos pode causar **perda do controle** da fome, da saciedade e ganho de peso excessivo <sup>7</sup>

Quando os adultos dão mais atenção às telas do que à criança, isso pode prejudicar a aceitação de novos alimentos



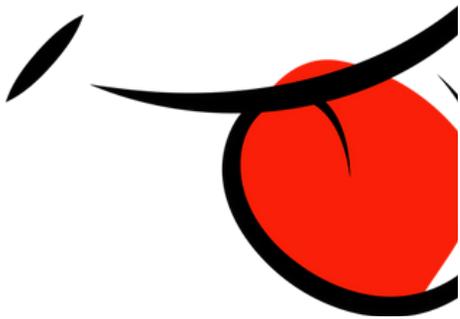
As crianças tendem a responder essas situações testando os limites dos adultos



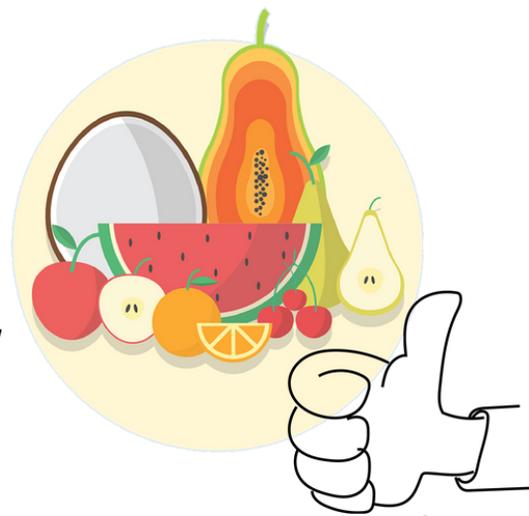
Os adultos tendem a mostrar-se menos sensíveis às necessidades das crianças, por estarem distraídos, respondendo de forma repressiva, dando ordens de modo mecânico, sem contato visual ou entonação da voz



Isso tudo compromete o desenvolvimento do **paladare** dos **hábitos alimentares** da criança, a conexão emocional entre pai/mãe e filhos e a criação de bons exemplos alimentares para as crianças



A relação da criança com a comida leva tempo para ser construída, exigindo que mães, pais e cuidadores tenham **atenção** e **paciência**. Bebês e crianças pequenas precisam de **incentivo**, **encorajamento** e **exemplo** para provar alimentos novos e se engajar nas refeições



Cuidar da criança, incluindo a sua alimentação, é uma tarefa coletiva e deve ser **compartilhada** por todos os integrantes da família. É fundamental que quem alimenta a criança tenha relação de afeto, confiança e paciência com ela



Lembre-se: a hora da comida é um momento de estímulo ao desenvolvimento!

# 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/>
- 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>
- Daniels, S. R., Hassink, S. G., & Committee on Nutrition (2015). The Role of the Pediatrician in Primary Prevention of Obesity. *Pediatrics*, 136(1), e275–e292. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2015-1558>
- 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>
- Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 75, 579–593. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>
- 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>
- Ministério da Saúde (2018). *Guia alimentar para crianças menores de 2 anos. Versão para consulta pública*, Brasília. Recuperado de <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/julho/12/Guia-Alimentar-Crianca-Versao-Consulta-Publica.pdf>
- 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. *Paediatrics and Child Health (Canada)*, 22(8), 461–477. doi: <https://doi.org/10.1093/pch/pxx123>
- Radesky, J. S., Kistin, C., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., & Silverstein, M. (2014). Patterns of Mobile Device Use by Caregivers and Children During Meals in Fast Food Restaurants. *Pediatrics*, 133. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3703>
- 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-guided-clinicians-parents>
- Santos, C. C. dos. (2017). *Sintomas alimentares infantis e a interação mãe-bebê*. Trabalho de Conclusão de Curso não publicado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.
- 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