



OS BEBÉS E OS ECRÃS

Colocar um bebé ou uma criança pequena em frente a um ecrã colorido enquanto lhe damos de comer ou enquanto estamos nós a fazer uma refeição ou a conversar, é uma solução rápida e confortável... naquele exato momento. Previne uma birra, evita zangas, traz um momento de aparente tranquilidade.

Mas quais as consequências, a médio e longo prazo, de fazer isto de forma repetida, tornando-o num hábito, num mau hábito?

Em abril de 2019, a Organização Mundial de Saúde fez recomen-



CRISTINA QUADROS
PRESIDENTE
DA DIRECÇÃO
REGIONAL DO
CENTRO DA
ORDEM DOS
PSICÓLOGOS

dações sobre atividade física, comportamento sedentário e sono em crianças até aos 5 anos. Nesta lista de recomendações está claramente o tempo recomendado de uso de ecrã: Até aos dois anos de idade não é recomendado qualquer tempo de ecrã; Dos 2 aos 5 anos de idade, o tempo de ecrã não deve ser superior a 1 hora, e quanto menos melhor.

E porque esse tempo de ecrã (em qualquer idade) não deve ser em simultâneo com as refeições?

Porque cultiva a distração. Não prestando atenção ao que estamos a comer, não processamos o

sabor, não notamos o ponto de saciedade e comemos demasiado. Porque reduz o metabolismo – Ver televisão enquanto comemos torna a digestão mais lenta e leva a menor processamento das gorduras. E ainda porque anula a interação familiar – O tempo de família durante as refeições deixa de ser de partilha.

E quando a criança parece que só come quando distraída a ver televisão ou com o telemóvel?

Trata-se de um hábito, que pode ser alterado, com algum tempo e paciência. Algumas sugestões:

Não use o telemóvel durante as refeições. Mantenha-o afastado da mesa.

Garanta que toda a família faz refeições sem incluir a televisão. As crianças observam os

hábitos de seus pais e seguem seu comportamento.

Faça da refeição um momento de celebração, convidando a observar e explorar com curiosidade as cores, texturas, cheiros e sabores dos alimentos.

Mantenha a tranquilidade e garanta que não vacila na decisão. Melhor a criança comer menos uma refeição (terá mais fome na próxima), do que voltar atrás e alimentar o hábito que quer alterar.

Se, ainda assim, sente que não consegue inverter este hábito, poderá consultar um profissional para obter ajuda.

Os benefícios a longo prazo na saúde e desenvolvimento da criança fazem valer a pena o esforço de mudança. ◀