



REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE E SEGURANÇA SOCIAL

Contributo para o Plano Regional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e Dependências (PRRCAD) 2025-2030

Entidade: Individual

Resumo/Descritor:

- Correção de palavra;
- Dados ECAT-CAD 2019 na população escolar entre os 13 e os 18 anos;
- Implementação, pelo governo, empresas tecnológicas e comunidade, de 4 estratégias, referidas na obra indicada.

Texto:

“Capítulo: 4.1.5 Jogo e Internet

Sobre os dados referidos no capítulo “concluindo-se que 68,1% dos inquiridos usam a Internet como utilizadores diários normais, 6,3% como ligeiramente dependentes e 0,7% como moderadamente dependentes. Não se verificam cais de dependência severa” e “Os dados do ECATD-CAD de 2019 na população escolar entre os 13 e os 18 anos” sabemos que estão muito longe da realidade atual porque há uma grande discrepância no tempo de uso relatado pela pessoa e o real ou seja, para dados mais aproximados do tempo de ecrã, os estudos teriam de se basear na consulta do tempo real nas definições do smartphone em tempo de ecrã/bem-estar. Há alguns anos que se concluiu que os estudos baseados em reporte das pessoas não correspondem à realidade. Nas minhas consultas de adolescentes quando questiono aos pais quanto tempo acham que os filhos estão no telemóvel respondem 2 a 3 horas e quando mostram o tempo de ecrã a media é 6-8h diárias (à semelhança dos estudos existentes) e já tive adolescentes com 13 horas por dia.

No eixo de prevenção sobre este capítulo, na pagina 37, “Intervenção em dependências sem substância. “ descreverem as seguintes ações:

- Formação de profissionais na área dos CAD sem substâncias;



REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE E SEGURANÇA SOCIAL

- Promoção da literacia em saúde;
- Promover intervenções no âmbito dos CAD sem substância, incidindo no gaming e no gambling;
- Desenvolvimento de materiais de apoio à intervenção universal.

Concretamente, o que está previsto se feito nestas ações?

Como sabemos, a dependência digital em particular dos smartphones é um problema muito frequente bastando sair à rua e olhar à nossa volta e apesar de muito se falar do tema, não se tomam medidas eficazes de combate a esta pandemia digital. Há diversos estudos como os referidos na obra indicada onde se constata a associação deste abuso de ecrãs e a deterioração da saúde mental nos jovens com aumento de depressão, ansiedade, automutilações e suicídio. O mesmo autor refere que saúde mental dos adolescentes pode melhorar em 2 anos se fossem tomadas 4 medidas que envolvem a governo, empresas tecnológicas e comunidade:

- nada de telemóveis antes do secundário - depende de quem os dá (famílias).
- nada de redes sociais antes dos 16 anos - depende das empresas tecnológicas avaliar quem está em frente a o ecrã e há países como Austrália que já estão aplicar esta medida.
- escolas livres de telefones (e de outros ecrãs) - lei irá ser aplicada em Portugal Continental até aos 12 anos a partir de setembro 2025 mas nos Açores não se irá aplicar e ficará ao critério de cada escola. Isto acontece porque implicaria alteração do estatuto do aluno uma vez que a lei refere telemóveis e tablets e o ensino digital decorre desde o 5º ano na região, apesar de noutros países como a Suécia retroceder nesta medida e voltar aos manuais físicos porque houve retrocesso em vários indicadores escolares nomeadamente a leitura desde que se passou ao ensino digital.
- muito mais brincadeira livre e independência na infância - brincadeiras ao ar livre na natureza e recreios mais interessantes e desafiantes (ex. cozinhas de lama no recreio do pré-escolar como já acontece em várias escolas da ilha de S. Miguel) e mais tarefas como as sugeridas no projeto em anexo.



REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE E SEGURANÇA SOCIAL

Na minha opinião o Plano Regional deveria focar mais a problemática dos ecrãs e lutar por implementar as 4 estratégias já conhecidas que poderiam tornar as gerações mais jovens mais felizes e saudáveis.

Anexo;

Projeto

Recomendações da Sociedade Portuguesa de Neuropediatria para a utilização de ecrãs e tecnologia digital em idade pediátrica de setembro de 2024

Noticia do Açoriano Oriental