

PRODUÇÃO DE UM POSTER INFOGRÁFICO: TEMPOS DE ECRÃ E OBESIDADE INFANTIL

Inês Caixado*; Rita Brites **; Fernanda Loureiro ***

*Estudante de Mestrado em Enfermagem de Saúde infantil e Pediátrica, Universidade Católica Portuguesa (UCP).

**Estudante de Mestrado em Enfermagem de Saúde infantil e Pediátrica, UCP.

***PhD, MNurs, MEdSc, RN; Prof.ª Auxiliar Convidada, UCP; Investigadora integrada do Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde (CIIS)

Introdução O aumento do tempo de ecrã está associado a uma dieta menos saudável em adolescentes com maior consumo de alimentos ultraprocessados com baixa qualidade nutricional, como bebidas açucaradas, e menor consumo de frutas e vegetais (Fletcher et al., 2018). A elaboração deste poster infográfico teve como objetivo promover a diminuição de tempos de ecrã durante o período de refeição e foi dinamizado no âmbito do mestrado em enfermagem de saúde infantil e pediátrica na Universidade Católica Portuguesa.

Desenvolvimento

Trata-se de um poster que explicita a influencia negativa dos tempos de utilização de ecrãs na alimentação do adolescente. Promove a não utilização do telemóvel durante o momento de refeição e incentiva a momentos de interação entre pais e filhos. Como estratégias apresenta exemplos de temas e um Qrcode que acede a informação relevante (comportamentos alimentares não saudáveis associados ao tempo de ecrã, recomendações de tempos de ecrã e estratégias a adotar). O poster imita um menu de refeição e foi colocado nas mesas individuais de refeição num serviço de urgência pediátrica, com o intuito de promover a sua visualização durante o momento da refeição.

MENU DO DIA

ENTRADA
Para iniciar uma refeição de forma saudável sugerimos que o telemóvel fique em modo "não Incomodar"

PRATO PRINCIPAL
Conversem!
Que série andas a ver?
Conta sobre o que é mas não dês spoil!
Qual é o teu professor preferido na escola? Porquê?
Já planearam o que vão fazer no próximo fim de semana?

SOBREMESA
Depois de acabares a refeição faz scan do QRcode e descobre porque é que o telemóvel tem influencia da tua alimentação

BOM APETITE!
Alunas de ESIP Inês Caixado e Enf Rita Brites
Orientadoras: Enf ESIP Cláudia Luis e Enf ESIP Mária Oliveira
Professora Fernanda Loureiro e Professora Filipa Andrade

Palavras-chave
Tempos de ecrã, obesidade, adolescente

A TECNOLOGIA JÁ FAZ PARTE DA TUA VIDA, CERTO?
É normal! Mas precisas de saber que se não a usares corretamente se pode tornar mau...
Sabias que existe relação entre a utilização de ecrãs e o risco de **obesidade infantil** na adolescência?

O AUMENTO DO TEMPO AO ECRÃ ESTÁ ASSOCIADO A:

- Um maior consumo de refrigerantes e fast food
- Um menor consumo de frutas e vegetais
- Visualização de mais publicidade de alimentos não saudáveis
- Praticar menos atividade física

O TRUQUE É CRIAR EQUILÍBRIO!
Equilíbrio na tua alimentação, que deve ser variada, e equilíbrio na utilização recreativa de ecrãs
É importante distinguir o tempo de ecrã que utilizamos para nos entreter e o tempo que utilizamos para aprender

DURANTE AS REFEIÇÕES NÃO PRECISAS DE ECRÃS

- Está atento ao que estás a comer
- Aproveita o momento para interagir com a tua família
- Desfruta da tua própria companhia.

Não precisas de mais distrações neste momento, aproveita, e isso ajudará na tua saúde!

O TEMPO DE ECRÃ RECOMENDADO

- 7-11 anos 1h/dia
- 12-15 anos 2h/dia
- 16-18 anos 2-3h/dia

Redes sociais só são recomendadas depois dos 16 anos

PARA OS PAIS:

Devem promover:

- Uma utilização **ativa e positiva** de ecrãs
- O **sentido crítico** dos filhos perante a informação
- A visualização de conteúdos de **qualidade**
- Alertar para **risco de partilha de dados pessoais**

Deve existir controlo parental em relação ao conteúdos mediante a idade e nível de autonomia

Conclusão

A utilização e representação de suportes visuais é uma das principais formas de transmissão de informação (Brito, 2018). Intervir na literacia em saúde pode melhorar os comportamentos dos adolescentes, uma vez que fornece as ferramentas para traduzir o conhecimento em comportamento e capacita os adolescentes na tomada de decisões (Fleary, 2018).

Referências Bibliográficas

- Brito, D. V. (2018). Produção de um poster infográfico para apoio à perceção do risco em medicina do viajante. *Anais Do Instituto de Higiene e Medicina Tropical*, 17, 91–95. <https://doi.org/10.25761/ANAISIHMT.279>
- Fleary, S. A., Joseph, P., & Pappagianopoulos, J. E. (2018). Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of adolescence*, 62, 116–127. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.010>
- Fletcher, E. A., McNaughton, S. A., Crawford, D., Cleland, V., Della Gatta, J., Hatt, J., Dollman, J., & Timperio, A. (2018). Associations between sedentary behaviours and dietary intakes among adolescents. *Public Health Nutrition*, 21(6), 1115–1122. <https://doi.org/10.1017/S136898001700372X>