

Direção Regional da Saúde  
SAÍDA 2023/1212  
10-07-2023 14:53 DRS

**Assunto: Projeto “Estou online e agora? Preparação para o futuro”**

**Para: Técnicos da Saúde (enfermeiros de cuidados de saúde primários) integrados no Sistema Regional de Saúde.**

Sabemos que as novas tecnologias apresentam potencialidades e vantagens, no entanto o seu uso excessivo e cada vez mais precoce acresce riscos para a saúde física e mental e nas relações sociais. Este uso inadequado e a saturação tecnológica a que as crianças estão expostas, pode favorecer o aparecimento de novas condições psicológicas e psicopatológicas. Embora, o uso crescente das tecnologias no nosso dia a dia seja uma ferramenta fundamental para o entretenimento ou para a aprendizagem, no entanto, é essencial distinguir o seu uso saudável do seu uso excessivo.

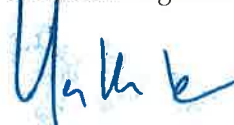
Desta forma, a Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD), criou o projeto de prevenção “Estou online e agora? Preparação para o futuro”, que tem como principais objetivos potenciar a literacia digital nas famílias com crianças, através do desenvolvimento de uma intervenção preventiva sobre o uso das novas tecnologias na primeira infância e a sua influência na dinâmica familiar e consciencializar as famílias para a adoção de um modelo parental promotor de um desenvolvimento saudável.

O projeto tem vindo a ser implementado no Concelho de Santa Cruz desde 2022, nomeadamente nos Centros de Saúde, e em creches e jardins de infância desta localidade, pretendendo a equipa implementar o mesmo nos diversos concelhos da RAM.

Pretende-se num primeiro momento, sensibilizar e alertar os enfermeiros generalistas sobre as consequências do uso precoce/ inadequado das tecnologias digitais na primeira infância, capacitando-os para uma intervenção fundamentada junto das famílias, e posteriormente junto das grávidas e/ou puérperas que frequentam as aulas de preparação e pós-parto, visando informar e consciencializar sobre os efeitos da introdução precoce das tecnologias na infância, retardando a iniciação do uso dos ecrãs.

Face ao exposto, as entidades com interesse no desenvolvimento do projeto na sua instituição, poderão proceder a uma pré-inscrição ou solicitação de uma reunião preparatória do projeto juntamente com a equipa do mesmo, nomeadamente a Enf. Teresa Gouveia, enfermeira especialista em Saúde Mental, a Dr.ª Natacha Almeida, psicóloga clínica e a Dr.ª Joana Fernandes, psicóloga clínica, através do email [ucad.drs@madeira.gov.pt](mailto:ucad.drs@madeira.gov.pt) ou do contacto telefónico 291 212 390 (UCAD).

O Diretor Regional



Herberto Jesus

UCAD/NC/TG/NA/JF