

Comentário ao Artigo “Regulação Para o Uso Problemático de Smartphones e Redes Sociais entre Jovens: Um Desafio e uma Oportunidade para a Saúde Pública”

Comment on the Article “Regulating for Problematic Smartphone and Social Media Use Among Youth: A Public Health Challenge and Opportunity”

Palavras-chave: Adolescente; Criança; Redes Sociais; Saúde Pública; Smartphone; Uso da Internet; Tempo de Ecrã
Keywords: Adolescent; Child; Internet Use; Public Health; Screen Time; Smartphone; Social Media

Exmo. Senhor Editor,

O artigo de Cristóvão *et al*¹ constitui um contributo essencial para o debate sobre a saúde digital e os riscos associados ao uso problemático de *smartphones* entre jovens. Felicitamos os autores pela pertinência e pela oportunidade de reflexão apresentadas.

Reforçamos, contudo, a necessidade de compreender este fenómeno numa perspetiva de curso de vida, com início nas fases precoces do desenvolvimento, defendendo uma abordagem integrada que envolva crianças, famílias, escolas e comunidades. A evidência demonstra que os padrões de utilização de dispositivos digitais começam a formar-se desde a primeira infância, influenciados pela exposição precoce a ecrãs e pelos hábitos dos cuidadores.^{2,3} Este ambiente molda competências cognitivas e socioemocionais fundamentais e pode aumentar a vulnerabilidade ao uso problemático na adolescência.² O Decreto-Lei n.º 95/2025,⁴ que estabelece medidas de regulação do uso de *smartphones* em contexto escolar, reforça a necessidade de políticas integradas e interministeriais.

Diversos estudos mostram que a exposição precoce e excessiva a ecrãs está associada a atrasos na linguagem, dificuldades de autorregulação, perturbações do sono e desafios no funcionamento social.^{2,3,5} Também tem sido demonstrado que os cuidados parentais e os padrões de utilização dos adultos influenciam diretamente os hábitos das crianças.³ A prevalência global estimada da dependência de *smartphones* em adultos, de aproximadamente 27% (IC 95%: 22,73 - 31,73),⁶ reforça a ideia de que este fenómeno deve ser encarado como uma questão familiar e comunitária, e não apenas juvenil.^{3,6}

O artigo de Cristóvão *et al*¹ representa também um passo importante ao reconhecer a saúde digital como prioridade de saúde pública. Em complemento ao proposto,

REFERÊNCIAS

1. Cristóvão F, Senna L, Mendes D, Veiga E, Valente A, Ricoca Peixoto V. Regulating for problematic smartphone and social media use among youth: a public health challenge and opportunity. *Acta Med Port.* 2025;38:685-8.
2. Gath M, Horwood LJ, Gillon G, McNeill B, Woodward LJ. Longitudinal associations between screen time and children's language, early educational skills, and peer social functioning. *Dev Psychol.* 2026;62:638-52.
3. Reid Chassiakos YL, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C, Council on communications and media. Children and adolescents and

consideramos que a resposta nacional deve integrar uma estratégia preventiva ao longo do desenvolvimento, reforçando a parentalidade, literacia digital e socioemocional articuladas com práticas educativas baseadas em evidência.^{3,5} Os autores defendem intervenções de capacitação de crianças, jovens, pais e cuidadores para uma utilização segura dos dispositivos digitais, incluindo aconselhamento em contexto de vigilância em saúde; a implementação de programas de formação parental articulados com autarquias, escolas e cuidados de saúde primários; o reconhecimento do uso problemático de *smartphones* na população adulta e a adoção de estratégias para a sua redução, sobretudo entre pais e cuidadores, pelo seu papel modelador; bem como a criação ou valorização de espaços físicos sociais seguros que promovam a interação presencial, assegurando a monitorização e a avaliação do impacto destas medidas. Uma abordagem mais integrada permitirá formar gerações digitalmente competentes, emocionalmente reguladas e resilientes diante dos desafios tecnológicos contemporâneos.

ACKNOWLEDGMENTS

Os autores declaram que foi utilizado o ChatGPT 5.2 com o objetivo de revisão e síntese do texto. Após a utilização desta ferramenta, o conteúdo foi revisto e editado pelos autores.

Os autores agradecem a Ana Paula Souto Melo, Cristina Furtado, Leonor Bacelar-Nicolau, Maria Miguel Oliveira e Miguel de Araújo Nobre pelo apoio e contributo prestado na elaboração desta Carta ao Editor.

CONTRIBUTO DOS AUTORES

CE: Conceção, redação, revisão crítica e aprovação do manuscrito.

IT, CPC, ASC, PJN: Redação, revisão crítica e aprovação do manuscrito.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não ter conflitos de interesse relacionados com o presente trabalho.

FONTES DE FINANCIAMENTO

Este trabalho não recebeu qualquer tipo de suporte financeiro de nenhuma entidade no domínio público ou privado.

- digital media. *Pediatrics.* 2016;138:e20162593.
4. Portugal. Presidência do Conselho de Ministros. Decreto-Lei n.º 95/2025. *Diário da República, I Série, n.º 156 (2025/08/14).*
5. Domoff SE, Harrison K, Gearhardt AN, Gentile DA, Lumeng JC, Miller AL. Development and validation of the problematic media use measure. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8:2-11.
6. Meng SQ, Cheng JL, Li YY, Yang XQ, Zheng JW, Chang XW, et al. Global prevalence of digital addiction in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2022;92:102128.

Cecília ELIAS ^{1,2,3}, Isabella TEIXEIRA ^{1,4}, Catarina DE PARAÍSO CAMARINHA ¹, Andreia SILVA COSTA ^{1,5,6}, Paulo Jorge NOGUEIRA ^{1,5,7}

1. EPI Task-Force. Faculdade de Medicina. Universidade de Lisboa. Lisboa. Portugal.
2. Instituto de Saúde Ambiental. Faculdade de Medicina. Universidade de Lisboa. Lisboa. Portugal.
3. Direção de Serviços de Prevenção da Saúde e Promoção da Doença. Direção Geral de Saúde. Lisboa. Portugal.
4. Unidade de Saúde Pública de Amadora/Sintra. Unidade Local de Saúde Amadora/Sintra. Amadora. Portugal.
5. Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR). Escola Superior de Enfermagem. Universidade de Lisboa. Lisboa. Portugal.
6. Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing (CRC-W). Universidade Católica Portuguesa. Lisboa. Portugal.
7. Laboratório Associado TERRA. Instituto de Saúde Ambiental. Faculdade de Medicina. Universidade de Lisboa. Lisboa. Portugal.

✉ **Autor correspondente:** Cecília Elias. cecilia.elias@gmail.com

Revisto por/Reviewed by: Rui Miguel Costa

Recebido/Received: 11/12/2025 - **Aceite/Accepted:** 13/04/2026 - **Publicado Online/Published Online:** 01/06/2026

Copyright © Ordem dos Médicos 2026

<https://doi.org/10.20344/amp.24355>

