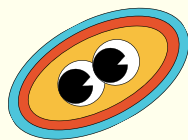


IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS



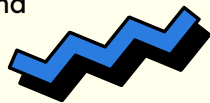
Sabia que passar muito tempo no celular, tablet ou TV pode fazer mal? Isso pode atrapalhar a atenção, a memória e o aprendizado. Também faz a gente ficar mais quieto e menos disposto a brincar com os amigos. Além disso, ficar parado demais pode causar problemas no corpo, como cansaço, dificuldade para dormir e até tristeza ou nervosismo.

BENEFÍCIOS DO CONTROLE DO USO DE TELAS

Quando usamos menos telas, temos mais tempo para brincar, aprender e conversar com a família. Isso ajuda a gente a ficar mais feliz, saudável e com mais energia. Além disso, a gente pode usar a criatividade para inventar novas brincadeiras, ler livros e explorar o mundo ao nosso redor. O tempo longe das telas também faz bem para o nosso corpo, pois nos ajuda a dormir melhor e a nos sentir mais dispostos para brincar e estudar.

DICAS PARA UM USO SAUDÁVEL DE TELAS

É importante usar as telas de forma equilibrada. Que tal brincar lá fora, correr e pular para se divertir? Durante as refeições, deixe as telas de lado para conversar com a família. Quando for assistir algo, escolha programas que ajudem a aprender coisas novas e divertidas. Também é legal combinar horários para usar a TV ou o celular, assim sobra tempo para estudar e brincar. E lembra, a mamãe e o papai também precisam usar as telas de forma equilibrada, para ser um bom exemplo!



RECOMENDAÇÕES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP)

Antes de começarmos, vamos brincar um pouquinho! Quantos anos você tem? Agora, com a sua idade, vamos descobrir juntos como usar as telas de um jeitinho saudável e divertido!

De 0 a 2 anos: Bebês aprendem mais brincando e conversando do que usando telas. O melhor é explorar o mundo, ouvir histórias e brincar no colo da mamãe, sem celular ou TV.

De 2 a 5 anos: Agora você pode assistir 1 horinha de desenhos ou vídeos legais por dia. A mamãe vai escolher programas educativos e depois vocês podem conversar sobre o que assistiram.

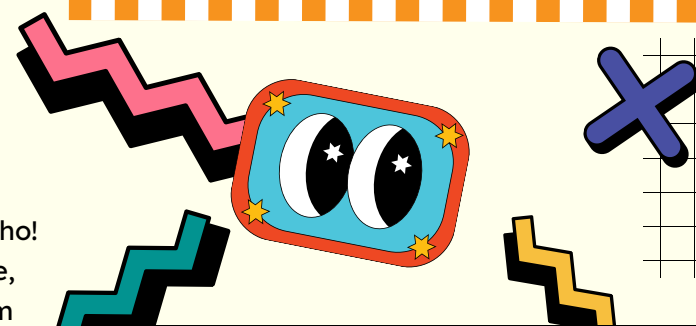
De 6 a 10 anos: Até 2 horas de telas por dia são suficientes. O resto do tempo é para brincar ao ar livre, correr e inventar histórias. Nada de telas na hora de comer ou antes de dormir!

A partir dos 11 anos: Podemos usar as telas para aprender e conversar, mas é importante dividir o tempo. Estudar, brincar e passar tempo com a família também são muito importantes!

MAIS INFORMAÇÕES

Para saber mais sobre o uso saudável de telas e seu impacto no desenvolvimento infantil, acesse fontes confiáveis como o site do Ministério da Saúde, da Sociedade Brasileira de Pediatria e do Unicef Brasil. Esses recursos oferecem dicas práticas e orientações importantes para ajudar você e sua família a criar hábitos saudáveis com as telas!

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA.
Manual de saúde de crianças e adolescentes na era digital.
São Paulo: SBP, 2021.



USO DE TELAS NA INFÂNCIA

EQUILÍBRIO PARA UM DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL

Sabia que muitos especialistas dizem que brincar, conversar e explorar o mundo são as melhores maneiras de crescer feliz e inteligente?

Eles explicam que passar muito tempo no celular, na TV ou no tablet pode atrapalhar o sono, as notas na escola e até as brincadeiras com os amigos. Por isso, é importante usar as telas do jeitinho certo, com horários e programas adequados para a sua idade.

Que tal fazer isso juntos, com a ajuda da mamãe ou do papai? Assim, vocês aprendem e se divertem de um jeito saudável!

UFF | EEAAC | DESCA III | ETP GRUPO PE | 2024.2
Ana Clara Araújo, Julia Magalhães, Letícia de Palma e Rayane Assis.
Prof. Dra. Luciana Rodrigues e Prof. Dra. Tatiane Marinz

uff Universidade
Federal
Fluminense



