Cleber Queiroz Leite - Gricia Aparecida Rodrigues de Souza
Vladimir Gonçalves Ramalho - Flávia Albuquerque Ferreira - Vytor Hugo Staut de Souza
Thayná Bertolini dos Santos - Noéli Cristina Gouveia Lopes - Flávia Santos Paulino Rocha
Lucas Queiroga Braga - Alexandra Letícia Alcântara Moraes
Flávio Aparecido Terassini - Brian França dos Santos

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE:

CRIANÇAS E O TEMPO DE TELA

1° Edição

São José dos Pinhais
BRAZILIAN JOURNALS PUBLICAÇÕES DE PERIÓDICOS E EDITORA
2021

Cleber Queiroz Leite - Gricia Aparecida Rodrigues de Souza
Vladimir Gonçalves Ramalho - Flávia Albuquerque Ferreira - Vytor Hugo Staut de Souza Thayná Bertolini dos Santos - Noéli Cristina Gouveia Lopes - Flávia Santos Paulino Rocha Lucas Queiroga Braga - Alexandra Letícia Alcântara Moraes
Flávio Aparecido Terassini - Brian França dos Santos

Tudo o que você precisa saber sobre: Crianças e o tempo de tela

1°Edição

Brazilian Journals Editora

2021

2021 by Brazilian Journals Editora
Copyright © Brazilian Journals Editora
Copyright do Texto © 2021OsAutores
Copyright da Edição © 2021 Brazilian Journals Editora
Editora Executiva: Barbara Luzia Sartor Bonfim
Diagramação: Sabrina B.
Edição de Arte: Sabrina Binotti
Imagens: Os Autores
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial:

Profª. Drª. Fátima Cibele Soares - Universidade Federal do Pampa, Brasil.
Prof. Dr. Gilson Silva Filho - Centro Universitário São Camilo, Brasil.
Prof. Msc. Júlio Nonato Silva Nascimento - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará, Brasil.
Profª. Msc. Adriana Karin Goelzer Leining - Universidade Federal do Paraná, Brasil.
Prof. Msc. Ricardo Sérgio da Silva - Universidade Federal de Pernambuco, Brasil.
Prof. Esp. Haroldo Wilson da Silva - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Brasil.
Prof. Dr. Orlando Silvestre Fragata - Universidade Fernando Pessoa, Portugal.
Prof. Dr. Orlando Ramos do Nascimento Júnior - Universidade Estadual de Alagoas, Brasil.
Profª. Drª. Angela Maria Pires Caniato - Universidade Estadual de Maringá, Brasil.
Profª. Drª. Genira Carneiro de Araujo - Universidade do Estado da Bahia, Brasil.
Prof. Dr. José Arilson de Souza - Universidade Federal de Rondônia, Brasil.
Profª. Msc. Maria Elena Nascimento de Lima - Universidade do Estado do Pará, Brasil.
Prof. Caio Henrique Ungarato Fiorese - Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil.
Profª. Drª. Silvana Saionara Gollo - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Brasil.
Profª. Drª. Mariza Ferreira da Silva - Universidade Federal do Paraná, Brasil.
Prof. Msc. Daniel Molina Botache - Universidad del Tolima, Colômbia.
Prof. Dr. Armando Carlos de Pina Filho- Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil.
Prof. Dr. Hudson do Vale de Oliveira- Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima, Brasil.

Profª. Msc. Juliana Barbosa de Faria - Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil.
Profª. Esp. Marília Emanuela Ferreira de Jesus - Universidade Federal da Bahia, Brasil.
Prof. Msc. Jadson Justi - Universidade Federal do Amazonas, Brasil.
Profª. Drª. Alexandra Ferronato Beatrici - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Brasil.
Profª. Msc. Caroline Gomes Mâcedo - Universidade Federal do Pará, Brasil.
Prof. Dr. Dilson Henrique Ramos Evangelista - Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará, Brasil.
Prof. Dr. Edmilson Cesar Bortoletto - Universidade Estadual de Maringá, Brasil.
Prof. Msc. Raphael Magalhães Hoed - Instituto Federal do Norte de Minas Gerais, Brasil.
Profª. Msc. Eulália Cristina Costa de Carvalho - Universidade Federal do Maranhão, Brasil.
Prof. Msc. Fabiano Roberto Santos de Lima - Centro Universitário Geraldo di Biase, Brasil.
Profª. Drª. Gabrielle de Souza Rocha - Universidade Federal Fluminense, Brasil.
Prof. Dr. Helder Antônio da Silva, Instituto Federal de Educação do Sudeste de Minas Gerais, Brasil.
Profª. Esp. Lida Graciela Valenzuela de Brull - Universidad Nacional de Pilar, Paraguai.
Profª. Drª. Jane Marlei Boeira - Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Brasil.
Profª. Drª. Carolina de Castro Nadaf Leal - Universidade Estácio de Sá, Brasil.
Prof. Dr. Carlos Alberto Mendes Morais - Universidade do Vale do Rio do Sino, Brasil.
Prof. Dr. Richard Silva Martins - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul Rio Grandense, Brasil.
Profª. Drª. Ana Lídia Tonani Tolfo - Centro Universitário de Rio Preto, Brasil.
Prof. Dr. André Luís Ribeiro Lacerda - Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil.
Prof. Dr. Wagner Corsino Enedino - Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil.
Profª. Msc. Scheila Daiana Severo Hollveg - Universidade Franciscana, Brasil.
Prof. Dr. José Alberto Yemal - Universidade Paulista, Brasil.
Profª. Drª. Adriana Estela Sanjuan Montebello - Universidade Federal de São Carlos, Brasil.
Profª. Msc. Onofre Vargas Júnior - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano, Brasil.
Profª. Drª. Rita de Cássia da Silva Oliveira - Universidade Estadual de Ponta Grossa, Brasil.
Profª. Drª. Leticia Dias Lima Jedlicka - Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará, Brasil.
Profª. Drª. Joseina Moutinho Tavares - Instituto Federal da Bahia, Brasil
Prof. Dr. Paulo Henrique de Miranda Montenegro - Universidade Federal da Paraíba, Brasil.
Prof. Dr. Claudinei de Souza Guimarães - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil.

Profª. Drª. Christiane Saraiva Ogrodowski - Universidade Federal do Rio Grande, Brasil.
Profª. Drª. Celeide Pereira - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Brasil.
Profª. Msc. Alexandra da Rocha Gomes - Centro Universitário Unifacvest, Brasil.
Profª. Drª. Djanavia Azevêdo da Luz - Universidade Federal do Maranhão, Brasil.
Prof. Dr. Eduardo Dória Silva - Universidade Federal de Pernambuco, Brasil.
Profª. Msc. Juliane de Almeida Lira - Faculdade de Itaituba, Brasil.
Prof. Dr. Luiz Antonio Souza de Araujo - Universidade Federal Fluminense, Brasil.
Prof. Dr. Rafael de Almeida Schiavon - Universidade Estadual de Maringá, Brasil.
Profª. Drª. Rejane Marie Barbosa Davim - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil.
Prof. Msc. Salvador Viana Gomes Junior - Universidade Potiguar, Brasil.
Prof. Dr. Caio Marcio Barros de Oliveira - Universidade Federal do Maranhão, Brasil.
Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Brasil.
Profª. Drª. Ercilia de Stefano - Universidade Federal Fluminense, Brasil.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

L533t Leite, Cleber Queiroz

Tudo o que você precisa saber sobre: Crianças e o tempo de tela / Cleber Queiroz Leite, Flávio Aparecido Terassini, Brian França dos Santos. São José dos Pinhais: Editora Brazilian Journals, 2021.
17 p.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui: Bibliografia
ISBN: 978-65-86230-72-7
DOI: 10.35587/brj.ed.0000957

1.Tecnologia. 2. Ciranças. I. Leite, Cleber Queiroz. II. Terassini, Flávio Aparecido. III. Santos, Brian França dos. IV. Título.

Brazilian Journals Editora
São José dos Pinhais – Paraná – Brasil
www.brazilianjournals.com.br
editora@brazilianjournals.com.br

Ano 2021

AUTORES

Cleber Queiroz Leite
Graduando em Medicina - Centro Universitário São Lucas
E-mail: cleberqueiroz05@hotmail.com
End: Porto Velho, Rondônia, Brasil
OrcidiD:0000000278471166

Gricia Aparecida Rodrigues de Souza
Graduanda em Medicina - Centro Universitário São Lucas
E-mail: gricia21souza@gmail.com
End: Porto Velho, Rondônia, Brasi
lOrcidiD:0000000193828461

Vladimir Gonçalves Ramalho
Graduando em Medicina - Centro Universitário São Lucas
E-mail: vlpatricia@hotmail.com
End: Porto Velho, Rondônia, Brasil
OrcidiD: 0000000346939489

Flávia Albuquerque Ferreira
Graduanda em Medicina - Centro Universitário São Lucas
E-mail: flavialbuquerque_@hotmail.com
End: Porto Velho, Rondônia, Brasil
OrcidiD: 0000000315629330

Vytor Hugo Staut de Souza
Graduando em Medicina - Centro Universitário São Lucas
E-mail: vytors11@hotmail.com
End: Porto Velho, Rondônia, Brasil
OrcidiD: 0000000320197907

Thayná Bertolini dos Santos
Graduanda em Medicina - Centro Universitário São Lucas
E-mail: taynareiche@outlook.com
End: Porto Velho, Rondônia, Brasil
OrcidiD: 0000000297672334

Noéli Cristina Gouveia Lopes
Graduanda em Medicina - Centro Universitário São Lucas
E-mail: noeligouvea@hotmail.com
End: Porto Velho, Rondônia, Brasil
OrcidiD: 0000000188694104

Flávia Santos Paulino Rocha
Graduanda em Medicina - Centro Universitário São Lucas
E-mail: flavia.bolsadevalores@gmail.com
End: Porto Velho, Rondônia, Brasil
OrcidiD: 000000016991452X

Lucas Queiroga Braga
Graduando em Medicina - Centro Universitário São Lucas
E-mail: lucasqueirosbraga@hotmail.com
End: Porto Velho, Rondônia, Brasil
OrcidiD: 0000000152600508

Alexandra Letícia Alcântara Moraes
Graduanda em Medicina - Centro Universitário São Lucas
E-mail: alexandraleticia_@hotmail.com
End: Porto Velho, Rondônia, Brasil
OrcidiD: 0000000262650514

Flávio Aparecido Terassini
Biólogo e Docente, Mestre - Centro Universitário São Lucas
E-mail: flavio@saolucas.edu.br
End: Porto Velho, Rondônia, Brasil
OrcidiD: 0000000198713989

Brian França dos Santos
Médico e Docente, Mestrando – Universidade Iguaçu
E-mail: drbrianfranca@hotmail.com
End: Nova Iguaçu, Rio de Janeiro, Brasil.
OrcidiD: 000000031574630X

Sumário

O que é “tempo de tela”?..... 06

Tempo de tela estipulado pela Sociedade Brasileira de Pediatria..... 07

Dicas sobre o uso de telas..... 11

Dicas para os pais de como evitar o uso de telas com seus filhos..... 12

Referências Bibliográficas..... 15

O que é “tempo de tela”?

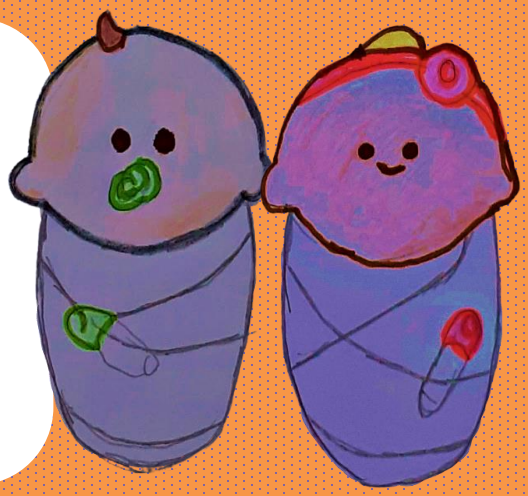
Considera-se “tempo de tela” o período de utilização dos dispositivos de tecnologia digital, seja em dispositivos como smartphones e tablets, seja em computadores, videogames ou televisão.

No Brasil segundo estudos, 63,3% das crianças excedem o limite de tempo recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria.

O **uso precoce dos dispositivos eletrônicos** também geram muitos danos para os bebês, pois **pode resultar em atraso da fala e no desenvolvimento intelectual**. Além disso, **a proximidade dos olhos com a tela vem aumentando os casos de miopia** nas crianças de todo o mundo.

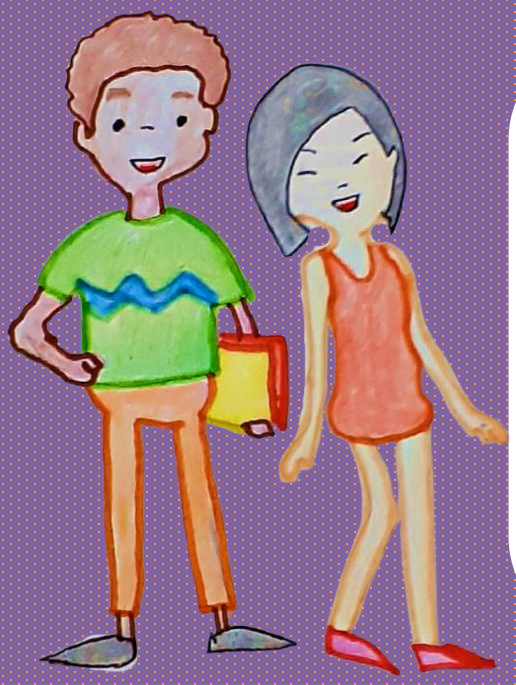
Tempo de tela estipulado pela Sociedade Brasileira de Pediatria

Em menores de 2 anos, a recomendação é evitar a exposição a telas, sem necessidade (nem passivamente!).



Crianças com idades entre 2 e 5 anos, limitar o tempo de telas ao máximo de 1 hora/dia, sempre com supervisão de pais/ cuidadores/ responsáveis.

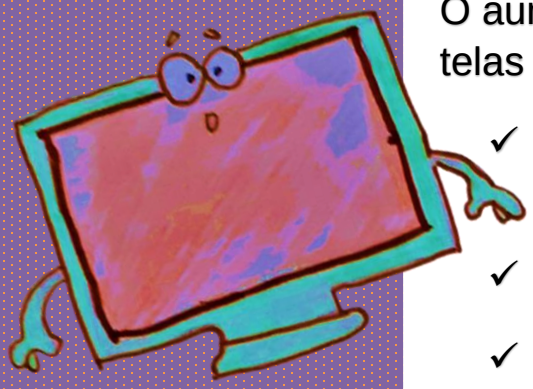
Crianças com idades entre 6 e 10 anos, limitar o tempo de telas ao máximo de 1-2 horas/dias, sempre com supervisão de pais/responsáveis.



Adolescentes com idades entre 11 e 18 anos, limitar o tempo de telas e jogos de videogames a 2-3 horas/dias e nunca deixar "virar a noite" jogando.

Não introduza televisão e outras telas no quarto de bebês e crianças

Estudos científicos mostram que o uso de telas por bebês, prejudica a qualidade do sono, tanto de forma indireta quanto direta.



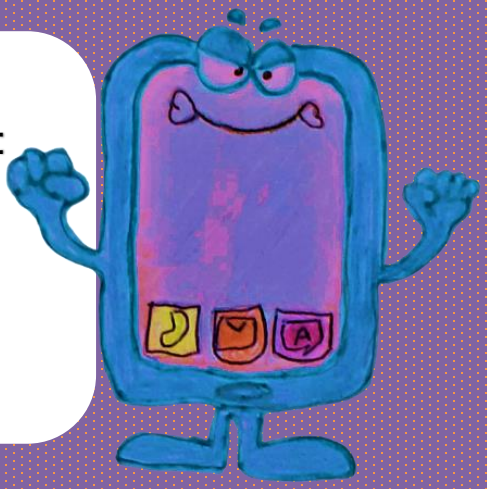
IMPACTOS DIRETOS:

O aumento da exposição de bebês às telas de Televisão é associada com:

- ✓ Menor duração de sono durante a noite.
- ✓ Menor qualidade do sono.
- ✓ Horários irregulares do sono e das sonecas.

A exposição constante de bebês às telas de tablets e celulares está associado com:

- ✓ Diminuição do sono noturno.
- ✓ Demora para pegar no sono.
- ✓ Aumento do sono durante o dia.



IMPACTOS INDIRETOS:

O aumento da exposição as telas está associada com:

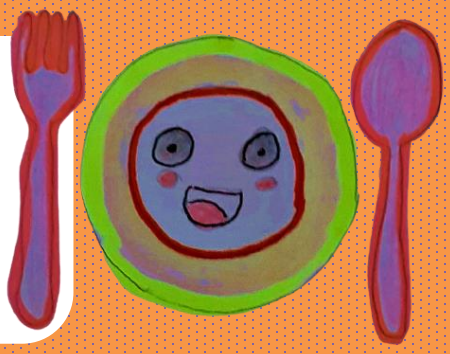
- ✓ Diminuição nas práticas de atividades que geram gasto de energia como por exemplo: atividades ao ar livre ou exercícios físicos.

O atraso no desenvolvimento da fala e da linguagem está frequente associado a bebês que ficam passivamente expostos às telas, por períodos prolongados.

Dicas sobre o uso de tela

As crianças devem se desconectar das telas, 1-2 horas antes de dormir.

Para todas as idades: nada de telas durante as refeições.



Evite a utilização de telas como única forma de acalmar o seu filho(a).

Dicas para os pais de como evitar o uso de telas com seus filhos

Crianças gostam de brincar, tenha um repertório.

Faça de sua casa um espaço brincante.

Traga para o mundo real o que eles gostam de ver nas telas.

Crianças copiam os adultos.

Se você costuma ficar frente as telas em seus momentos de descanso e lazer, seu filho seguirá seu exemplo.

Para reduzir o uso de telas, seus filhos precisam entender o porquê eles precisam fazer isso. Dessa forma, explique para eles os motivos pelo qual o uso de tela é prejudicial.

Referências Bibliográficas

CHEUNG, Celeste HM et al. **Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset**. Scientific reports, v.7, n.1, p. 1-7, 2017.

COMMUNICATIONS, COUNCIL ON. “Media and Young Minds.” Pediatrics 138,5 (2016): e20162591.

DANIELS, Stephen R. et al. **The role of the pediatrician in primary prevention of obesity**. Pediatrics, v. 136, n. 1, p. e275-e292, 2015.

DAVIS, Katherine Finn; PARKER, Kathy P.; MONTGOMERY, Gary L. **Sleep in infants and youg children: part two: common sleep problems**. Journal of Pediatric Health Care, v. 18, n.3, p.130-137, 2004.

GOMES, Anna Caroline Guimarães et al. **Miopia causada pelo uso de telas de aparelhos eletrônicos: uma revisão de literatura**. Rev. bras. oftalmol, p. 350-352, 2020.

LANCA, Carla; SAW, Seang-Mei. **The association between digital screen time and myopia: A systematic review**. Ophthalmic and Physicological Optics, v. 40,n.2, p. 216-229, 2020.

MALLMANN, Manoela Yustas; FRIZZO, Giana Bitencourt. **O uso das novas tecnologias em famílias com bebês: um mal necessário?.** Revista Cocar, n.7, p. 26-46, 2019.

Manual de orientações #menostelas #maissaúde**. Sociedade Brasileira de Pediatria**, Rio de Janeiro, dez de 2019. Disponível em <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MAisSaude.pdf>. Acesso em 24 de jun de 2021.

Ministério da Saúde (2018). **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos**. Versão para consulta pública, Brasília. Disponível em <http:/portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/julho/12/Guia-Alimentar-Crianca-Versao-Consulta-Publica.pdf>.Acesso em 27 de jun de 2021.

OLIVEIRA, Juliana Souza et al. **ERICA: uso de telas e o consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros**. Revista de Saúde Pública, v. 50, p. 7s, 2016.

PEDROTTI, Bruna Gabriella. **Como prescindir das novas tecnologias no cuidado e na interação com os bebês?**.2019.

REID CHASSIAKOS, Y.L. et al. **Health effects of media on children and adolescents**. Pediatrics, v. 138, n. 5, p. e20162593, 2010.

SBP atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital. Sociedade Brasileira de Pediatria, Rio de Janeiro, 11 de fev de 2020. Disponível em https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>. Acesso em 24 de jun de 2021.

SBP lança vídeo educativos sobre uso seguro de telas. Sociedade Brasileira de Pediatria, Rio de Janeiro, 11 de nov de nov de 2020. Disponível em <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-lanca-video-educativo-sobre-o-uso-seguro-de-telas/>. Acesso em 24 de jun de 2021.

SCHAAN, Camila W. et al. **Prevalence of excessive screen time and TV viewing among Brazilian adolescents: a systematic review and meta- analysis**. Jornal de Peditria (Versão em Português), v. 95, n.2, p. 155-165, 2019.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Rio de Janeiro: SBP; [data desconhecida; acesso em 20 de jun 2020].Manual de orientação: saúde de crianças e adolescentes na era digital. Disponível em: https/www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166dMOrient-Saude-Crian-eAdolesc.pdf.

Tempo de tela. Pediatria de A a Z, Belo Horizonte, 23 de jun de 2020. Disponível em< https://www.medicina.ufmg.br/observaped/tempo-de-tela/>. Acesso em 27 de jun de 2021.

VILAR, Mateus Martins Cortez et al. **Aumento da prevalência de miopia em um serviço oftalmológico de referência em Goiânia-Goiás**. Revista Brasileira de Oftalmologia, v. 75, n.5, p. 356-359, 2016.