

# **Dicas para Pais e Educadores**

## **Os Riscos do Excesso de Tempo em Frente à Tela**

Envolver-se na educação das crianças é essencial para o desenvolvimento saudável e completo. Com pequenas atitudes no dia a dia, é possível incentivar o aprendizado e fortalecer os vínculos familiares e escolares.

Por que se preocupar com o tempo de tela?

O uso excessivo de telas - como computadores, tablets, celulares e TVs - pode causar diversos impactos negativos na saúde física, mental e social das crianças e adolescentes.

Principais riscos do tempo excessivo em frente à tela:

- Problemas de visão: vista cansada, olhos secos e dificuldade de foco.
- Sedentarismo: aumento do risco de obesidade e problemas posturais.
- Dificuldade de sono: a luz azul das telas interfere na produção de melatonina.
- Atrasos no desenvolvimento social: menor tempo de interação real com outras pessoas.
- Redução do desempenho escolar: distrações e dificuldade de concentração.
- Problemas emocionais: aumento da ansiedade, irritabilidade e até sintomas de depressão.

Dicas práticas para pais e educadores:

- Estabeleça limites claros: defina horários para o uso de telas, inclusive para tarefas escolares.
- Ofereça alternativas: incentive brincadeiras, leitura e atividades ao ar livre.
- Dê o exemplo: adultos também devem cuidar do seu próprio tempo de tela.
- Crie momentos em família sem telas: como refeições e passeios.
- Estimule o diálogo: converse com as crianças sobre o que elas veem e fazem online.
- Cuide da ergonomia: mantenha a postura correta e faça pausas durante o uso.

Tempo de tela recomendado (Sociedade Brasileira de Pediatria):

- Menores de 2 anos: nenhuma exposição.
- 2 a 5 anos: até 1 hora por dia, com supervisão.
- 6 a 10 anos: no máximo 2 horas por dia.
- Acima de 10 anos: equilíbrio e bom senso, sempre com acompanhamento.

Lembre-se: o equilíbrio é a chave. O uso consciente da tecnologia pode ser um aliado no aprendizado, mas nunca deve substituir o contato humano e o brincar livre.