

CONECTADOS DEMAIS

OS EFEITOS DO EXCESSO DE TELAS NA INFÂNCIA



 ImagineArt
Created with AI

TANIA LIMA

CRIANÇAS EM TELA

CONSEQUÊNCIAS DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA INFÂNCIA E ATIVIDADES ALTERNATIVAS

O uso excessivo de telas, como celulares, tablets e computadores, pode ter impactos negativos na saúde mental das crianças. Embora as tecnologias possam ser úteis em muitos aspectos, é importante equilibrá-las com outras atividades que favoreçam o desenvolvimento emocional e social. Vamos entender os principais efeitos negativos desse uso excessivo e sugerir alternativas saudáveis para o bem-estar das crianças.

01

ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO



PROBLEMAS DE ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

O uso excessivo de telas pode afetar a capacidade de concentração das crianças. O ritmo acelerado de vídeos, jogos e redes sociais, com mudanças rápidas de imagem e som, pode dificultar a permanência de foco em atividades mais calmas, como ler ou ouvir uma história.



Uma criança que passa horas jogando no celular pode ter dificuldades para se concentrar na escola, distraíndo-se facilmente durante as aulas..

Estimule atividades que exigem mais foco, como montar quebra-cabeças, desenhar ou jogar jogos de tabuleiro. Essas atividades ajudam a melhorar a concentração de forma divertida e eficaz.



02

SONO



DISTÚRBIOS DO SONO

O uso de telas, especialmente antes de dormir, interfere na produção de melatonina, hormônio responsável pelo sono. A luz azul emitida pelos dispositivos pode dificultar o relaxamento necessário para pegar no sono..



Uma criança que passa uma hora jogando antes de dormir pode ter dificuldade para adormecer, acordando cansada no dia seguinte.

Estabeleça uma rotina de desligamento de telas pelo menos 1 hora antes de dormir. Use esse tempo para atividades mais relaxantes, como ler um livro ou ouvir uma música suave.



03

DESENVOLVIMENTO SOCIAL



IMPACTO NO DESENVOLVIMENTO SOCIAL

Quando as crianças passam muito tempo em frente às telas, elas acabam perdendo oportunidades de interagir com outras pessoas. O contato social é fundamental para o desenvolvimento emocional e a construção de habilidades como empatia e resolução de conflitos.



Uma criança que joga online por muitas horas pode preferir a companhia dos amigos virtuais, deixando de lado os amigos reais.

Incentive brincadeiras em grupo, como futebol, jogos de esconde-esconde ou até simples conversas no parque. Essas atividades ajudam a fortalecer os vínculos sociais e a melhorar a comunicação.



04

ANSIEDADE E ESTRESSE



AUMENTO DA ANSIEDADE E DO ESTRESSE

Estudos mostram que o uso excessivo de redes sociais e jogos online pode aumentar a ansiedade nas crianças. Elas se comparam com outros, ficam preocupadas com likes ou com a pressão de "sempre estar conectada". Isso pode gerar sentimentos de insegurança e estresse.



Uma adolescente que passa o dia nas redes sociais pode começar a se sentir ansiosa por não ter tantos seguidores ou por ver postagens que a deixam desconfortável.

Encoraje a criança a se envolver em atividades físicas ou artísticas, como dança, yoga ou pintura. Essas atividades ajudam a aliviar o estresse e promovem a autoestima de maneira positiva.



05

**COMPORTAMENTO
DESAFIADOR E
IMPACIÊNCIA**

PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO E IMPACIÊNCIA

O estímulo constante e imediato das telas pode tornar as crianças mais impacientes e impulsivas. Elas podem ter dificuldade em lidar com frustrações e a demora de algumas situações do dia a dia, como esperar na fila ou esperar que algo seja preparado.



Uma criança que está acostumada a responder rapidamente a interações em um jogo online pode ficar irritada quando tem que esperar o tempo necessário para que o jantar seja servido.

Proponha brincadeiras que envolvam esperar a vez, como jogos de tabuleiro ou brincadeiras de roda. Além disso, ensine a importância da paciência e do autocontrole.



06

CONCLUSÃO





PALAVRA DE ORDEM: EQUILÍBRIO

O uso excessivo de telas pode afetar a saúde mental das crianças de várias maneiras, desde a falta de atenção até o aumento da ansiedade. Por isso, é essencial encontrar um equilíbrio saudável entre o uso da tecnologia e outras atividades que estimulem o desenvolvimento emocional, social e cognitivo.

Lembre-se de que a interação real, a criatividade e o tempo ao ar livre são fundamentais para o crescimento saudável das crianças. Ao incentivar atividades alternativas ao uso das telas, você está promovendo o bem-estar e a felicidade delas, além de fortalecê-las para enfrentar os desafios da vida.

Crie uma rotina equilibrada, onde a tecnologia tem seu espaço, mas as interações presenciais e as brincadeiras ao ar livre ocupem papel principal.

OBRIGADA POR LER ATÉ AQUI

Esse Ebook foi criado por IA e diagramado por humano.

O conteúdo foi validado por uma mãe de duas crianças e estudiosa dos assuntos que permeiam o universo infantil, pois estou sempre na busca de ferramentas que facilitem a dinâmica da minha família e a conexão com meus filhos.

Não sou Dev, mas tenho me aventurado e me surpreendido com o poder da IA para criação de conteúdos de qualidade.



<https://github.com/TaniaMoreiraLima/Projeto-EBOOK-Gerado-por-I.A.s>