



# HÁBITOS Saudáveis



APOIO:



## Como limitar o uso de telas?

Recomendamos aos pais sempre interagir com os filhos e promover atividades longe das telas, estimulando a prática de exercícios físicos, esportes, leituras e, sempre que possível, contato com a natureza - vale até estimular cuidados com hortas e plantas, em casa. Programações ligadas à arte e cultura são uma boa pedida, assim como oportunidades de socialização com amigos e familiares, jogos de tabuleiros, brincadeiras e atividades que desenvolvam a criatividade e a imaginação.

Aquela convivência familiar com muita conversa, carinho e refeições com todos reunidos são fundamentais para se conectar com os filhos desconectados das telas.

É importante dar o exemplo e evitar o uso enquanto conversa com eles. Sabemos que no caso de adolescentes, principalmente, é difícil fazer esse acompanhamento e restringir, mais ainda, fora de casa. Nesses casos, é preciso conversar para tentar conscientizar a criança ou o adolescente para os danos do uso excessivo, a partir de um diálogo aberto e de confiança.

É fundamental que outras atividades não sejam comprometidas com o uso das telas, tais como os estudos e as relações com amigos e família.

A orientação é permitir o uso no tempo adequado a cada idade.

- Tempo de uso de telas ou jogos, até 1 hora/dia para crianças entre 2 e 5 anos;
- Tempo de uso de telas ou jogos, até 1-2 horas/dia para crianças entre 6 e 10 anos;
- Tempo de uso de telas ou jogos, até 2-3 horas/dia para adolescentes entre 11-18.