



HÁBITOS Saudáveis



APOIO:



Por que limitar o tempo de uso?

Quanto tempo seu filho ou sua filha passa, por dia, em frente a alguma tela – seja celular, tablet, computador ou televisão? Consegue imaginar o impacto desse hábito no desenvolvimento mental de uma criança ou de um adolescente?

Quando usadas de forma excessiva, as telas podem comprometer o sono e a produção hormonal dos neurotransmissores, como a dopamina e o cortisol, impactando diretamente o crescimento e o desenvolvimento cerebral e mental das crianças e dos adolescentes. O aprendizado e as relações sociais também podem ser afetados, muitas vezes fazendo com que eles tenham distorções sobre si e o mundo.

Evitar a dependência digital, que é semelhante ao uso excessivo de álcool e drogas – e por isso denomina-se “usuário de Internet” ou “Game Addiction” pela Organização Mundial de Saúde – é uma tarefa importante para pais, mães, avós, educadores, pediatras. Isso faz parte da construção de hábitos de vida saudáveis, tanto quanto atividade física, prática de esportes, alimentação nutritiva, imunização, socialização e incentivo ao autocuidado e à autoestima.