



HÁBITOS Saudáveis



APOIO:



Saiba aqui quando se preocupar

Alguns sinais alertam para o uso problemático das telas – seja em jogos digitais ou redes sociais, por exemplo. Confira:

- Episódios frequentes de jogar mais do que 4-5 horas/dia ou “virar a noite” jogando videogames, em qualquer idade;
- Isolamento habitual e progressivo no quarto para jogar sozinho ou em grupos;
- Queda no rendimento, abandono ou evasão escolar;
- Substituição do convívio habitual com amigos, pais ou familiares para jogar videogames ou ficar em frente à tela, interagindo apenas por redes sociais;
- Abandono de outras atividades de lazer, práticas esportivas, ou atividades culturais, como música e dança;
- Sedentarismo, obesidade, transtornos alimentares;
- Dores de cabeça, enxaquecas, tonturas, erros posturais;
- Tempo de uso de telas ou jogos, maior do que de 1 hora/dia para crianças entre 2 e 5 anos;
- Tempo de uso de telas ou jogos, maior do que 1-2 horas/dia para crianças entre 6 e 10 anos;
- Tempo de uso de telas ou jogos, maior do que 2-3 horas/dia para adolescentes entre 11-18.