



HÁBITOS Saudáveis



APOIO:



Veja os principais problemas do uso exagerado das telas

O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes traz uma série de complicações para a saúde e o desenvolvimento. Elas vão desde problemas na postura, passando pelos transtornos do déficit de atenção, depressão e outros danos à saúde física, mental e emocional. Confira:

- Dependência Digital e Uso Problemático das Mídias Interativas;
- Problemas de saúde mental: irritabilidade, ansiedade e depressão;
- Transtornos do déficit de atenção e hiperatividade;
- Transtornos do sono;
- Transtornos de alimentação: sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia;
- Sedentarismo e falta da prática de exercícios;
- Bullying e cyberbullying;
- Transtornos da imagem corporal e da autoestima;
- Riscos da sexualidade, nudez, sexting, sextorsão, abuso sexual, estupro virtual;
- Comportamentos auto-lesivos, indução e riscos de suicídio;
- Aumento da violência, abusos e fatalidades;
- Problemas visuais, miopia e síndrome visual do computador;
- Problemas auditivos e PAIR, perda auditiva induzida pelo ruído;
- Transtornos posturais e músculo-esqueléticos.

Caso perceba que seu filho ou sua filha esteja sofrendo com um ou mais desses problemas, procure ajuda especializada. Converse com um pediatra.

Enquanto isso não acontece, mantenha um canal de diálogo aberto com seu filho. Não fique só criticando. Tente contornar e superar conflitos com uma orientação mais positiva sobre segurança e conteúdos online.