

Recomendação do uso de Telas para Crianças

RECOMENDAÇÃO SOBRE USO DE TELAS NA INFÂNCIA



ABAIXO DE 18 MESES

Nenhuma exposição à telas, exceto por videochamadas (para pais e avós, por exemplo)

CRIANÇAS ENTRE 18 MESES E 2 ANOS

Recomendação: Pouca ou nenhuma exposição a telas.

- *Esse é um período crítico para o desenvolvimento da criança, então estimule ao máximo a interação física com outras pessoas e a sua criatividade.*
- *Se a criança for exposta a telas, assista em conjunto e escolha conteúdos educativos de qualidade, que ajudarão a criança a compreender o que está assistindo. Limite o conteúdo a uma hora diária.*

CRIANÇAS ENTRE 3 E 5 ANOS

Recomendação: Até 1 hora ao dia

- *Tente planejar o tempo de assistir TV com antecedência e resista à tentação de usá-la para acalmar ou distrair a criança.*

Crianças nessa idade podem interagir com os personagens, então ajude-as a entender que estão vendo e aplicar isso ao mundo real.

- *Muitos tipos de mídia e desenhos podem ser encontrados em outras versões, como impressas. Tente encontrar livros e brinquedos para que as crianças brinquem e interajam com seus personagens favoritos, só que fora da tela.*
É uma outra maneira de envolver as crianças em brincadeiras criativas!

CRIANÇAS ENTRE 6 E 10 ANOS

Recomendação: *Entre 1 e 1,5 hora por dia*

- *Tenha limites com o tempo gasto em mídias e telas. Avalie o conteúdo que é consumido.*
- *Nessa idade a criança já está na escola, certifique-se de que ela não tenha o hábito de ficar exposta a TV, tablet e celular até que tenha terminado as tarefas de casa.*
- *Entre 6 e 20 anos, as crianças já adquirem algumas habilidades tecnológicas, então tente balancear o uso criativo e aquele utilizado apenas para diversão.*

- *Com a idade, os pais podem dar às crianças um pouco mais de controle sobre suas escolhas e manejo do tempo com o celular/tablet/TV.*
- *Certifique-se de que as telas não ocupem o tempo que deve ser gasto com horas de sono adequadas, atividade física e outras atividades essenciais à saúde da criança.*

CRIANÇAS ENTRE 11 E 13 ANOS

Recomendação: *Até 2 horas ao dia*

- *Nessa idade, a criança já entende o conceito de "equilíbrio". Os pais devem ajudá-la a entender como distribuir o tempo de exposição às telas ao longo do dia.*

- *Se você notar que a criança está exagerando no uso dos videogames, por exemplo, há uma semana ou duas, tente ajudá-lo a entender os benefícios de realizar essas atividades com moderação.*

- *Ajude a criança a reconhecer que está gastando muito tempo em uma única coisa.*

Ter essa percepção poderá ajudar a criança por toda sua vida.

ORIENTAÇÕES PARA TODA A FAMÍLIA

- *Atividades em conjunto podem estimular a criança de diversas maneiras, evitando a tendência ao isolamento causada pelas telas.*
- *Aproveitem para assistir um filme juntos em casa, no cinema, ou para ir ao teatro.*
- *Tente fazer atividades físicas juntos: andar de bicicleta, ir ao parque e jogar futebol são algumas boas ideias.*
- *Seja o modelo de comportamento que você deseja: limite o próprio uso de telas a 2h por dia.*
- *Tenha algumas conversas e discussões sobre a quantidade de horas apropriadas para a exposição às telas.*

- *Determine horários em que a tela não deve ser usada - por ninguém da família - como no horário do jantar e no carro, por exemplo.*
- *Monitorize o tempo de uso em dispositivos através de aplicativos como Zift e Screen Time.*
- *Equilibre a exposição implementando um sistema de "tempo de tela merecido", ou seja, permitindo que a criança possa usar os aparelhos uma vez que tenha feito a tarefa de casa, escovado os dentes, etc.*
- *Desligue os aparelhos no quarto da criança pelo menos 2h antes do horário em que ela vai dormir, uma vez que isso favorece uma rotina adequada para o sono.*

Recomendações Práticas

Estabelecer Regras Consistentes:

Momentos livres de tela e áreas livres de tecnologia em casa, como refeições sem telas ou na hora de dormir.

Co-visualização e Mediação Ativa

Monitorar 100% do conteúdo e conversar sobre o que foi assistido.

Modelagem de Comportamento: Seja exemplo!

Atividades Alternativas ao Uso de Telas



Brincadeiras ao ar livre podem mitigar os efeitos negativos do tempo de tela no desenvolvimento neurológico.

Crianças que passam mais tempo brincando ao ar livre apresentam melhores resultados em habilidades de vida diária e socialização.

Outdoor Play as a Mitigating Factor in the Association Between Screen Time for Young Children and Neurodevelopmental Outcomes. JAMA Pediatrics, 2023

Jogos de Tabuleiro e Atividades Familiares



Ferramentas e Apps para Monitorar o Uso de Telas



Reforce a proteção da sua família on-line

No Family Link, você decide o que é melhor para sua família. Com ferramentas fáceis de usar, você pode ver por quanto tempo a criança está usando o dispositivo, compartilhar a localização e gerenciar a privacidade, entre outras opções.*

Safernet.org.br

Denúncia de crimes virtuais



umobix.com



Pais que implementaram o uso de aplicativos de monitoramento de telas relataram uma redução significativa no tempo de tela e uma melhoria no comportamento e bem-estar geral das crianças.

Estratégias como desligar a internet em horários específicos e estabelecer "zonas livres de dispositivos" em casa foram particularmente eficazes.

Shaping Healthy Habits in Children with Neurodevelopmental and Mental Health Disorders: Parent Perceptions of Barriers, Facilitators and Promising Strategies" de April Bowling et al.

“



**O que seu filho mais
precisa, é de você**

”

Conheça meus cursos:

PARA MÃES E PAIS



PARA PROFISSIONAIS



KO Dra. **KELLY**
OLIVEIRA



Onde você me encontra?



@PEDIATRIADESCOMPLICADA



@DRAKELLYOLIVEIRAM

KO Dra. **KELLY**
OLIVEIRA

