

# RECOMENDAÇÃO SOBRE USO DE TELAS NA INFÂNCIA

Conforme orientações da Academia Americana de Pediatria (AAP) e Organização Mundial de Saúde (OMS) e Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)

## 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

### Até uma 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 o que estão vendo e aplicar isso ao mundo real
- Muitos tipos de mídia e desenhos podem ser encontrados em outras versões, como as 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

### Entre uma hora e uma hora e meia ao 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, então 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

### 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.



Fontes:

SBP - [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/\\_22246c-ManOrient\\_-\\_MenosTelas\\_MaisSaude.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf)

AAP - <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx>

Produzido pela Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Otorrinopneumologia - ABOPe - <https://www.abope.org.br/>