

QUEM SOMOS?



✿ Gostaríamos de compartilhar com vocês algumas informações que obtivemos fazendo pesquisa sobre o que o excesso de telas provoca no desenvolvimento infantil.



Somos do curso de Serviço Social da UFAL e esse tema nos interessa bastante. Os assistentes sociais, principalmente os que trabalham nas escolas públicas, recebem, com muita frequência, pais e professores que precisam de encaminhamento para algum profissional de saúde porque suas crianças vêm apresentando dificuldades no seu desenvolvimento.

ALGUNS SINTOMAS RECORRENTES:



- Atraso no desenvolvimento da fala e da linguagem;
- Irritabilidade;
- Ansiedade.
- Dificuldade para se concentrar e participar das atividades propostas;
- Dificuldade para enxergar;
- Dores musculares;
- Distúrbios alimentares;
- Sobrepeso;
- Dificuldades de socialização

Muitos desses sintomas podem ser identificados em crianças com: Transtorno do Espectro Autista (TEA); Transtorno Opositor Desafiador (TOD); Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDHA), dentre outros transtornos já diagnosticados. Contudo muitas das vezes pode ser apenas o uso excessiva das telas.



O que você entende por excesso de telas?



O excesso de telas é todo o tempo que ultrapassa os limites diários recomendados pela Sociedade Brasileira de Pediatria.



A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) através do o Manual de Orientação #Menos telas#Mais Saúde publicou o tempo de tela recomendado para cada faixa etária, veja a seguir:

- **Para as crianças de 0 a 2 anos:** não recomenda o uso de telas;
 - **Para crianças entre 2 e 5 anos:** limitar o tempo de telas ao máximo de 1 hora/por dia, sempre com supervisão de um adulto/cuidador;
 - **Para crianças entre 6 e 10 anos:** limitar o tempo de telas ao máximo de 1-2 horas/por dia, sempre sob supervisão de um adulto/responsável;
- Para adolescentes entre 11 e 18 anos:** limitar o tempo de telas e jogos de videogames ao máximo de 2-3 horas/por dia e proibir eles de passarem a noite jogando.

