

# CAMPANHA

## ..... PREVENÇÃO DE INTOXICAÇÃO DIGITAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES .....

◆ **Crianças de 0 a 2 anos** não devem usar telas, a menos que seja para fins afetivos e sempre devem ser supervisionadas.

### ◆ **Criança precisa brincar.**

Celular e tablets não são brinquedos. A criança necessita de objetos concretos e manipuláveis.

### ◆ **Estímulos visuais e auditivos**

não são suficientes, para o desenvolvimento de uma criança e é necessário que todos os sentidos sejam estimulados.

### ◆ **O uso de telas na primeira infância**

tem levado a atrasos importantes no desenvolvimento neuropsicomotor especialmente em relação à fala, à linguagem e ao estabelecimento de laços afetivos.

◆ **LEMBRE-SE:** você não pode ser substituído pela tecnologia, uma criança em frente às telas está sozinha. Os dispositivos eletrônicos jamais substituirão o olhar, o cuidado e o carinho indispensáveis para o bom desenvolvimento da criança.

◆ **O excesso de tempo** gasto nas telas pode levar a alterações na saúde física e psicológica, principalmente de adolescente. Problemas como obesidade, perdas auditivas e visuais, alterações posturais, sedentarismo, insônia, depressão e déficit de atenção têm sido frequentes.

◆ **Deve-se priorizar os comportamentos** fundamentais para a saúde, como respeitar o sono, praticar atividades físicas, cumprir as atividades escolares, socializar e ter contato com a natureza.

### ◆ **Cyberbullying e Sexting**

(compartilhar conteúdos eróticos ou sexuais) - é importante saber que tanto os praticantes quanto as vítimas podem ter alterações comportamentais, podendo apresentar isolamento social, abandono escolar, depressão, e até suicídio. É importante saber como o seu filho adolescente está se comportando nos mundos real e digital.

### ◆ **Sugestão de tempo para uso de telas:**

2 a 5 anos 1 hora/dia, 6 a 10 anos 2 horas/dia e para adolescentes no máximo 3 hora/dia. Evitar telas durante as refeições e desconectar pelo menos 1 hora antes de dormir.

**CONVERSE COM O PEDIATRA DE SEU FILHO SOBRE ISSO!**

### ◆ **A prevenção de Intoxicação Digital**

passa pelo uso criterioso de telas, evitando o abuso ou limites muito restritivos, incompatíveis com o momento que estamos passando, assim aproveitaremos da melhor forma os benefícios das tecnologias de informação e comunicação.

### ◆ **Fique atento aos sinais de alerta,**

para risco de Intoxicação Digital em crianças e adolescentes:

- O uso excessivo e a não percepção da passagem do tempo.
- O desenvolvimento de quadros de abstinência, com alterações de humor e sentimentos de raiva, tristeza ou frustração.
- A tolerância e a necessidade de mais horas de uso.
- As repercussões negativas, incluindo conflitos, isolamento social, fadiga e desempenho insatisfatório nos estudos.

### ◆ **Conheça os amigos de seus filhos,**

tanto os reais quanto os virtuais. Saiba quais plataformas, softwares e aplicativos eles estão usando, quais sites estão visitando na web e o que estão fazendo online. Interaja com o mundo digital deles, esta é uma forma de poder demonstrar que você está conectado aos seus filhos.

