



MENOS TELA MAIS SAÚDE



RECOMENDAÇÕES DA SOCIEDADE
BRASILEIRA DE PEDIATRIA



O USO INDISCRIMINADO DE TELA NA INFÂNCIA PODE CAUSAR:

Problemas de saúde
mental: irritabilidade,
ansiedade, depressão.

1

Transtornos do déficit de
atenção/hiperatividade e
alterações no sono.

2

Transtornos na alimentação:
obesidade, anorexia e bulimia.

3

Transtornos posturais e
músculo-esqueléticos.

4

Sedentarismo

5



ORIENTAÇÕES:

Menores de 2 anos:
evitar exposição às
telas.

Adolescentes com
idades entre 11 e 18 anos,
limitar o tempo de telas,
2-3 horas/dia.

Crianças de 2 a 5 anos:
limitar o tempo de uso.
Máximo 1h/ dia. Sempre
com supervisão dos pais
ou cuidadores.

Para todas as idades:
nada de telas durante as
refeições e desconectar 1-2
horas antes de dormir.

Crianças entre 6-10
anos: limitar o tempo
no máximo 2h/ dia.

Obs: lembrar sempre de
supervisionar e verificar
o que seus filhos estão
assistindo e ou jogando

A saúde visual é fundamental.
Consultas oftalmológicas regulares,
desde cedo, podem ajudar a
identificar e tratar precocemente
qualquer problema que possa afetar
a visão do seu filho.

Temos uma equipe dedicada em
cuidar da visão infantil, além de
oferecer o melhor atendimento e
cuidado para o seu pequeno.

Agende uma consulta e garanta a
saúde visual do seu filho!

