



SAÚDE MENTAL

é sobre saber lidar bem com desafios, mudanças, conflitos e emoções. Acima disso: estar confortável e em harmonia com o ambiente em que se encontra, com satisfação de viver

40%
aumentaram uso

No entanto, durante a pandemia, as pessoas mudaram sua relação com seus **SMARTPHONES**

59%
consideram continuar, após a pandemia, na mesma medida aumentada

20%
não ficam mais de 30 minutos longe do celular

19%
conseguem ficar, no máximo, 1 hora longe do celular

Fonte: Digital Turbine (Agosto/2021, 846 respondentes, Brasil todo)

E ISSO FOI AINDA PIOR PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

CRIANÇAS PEQUENAS

Recomendação: **1 HORA DIÁRIA**

Realidade: média de **4 HORAS DIÁRIAS** na frente das telas

CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Recomendação: **2 HORAS DIÁRIAS**

Realidade: **51%** extrapola excessivamente essa média

*Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) Fonte: UFMG e universidades parceiras (6 mil pais de crianças e adolescentes)

ESSAS MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO PODEM PROVOCAR CONSEQUÊNCIAS

Físicas

problemas de visão, má postura corporal, tendinites, dores musculares, sedentarismo, obesidade, entre outros

Neurológicas

prejuízos ao desenvolvimento cognitivo (fala, coordenação motora, interação social) e outros

Psicológicas

depressão, ansiedade, distorção da autoimagem ou "autodistorção digital" (edição de fotos para cumprir padrões estéticos); falta de discernimento e compreensão do que é real e do que é um negócio (como influenciadores); aumento de sentimentos de tristeza, baixa autoestima e medo, e problemas para regular suas emoções

Comportamentais

consumismo, vícios, isolamento ou fobia social, automedicação, excesso ou compulsão alimentar, impulsividade e descontrole sobre hábitos não saudáveis, e situações similares

MAS CALMA:

é possível identificar se as crianças e os adolescentes estão passando por essas situações

1 Tempo contínuo e excessivo diário na frente de telas

5 Modificações corporais ou mutilações

Além dos sinais e sintomas apontados anteriormente, você deve prestar atenção em:

2 Uso de filtros em fotos e, principalmente, de modo excessivo (que descaracterize a imagem real)

4 Comentários depreciativos sobre fotos, textos e postagens de outros usuários (comportamento de hater e cyberbullying)

3 Ansiedade e expectativa acima da média relacionadas a questões virtuais, como: aumento de seguidores, respostas de contatos ou amigos virtuais

MAS QUAL É A MÉDIA DE TEMPO INDICADA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES FICAREM NA FRENTE DAS TELAS?

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda:

0 a 2 anos

evitar exposição sem necessidade

6 a 10 anos

1 a 2 horas diárias com supervisão

2 a 5 anos

1 hora diária com supervisão

11 a 18 anos

2 a 3 horas diárias

ALÉM DISSO, É INDICADO:

1. Conversar com a criança e/ou adolescente sobre o uso consciente e limitado dos dispositivos digitais e suas ferramentas, especialmente redes sociais, aplicativos de mensagens e jogos
2. Realizar atividades escolares, artísticas e domésticas em conjunto (por exemplo, aprender a tocar instrumentos e preparar alimentos)
3. Realizar passeios, viagens e programas artísticos e culturais que estimulem a convivência em ambiente externo ao lar
4. Estimular o diálogo e a interação social presencial, especialmente com amigos, colegas e familiares
5. Incentivar a leitura em livros físicos ou em leitores próprios para livros digitais, assim como a escrita de pensamentos e vivências em diário físico
6. Promover o contato com a natureza (mar/praias/rios, parque/praiça/grama, plantas e animais/bichos etc.), pois é comprovada benéfico e essencial para a saúde física e emocional das crianças e adolescentes (de todos, aliás)

Acima de tudo, o essencial é que pais e responsáveis conversem sobre saúde mental, sentimentos e emoções com crianças e adolescentes. Em casos de hábitos excessivos e sintomas persistentes, busque ajuda de psicólogos e psiquiatras

