

Exposição a telas na infância e seus impactos para a saúde: como abordar na APS?

Ma. Anna Paula Genoefa Macarini Almeida

Roteiro

- Contextualização com dados do Brasil;
 - Recomendações SBP/OMS;
 - Impactos;
 - Recomendações para APS

TIC Kids Online Brasil 2023: Crianças estão se conectando à Internet mais cedo no país



24 OUT 2023

Pesquisa, lançada nesta quarta-feira (25), mostrou que uma proporção maior das crianças acessou a rede pela primeira vez até seis anos de idade; estudo mostrou, ainda, que a busca por informações relacionadas à saúde e ao bem-estar cresceu nesta edição da pesquisa.

A idade do primeiro acesso à Internet por crianças brasileiras vem se antecipando nos últimos anos. A TIC Kids Online Brasil 2023, lançada nesta quarta-feira (25), mostrou que 24% dos entrevistados relataram ter começado a se conectar à rede na primeira infância, ou seja, até os seis anos de vida. A título de comparação, na edição de 2015, essa proporção era de 11%.

Conduzida desde 2012 pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), do Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br), ligado ao Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), a pesquisa TIC Kids Online Brasil apresenta as tendências quanto ao acesso e ao uso de tecnologias de informação e comunicação (TIC) pela população brasileira com idade entre 9 e 17 anos. A edição de 2023 foi lançada durante o **8º Simpósio Crianças e Adolescentes na Internet**, realizado pelo NIC.br e CGI.br.

"A pesquisa mostra tendência crescente de uso da Internet já na primeira infância. Esse fenômeno reforça a necessidade de dados robustos acerca das oportunidades e dos riscos *online* vivenciados por crianças e adolescentes, que orientem políticas e ações voltadas à garantia dos seus direitos e proteção", aponta o gerente do Cetic.br|NIC.br, Alexandre Barbosa.

Atualmente, 95% da população de 9 a 17 anos é usuária de Internet no país, o que representa 25 milhões de pessoas. O celular foi apontado como um dispositivo de acesso para 97% dos usuários, sendo o único meio de conexão à rede para 20% dos entrevistados. Os dispositivos: telefone celular, televisão, computador e *videogame*. Considerando-se somente as classes DE, essa proporção chega a 38%.

Fonte: <https://cetic.br/pt>

TIC Kids Online Brasil 2023: Crianças estão se conectando à Internet mais cedo no país



24 OUT 2023

Pesquisa, lançada nesta quarta-feira (25), mostrou que uma proporção maior das crianças acessou a rede pela primeira vez até seis anos de idade; estudo mostrou, ainda, que a

A idade do primeiro acesso à Internet por crianças brasileiras vem se antecipando nos últimos anos. A TIC Kids Online Brasil 2023, lançada nesta quarta-feira (25), mostrou que 24% dos entrevistados relataram ter começado a se conectar à rede na primeira infância, ou seja, até os seis anos de vida. A título de comparação, na edição de 2015, essa proporção era de 11%.

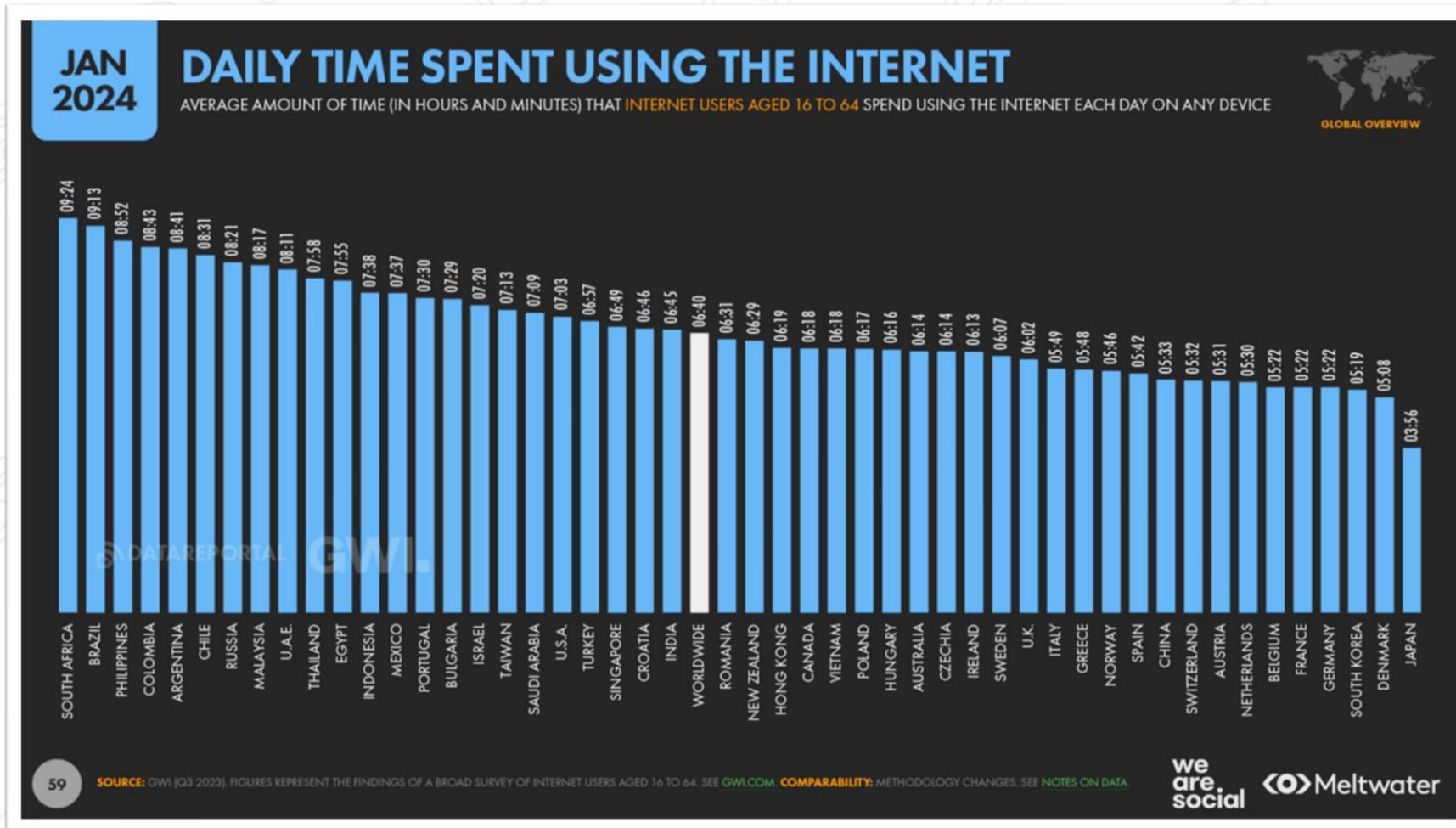
Conduzida desde 2012 pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), do Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br), ligado ao Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), a pesquisa TIC Kids Online Brasil apresenta as tendências quanto ao acesso e ao uso de tecnologias de informação e comunicação (TIC) pela população brasileira com idade entre 9 e 17 anos. A edição de 2023 foi lançada durante o **8º Simpósio Crianças e Adolescentes na Internet**, realizado pelo NIC.br e CGI.br.

“A pesquisa mostra tendência crescente de uso da Internet já na primeira infância. Esse fenômeno reforça a necessidade de dados robustos acerca das oportunidades e dos riscos *online* vivenciados por crianças e adolescentes, que orientem políticas e ações voltadas à garantia dos seus direitos e proteção”, aponta o gerente do Cetic.br|NIC.br, Alexandre Barbosa.

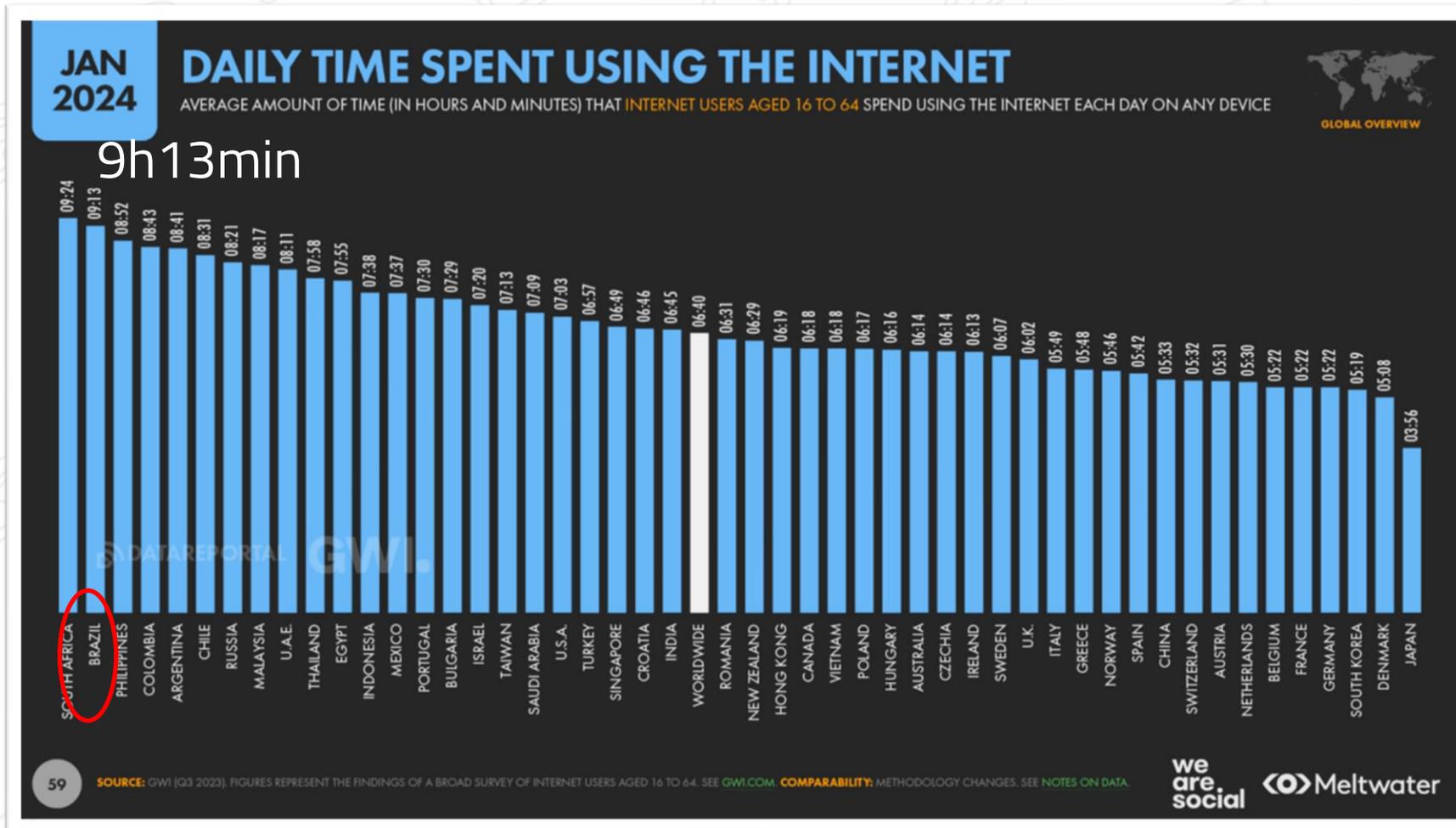
Atualmente, 95% da população de 9 a 17 anos é usuária de Internet no país, o que representa 25 milhões de pessoas. O celular foi apontado como um dispositivo de acesso para 97% dos usuários, sendo o único meio de conexão à rede para 20% dos entrevistados. Os dispositivos: telefone celular, televisão, computador e *videogame*. Considerando-se somente as classes DE, essa proporção chega a 38%.



Fonte: <https://cetic.br/pt>



<https://datareportal.com/reports>



<https://datareportal.com/reports>

Qual seu tempo de tela?



Recomendações:

- Crianças menores de 2 anos: não devem ser expostas a mídias (OMS, 2019);
- Crianças de 2 a 5 anos: utilizar, no máximo, 1h/dia sempre com supervisão de um adulto (OMS, 2019; SBP, 2019).
- 5 anos a 17 anos: utilizar, no máximo, 2h/dia com acesso monitorado e classificação indicativa de conteúdo (OMS, 2019; SBP 2019).

Quais os impactos do uso excessivo de telas na primeira infância?

- Atraso na aquisição da fala;
- Dificuldade de interação social;
- Comportamentos disruptivos;
 - Falta de atenção;
 - Obesidade;
- Transtornos Mentais (Ansiedade);
 - Alteração sono;
 - Miopia.

Quais impactos?

Atraso na aquisição de fala

Dy et al. *BMC Public Health* (2023) 23:1261
<https://doi.org/10.1186/s12889-023-16188-4>

BMC Public Health

RESEARCH

Open Access

Measuring effects of screen time on the development of children in the Philippines: a cross-sectional study

Angel Belle C. Dy^{1*}, Alane Blythe C. Dy¹ and Samantha Katrina Santos¹



Quais impactos?

Atraso aquisição fala;
Prejuízo interação;
Incapacidade de autorregulação

Cureus

Open Access Review
Article

DOI: 10.7759/cureus.40608

Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management

Sudheer Kumar Muppalla ¹, Sravya Vuppapapati ², Apeksha Reddy Pulliahgaru ³, Himabindu Sreenivasulu ⁴

Review began 05/30/2023
Review ended 06/15/2023
Published 06/18/2023

© Copyright 2023
Muppalla et al. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License CC-BY 4.0., which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

1. Pediatrics, PES (People's Education Society) Institute of Medical Sciences and Research, Kuppam, IND 2. General Practice, PES (People's Education Society) Institute of Medical Sciences and Research, Kuppam, IND 3. Pediatric Medicine, PES (People's Education Society) Institute of Medical Sciences and Research, Kuppam, IND 4. General Medicine, PES (People's Education Society) Institute of Medical Sciences and Research, Kuppam, IND

Corresponding author: Sudheer Kumar Muppalla, msudheer.dr@gmail.com

Quais impactos?

Atraso aquisição fala;
Atraso DNPM;
Problemas comportamentais;
Déficit atenção;



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Psychiatric Research

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jpsychires



Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: evidence from 2018 to 2020 NSCH

Guangbo Qu ^{a,b,1}, Wenjing Hu ^{a,1}, Jia Meng ^{a,1}, Xingyue Wang ^a, Wenqi Su ^a, Haixia Liu ^a, Shaodi Ma ^a, Chenyu Sun ^c, Christy Huang ^d, Scott Lowe ^e, Yehuan Sun ^{a,b,f,*}

^a Department of Epidemiology and Health Statistics, School of Public Health, Anhui Medical University, No. 81 Meishan Road, Hefei, 230032, Anhui, China

^b Center for Evidence-Based Practice, Anhui Medical University, No. 81 Meishan Road, Hefei, 230032, Anhui, China

^c AMITA Health Saint Joseph Hospital Chicago, 2900 N. Lake Shore Drive, Chicago, 60657, Illinois, USA

^d Santa Clara University, 500 El Camino Real, Santa Clara, CA, 95053, USA

^e College of Osteopathic Medicine, Kansas City University, 1750 Independence Ave, Kansas City, MO, 64106, USA

^f Chaohu Hospital, Anhui Medical University, No. 64 Chaohubei Road, Hefei, 238000, Anhui, China

Quais impactos?

Impacto do uso de telas na
estruturação cerebral;
Competência
socioemocional;
Mitigar efeitos ruins da tela
com a leitura.

2024

Psychological Medicine

[cambridge.org/psm](https://www.cambridge.org/psm)

Original Article

Cite this article: Huang P *et al* (2024). Screen time, brain network development and socio-emotional competence in childhood: moderation of associations by parent-child reading. *Psychological Medicine* 1–12. <https://doi.org/10.1017/S0033291724000084>

Received: 22 June 2023
Revised: 21 December 2023
Accepted: 5 January 2024

Screen time, brain network development and socio-emotional competence in childhood: moderation of associations by parent-child reading

Pei Huang¹ , Shi Yu Chan¹ , Zhen Ming Ngoh¹ , Zi Yan Ong¹ ,
Xi Zhen Low², Evelyn C. Law^{1,3} , Peter D. Gluckman^{1,4}, Michelle Z.L. Kee¹,
Marielle V. Fortier⁵, Yap Seng Chong^{1,6,7}, Juan H. Zhou^{7,8,9},
Michael J. Meaney^{1,7,10,11} and Ai Peng Tan^{1,2,7,11} 

¹Singapore Institute for Clinical Sciences, A*STAR Research Entities, Singapore; ²Department of Diagnostic Imaging, National University Health System, Singapore; ³Department of Pediatrics, Khoo Teck Puat-National University Children's Medical Institute, National University Health System, Singapore; ⁴Liggins Institute, University

Tempo de tela mensurado em crianças de 1-4 anos!

Quais impactos?

Controle função executiva;
Comportamentos disruptivos.

2024

RESEARCH ARTICLE

Executive dysfunction as a possible mediator for the association between excessive screen time and problematic behaviors in preschoolers

Narueporn Likhitweerawong¹, Nonglak Boonchooduang¹, Jiraporn Khorana^{2,3,4}, Phichayut Phinyo^{3,5}, Jayanton Patumanond³, Orawan Louthrenoo^{1*}

1 Department of Pediatrics, Division of Growth and Development, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand, 2 Department of Surgery, Division of Pediatric Surgery, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand, 3 Center of Clinical Epidemiology and Clinical Statistics, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand, 4 Clinical Surgical Research Center, Department of Surgery, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand, 5 Department of Family Medicine, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand

* orawan.l@cmu.ac.th

Quais impactos?

2023

Prejuízo função executiva;

Fatores biológicos:

- meninos; obesidade; pouca atividade física;

Fatores do meio:

- Baixa escolaridade materna; pais permissivos; tempo de tela excessivo.

RESEARCH ARTICLE

Executive dysfunction as a possible mediator for the association between excessive screen time and problematic behaviors in preschoolers

Narueporn Likhitweerawong¹, Nonglak Boonchooduang¹, Jiraporn Khorana^{2,3,4}, Phichayut Phinyo^{3,5}, Jayanton Patumanond³, Orawan Louthrenoo^{1*}

1 Department of Pediatrics, Division of Growth and Development, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand, 2 Department of Surgery, Division of Pediatric Surgery, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand, 3 Center of Clinical Epidemiology and Clinical Statistics, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand, 4 Clinical Surgical Research Center, Department of Surgery, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand, 5 Department of Family Medicine, Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand

* orawan.l@cmu.ac.th

Crianças de 2 a 5 anos!

Quais impactos?

Estudos com gestantes;
Tempo de tela: 3m; 12;
24m.
Relação obesidade e
tempo de tela

2023

Received: 7 March 2022 | Accepted: 7 March 2023

DOI: 10.1111/ijpo.13033

ORIGINAL RESEARCH

Pediatric
OBESITY

WILEY

Association between maternal and infant screen time with child growth and development: A longitudinal study

Chelsea L. Kracht¹ | Leanne M. Redman¹  | Jayne Bellando² |
Rebecca A. Krukowski³ | Aline Andres² 

Quais impactos?

Desenhos humanos típicos de crianças pré-escolares:

- Famílias não fumantes e até 60' de televisão/dia;
- Consumo diário de televisão de pelo menos 3h;
- Abuso parental de nicotina



Leitura internet x Leitura livro

Há diferença entre os dois tipos de leitura?
Vamos observar!

BOAS-VINDAS À WIKIPÉDIA,

a [enciclopédia livre](#) que todos podem [editar](#).

[Arte](#)[Biografias](#)[Ciência](#)[Filosofia](#)[Geografia](#)

ARTIGO EM DESTAQUE

Socrates Nelson foi um [empresário](#), [político](#) e pioneiro [norte-americano](#), senador estadual por um mandato em [Minnesota](#), entre 1859 a 1861. Ele era proprietário de um armazém geral, madeireiro e especulador imobiliário e estava associado a várias empresas nos setores de seguros e ferroviários. Esteve envolvido no estabelecimento da comunidade de Stillwater, e foi um dos primeiros membros da primeira loja da Independent Order of Odd Fellows em Minnesota. Também atuou no primeiro conselho de regentes da [Universidade de Minnesota](#) antes de ser eleito para o Senado.

Nelson foi membro de um comitê de 1848 reunido em Stillwater para fazer uma petição ao [Congresso dos Estados Unidos](#) para criar o [Território de Minnesota](#). Ele participou da organização inicial do Partido Democrata de Minnesota. Ele foi tesoureiro do condado, auditor territorial e comissário do condado. Como senador, votou a favor de um projeto de lei fracassado para legalizar a entrada temporária de escravos em Minnesota e ajudou a revogar a Emenda do Empréstimo – destinada a acelerar a criação de infraestrutura ferroviária – da Constituição de Minnesota. Ele foi eleito delegado da Convenção Nacional Democrata de 1864. ([Leia mais...](#))

Passa anel: famílias, transmissão e tradição

● *Miriam Debieux Rosa*

Com quem está o anel?

*O anel que tu me destes
Era vidro e se quebrou
O amor que tu me tinhas
Era pouco e se acabou.*

A família se instituiu como o palco de relações históricas, políticas e libidinais, simbolicamente articuladas, que melhor permitiria a proteção e a educação da criança. Como modalidade de mediação da relação entre sujeito e sociedade, o foco na família obscurece a presença da cena social na base da cena familiar. A idealização, ainda bastante presente no imaginário social atual, mantém o modelo patriarcal, formado pela família nuclear heterossexual com as funções parentais atadas aos papéis de pai e mãe, e ofusca os seus conflitos, as relações de poder, as violências. Apesar disso, novas concepções, configurações e perspectivas de laços familiares têm sido possíveis, uma vez questionados: o lugar social da mulher/mãe, as novas tecnologias de reprodução, a problematização das famílias monoparentais, a parentalidade nas famílias marginalizadas econômica, social e culturalmente, e ainda a violência intrafamiliar. Entendemos que, sob a ótica da psicanálise (Freud e Lacan), a parentalidade é fruto de operações fundadas a cada nascimento de um filho, numa relação social específica, processo que atravessa a dicotomia entre a dimensão pública (política) e a privada (família).

→ C pt.wikipedia.org/wiki/Wikipédia:Página_principal

BOAS-VINDAS À WIKIPÉDIA,

a [enciclopédia livre](#) que todos podem [editar](#).

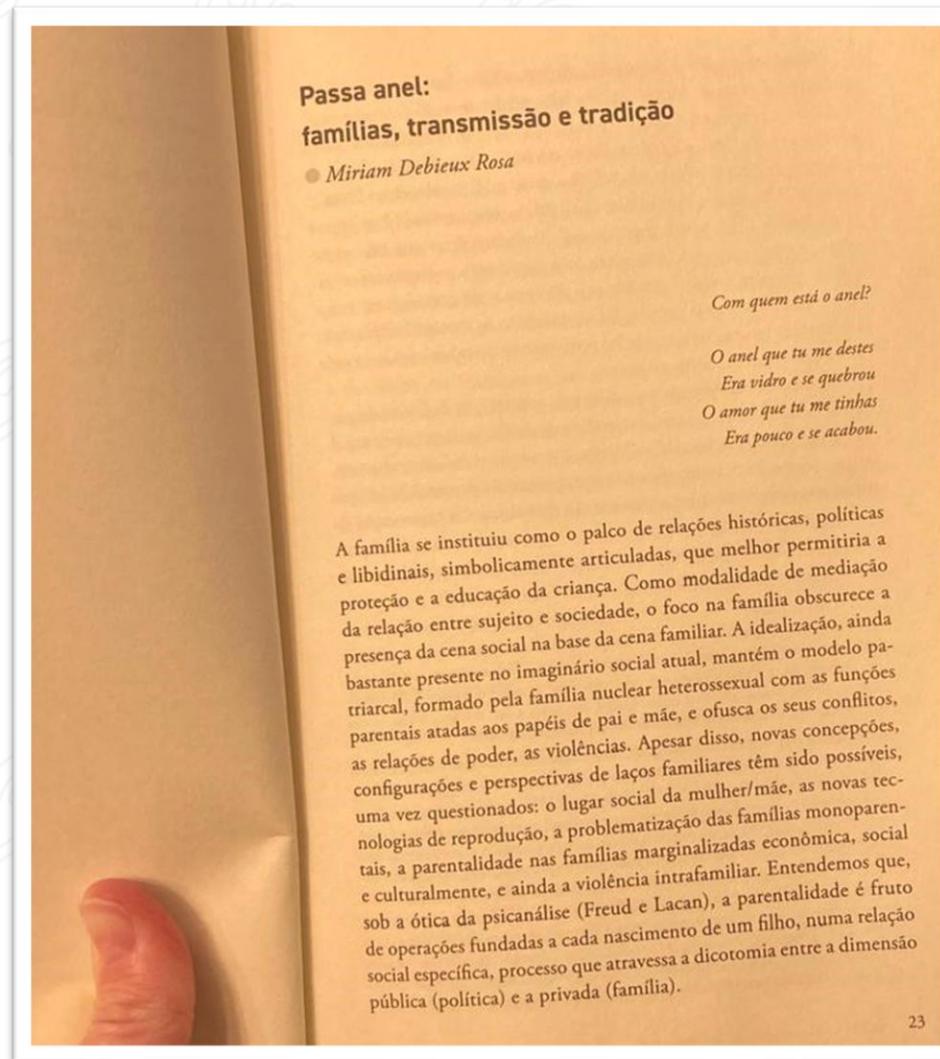
Arte	Biografias	Ciência	Filosofia	Geografia
------	------------	---------	-----------	-----------

ARTIGO EM DESTAQUE

Socrates Nelson foi um [empresário](#), [político](#) e pioneiro [norte-americano](#), senador estadual por um mandato em [Minnesota](#), entre 1859 a 1861. Ele era proprietário de um armazém geral, madeireiro e especulador imobiliário e estava associado a várias empresas nos setores de seguros e ferroviários. Esteve envolvido no estabelecimento da comunidade de Stillwater, e foi um dos primeiros membros da primeira loja da Independent Order of Odd Fellows em Minnesota. Também atuou no primeiro conselho de regentes da [Universidade de Minnesota](#) antes de ser eleito para o Senado.

Nelson foi membro de um comitê de 1848 reunido em Stillwater para fazer uma petição ao [Congresso dos Estados Unidos](#) para criar o [Território de Minnesota](#). Ele participou da organização inicial do Partido Democrata de Minnesota. Ele foi tesoureiro do condado, auditor territorial e comissário do condado. Como senador, votou a favor de um projeto de lei fracassado para legalizar a entrada temporária de escravos em Minnesota e ajudou a revogar a Emenda do Empréstimo – destinada a acelerar a criação de infraestrutura ferroviária – da Constituição de Minnesota. Ele foi eleito delegado da Convenção Nacional Democrata de 1864. ([Leia mais...](#))

Compartilhe:   [Artigos destacados: 1443](#) • [Artigos bons: 1868](#)



Vocês recebem crianças com estas queixas na APS?

Em algum momento da anamnese, diante de queixas semelhantes as expostas aqui, vocês questionam sobre: tempo de tela e idade de início de uso de telas?

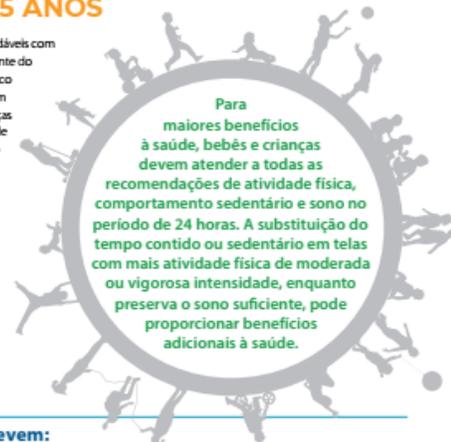
Recomendações

RECOMENDAÇÕES PARA 24 HORAS DE ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E SONO PARA CRIANÇAS COM MENOS DE 5 ANOS

Estas diretrizes são para todas as crianças saudáveis com menos de 5 anos de idade, independentemente do sexo, origem cultural ou status socioeconômico das famílias e são relevantes para crianças com qualquer capacidade; os cuidadores de crianças com deficiência ou aquelas com problemas de saúde, no entanto, podem buscar orientação adicional de um profissional de saúde.



Em um dia de 24 horas,



bebês (menos de 1 ano) devem:

Ser fisicamente ativos várias vezes ao dia de várias maneiras, especialmente por meio de brincadeiras/jogos interativos no chão; quanto mais melhor. Para aqueles que ainda não se deslocam, isto inclui pelo menos 30 minutos na posição prona (deitado com o peito e rosto para baixo) distribuídos ao longo do dia enquanto acordados (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa);

Não ser contido por mais de 1 hora por vez (por exemplo, carrinhos de bebê, cadeiras de bebês ou amarrados nas costas de um cuidador). O tempo de tela não é recomendado. Quando quietos, o envolvimento em leituras e na narração de histórias com um cuidador é incentivado (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa); e

Ter 14-17h (0-3 meses de idade) ou 12-16h (4-11 meses de idade) de sono de boa qualidade, incluindo cochilos (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa).



crianças de 1 a 2 anos de idade devem:

Realizar pelo menos 180 minutos de atividades físicas variadas de qualquer intensidade, incluindo atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, distribuídas ao longo do dia; quanto mais melhor (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa);

Não permanecer contido por mais do que 1 hora de cada vez (por exemplo, carrinhos de bebê, cadeiras de bebês ou amarrado nas costas de um cuidador) ou sentar-se por longos períodos de tempo. Para crianças de 1 ano, o tempo sedentário em telas (como assistir TV ou vídeos, jogar jogos de computador) não é recomendado. Para aqueles com 2 anos de idade, o tempo sedentário em telas não deve ser superior a 1 hora; quanto menos melhor. Quando quietos, o envolvimento em leituras e na narração de histórias por um cuidador é recomendado (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa); e

Ter 11-14h de sono de boa qualidade incluindo cochilos, com horários regulares para dormir e acordar (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa).



crianças de 3-4 anos de idade devem:

Realizar pelo menos 180 minutos de atividades físicas variadas de qualquer intensidade, dos quais pelo menos 60 minutos são atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, distribuídas ao longo do dia; quanto mais melhor (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa);

Não permanecer contido por mais do que 1 hora de cada vez (por exemplo, carrinhos de bebê, cadeiras de bebês) ou sentar-se por longos períodos de tempo. O tempo sedentário em telas não deve ser superior a 1 hora; quanto menos melhor. Quando quietas, o envolvimento em leituras e na narração de histórias por um cuidador é recomendado (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa); e

Ter 10-13h de sono de boa qualidade, que pode incluir cochilos, com horários regulares para dormir e acordar (recomendação forte, qualidade da evidência muito baixa).



Recomendações da OMS

- Bebês < 1 ano: 30 minutos de atividade física; 0 telas; 12 a 17h de sono;
- 1 a 2 anos: 180 minutos de atividade física; 0 telas; 11-14h de sono;
- 3-4 anos: 180 minutos de atividade física, sendo 60 minutos de intensidade moderada a intensa; 60 minutos de tela; 10-13 horas de sono

Recomendações

Nº 06, junho de 2019



Manual de Orientação

Departamentos Científicos de Pediatria
do Desenvolvimento e Comportamento
e de Saúde Escolar

Uso saudável de telas, tecnologias e mídias nas creches, berçários e escolas

Departamento Científico Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento

Presidente: Liubiana Arantes de Araújo
Secretário: Lívio Francisco da Silva Chaves
Conselho Científico: Adriana Auzier Loureiro, Ana Márcia Guimarães Alves, Márcio Leyser,
Ana Maria Costa da Silva Lopes, João Coriolano Rego Barros, Ricardo Halpern

Departamento Científico de Saúde Escolar

Presidente: Joel Conceição Bressa da Cunha
Secretária: Mércia Lamenha Medeiros
Conselho Científico: Abelardo Bastos Pinto Jr., Cláudia Machado Siqueira,
Eliane Mara Cesário Pereira Maluf, Maria de Lourdes Fonseca Vieira,
Paulo Cesar de Almeida Mattos

Recomendações da Sociedade brasileira de pediatria

- Monitorar tempo de uso;
- Programar os dispositivos apenas para acesso a conteúdo adequado para idade;
 - Incentivar a leitura de livros;
- Estimular as famílias a impor regras quanto ao uso de telas;
- Incentivo a atividades físicas e contato com a natureza.

Recomendações da Sociedade canadense de pediatria



Screen time

A clinician's guide to counselling parents of young children

Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world is a Canadian Paediatric Society (CPS) position statement that reviews the potential benefits and risks of screen media use among children under 6 years of age.¹

Counsel parents on the 4 Ms: Minimize, mitigate, be mindful, model

Minimize screen time

- Screen time for children under 2 years old is not recommended.
- For children 2 to 5 years, limit routine or regular screen time to less than 1 hour per day.
- Avoid screens at least 1 hour before bed.

Mitigate the potential negative effects of screen time

- Prioritize educational, age-appropriate and interactive programming.
- Be present and engaged when screens are used and, whenever possible, co-view with children.

Be mindful of all screen use in the home, and model positive habits

- Turn off screens when they're not being used, or when they are just "background" noise.
- Be aware of how adults' use of screens can influence children.
- Consider developing a family media plan (see www.caringforkids.cps.ca for ideas).

Remember, children do not need exposure to digital media to learn

- There is no evidence to support introducing technology at an early age.
- Young children will nearly always choose talking, playing or being read to over screens.
- Children under 6 years old learn best by interacting with family members and caregivers.
- Too much screen time can lead to lost opportunities for teaching and learning.



More information for parents is available at www.caringforkids.cps.ca

caring for kids
Information for parents from Canada's paediatricians

1. Digital Health Task Force, Canadian Paediatric Society. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. June 2017. Available at www.cps.ca.

Funded with an unrestricted grant from: **TELUS**

10 questions to consider asking families with young children

- 1 What kind of screens are in your home (e.g., TV, tablet, computer, smartphone)? Which do(es) your child use?
- 2 Is watching TV or programs/movies on other devices a shared family activity and a common way to relax? How often is a screen on in the background even though no one is watching?
- 3 Does anyone in the family use screens during mealtimes?
- 4 What content do you watch with your child? What does your child watch alone?
- 5 Do you encourage or discourage conversation with your child while you are using screens?
- 6 Do you ever watch adult or commercial programming with your child?
- 7 Does your child use screens while you do chores around the home? Often? Sometimes?
- 8 Are there any screen-based activities in your child's day care program? Do you know how often they are used?
- 9 Does your child use any kind of screen before bedtime? How long before bedtime? Is there a TV or computer in your child's bedroom? Does your child take mobile devices into the bedroom?
- 10 Does your family have rules or guidelines for screen use that everyone understands and shares?

O que questionar na APS?

1. Qual tipo de tela que há em suas casas? (TV, tablet, celular). Qual desses seu filho usa?
2. Usam a TV para relaxar? Deixam a TV ligada sem ninguém estar assistindo?
3. Alguém usa telas durante as refeições?
4. Quais conteúdos você assiste com seus filhos? E quais eles assistem sozinhos?
5. Você conversa com seu filho enquanto ele assiste tv?



Screen time

A clinician's guide to counselling parents of young children

Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world is a Canadian Paediatric Society (CPS) position statement that reviews the potential benefits and risks of screen media use among children under 6 years of age.

Counsel parents on the 4 Ms: Minimize, mitigate, be mindful, model

Minimize screen time

- Screen time for children under 2 years old is not recommended.
- For children 2 to 6 years, limit routine or regular screen time to less than 1 hour per day.
- Avoid screens at least 1 hour before bed.

Mitigate the potential negative effects of screen time

- Prioritize educational, age-appropriate and interactive programming.
- Be present and engaged when screens are used and, whenever possible, co-view with children.

Be mindful of all screen use in the home, and model positive habits

- Turn off screens when they're not being used, or when they are just "background" noise.
- Be aware of how adults' use of screens can influence children.
- Consider developing a family media plan (see www.caringforkids.cps.ca for ideas).

Remember, children do not need exposure to digital media to learn

- There is no evidence to support introducing technology at an early age.
- Young children will nearly always choose talking, playing or being read to over screens.
- Children under 6 years old learn best by interacting with family members and caregivers.
- Too much screen time can lead to lost opportunities for teaching and learning.

More information for parents is available at www.caringforkids.cps.ca

Canadian Paediatric Society | caring for kids | *promoting health and development in a digital world*

1. Digital Health Task Force, Canadian Paediatric Society. Screen Use and young children: Promoting health and development in a digital world. June 2017. Available at www.cps.ca.

Financed with an unrestricted grant from TELUS

10 questions to consider asking families with young children

- 1 What kind of screens are in your home (e.g. TV, tablet, computer, smartphone)? Which does your child use?
- 2 Is watching TV or programs/movies on other devices a shared family activity and a common way to relax? How often is a screen on in the background even though no one is watching?
- 3 Does anyone in the family use screens during mealtimes?
- 4 What content do you watch with your child? What does your child watch alone?
- 5 Do you encourage or discourage conversation with your child while you are using screens?
- 6 Do you ever watch adult or commercial programming with your child?
- 7 Does your child use screens while you do chores around the home? Often? Sometimes?
- 8 Are there any screen-based activities in your child's day care program? Do you know how often they are used?
- 9 Does your child use any kind of screen before bedtime? How long before bedtime? Is there a TV or computer in your child's bedroom? Does your child take mobile devices into the bedroom?
- 10 Does your family have rules or guidelines for screen use that everyone understands and shares?

Questionar:

1. Você conversa com seu filho enquanto ele assiste tv?
 2. Você assiste programas de adultos com seus filhos?
 3. Seu filho usa telas enquanto você faz as tarefas da casa?
 4. Existe tempo de tela na creche do seu filho?
 5. Seu filho usa tela antes de dormir?
- Quanto tempo antes? Tem dispositivos móveis no quarto?



Screen time

A clinician's guide to counselling parents of young children

Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world is a Canadian Paediatric Society (CPS) position statement that reviews the potential benefits and risks of screen media use among children under 6 years of age.

Counsel parents on the 4 Ms: Minimize, mitigate, be mindful, model

Minimize screen time

- Screen time for children under 2 years old is not recommended.
- For children 2 to 6 years, limit routine or regular screen time to less than 1 hour per day.
- Avoid screens at least 1 hour before bed.

Mitigate the potential negative effects of screen time

- Prioritize educational, age-appropriate and interactive programming.
- Be present and engaged when screens are used and, whenever possible, co-view with children.

Be mindful of all screen use in the home, and model positive habits

- Turn off screens when they're not being used, or when they are just "background" noise.
- Be aware of how adults' use of screens can influence children.
- Consider developing a family media plan (see www.caringforkids.cps.ca for ideas).

Remember, children do not need exposure to digital media to learn

- There is no evidence to support introducing technology at an early age.
- Young children will nearly always choose talking, playing or being read to over screens.
- Children under 6 years old learn best by interacting with family members and caregivers.
- Too much screen time can lead to lost opportunities for teaching and learning.

More information for parents is available at www.caringforkids.cps.ca

Canadian Paediatric Society
 caring for kids
 #MinimizeBeMindful
 #MitigateModel

1. Digital Health Task Force, Canadian Paediatric Society. Screen Use and Young Children: Promoting Health and Development in a Digital World. June 2017. Available at www.cps.ca.

Financed with an unrestricted grant from TELUS

10 questions to consider asking families with young children

- 1 What kind of screens are in your home (e.g. TV, tablet, computer, smartphone)? Which does your child use?
- 2 Is watching TV or programs/movies on other devices a shared family activity and a common way to relax? How often is a screen on in the background even though no one is watching?
- 3 Does anyone in the family use screens during mealtimes?
- 4 What content do you watch with your child? What does your child watch alone?
- 5 Do you encourage or discourage conversation with your child while you are using screens?
- 6 Do you ever watch adult or commercial programming with your child?
- 7 Does your child use screens while you do chores around the home? Often? Sometimes?
- 8 Are there any screen-based activities in your child's day care program? Do you know how often they are used?
- 9 Does your child use any kind of screen before bedtime? How long before bedtime? Is there a TV or computer in your child's bedroom? Does your child take mobile devices into the bedroom?
- 10 Does your family have rules or guidelines for screen use that everyone understands and obeys?

Recomendações

- Sempre questionar pais e cuidadores sobre uso de telas;
- Orientar sobre as recomendações da OMS/SBP;
- Monitorar todo conteúdo acessado/disponível para criança;
- Regras domésticas bem definidas sobre uso de telas;
- Nunca usar telas 1h antes de dormir;
- Incentivo de atividades físicas e ao ar livre;
- Interação "face to face" com crianças menores de 2 anos.

Exposição a telas na infância e seus impactos para a saúde: como abordar na APS?

Ma. Anna Paula Genoefa Macarini Almeida