

## ABSTINÊNCIA DE TELAS

# Desafios e benefícios para crianças e adolescentes

Liz Tamane  
Especial para A VOZ DA SERRA

A crescente dependência de crianças e adolescentes por telas, como smartphones, tablets e computadores, tem levado especialistas em saúde e educação a debater a importância da abstinência ou redução do tempo de uso desses dispositivos. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), 86% de crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos estão conectados à internet, representando 24,3 milhões de usuários. Esse número reflete a onipresença da tecnologia, mas também traz preocupações significativas relacionadas à saúde física e mental dessa população.

O uso excessivo de tecnologias digitais está associado a uma série de problemas de saúde, como transtornos do sono, irritabilidade, déficit de atenção, obesidade e sedentarismo. Dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil (2018) revelam que 25% dos jovens admitem não conseguir controlar o tempo de uso, enquanto 26% já enfrentaram cyberbullying ou tratamentos ofensivos online. Além disso, cerca de 16% relataram contato com conteúdos relacionados a autolesões, 14% com informações sobre suicídio e 11% com material ligado ao uso de drogas.

Estudos mostram que limitar o tempo de telas pode trazer benefícios importantes, como melhora no desempenho escolar, aumento da interação social e redução de comportamentos ansiosos. O Manual de Orientação #MenosTelas #MaisSaúde, da SBP, sugere estratégias como:

- Evitar telas para crianças menores de 2 anos, promovendo estímulos diretos, como brincadeiras e interação familiar;
- Limitar o tempo diário de telas a uma hora para crianças de 2 a 5 anos e a duas horas para crianças de 6 a 10 anos, sempre com supervisão;
- Desconectar durante refeições e antes de dormir, criando momentos de convi-

vência familiar;

- Estimular atividades ao ar livre e esportivas, como alternativas ao uso de dispositivos digitais.

Pais e responsáveis devem ainda adotar regras claras para o uso de aparelhos e aplicativos, como filtros de conteúdo e limites de horário. A supervisão ativa, especialmente para crianças e adolescentes, é considerada essencial para evitar os riscos associados ao uso indiscriminado.

A abstinência de telas não é apenas uma responsabilidade individual ou familiar. Especialistas defendem que escolas e empresas de tecnologia também desempenhem um papel ativo na promoção de um uso ético e seguro da internet. Alfabetização midiática, campanhas educativas e ferramentas de classificação indicativa são algumas das medidas apontadas como essenciais para combater os efeitos nocivos do tempo excessivo de tela.

Ao incentivar momentos de desconexão, a sociedade contribui para a criação de hábitos mais saudáveis e para a formação de gerações mais equilibradas frente aos desafios da era digital.

O uso prolongado de telas pode trazer prejuízos à saúde, como alterações no sono, diminuição do rendimento escolar e aumento de comportamentos sedentários. Um dos problemas mais frequentes é a exposição à luz azul emitida por dispositivos, que interfere na produção de melatonina e dificulta o sono. Isso é especialmente preocupante porque o sono adequado é essencial para o desenvolvimento cerebral de crianças e adolescentes.

Além disso, estudos apontam que o excesso de tempo em frente às telas está associado a um aumento nos índices de ansiedade, depressão e isolamento social. A constante comparação com padrões irreais promovidos pelas redes sociais pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima.



*O uso excessivo de tecnologias digitais está associado a uma série de problemas de saúde, como transtornos do sono, irritabilidade, déficit de atenção, obesidade e sedentarismo*

### BENEFÍCIOS DA ABSTINÊNCIA E DA REDUÇÃO DE TELAS

A abstinência ou a redução significativa do tempo de ex-

posição a dispositivos eletrônicos pode trazer uma série de benefícios para crianças e adolescentes. Estudos indicam que jovens que limitam o uso de telas apresentam melhor qualidade do sono,

mais facilidade para manter a concentração e maior interação social com amigos e familiares.

Um estudo publicado pela revista Pediatrics mostrou que crianças que passam menos de duas horas por dia em dispositivos eletrônicos têm maior probabilidade de desenvolver habilidades cognitivas, como memória e capacidade de resolver problemas. Além disso, reduzir o uso de telas pode estimular a prática de atividades ao ar livre, promovendo maior contato com a natureza e um estilo de vida mais saudável.

Embora a tecnologia desempenhe um papel central na vida moderna, o uso consciente é essencial para garantir o

bem-estar e o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. A abstinência total pode ser inviável no contexto atual, mas a implementação de limites claros e a promoção de hábitos saudáveis são passos importantes para minimizar os efeitos negativos das telas.

Promover um equilíbrio entre o mundo digital e as interações no mundo real é um desafio que deve ser enfrentado coletivamente. Ao adotar práticas responsáveis, famílias, escolas e a sociedade podem contribuir para a formação de uma geração mais saudável, conectada não apenas à tecnologia, mas também às pessoas e experiências que realmente importam.

Empresa do grupo 1001

Encomendas expressas é com a **Metar Logística!**

Atuação nas regiões sul e sudeste com mais de 6.000 partidas diárias.

- 250 localidades atendidas
- Distribuição
- Coleta e entrega

AGENDE SUA COLETA:  
**0800 345 1001**  
www.metarlogistica.com.br

1001 CATARINENSE Cometa  
ENCOMENDAS EXPRESSAS  
REDE METAR LOGÍSTICA

Estado do Rio de Janeiro

**Câmara Municipal de Nova Friburgo**

PORTARIA Nº 2.970/2025

O VEREADOR DIRCEU TARDEM, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais e com base no Art. 158 da Lei Federal nº 14.133/21 e no Art. 146 Resolução Legislativa nº 2.555/2023...

**RESOLVE**

Art. 1º - Ficam designados, para mandato de 01 (um) ano, os servidores abaixo elencados para compor comissão responsável pela condução de Processos Administrativos de Responsabilização - PAR que visam apurar infrações previstas na Lei Federal nº 14.133/2021 e na Resolução Legislativa nº 2.555/2023, cometidas por licitantes ou contratados no âmbito desta Casa Legislativa:

I- Membro Titular: Ricardo da Gama Costa Rosa.  
Suplente: Luan Santos Nicolau.

II- Membro Titular: Gislaine Maria da Silva.  
Suplente: Aliny de Moraes Pinheiro.

Art. 2º - A condução do processo deve ser realizada em conformidade com o Capítulo X e suas seções da Resolução Legislativa nº 2.555, de 30/03/2023 e obedecerá as normativas dos órgãos de controle.

Art. 3º - Esta Portaria entra em vigor a partir de 26 de janeiro de 2025, aplicando-se aos Processos Administrativos de Responsabilização - PAR já instaurados.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 27 de janeiro de 2025.

VEREADOR Dirceu Tardem

Sindicato dos Trabalhadores Vestuários de Nova Friburgo, Cachoeiras de Macacu, Bom Jardim, Cordeiro, Cantagalo, Macuco, Carmo, Duas Barras e Sumidouro.

Registro no MTE nº 102.926/83 - CNPJ 27.2760.792/0001-59  
Sede: Av. Alberto Braune, 04 Sala 113 - Centro - CEP 28.613-000  
Telefax: 2522-6597 Nova Friburgo Estado do Rio de Janeiro

**EDITAL ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA**

O Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias do Vestuário de Nova Friburgo, reconhecido como representante da categoria profissional, com base territorial em Nova Friburgo, Cordeiro, Macuco, Cantagalo, Carmo, Sumidouro, Duas Barras, Bom Jardim, Trajano de Moraes e Cachoeira de Macacu, combinando com o que dispõe o estatuto social da entidade, o artigo 8º incisos III - IV da Constituição Federal e o artigo 513 alínea (e) da CLT, vem pelo presente edital convocar a todos os trabalhadores da categoria profissional para comparecerem na Assembleia Geral Ordinária, a ser realizada no dia 13 de fevereiro de 2025 (quinta-feira), na Sede do Sindicato situada na Avenida Alberto Braune, 04 sala 115 - Centro, Nova Friburgo e de forma remota, on-line, (o link da assembleia será disponibilizado uma hora antes da primeira convocação) às 18h30min em primeira convocação e às 19h00min em segunda e última convocação, para discutirem e deliberarem sobre a seguinte Ordem do Dia: 1) Exame, discussão e deliberação sobre as sugestões da categoria profissional que serão submetidas a categoria econômica face ao reajuste Salarial e das melhorias nas condições de trabalho a partir do mês de maio de 2025; 2) autorização do desconto da contribuição assistencial; 3) Outorgar de poderes a diretoria do sindicato profissional, para firmar acordo ou convenção coletiva de trabalho, ou instauração do dissídio coletivo; 4) Discussão e aprovação do que determina a Lei 7.783 de 28 de junho de 1989, concomitante com o art. 9º da Constituição Federal, para que seja deflagrada greve geral da categoria, caso sejam frustradas as negociações; 5) A presente Assembleia terá caráter permanente; Nova Friburgo, 27 de janeiro de 2025, Demize da Silva Felix, Secretária Geral da Diretoria Colegiada.