



Pílulas
de
Saúde



MUITO TEMPO DE TELA FAZ MAL?

Celular, computador, televisão e *tablet* fazem parte da rotina de praticamente todo mundo. Trabalhamos, estudamos, conversamos e nos divertimos por meio das telas. O problema não está necessariamente em usar esses dispositivos, mas no excesso e na forma como eles são utilizados. Passar muitas horas sentado diante de uma tela, especialmente quando isso substitui o sono, a atividade física ou outras atividades importantes, pode contribuir para um estilo de vida mais sedentário e trazer impactos para a saúde.

Um dos pontos de atenção é o sono. O uso de dispositivos próximo ao horário de dormir pode dificultar a desaceleração da rotina e, principalmente quando envolve conteúdos estimulantes, atrapalhar o momento de descanso. Além disso, longos períodos diante das telas frequentemente significam menos movimento.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda limitar o comportamento sedentário e substituir parte desse tempo por atividades físicas, mesmo que de intensidade leve.

Isso não significa que seja necessário abandonar o celular ou estabelecer uma quantidade única de horas que sirva para todo mundo. O mais importante é observar o que o tempo de tela está substituindo. Fazer pausas durante períodos prolongados, levantar e se movimentar, evitar o uso de telas na hora das refeições e reservar momentos do dia sem dispositivos são estratégias simples que podem ajudar.

Para crianças e adolescentes, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) também recomenda atenção especial ao tempo de uso, ao conteúdo acessado e ao impacto das telas sobre o sono, a atividade física, o aprendizado e a convivência.

Uma boa relação com a tecnologia não significa necessariamente usar menos telas a qualquer custo, mas aprender a usá-las de maneira mais consciente. Afinal, a pergunta mais importante talvez não seja apenas “quanto tempo passei no celular hoje?”, mas “o que eu deixei de fazer por causa desse tempo?”

Referências:

Organização Mundial da Saúde (OMS). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. 2020. (Organização Mundial da Saúde); Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). #Menos Telas #Mais Saúde – Atualização 2024. 2024. (Sociedade Brasileira de Pediatria).

Dra. Christina Bahia
Radiologista