

Crianças com menos de 2 anos não devem ter contato com telas, recomenda OMS

(Foto:Reprodução)-Pais devem buscar alternativas para as crianças para substituir as telas

Organização orienta sobre de atividades que podem ser realizadas pelos pais para evitar momentos de sedentarismo

Brincar mais, dormir melhor e passar menos tempo em contato com telas, como televisão, tablet e celulares, são as recomendações de um guia inédito lançado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) nesta quarta-feira, 24, com orientações para crianças com menos de 5 anos. Segundo o documento, menores de 2 anos não devem ter contato com telas e aqueles com 2 anos ou mais podem assistir televisão por até uma hora por dia. A publicação recomenda ainda troca de telas por atividades como leitura e apresenta o tempo de sono recomendado por faixa etária.

As novas diretrizes foram elaboradas por um grupo de especialistas da organização, que avaliaram o impacto do sedentarismo e do sono inadequado e verificaram os benefícios do sono de qualidade e da prática de atividade física.

Segundo a OMS, inserir hábitos saudáveis nos primeiros anos de vida gera impacto não só no desenvolvimento motor e cognitivo da criança, mas em sua saúde ao longo da vida. Diminuir o tempo que os pequenos ficam sentados, seja vendo TV ou em carrinhos de bebê, também ajuda a evitar a obesidade infantil.

A organização também oferece orientações de atividades que podem ser realizadas pelos pais para evitar momentos de sedentarismo, como jogos mais ativos. Para os períodos em que a criança vai ficar sentada, a recomendação é substituir celulares, tablets e TV por leitura, contação de história,

quebra-cabeça e canto.

Embora aborde a necessidade de práticas de atividades físicas, o guia também destaca a necessidade de um sono reparador para as crianças, incluindo os cochilos. Para bebês até 3 meses, a indicação é de 14 a 17 horas de sono por dia. Entre 1 e 2 anos, o tempo de sono deve ser de 11 a 14 horas. Crianças de 3 a 4 anos devem dormir entre 10 e 13 horas.

O tema já é discutido por sociedades de pediatria de diferentes países. Em 2016, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) elaborou um manual com orientações para pais e educadores com foco na saúde de crianças e adolescentes na era digital.

De acordo com o documento, crianças com menos de 2 anos não devem ser expostas a telas digitais, principalmente durante as refeições e uma a duas horas antes de dormir. “Aproveitar oportunidades aos finais de semana e durante as férias para conviver com a família, com amigos e dividir momentos de prazer sem o uso da tecnologia, mas com afeto e alegria”, diz o manual.

Veja as novas recomendações da OMS por faixa etária

Bebês com menos de 1 ano

Devem realizar diferentes atividades várias vezes ao dia, especialmente brincadeiras no chão. Caso ainda não se movimente, os pais devem deixar a criança de bruços durante 30 minutos, espalhados ao longo do dia, apenas quando o bebê estiver acordado

A criança não deve ficar mais de uma hora seguida em carrinho de bebê, cadeiras ou canguru

Não deve ter contato com telas digitais

Até os 3 meses, a recomendação é dormir entre 14 e 17

horas por dia. Dos 4 aos 11 meses, são 12 a 16 horas, incluindo cochilos

Crianças de 1 a 2 anos

As atividades físicas, de qualquer intensidade, ao longo do dia devem durar ao menos três horas

Não devem ficar mais de uma hora seguida em carrinhos de bebê, cadeiras ou canguru. O tempo sentado também não pode ser longo

As telas não são indicadas para crianças de 1 ano. A partir de 2 anos, não deve superar uma hora por dia

O tempo de sono, incluindo cochilos, deve ser de 11 a 14 horas

Crianças de 3 a 4 anos

As atividades físicas, de qualquer intensidade, ao longo do dia devem durar ao menos três horas. Mas é indicado que, ao menos 1 hora, seja dedicada a atividades de intensidade moderada a vigorosa

Não devem ficar mais de uma hora seguida em carrinhos de bebê, cadeiras ou canguru. O tempo sentado também não pode ser longo

O tempo diante de telas não deve superar um hora por dia

O tempo de sono deve ser de 10 a 13 horas

Fonte: Agência Estado

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: WWW.folhadoprogresso.com.br E-mail:folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br e/ou e-mail: adeciopiran_12345@hotmail.com