

Segunda-Feira, 29 de Dezembro de 2025

Como reduzir o tempo de telas nas férias sem arrumar briga com os filhos

EM FAMÍLIA

Veja Saúde

Durante as férias escolares, é comum que crianças e adolescentes passem mais tempo em frente às telas. A ausência de uma rotina estruturada, com horários definidos para escola, atividades físicas e sono, favorece o uso prolongado de celulares, videogames e tablets.

Embora a tecnologia faça parte do cotidiano, o excesso nesse período pode trazer impactos relevantes para a saúde e o comportamento.

Por que o excesso de telas preocupa

Um dos efeitos mais frequentes do uso excessivo de telas é a alteração do sono, especialmente quando há exposição à luz emitida pelos aparelhos no período noturno, o que interfere no ritmo biológico. Também é comum a redução da atividade física, com aumento do sedentarismo.

No dia a dia, pais e educadores podem observar irritabilidade, dificuldade de concentração, menor tolerância à frustração e menos interesse por interações presenciais.

Em alguns casos, esse padrão pode contribuir para o aumento da ansiedade e para o desenvolvimento de uma relação de dependência com os dispositivos eletrônicos, quando a criança ou o adolescente tem dificuldade de se desconectar e reage com agitação ou irritação diante da limitação do tempo de uso.

Como reduzir sem conflitos

A redução do tempo de tela deve ser feita de forma planejada. Estratégias baseadas apenas na proibição tendem a gerar conflitos e baixa adesão. O diálogo e a construção de acordos claros, compatíveis com a idade, costumam ser mais eficazes.

Definir horários para o uso das telas, estabelecer momentos sem celular, como durante as refeições e antes de dormir, e incentivar o uso consciente da tecnologia ajudam a criar limites mais saudáveis.

É importante lembrar que os dispositivos eletrônicos podem ser utilizados de forma positiva, para aprendizado, comunicação ou registro de momentos das férias, desde que não se tornem o centro da rotina.

Ideias para ocupar o tempo

Para que essa redução seja possível, é fundamental oferecer alternativas reais ao tempo de tela. Atividades físicas, brincadeiras ao ar livre, esportes, passeios, leitura, jogos, atividades artísticas e momentos de

convivência familiar contribuem para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional.

A organização de um plano simples de férias, equilibrando descanso, lazer e atividades variadas, pode ajudar a manter crianças e adolescentes mais ativos e engajados.

Nesse processo, o pediatra pode desempenhar um papel importante ao auxiliar as famílias na elaboração desse plano, orientando sobre o tempo adequado de exposição às telas, a rotina de sono e as atividades mais indicadas para cada faixa etária.

Quando essas orientações partem de um profissional de saúde, tendem a gerar maior compreensão e adesão, facilitando a implementação de mudanças de forma consistente e segura.

As férias não precisam ser livres de tecnologia, mas devem ser mais equilibradas. Com informação, orientação e boas opções de lazer, esse período pode se transformar em uma oportunidade para reorganizar hábitos, fortalecer vínculos familiares e promover saúde física e emocional, benefícios que podem se manter ao longo do ano.

*Alessandro Danesi é médico pediatra e head nacional de pediatria da Brazil Health