



Para os Pais & Cuidadores: **Incentivar Hábitos Saudáveis de Tempo de Ecrã para os Jovens**



Seja um exemplo positivo



- Limite o seu próprio tempo de ecrã, especialmente durante o tempo em família, ao acordar e antes de dormir.



- Seja um modelo de comportamentos saudáveis nas redes sociais.



Faça pausas nas redes sociais



Desligue as notificações das aplicações



Mantenha uma presença positiva online



Utilize óculos de filtro de luz azul



Seja consciente do que publica



Dê prioridade ao exercício ao sono



- Valorize as relações presenciais.



Estabeleça horários em casa para que todos guardem os telemóveis e os dispositivos e passem tempo juntos.

Começar aos poucos!

Faça um jogo de cartas ou um passeio rápido antes de começar o tempo de ecrã.

Estratégias para limitar o tempo de ecrã de forma saudável



Informe-se na sua escola, igreja ou associação comunitária sobre atividades extracurriculares gratuitas ou económicas na sua área.

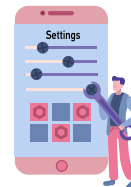


Recompense os jovens pelas atividades que pratiquem sem o ecrã, em vez de os castigar pela utilização dos aparelhos eletrónicos.



Estabeleça regras em casa que todos os membros da família possam seguir..

Por exemplo, "Nos dias de escola, os ecrãs são permitidos depois de terminados os trabalhos de casa e até à hora do jantar."



Utilize as funções incluídas nas aplicações para criar limites de tempo de ecrã.

Por exemplo, "defini um limite de tempo no teu telemóvel para 1 hora por dia passada nas redes sociais."

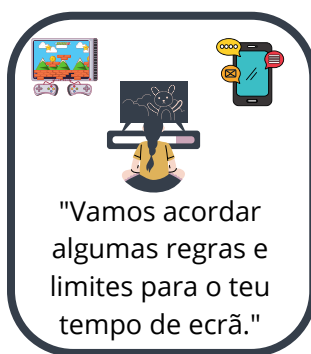
Um exemplo



"Vamos conversar sobre o seu tempo de ecrã."



"É importante que tenhas tempo suficiente todos os dias para dormir, exercício físico, trabalhos de casa e atividades com os amigos e a família."



"Vamos acordar algumas regras e limites para o teu tempo de ecrã."

A considerar:

- A realização das tarefas domésticas e dos trabalhos escolares deve acontecer antes do tempo de ecrã.
- Designar horários específicos em que a utilização do telemóvel não é permitida, como a hora das refeições, antes da escola ou em reuniões familiares.
- O carregamento do telemóvel é feito fora do quarto durante a noite para garantir um sono adequado.
- [Chegar a um acordo sobre as consequências](#), caso o tempo de ecrã leve o jovem a negligenciar os trabalhos escolares, a saúde ou as atividades com amigos e família.

