

# COMO DIMINUIR OS PREJUÍZOS DA EXPOSIÇÃO DIÁRIA ÀS TELAS?



# APERTE O FREIO

Limite o uso de tecnologias no dia a dia e procure realizar atividades longe das telas.

Tente evitar o computador e o celular fora do horário comercial ou comer utilizando o celular.

# CUIDE DO SONO

Nada de procurar algo nas redes sociais para se "distrair" antes de dormir.

A luz e o excesso de estímulos deixam o cérebro agitado.

# PRESTE ATENÇÃO NA INFORMAÇÃO QUE ESTÁ CONSUMINDO

A internet está cheia de notícias trágicas e ler todas pode aumentar sua ansiedade.

Não insista em assuntos que lhe afetem emocionalmente.

# UTILIZE A TECNOLOGIA AO SEU FAVOR

As telas, por si só, não são vilãs.

Você pode usá-las para fazer encontros online com amigos e familiares, para sair da solidão e espairecer a mente.

# ENSINE AS CRIANÇAS

Lembre-se, você é o adulto responsável: limite o número de horas diante das telas e fique atento ao conteúdo consumido pelos pequenos.

# DESCANSE OS OLHOS

A cada 50 minutos de exposição às telas, desvie o olhar para descansar os olhos.

Mantenha a iluminação do ambiente maior que a que sai da tela e ajuste o brilho do celular de acordo com o ambiente e o horário.

# MOVA-SE PARA ALÉM DAS TELAS

A cada 30 minutos ou 1 hora, saia da frente do computador, ande um pouco e se alongue.

# PRESTE ATENÇÃO À POSTURA

Prefira cadeira e mesa compatíveis com a sua altura. Sente-se com as costas apoiadas no encosto, joelhos dobrados a 90° e pés apoiados no chão ou em um apoio nivelado.

A tela do computador deve estar na altura dos olhos: o mouse e o teclado, na altura do cotovelo dobrado.