Atividade física, sono e telas

Por que importa

A atividade física diária fortalece ossos e músculos: Controla o peso e melhora o humor — mover o corpo todo dia é essencial para o crescimento saudável.

Dormir bem é essencial para a memória, a atenção e o comportamento: Noites regulares e suficientes sustentam o aprendizado e o equilíbrio emocional.

O excesso de tela rouba tempo de brincar, de se mexer e de dormir: O problema não é a tela em si, mas o que ela substitui na rotina da criança.

Quando procurar atendimento

Com urgência: Ronco alto com pausas na respiração durante o sono, sonolência excessiva de dia, ou dor no peito e desmaio durante esforço.

Qualquer sinal que preocupe: busque orientação na consulta o quanto antes.



No dia a dia

Garanta 60 minutos de atividade física por dia

Brincar, correr, esporte ou andar de bicicleta — tudo conta. É a recomendação da OMS e da SBP para crianças em idade escolar.

Assegure de 9 a 12 horas de sono por noite

Para crianças de 6 a 12 anos, horário regular é fundamental. Sem telas antes de dormir — a luz da tela atrapalha o sono. Recomendação da SBP e da AAP.

Combine regras claras para as telas e cumpra junto

Limite o tempo recreativo e nada de TV ou computador no quarto até os 10 anos (Caderneta). Prefira brincadeiras ao ar livre e em grupo; reduza o tempo sentado.

Dê o exemplo em família

Família ativa, com hora para desligar as telas e horário regular para dormir, ensina muito mais do que qualquer regra isolada. O exemplo é o melhor educador.

Sobre o cuidado: Tela não é vilã por si só; o problema é o excesso e o que ela substitui (movimento, sono e convívio). Combine regras claras e cumpra junto.

Quando voltar mesmo sem urgência: Nas consultas de rotina, para orientar atividade, sono e uso de telas conforme a criança cresce.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária