Sono, telas e redes sociais

Por que importa

O adolescente precisa de 8 a 10 horas de sono e tende naturalmente a dormir e acordar mais tarde. *(Recomendação SBP/AAP.)*

Tela à noite atrapalha o sono; redes sociais podem alimentar comparação e ansiedade.

Segurança online protege você de golpes, assédio e exposição indesejada.

Quando procurar atendimento

Procure ajuda se: estiver sofrendo assédio, chantagem (inclusive com imagens), ou se o uso das redes estiver ligado a muita ansiedade, tristeza ou pensamentos de se machucar. Em crise: **188 (CVV)**.



No dia a dia

Crie uma rotina de sono

Tente um horário regular para dormir e acordar, e desligue as telas algum tempo antes de dormir. Deixe o celular longe da cama.

Perceba como as redes te fazem sentir

Dê pausas quando pesar. Siga perfis que te fazem bem e se afaste do que gera comparação ou ansiedade.

Nunca compartilhe fotos íntimas

Uma vez enviadas, você perde o controle sobre elas. Isso vale para imagens suas ou de outras pessoas — o envio pode ter consequências sérias e permanentes.

Cuidado com desconhecidos online

Não combine encontros com pessoas que conheceu pela internet sem avisar um adulto de confiança. Perfis podem não ser o que parecem.

Se sofrer ameaça ou cyberbullying, peça ajuda

Guarde provas (prints) e conte a um adulto de confiança. Você não precisa resolver isso sozinho. Em crise, ligue **188 (CVV)**.

Sobre o cuidado: A internet tem coisas ótimas e armadilhas. Usar com consciência, dormir bem e pedir ajuda quando algo dá errado é o que protege você.

Quando voltar mesmo sem urgência: Converse na consulta se sono ou uso de telas estiverem atrapalhando seu dia a dia.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária