

# Crianças sem Ecrãs

UMA GERAÇÃO  
AGARRADA AOS ECRÃS!



- **até aos 3 anos:** não aconselhado
- **4-6 anos:** limitar até 30 min por dia
- **7-11 anos:** limitar até 1h por dia
- **12-15 anos:** 2h por dia, sem interferir com outras atividades
- As redes sociais só devem ser permitidas a partir dos **16 anos**



A DROGA QUE ESTÁ A VICIAR AS CRIANÇAS