

# 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 VÍCIAR AS CRIANÇAS