

Excesso de computador, de TV e de outros eletrônicos pode fazer mal à saúde.



**Você
sabia**



A vida está passando! Você e sua família podem fazer mais parte dela.
MOVIMENTEM-SE!

Tempo de tela é todo o tempo que passamos assistindo televisão, no computador, celular e/ou tablet!



Passar 2 horas ou mais por dia em tempo de tela tem relação com obesidade e outros problemas de saúde!



Evite passar longos períodos em tempo de tela. Busque alternativas para você e seu filho se movimentarem mais durante o dia.

