



PORQUE É IMPORTANTE LER PARA BEBÊS E CRIANÇAS

Você sabia que o bebê, já é capaz de identificar a voz dos pais ainda durante a gestação? Estudos mostram que um dos fatores mais importantes para o desenvolvimento futuro da criança são as atividades que acontecem em família. E que atividades são essas? São práticas simples como: conversar com seu filho, fazer perguntas, ler em voz alta e narrar histórias.

Ler em voz alta para um bebê é uma atividade maravilhosa que pode continuar por anos, e é importante para o desenvolvimento cerebral dele. A história não precisa ser complexa. É possível ler um livro que possua apenas ilustrações. A leitura em família fortalece os vínculos familiares e cria um agradável momento de conexão entre pais e filhos.



Ler em voz alta:

- Ensina a ouvir e se comunicar
- Introduz conceitos como números, letras, cores e formas de modo divertido
- Estimula a memória
- Aumenta o vocabulário

Ao ler para o bebê, talvez o principal seja a conexão entre o cuidador e o bebê. Ter tempo de qualidade com seu filho é muito importante. Se os cuidadores leem com alegria e amor, as crianças aprendem a associar livros com sentimentos bons, isso será muito útil para o aprendizado.

Durante a leitura:

- Se aconchegue com o bebê/criança
- Use expressões com sons e emoções diferentes
- Cante rimas, faça sons engraçados de animais, balance o bebê na sua perna - qualquer coisa que ensine ao bebê que ler é divertido
- Bebês amam e aprendem por repetição, então não tenha receio de ler o mesmo livro várias vezes
- Estimule-o a olhar, apontar, tocar e responder perguntas



Quanto mais histórias foram lidas, mais palavras o bebê terá escutado e com mais facilidade ele irá falar. Bebês cujos pais leem frequentemente sabem mais palavras aos 2 anos do que os bebês que não tiveram essa experiência. Crianças cujos pais leem no primeiro ano aprendem a ler com mais facilidade nos anos escolares.

OBSERVANDO COM CUIDADO O USO DOS ELETRÔNICOS

As crianças estão cada vez mais expostas a celulares, televisão e jogos que não desenvolvem as habilidades motoras, cognitivas, afetivas e sociais, e que muitas vezes podem ter conteúdos impróprios para sua idade. Mesmo com programação adequada, o tempo exagerado da criança diante desses aparelhos leva à diminuição de brincadeiras que exercitam o corpo, o senso de descoberta, a curiosidade e a autonomia, o que pode levar à obesidade, reduz a interação com os cuidadores, com outras crianças e com a comunidade, fragilizando os vínculos familiares e sociais. Também já está comprovada a relação do brilho das telas com problemas relacionados ao sono, ao comportamento, à concentração, à visão e ao aprendizado.

Dê limites em relação ao tempo de exposição às telas. Observe o tipo de programação e a recomendação de idade dos filmes, jogos e desenhos.

ATENÇÃO!

- Evite a exposição de crianças menores de 2 anos às telas
- Crianças de 2 a 5 anos: limite o tempo de tela ao máximo de 1 hora/dia, sempre com supervisão do responsável.
- Crianças de 6 a 10 anos: limite o tempo de telas ao máximo de 1 a 2 horas/dia, sempre com supervisão do responsável.
- Adolescentes: limite o tempo máximo a 3 horas/dia. Nunca deixe “virar a noite” jogando.
- Até os 10 anos as crianças não devem fazer uso de televisão ou computador nos seus próprios quartos.
- Crianças menores de 12 anos não devem possuir celulares e smartphones.
- Para todas as idades: não use telas durante as refeições e desconecte 1 a 2 horas antes de dormir.
- **ALERTA!** Fique atento ao conteúdo que as crianças estão acessando, elas podem estar expostas aos perigos da internet, elas devem ser orientadas dos riscos do cyberbullying, perseguição, assédio, abuso, conteúdo suicida, pornografia, apostas de dinheiro, tráfico infantil, entre outros.



Diretoria de Atenção Primária à Saúde
Área Técnica de Saúde da Criança e Adolescente



**Prefeitura de
Porto Alegre**
SECRETARIA DE SAÚDE