

# CRESCER SEM SMARTPHONES

Para um desenvolvimento mais saudável

Especialistas não recomendam o uso de smartphones por crianças com idade inferior a 12 anos. É preferível optar por um telefone básico sem acesso à internet.

AFETAM  
O SONO

AUMENTAM OS RISCOS  
DE PERTURBAÇÕES  
ALIMENTARES  
E ANSIEDADE

INTERFEREM  
COM O  
DESENVOLVIMENTO  
SOCIAL

5 RAZÕES  
PARA EVITAR O  
USO DOS  
SMARTPHONES  
ANTES DOS  
12 ANOS

SÃO UMA  
DISTRACÇÃO  
ACADÉMICA

COLOCAM AS  
CRIANÇAS  
EM RISCO DE  
CYBERBULLYING

Saiba mais em: [desliga.pt](http://desliga.pt)

