

A **televisão** é o meio de comunicação social de mais fácil acesso para crianças e adolescentes e como sabemos, no seu conjunto, alternam boas e más programações. Estudos realizados em Portugal mostraram que crianças em idade escolar vêm cerca de 3 horas de televisão por dia. A este número de horas de televisão acresce nos mais crescidos as horas dedicadas aos jogos de vídeo e também à navegação na internet. Se os programas não forem devidamente seleccionados, as crianças, principalmente aquelas para quem este meio de comunicação social é a companhia de muitas horas diárias, estão sujeitos a muitas horas de educação, mas também a muitas horas de deseducação. As horas passadas frente ao televisor são seguramente uma grande influência não só na formação do seu carácter e personalidade mas também em termos de saúde. Está demonstrado que a televisão influencia nas pessoas o no seu comportamento em aspectos tais como a violência, atitudes sexuais, nutrição, consumos de álcool, tabaco e drogas.

Para reduzir estes efeitos nocivos é necessário encontrar alternativas ao uso da televisão, jogos de computador e navegação na internet e fazer o devido acompanhamento os filhos.

A Academia Americana de Pediatria recomenda aos pediatras como educadores e promotores de saúde que promovam estilos de vidas saudáveis, e aos pais, cuja responsabilidade nesta matéria é grande, dá os seguintes conselhos:

- Resistir à tentação de usar a televisão como “ama electrónica”
- Evitar que as crianças com menos de 2 anos vejam televisão
- Limitar o tempo máximo a ver televisão a 1 hora nos mais novos e a 2 horas nos mais crescidos,
- Seleccionar os programas permitidos e definir os proibidos
- Ensinar aos filhos os critérios de escolha dos programas, em conformidade com os seus valores
- Co-visionar frequentemente televisão com os filhos e discutir os conteúdos vistos
- Não colocar televisões nos quartos dos filhos
- Dar o exemplo e serem modelo para os filhos, nos programas que vêm
- Proporcionar aos filhos actividades alternativas, nomeadamente leitura, *hobbies*, actividade físicas ou outras.