



# TELA, EDUCAÇÃO E RESPONSABILIDADE

## Uso saudável de telas na infância

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra.

### TELA, EDUCAÇÃO E RESPONSABILIDADE

COMPARTILHADA O Papel de Cada Ator na Formação da Criança no Mundo Digital Referências: SBP · AAP · OMS · NICE · UNESCO · Harvard Medical School · MIT Media Lab

Este guia parte de uma premissa que raramente aparece nas discussões sobre telas e crianças: a tela não é o problema — é um instrumento. O problema é como a usamos, por quanto tempo, com qual conteúdo, em substituição de quê, e quem assume a responsabilidade por isso. Nos últimos anos, assistimos a uma crescente 'supercriminalização' da tela que transfere toda a responsabilidade pelo desenvolvimento infantil para um único objeto — enquanto os outros atores fundamentais (família, escola, sociedade e Estado) permanecem menos pressionados do que deveriam. Este documento propõe um olhar equilibrado, baseado em evidências, sobre o papel de cada um.

## 1. O Debate Atual — A Supercriminalização da Tela

e seus Problemas Nunca se falou tanto sobre os malefícios das telas para crianças. Notícias, especialistas e redes sociais competem para mostrar os danos do celular, do YouTube e do TikTok ao desenvolvimento infantil. Parte dessa preocupação é legítima e baseada em evidências reais. Outra parte, entretanto, tem características de pânico moral — uma resposta social desproporcional a uma ameaça percebida, que simplifica um fenômeno complexo e desvia a atenção de fatores igualmente ou mais importantes.

### 1.1 O que o Pânico Moral em Torno das Telas Faz

Efeito do pânico moral Por que é problemático

Coloca toda a Libera da responsabilidade os outros atores: pais  
responsabilidade do ausentes, escola de baixa qualidade, Estado omissos,  
desenvolvimento infantil sociedade fragmentada · Criança sem tela e sem  
na tela presença parental, sem escola de qualidade e sem  
comunidade não vai bem – com ou sem tela

Gera culpa parental Pais que trabalham, que usam a tela como recurso  
desproporcional em eventual ou educativo são tratados como negligentes ·  
famílias que usam a tela A culpa desvia energia do que realmente funciona  
com responsabilidade

Ignora que a tela é o A criança que não aprender a usar a tela com  
ambiente de trabalho, competência chegará à vida adulta digitalmente



Efeito do pânico moral Por que é problemático  
aprendizado e analfabeta · Proibição total não é preparação – é  
relacionamento do século exclusão

XXI

Trata todas as telas como Videochamada com a avó ≠ YouTube passivo de 3  
equivalentes horas · Aplicativo educativo com mediação adulta ≠  
algoritmo de vídeos curtos sem fim · A

homogeneização do debate impede análises úteis

Ignora décadas de Pobreza, violência doméstica, privação de apego,  
pesquisa sobre os reais ausência de estimulação verbal, escola de baixa  
fatores de risco para o qualidade – todos têm impacto documentado maior do  
desenvolvimento que o uso moderado de telas (Harvard, NICHD 2023)

## 1.2 O que a Evidência Realmente Diz sobre Telas e

Desenvolvimento A pesquisa sobre telas e desenvolvimento infantil é mais matizada do que o debate público sugere. Os estudos mais robustos indicam:

- O impacto da tela depende criticamente do tipo de conteúdo, da forma de uso (passivo vs. ativo, solo vs. com adulto) e do que ela substitui — não apenas do tempo total.
- Tela que substitui interação humana, sono, movimento físico e leitura causa dano documentado · Tela que complementa, enriquece e conecta tem impacto neutro ou positivo (Przybylski & Weinstein, Oxford/Harvard, 2019).
- Os maiores estudos longitudinais (ABCD Study, NIH, 50.000 crianças acompanhadas) mostram que o tamanho do efeito da tela sobre o desenvolvimento é pequeno a moderado quando controlados outros fatores de confusão (renda, apego, qualidade escolar).
- O maior estudo sobre bem-estar de adolescentes e telas (Orben & Przybylski, Oxford, 2019) concluiu que o impacto das telas no bem-estar é comparável ao impacto de usar óculos — real, mas não catastrófico.
- Existe sim evidência de risco para uso excessivo, especialmente de redes sociais em meninas adolescentes e de conteúdo de ritmo acelerado em menores de 2 anos · Esses riscos merecem atenção — não pânico.

## 2. Responsabilidade Compartilhada — Quem Educa

### a Criança do Século XXI

A formação de uma criança nunca foi responsabilidade de um único ator. O provérbio africano 'é preciso uma aldeia inteira para criar uma criança' nunca foi tão preciso — e nunca foi tão negligenciado. No debate sobre telas, essa verdade fundamental é esquecida: a tela ocupa o vácuo deixado pelos outros

atores. Antes de questionar a tela, precisamos questionar cada um dos atores que deveriam estar presentes.



Ator Responsabilidade na 0 que frequentemente está formação da criança acontecendo

Família (pai, Apego seguro · Presença atenta Ausência física e emocional mãe, · Limites consistentes · (trabalho excessivo, celular do cuidadores) Modelagem de valores · adulto, conflito conjugal) · Mediação do uso de telas · Delegação do entretenimento e Estimulação da linguagem e da da educação à tela · Falta de leitura · Conversas sobre o rotina e estrutura mundo

Escola Ensino de qualidade · Formação insuficiente de Desenvolvimento do professores · Currículos pensamento crítico · desatualizados · Foco em Socialização estruturada · memorização em vez de Letramento digital real · raciocínio · Ausência de Identificação de vulnerabilidades educação midiática e digital e talentos · Formação cidadã crítica · Escola que também usa a tela como substituto de ensino

Estado e Regulação das plataformas Ausência de regulação efetiva Governantes digitais · Políticas de saúde das big techs · Subfinanciamento mental infantil · Financiamento da educação pública · Ausência da educação de qualidade · de políticas nacionais de saúde Proteção de dados de crianças · mental infantil · Legislação Regulação de publicidade defasada frente à velocidade da infantil tecnologia

Sociedade e Espaços seguros de convívio · Cidades inseguras que confinam Comunidade Atividades culturais e esportivas a criança em casa · Espaços acessíveis · Redução da públicos degradados · Atividades violência urbana · Redes de extracurriculares caras e apoio às famílias · Valorização inacessíveis · Desvalorização da do professor educação e dos educadores

Plataformas Design ético que respeite o Algoritmos projetados para e Indústria desenvolvimento infantil · maximizar tempo de Tecnológica Transparência dos algoritmos · engajamento – não para Controles parentais eficazes · proteger crianças · Publicidade Ausência de publicidade direcionada a menores · predatória a menores · Proteção Interfaces que exploram de dados vulnerabilidades cognitivas e emocionais · Opacidade dos mecanismos de recomendação

A Tela em si Instrumento que pode ser fonte A tela em si é neutra · 0 de aprendizado, conexão, problema não é o instrumento – criatividade e expressão · é o uso sem mediação, sem

Ator Responsabilidade na 0 que frequentemente está formação da criança acontecendo

Ferramenta essencial para o critério e sem os outros atores século XXI presentes



## 3. O Papel dos Pais — A Responsabilidade

Insubstituível Os pais são o fator individual com maior impacto no desenvolvimento da criança — acima da escola, acima da renda familiar e acima do tempo de tela. Nenhuma regulação de plataforma, nenhuma política pública e nenhum filtro de conteúdo substitui a presença parental atenta e estruturada. Esta é, ao mesmo tempo, a melhor e a mais desafiadora notícia: o que os pais fazem importa imensamente.

### 3.1 Presença Real vs. Presença Física

Um dos dados mais subestimados da pesquisa sobre telas e crianças é o impacto do uso de tela dos PAIS no desenvolvimento infantil — frequentemente maior do que o uso de tela das próprias crianças. Estudo da Universidade de Michigan (Radesky, 2015; replicado 2023) mostrou que pais que usavam o celular durante refeições interagiam significativamente menos com os filhos e respondiam de forma mais agressiva quando interrompidos. A distração do adulto priva a criança da interação responsiva que é o insumo mais crítico para o desenvolvimento de linguagem, apego e regulação emocional.

Comportamento parental Impacto documentado no desenvolvimento  
Pai/mãe com celular Redução de 62% nas trocas verbais durante a  
durante as refeições em refeição · Menor desenvolvimento de vocabulário ·  
família Impacto negativo na qualidade do apego diário  
(Radesky/Michigan, 2023)

Adulto que usa celular A criança recebe a mensagem: 'você não é  
enquanto a criança tenta suficientemente interessante para ter minha atenção'  
interagir · Aumenta comportamentos de busca de atenção e  
intensifica o teste de limites

Pais que scrolam redes Presença física sem atenção é pior do que ausência:  
sociais enquanto 'estão a criança sente a divisão de atenção e responde com  
com a criança' mais agitação, não menos (Harvard Center on  
Developing Child, 2023)

Pais que modelam uso A criança aprende por modelagem: 'tela tem hora e  
saudável de tela (celular no propósito' · Desenvolvimento de autorregulação do  
bolso durante tempo com a uso digital muito mais eficaz do que qualquer regra  
criança, uso explícito e

Comportamento parental Impacto documentado no desenvolvimento  
nomeado quando  
necessário)



## 3.2 O que os Pais São Responsáveis por Fazer — e Não

### Delegar à Tela

Responsabilidade 0 que acontece quando é delegado à tela parental insubstituível

Estimulação da linguagem: Bebê que aprende palavras apenas por vídeos tem conversar, nomear, contar vocabulário mais limitado e qualidade de linguagem histórias, ler em voz alta inferior · Palavras aprendidas na interação humana desde o nascimento são mais ricas e mais bem conectadas semanticamente (Hart & Risley, Harvard)

Mediação de conflitos e Criança que sempre recorre à tela quando frustrada ensino de resolução de não aprende os circuitos de resolução interna · A problemas regulação emocional exige prática – a tela adia a prática

Exposição à natureza, Jogo livre sem tela desenvolve criatividade, movimento e jogo livre planejamento, negociação e tolerância à frustração de formas que nenhum app replica (AAP, 2023)

Conversas sobre valores, A criança que processa o mundo apenas por notícias e o mundo algoritmos recebe uma curadoria que maximiza engajamento, não compreensão · O adulto presente é o filtro crítico que a tela não é

Rituais de conexão familiar Ausência de rituais familiares é um dos maiores – jantar, histórias, fatores de risco para comportamento de risco na passeios adolescência – independentemente do uso de tela (Harvard Family Dinner Project, 2023)

## 3.3 Recomendações de Tempo de Tela por Faixa Etária

(AAP/SBP 2023) — e o que Significam na Prática

Faixa etária Recomendação 0 que isso significa 0 que não significa oficial na prática

< 18 meses Zero telas, exceto Sem TV ligada ao fundo Não significa que um videochamadas · Sem vídeos para episódio ocasional entreter · destrói o

Videochamada com desenvolvimento · familiar é conexão – Significa que não não equivale a deve ser o padrão YouTube diário



Faixa etária Recomendação 0 que isso significa 0 que não significa oficial na prática

18–24 meses Apenas conteúdo 'Apenas' não é zero – Não é proibição total de alta qualidade é criterioso · O cuidador · É uma orientação com cuidador co- nomeia, comenta e sobre qualidade e assistindo e conecta o conteúdo ao mediação mediando mundo real · Sem co- mediação, o aprendizado de vídeo é mínimo nessa faixa

2–5 anos Máximo 1 hora é uma diretriz – Não é que toda hora/dia de não uma lei penal · Em criança que assiste conteúdo curado · dias atípicos (doença, 1h30 vai ter atraso Sem tela 1 hora viagem) pode de desenvolvimento antes de dormir · ultrapassar · O padrão · É que o padrão Preferencialmente diário é o que importa habitual de excesso com adulto tem custo presente documentado

6–12 anos Limites A tela entra como parte Não é que tela é consistentes e de uma vida equilibrada proibida para essa razoáveis · Sem · Jogos, YouTube e faixa · É que tela tela nas refeições redes sociais têm lugar ilimitada e sem · Sem tela no – com limite de tempo mediação compete quarto · Equilíbrio e conversa sobre com atividades com sono, conteúdo essenciais exercício, leitura e socialização

Adolescentes Ênfase em Proibir redes sociais de Não é que tudo vale (13+) qualidade e adolescente sem · Redes sociais em equilíbrio mais do alternativa e sem excesso têm risco que tempo total · conversa é ineficaz e documentado Conversas sobre gera exclusão social especialmente para privacidade, real · Ensinar uso meninas (meta- saúde mental e crítico é mais eficaz do análise, AAP 2023) redes sociais · que barrar Presença parental como referência, não controle

## 4. O Papel da Escola — Formação, Conteúdo e

### Letramento Digital

A escola é o segundo maior ambiente formativo da criança — depois da família. E a escola brasileira enfrenta um paradoxo: é chamada a preparar a criança para um mundo digital em aceleração enquanto ainda opera, em grande parte, com metodologias do século XX, professores subvalorizados e

infraestrutura insuficiente. Culpar a tela pelo fracasso escolar sem questionar a qualidade do ensino é desonesto com a realidade.



## 4.1 O que a Escola Precisa Oferecer — e Muitas Vezes Não

Oferece

Responsabilidade O que isso significa na Gap comum da escola prática

Ensino de Questionar fontes, Currículo ainda orientado a pensamento crítico comparar perspectivas, memorização · ENEM e identificar vieses e vestibular premiam conteúdo desinformação · Habilidade sobre processo · Aluno que mais crítica para navegar o decora mas não raciocina ambiente digital

Letramento digital Não apenas usar o Maioria das escolas ensina crítico computador – entender 'como usar o Word' · como os algoritmos Pouquíssimas ensinam como o funcionam, o que é TikTok decide o que você vê e privacidade de dados, como por quê a desinformação se espalha, como a publicidade digital funciona

Educação midiática Distinguir jornalismo de Ausente ou marginal na propaganda · Verificar fatos maioria dos currículos · Entender o modelo de brasileiros · Brasil entre os negócio das plataformas · países com maior Reconhecer fake news vulnerabilidade à desinformação (Reuters Institute, 2023)

Desenvolvimento Empatia, regulação Ausente como disciplina em socioemocional emocional, resolução de 80% das escolas públicas conflitos, colaboração – brasileiras · BNCC prevê mas competências que a tela implementação é desigual não substitui e que a escola tem papel formal de desenvolver

Ambiente de Recreio com jogo livre, Recreios encurtados · Projetos socialização real e projetos em grupo, grupais eliminados por falta de supervisionado excursões, debates – tempo · Foco em IDEB e experiências de avaliações externas socialização presencial que a tela não oferece e que a escola é o espaço mais democrático para prover

## 4.2 A Escola que Usa a Tela como Substituto do Ensino

Uma das ironias do debate sobre telas é que muitas escolas que proíbem o celular dos alunos usam a tela como substituto do ensino: vídeos no lugar de aulas, aplicativos no lugar de mediação docente, Google no lugar de raciocínio. A tela não melhora nem piora o ensino por si só — o professor e a metodologia são os determinantes do resultado. A pesquisa de Hattie (2009, revisão 2023), com mais de 100.000 estudos sobre o que afeta o aprendizado, coloca a qualidade do professor como o fator mais poderoso — muito acima de qualquer tecnologia educacional.



Uso de tela na escola Impacto no aprendizado (evidência)  
Vídeo educativo de qualidade Positivo – adiciona ao ensino presencial · 0 com mediação do professor – vídeo sem mediação tem efeito neutro ou pausas, perguntas, discussão negativo  
Aplicativos de prática adaptativa Positivo – complementa a instrução direta com (matemática, língua) com prática personalizada feedback imediato  
Substituição da aula presencial Neutro a negativo – maioria dos estudantes por videoaula sem interação aprende menos sem interação síncrona com professor  
Pesquisa online sem ensino Negativo – reforça viés de confirmação e prévio de como avaliar fontes consumo de informação de baixa qualidade  
Proibição total do celular sem Resultado misto – elimina distração mas não alternativa de engajamento melhora ensino por si só · 0 que melhora é a qualidade da instrução

## 5. O Papel do Estado e dos Governantes —

### Regulação, Proteção e Políticas

A regulação das plataformas digitais é possivelmente o instrumento mais eficaz disponível para proteger crianças online — e o mais negligenciado pelos governantes. Enquanto o debate público se concentra em culpar os pais por deixar a criança com o celular, as empresas de tecnologia operam com mínima regulação, algoritmos opacos e incentivos comerciais diametralmente opostos ao bem-estar infantil.

#### 5.1 O que o Estado Deveria Fazer — e Raramente Faz

Responsabilidade 0 que existe hoje 0 que falta estatal (Brasil)  
Regulação de Ausente no Brasil · Legislação específica que obrigue algoritmos de ECA (Estatuto da plataformas a proibir algoritmos de recomendação para Criança e do 'feed infinito' para menores de 16 menores Adolescente) não



Responsabilidade 0 que existe hoje 0 que falta estatal (Brasil)

contempla ambiente anos · UK Children's Code (2022) digital de forma como modelo específica

Proteção de dados LGPD (Lei Proibição efetiva de coleta de dados de crianças 13.709/2018) prevê de menores sem consentimento proteção especial, verificável dos pais · Exclusão de mas fiscalização é perfis de crianças de listas de incipiente · ANPD audiência para publicidade ainda em estruturação

Regulação de CONAR regula Extensão da proibição de publicidade infantil publicidade tradicional publicidade infantil ao ambiente digital · Publicidade digital digital · Transparência obrigatória direcionada a crianças de publicidade patrocinada em é praticamente conteúdo infantojuvenil irrestrita

Investimento em Brasil gasta 6,2% do Valorização e formação de educação pública PIB em educação professores · Currículo atualizado · de qualidade (INEP, 2023) · Infraestrutura digital igualitária entre Desigualdade de escolas · IDEB como meta, não qualidade entre redes como único indicador públicas e privadas é acentuada

Política nacional de Ausente como política Política intersectorial: saúde + saúde mental integrada · CAPS- educação + assistência social · infantil Infância subfinanciado Rastreamento de saúde mental nas · Lista de espera para escolas · Formação de professores avaliação psicológica para identificar sofrimento pediátrica de meses a emocional anos no SUS

Acesso universal à 38 milhões de Conectividade como direito · Filtros internet de brasileiros sem acesso de conteúdo para crianças em qualidade e segura à internet (IBGE, redes escolares · Inclusão digital 2023) · Exclusão com letramento crítico digital amplifica desigualdade educacional

## 5.2 Modelos Internacionais de Regulação que Funcionam

- Reino Unido — Children's Code (Age Appropriate Design Code, 2022): obriga plataformas digitais a desativar por padrão recursos que prejudicam crianças (feed infinito, notificações, rastreamento de localização) · Multas de até 4% da receita global por descumprimento.
- União Europeia — Digital Services Act (DSA, 2024): proíbe publicidade baseada em dados pessoais de menores · Obriga transparência dos algoritmos · Cria responsabilidade legal das plataformas por dano a menores.
- Austrália — Online Safety Act (2021): regulador com poder de exigir



remoção de conteúdo prejudicial em 24 horas · Penalidades significativas para plataformas que não cumprem.

- França — Lei de Maioridade Digital (2023): exige verificação de idade

efetiva para criação de conta em redes sociais · Plataformas responsáveis tecnicamente pela verificação.

- Brasil — Marco Civil da Internet e LGPD: legislação existe mas

regulamentação específica para proteção de crianças online ainda está em construção · Projetos de lei em tramitação no Congresso (PL 2.338/2023).

## 6. O Papel da Sociedade — Comunidade, Cultura e

### Espaços para a Infância

A tela ocupa o tempo livre das crianças também porque as alternativas foram progressivamente eliminadas. Cidades inseguras que confinam a criança em apartamentos, parques degradados, desaparecimento da brincadeira de rua, atividades extracurriculares inacessíveis financeiramente, desvalorização do professor e fragmentação das comunidades — tudo isso criou um vácuo que a tela prontamente preencheu. Combater a tela sem reconstruir as alternativas é ineficaz.

Fator societal Como contribui para o 0 que a sociedade pode fazer  
excesso de tela

Violência urbana e Criança não pode brincar Investimento em segurança  
insegurança na rua · Pais não pública · Espaços públicos  
permitem saídas protegidos para infância · Projetos  
desacompanhadas antes de brinquedotecas comunitárias ·  
dos 12–14 anos · A tela Cidades que priorizam pedestres e  
torna-se o único crianças  
entretenimento 'seguro'

Desaparecimento A geração atual de Iniciativas de 'rua de lazer' ·  
do jogo livre e da crianças brinca menos Projetos de vizinhança ativa ·  
rua ao ar livre do que Escolas que ampliam o recreio ·  
qualquer geração Pais que combinam para deixar as  
anterior · Brincar de rua crianças brincarem juntas  
era o sistema de  
desenvolvimento mais  
eficaz e gratuito já criado  
pela humanidade



Fator societal Como contribui para o 0 que a sociedade pode fazer  
excesso de tela  
Custo das Esporte, música, dança, Programas públicos de esporte e  
atividades artes – atividades que cultura · Escolas em tempo integral  
extracurriculares competem positivamente com atividades complementares ·  
com a tela – são Investimento em clubes e  
inacessíveis para a associações comunitárias gratuitas  
maioria das famílias  
brasileiras  
Cultura de Pais que trabalham com Cultura organizacional que  
produtividade e o celular em casa respeite limites · Direito à  
hiperconectividade ensinam por modelagem desconexão como política  
adulta que estar online é trabalhista · Valorização de  
normal, necessário e momentos offline em família como  
prioritário · A criança prática cultural  
generaliza  
Desvalorização do Professor desvalorizado Valorização salarial e social dos  
professor e da não tem autoridade professores · Reconhecimento da  
educação cultural para competir educação como prioridade  
com influenciadores nacional · Participação dos pais na  
digitais · Escola valorização da escola dos filhos  
desvalorizada perde para  
o YouTube em  
engajamento

## 7. O Papel da Indústria Tecnológica —

### Responsabilidade que Foi Esquecida no Debate

O debate sobre telas e crianças quase nunca fala sobre a responsabilidade das empresas que constroem os produtos. Os pais são pressionados a controlar o acesso das crianças a plataformas projetadas por equipes de centenas de engenheiros, neurocientistas e psicólogos comportamentais cujo objetivo explícito é maximizar o tempo que os usuários passam na plataforma. Pedir a uma família de classe média que 'controle' o TikTok sem regular o TikTok é o equivalente a pedir a pedestres que 'se protejam' do tráfego sem construir calçadas.

### 7.1 Como as Plataformas São Projetadas para Engajar —

#### Especialmente Crianças

Mecanismo de Como funciona Impacto em crianças  
design  
Feed infinito Sem final de página – o Crianças e adolescentes não  
(infinite scroll) conteúdo continua têm córtex pré-frontal maduro



Mecanismo de Como funciona Impacto em crianças design

indefinidamente · Remove a para decidir parar · O design necessidade de decisão substitui a decisão · Tempo de ativa de continuar uso cresce sem percepção

Notificações de Notificações projetadas Interrompe atividades (lição de reengajamento para reativar o usuário casa, leitura, sono) · Cria padrão inativo · 'Seu amigo postou de interrupção compulsiva · algo' · 'Você não viu nada Reduz capacidade de atenção nos últimos X minutos' sustentada

Recompensa Curtidas, comentários e Adolescentes são especialmente variável (variable seguidores chegam de vulneráveis à dopamina de reward) forma imprevisível · O aprovação social · Padrão de mesmo mecanismo das checagem compulsiva de máquinas caça-níqueis notificações · Ansiedade quando offline

Algoritmo de O algoritmo aprende o que Crianças são encaminhadas a recomendação mantém você assistindo – conteúdos cada vez mais otimizado para e entrega mais disso · Sem extremos ('rabbit hole') · Meninas engajamento considerar se o conteúdo é vulneráveis a conteúdo de saudável, verdadeiro ou distorção corporal e transtornos adequado à idade alimentares

Filtros de beleza Filtros que 'corrigem' a Distorção da percepção do e realidade aparência em tempo real · próprio corpo · Insatisfação aumentada Disponíveis em câmera ao corporal aumentada em vivo · Normalizados em adolescentes · Associação com todas as plataformas transtornos alimentares e depressão (meta-análise, AAP 2023)

O depoimento de Frances Haugen, ex-engenheira do Facebook, ao Senado dos EUA (2021) e os documentos internos revelados (Facebook Papers) mostraram que a Meta tinha ciência dos danos causados ao bem-estar de adolescentes e priorizou o crescimento comercial. Esta não é uma posição isolada — é estrutural ao modelo de negócio baseado em engajamento. A responsabilidade das plataformas pelo design que afeta crianças não pode ser omitida do debate.

## 8. A Tela Usada com Inteligência — Oportunidades

### Reais no Mundo Digital

A tela não é só risco. É também a maior biblioteca, o maior espaço de criação e o maior conector entre pessoas que a humanidade já construiu. A criança que aprende a usar a tela de forma crítica, criativa e intencional terá vantagens concretas na vida adulta. Proibir não prepara — educa.



## 8.1 Usos de Tela com Benefício Documentado

Tipo de uso Benefício documentado Como potencializar  
Videochamada com Mantém vínculos afetivos Rotina de chamadas · Mostrar o  
família distante · Substitui presença com bebê interagindo · Contar  
(avós, parentes, eficácia superior a cartas histórias por videochamada  
amigos) e fotos · Bebês  
reconhecem e respondem  
ao rosto de familiares por  
videochamada

Conteúdo educativo Vocabulário expandido · Co-assistir · Pausar e perguntar ·  
de alta qualidade Conceitos matemáticos e Conectar ao mundo real: 'como o  
com mediação científicos introduzidos · caracol da TV, esse aqui no  
adulta (2–5 anos) Programas como Palavra jardim'  
Cantada, Cocoricó e  
equivalentes  
internacionais (Sesame  
Street)

Aplicativos de Acesso a literatura que a Ouvir junto · Discutir a história ·  
leitura e audiobook família não pode comprar Usar como complemento – não  
· Estimulação de substituto – do livro físico  
linguagem · Hábito de  
leitura · Inclusão de  
crianças com dislexia ou  
dificuldades de leitura

Criação de Criatividade ativa vs. Suporte a projetos de criação ·  
conteúdo: desenho consumo passivo · Valorizar o que a criança faz ·  
digital, Pensamento Ferramentas como Scratch  
programação, computacional · (MIT), GarageBand, aplicativos  
música, vídeo Expressão artística · de animação  
Narrativa visual

Jogos com regras, Planejamento, resolução Jogar junto · Discutir estratégias  
estratégia e de problemas, · Limitar tempo mesmo para  
colaboração flexibilidade cognitiva · jogos de qualidade  
(xadrez online, Habilidades transferíveis  
minecraft para o aprendizado  
educativo, quebra- acadêmico  
cabeças digitais)

Acesso a conteúdo Democratiza o acesso à Contextualizar antes de assistir ·  
cultural e artístico cultura · Expande Visitar o museu real quando  
(museus virtuais, horizonte de referências · possível · Usar como motivação  
concertos, Especialmente valioso para atividades presenciais  
exposições) para crianças de menor  
renda e regiões sem  
oferta cultural local

## 8.2 O Letramento Digital como Direito — Preparar, Não Proibir

A criança que chega à vida adulta sem saber usar criticamente a internet, sem entender como os algoritmos funcionam, sem habilidades de verificação de informação e sem competências digitais



básicas estará em desvantagem significativa no mercado de trabalho, na participação cívica e na navegação da própria saúde mental. O letramento digital crítico é hoje tão fundamental quanto a alfabetização — e precisa ser ensinado, não esperado.

- Pensamento crítico sobre fontes: 'de onde vem essa informação?', 'quem se beneficia se eu acreditar nisso?', 'existem evidências?'
- Privacidade e segurança digital: senhas, phishing, compartilhamento de dados, o que nunca postar online — ensinado desde os 8 anos (nível de compreensão adequado para conceito de privacidade).
- Empatia digital: o que postar afeta pessoas reais · Cyberbullying · Permanência do conteúdo digital · 'Antes de postar: você diria isso na cara da pessoa?'
- Compreensão dos modelos de negócio das plataformas: 'quando o produto é gratuito, você é o produto' — adolescentes que entendem isso fazem escolhas mais conscientes sobre o que compartilham.
- Criação vs. consumo: incentivar que a criança produza — escreva, filme, programe, crie — não apenas consuma.

## 9. Guia Prático de Uso de Tela por Faixa Etária —

### Para Famílias Reais

Este guia reconhece que famílias reais não vivem em ambientes controlados de pesquisa. As recomendações abaixo são baseadas em evidências e adaptadas à realidade das famílias brasileiras — sem culpa desnecessária e com foco no que realmente importa.

Faixa etária | Tela com risco | Dica prática | Benefício documentado

0–18 meses | Videochamada com familiares · Música passiva como conversa, o colo ou a imagem (curta, entretenimento brincadeira – esse é o adulto rotineiro · TV de fundo (problema ocasional presente) · Celular para acalmar choro não é catástrofe

18 m–2 anos | Conteúdo educativo de alta qualidade · Vídeos de perguntas · 'Você viu? 0 anos co-assistido · ritmo acelerado (< 3 sapos pulou!' – conectar aplicativos de seg/cena) · Mais de 30 min ao mundo real com linguagem com min/dia sem mediação adulto mediando



Faixa Tela com Tela com risco Dica prática  
etária benefício documentado  
2–5 1 hora/dia de YouTube sem Criar 'menu de tela': a  
anos conteúdo curado · curadoria · Algoritmo criança escolhe dentro de  
Aplicativos de de vídeos curtos · Tela opções que os pais  
criação e leitura · como babá rotineira · aprovam · Horários  
Programa com Tela antes de dormir definidos – não  
narrativa e negociados a cada vez  
personagens com  
dilemas morais  
6–10 Jogos educativos e Redes sociais (ilegal < Dispositivos em área  
anos de estratégia · 13 anos no Brasil) · comum · Conversar sobre  
YouTube educativo Jogos online sem o que assiste · Perguntar  
com mediação · supervisão · Tela no sobre o jogo – mostre  
Scratch e criação quarto à noite · Mais interesse genuíno  
digital · Audiobooks de 2 horas de  
· Videochamada conteúdo passivo/dia  
social  
11–14 Redes sociais com Redes sociais sem Celular carrega na sala à  
anos supervisão e nenhuma supervisão noite · Seguir as contas do  
conversa · Jogos ou conversa · filho (combinado) ·  
sociais com amigos Conteúdo de violência Conversa regular sem  
reais · Pesquisa e e sexualidade interrogatório: 'o que você  
produção escolar · explícitas · Tempo tem visto de interessante?'  
Criação de ilimitado antes de  
conteúdo dormir · Celular no  
quarto à noite  
15–18 Autonomia Uso que afeta sono, Relacionamento de  
anos crescente com estudo e relações confiança é mais eficaz  
conversa · Uso presenciais · que controle técnico ·  
produtivo Conteúdo que glorifica Conversas sobre saúde  
(emprego, criação, violência, mental e bem-estar digital  
estudo) · Conexão automutilação ou · Modelar uso saudável –  
social real via transtornos inclusive o próprio  
digital alimentares ·  
Dependência que gera  
abstinência

## 10. Síntese — O que Cada Ator Precisa Assumir

Ator Responsabilidade prioritária Frase que resume  
Pais e Presença atenta · Modelagem de uso 'Não é a tela que educa –  
famílias saudável · Mediação ativa do sou eu. E educo também  
conteúdo · Manutenção de rituais pelo que faço com a minha  
offline · Conversas sobre o mundo tela.'  
digital · Limites com afeto



Ator Responsabilidade prioritária Frase que resume  
Escola Letramento digital crítico · Ensino de 'A escola que não ensina a  
pensamento crítico · criança a pensar sobre o  
Desenvolvimento socioemocional · que vê na tela não está  
Professores valorizados e formados · preparando-a para o século  
Recreio e jogo livre protegidos XXI.'

Estado e Regulação das plataformas · 'Pedir à família que controle  
Governantes Proteção de dados de crianças · o TikTok sem regular o  
Investimento em educação de TikTok é pedir ao pedestre  
qualidade · Política de saúde mental que controle o trânsito sem  
infantil · Acesso digital universal e construir semáforos.'  
seguro

Sociedade e Espaços públicos seguros · 'A tela preencheu o vácuo  
Comunidade Atividades extracurriculares que deixamos quando  
acessíveis · Valorização da educação fechamos os parques,  
e dos professores · Cultura de esvaziamos as ruas e  
desconexão intencional empobrecemos as escolas.'

Indústria Design ético centrado no bem-estar 'Não é aceitável projetar  
Tecnológica infantil · Transparência dos produtos que exploram  
algoritmos · Desativação de recursos vulnerabilidades cognitivas  
de engajamento compulsivo para de crianças em nome do  
menores · Proteção ativa de dados crescimento comercial.'  
de crianças

A Criança e Desenvolvimento progressivo de 'Você vai viver nesse mundo  
o Jovem agência crítica · Aprendizado de digital – aprenda a habitá-lo  
autorregulação digital · Exercício de com inteligência, não  
empatia online · Participação ativa na apenas a ser habitado por  
construção de um ambiente digital ele.'  
mais saudável

## Referências Bibliográficas

- Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual de Orientação — Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. 3.ª ed., 2023.
- American Academy of Pediatrics (AAP). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 2023; 151(5):e2022057990.
- AAP. Media and Young Minds. *Pediatrics*, 2016 (atualizado 2023).
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. WHO, 2019.
- UNESCO. Digital Competence Frameworks for Citizens. Paris: UNESCO, 2023.
- Harvard Center on the Developing Child. Serve and Return Interaction Shapes Brain Circuitry. 2023.
- Harvard Family Dinner Project. The Benefits of Family Dinners. Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2023.
- Przybylski AK, Weinstein N. Digital Screen Time Limits and Young Children's



Psychological Well-Being: Evidence From a Population-Based Study. *Child Development*, 2019.

- Orben A, Przybylski AK. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 2019; 3(2):173–182.
- Radesky JS et al. Patterns of Mobile Device Use by Caregivers and Children During Meals in Fast Food Restaurants. *Pediatrics*, 2014. (Replicação 2023.)
- Hattie J. *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge, 2009 (revisão 2023).
- NICHD / ABCD Study (Adolescent Brain Cognitive Development). *Screen Time and Brain Development*. NIH, 2023.
- Steinberg L. *Adolescence*. 12th ed. McGraw-Hill, 2023.
- Haugen F. Testimony before the United States Senate Commerce Subcommittee on Consumer Protection. October 2021. (Facebook Papers.)
- ICO — Information Commissioner's Office (UK). *Age Appropriate Design Code (Children's Code)*. London: ICO, 2022.
- European Union. *Digital Services Act (DSA)*. Official Journal of the European Union, 2024.
- IBGE — Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *PNAD Contínua TIC 2023 — Acesso à Internet*. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.
- Reuters Institute for the Study of Journalism. *Digital News Report 2023*. Oxford: University of Oxford, 2023.
- Hart B, Risley TR. *Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children*. Brookes Publishing, 1995. (Replicação Harvard, 2022.)
- MIT Media Lab. *Creative Learning and Digital Technologies*. Cambridge: MIT, 2023.

Este documento é de uso educativo e não substitui a consulta médica, psicológica ou pedagógica individualizada.