



# Cuidar da Infância na era das telas



**Guia formativo para famílias de  
crianças em idade escolar  
(Baseado em evidências científicas,  
na OMS, AAP, UNICEF e  
diretrizes nacionais e internacionais)**

*VASCONCELOS, Marcela Fernandes Cappele*

Produto educacional (Mestrado) — Programa de Pós-  
Graduação em Educação, Linguagens e Tecnologias  
(PPG-IELT), Universidade Estadual de Goiás, 2026.

Fernando Lionel Quiroga (Orientador)







# 1. PORQUE FALAR SOBRE TELAS HOJE?


---

## COMO AS TELAS INFLUENCIAM CRIANÇAS, VÍNCULOS E APRENDIZAGEM

- As telas não são neutras. Elas disputam tempo, atenção, sono, vínculos e modos de aprender.
- Cuidar do uso das tecnologias é hoje uma das tarefas centrais da educação familiar.



### **ATENÇÃO!**

- O problema não é a tecnologia em si, mas o uso excessivo, precoce e desregulado.
  - Crianças não têm maturidade neurológica, emocional e cognitiva para autorregular o uso.
  - Regular telas é proteger o desenvolvimento — não é proibir por moralismo, mas cuidar com responsabilidade.
- 



# **ENTÃO VAMOS FALAR SOBRE AS TELAS E SEUS PERIGOS?**



# O QUE A CIÊNCIA JÁ SABE SOBRE O EXCESSO DE TELAS?

Evidências consolidadas apontam associação entre excesso de telas e:



**Prejuízo no desenvolvimento da linguagem**



**Sedentarismo**



**Dificuldade de atenção e concentração**



**Alterações no sono**



**Aumento de ansiedade, irritabilidade e estresse**



**Redução do brincar livre e das interações presenciais**



**Nota de tom pedagógico:** Quanto menor a criança, maior o impacto do tempo excessivo de tela.



# TELAS NÃO SUBSTITUEM EXPERIÊNCIAS ESSENCIAIS DA INFÂNCIA

---

A infância precisa de:



**Brincar corporal e  
simbólico**



**Convivência com adultos  
e outras crianças**



**Leitura compartilhada**



**Silêncio, tédio criativo  
e imaginação**



**Alerta importante:** Nenhum aplicativo substitui o olhar, a fala, o afeto e a presença dos adultos.



# QUANTO TEMPO DE TELAS É RECOMENDADO?

ORIENTAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

(Baseadas em OMS, AAP, UNICEF e diretrizes internacionais)

**0 A 2 ANOS**



## ✓ RECOMENDAÇÃO

✗ Nenhum tempo de tela (exceto chamadas de vídeo com familiares)

## ✓ POR QUÊ?

🧠 O cérebro está em formação acelerada e depende de interação humana direta

# QUANTO TEMPO DE TELAS É RECOMENDADO?

ORIENTAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

(Baseadas em OMS, AAP, UNICEF e diretrizes internacionais)

## 2 A 5 ANOS

### ✓ RECOMENDAÇÃO

Até 1 hora por dia,  
preferencialmente conteúdo  
educativo

♥ Sempre com mediação  
de um adulto



**EVITAR O USO  
ANTES DE DORMIR**

- Telas como forma de acalmar ou distrair constantemente



# QUANTO TEMPO DE TELAS É RECOMENDADO?

## ORIENTAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

(Baseadas em OMS, AAP, UNICEF e diretrizes internacionais)

### 6 A 10 ANOS

(Educação Infantil e Anos Iniciais)

#### ✓ RECOMENDAÇÃO

1 a 2 horas por dia, incluindo TV, celular, tablet e videogame

♥ Sempre com mediação de um adulto



#### ✓ PRIORIZAR

- Tarefas escolares
- Jogos não violentos
- Tempo ao ar livre



# QUANTO TEMPO DE TELAS É RECOMENDADO?

ORIENTAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

(Baseadas em OMS, AAP, UNICEF e diretrizes internacionais)

## 11 A 14 ANOS

(Anos Finais e Ensino Fundamental)

### ✓ RECOMENDAÇÃO

Até 2 horas  
diárias de lazer  
digital



### ATENÇÃO ESPECIAL A:

- X Redes Sociais
- X Jogos online
- X Celular no quarto

# QUANTO TEMPO DE TELAS É RECOMENDADO?

## ORIENTAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

(Baseadas em OMS, AAP, UNICEF e diretrizes internacionais)

### 15 A 17 ANOS

(Ensino Médio)

#### ✓ RECOMENDAÇÃO

Uso monitorado  
e negociado com  
limites explícitos

#### ! FOCO:

- equilíbrio entre estudo, sono, atividade física e vida social off-line

#### ! RISCO:

- privação de sono e uso noturno excessivo



## REGRAS SIMPLES QUE FUNCIONAM

### APLICABILIDADE PRÁTICA

- ✓ Definir horários fixos
- ✓ Criar momentos sem telas (refeições, antes de dormir)
- ✓ Não usar telas como “babás eletrônicas”
- ✓ Priorizar brincadeiras, leituras e conversas
- ✓ Dormir sem celular no quarto



## ESCOLA, TELAS E PARCERIA COM A FAMÍLIA

(Evita conflito escola-família)

- ✓ O uso pedagógico de tecnologias não justifica o uso irrestrito em casa
- ✓ Família e escola precisam atuar de forma complementar, não contraditória



Escola

Familia

**Vasconcelos, Marcela Fernandes Cappele.**

Problemas decorrentes do uso excessivo de telas e suas reverberações na infância e na escola: guia educativo para famílias e educadores / Marcela Fernandes Cappele Vasconcelos. - Anápolis: Universidade Estadual de Goiás, Campus UnU Jundiá / Anápolis, 2026.

Produto educacional (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Educação, Linguagens e Tecnologias (PPG-IELT), Universidade Estadual de Goiás, 2026.

Nota de créditos: As imagens que integram este guia foram produzidas com o auxílio de um sistema de inteligência artificial generativa (ChatGPT, OpenAI), no âmbito deste processo de elaboração acadêmica.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Lionel Quiroga

1. Tecnologias digitais. 2. Uso de telas. 3. Infância. 4. Escola. 5. Família e educação. 6.

Educação crítica.

I. Quiroga, Fernando Lionel. II. Universidade Estadual de Goiás. Programa de Pós-Graduação em Educação, Linguagens e Tecnologias. III. Título.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP). Media and Young Minds. *Pediatrics*, Elk Grove Village, v. 138, n. 5, p. 1–6, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. (AAP). Media and Children Communication Toolkit. Updated 2016. Disponível em: <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/screen-time-guidelines/>.

Acesso em: 10 set. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

AUSTRALIA. Department of Health. Australian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Young People (5–17 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep. Canberra: Australian Government, 2019. Disponível em: <https://www.health.gov.au>. Acesso em: 27 jun. 2025.

BRASIL. Câmara dos Deputados. Projeto de Lei nº 3440, de 2020. Dispõe sobre a obrigatoriedade de advertência em aparelhos eletrônicos destinados ao público infantil. Brasília, 2020.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Crianças, adolescentes e telas [livro eletrônico]: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília, DF: SECOM/PR, 2024. PDF. ISBN 978-65-985657-0-1.

CANADIAN SOCIETY FOR EXERCISE PHYSIOLOGY (CSEP). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth (ages 5–17 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. Ottawa: CSEP, 2016. Disponível em: <https://csepguidelines.ca>.

CONSELHO DIGITAL. Audiência pública na CCTI discute o uso da tecnologia e o excesso de telas na infância e na adolescência. 2024. Disponível em: <https://conselhodigital.org.br>. Acesso em: 14 abr. 2025.

DESMURGET, Michel. A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças. Tradução de Mauro Pinheiro. São Paulo: Vestígio, 2021.

DESMURGET, Michel. Faça-os ler!: Para não criar cretinos digitais. Tradução de Júlia da Rosa Simões. São Paulo: Vestígio Editora, 2023.

GUIMARÃES, José Ribeiro Soares; JANNUZZI, P. de M. Indicadores sintéticos no processo de formulação e avaliação de políticas públicas: limites e legitimidades. Encontro Nacional de Estudos Populacionais, v. 14, p. 1-18, 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças menores de 5 anos. Genebra: OMS, 2019.