



FOCO NA CRIANÇA

SEGUINDO

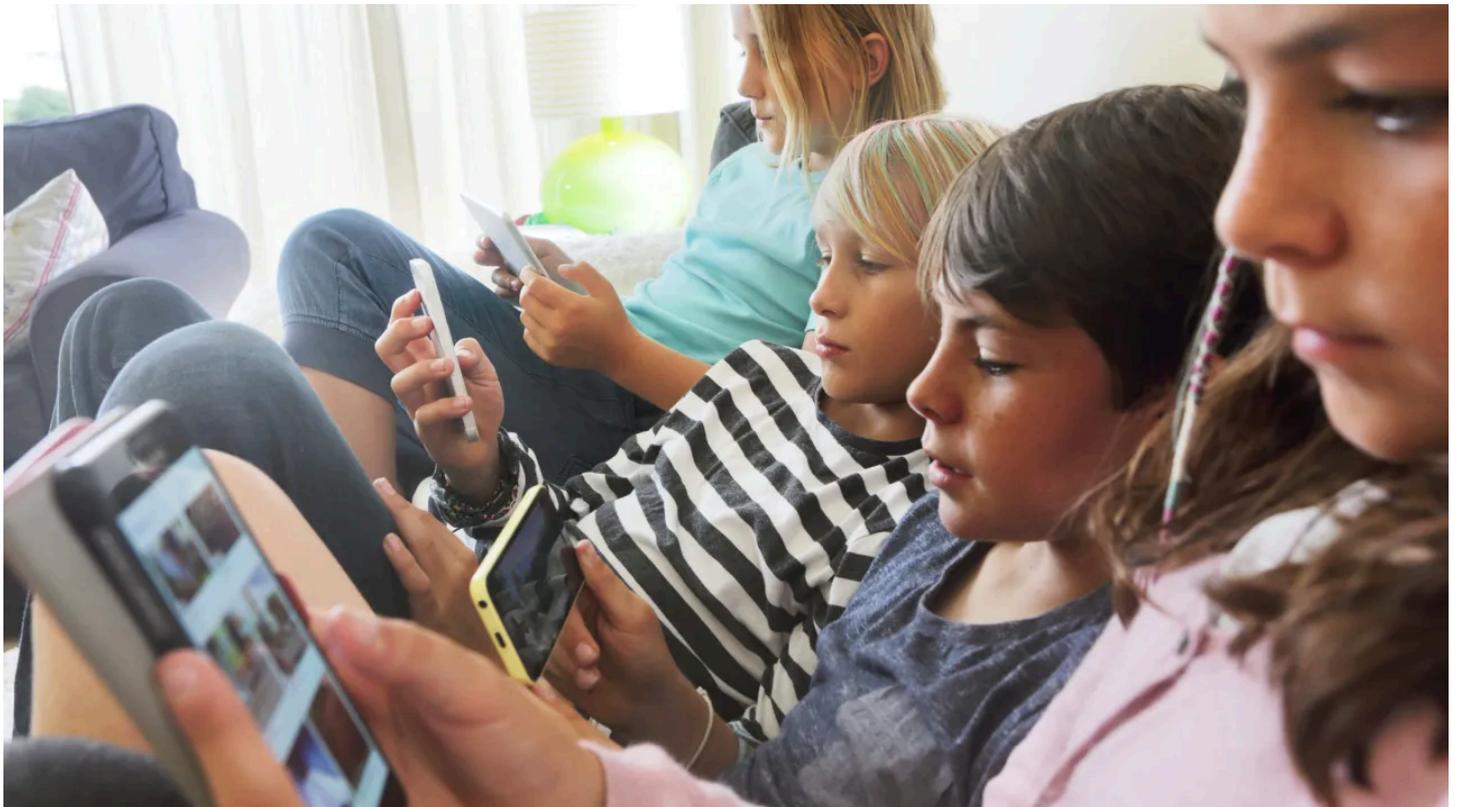
Caminhos para uma infância mais saudável e com o melhor suporte médico são o mote dos artigos do pediatra Felipe Monti Lora, CEO do Sabará Hospital Infantil

Família

Telas: mais um problema viral de crianças e adolescentes

Até 95% da população com idade entre 9 e 17 anos é usuária de internet, principalmente pelo celular

Por **Felipe Monti Lora**
1 mar 2025, 07h30



Uso de telas atrapalha a socialização e o desenvolvimento infantil (Peter Cade/Getty Images)

Segundo um levantamento apresentado pela plataforma Electronics Hub, um site de informações eletrônicas, a partir da pesquisa *Digital 2023:Global Overview Report* da DataReportal que considerou 45 países, o Brasil é o segundo no ranking de pessoas que passam mais tempo em smartphones, telas e dispositivos eletrônicos.



Entre as crianças e adolescentes, esse índice não muda muito. A última pesquisa TIC Kids Online, do Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), mostra que **95% da população** entre 9 e 17 anos é **usuária de internet**, sendo o **celular o dispositivo mais usado** pelos mais novos.

Por esse motivo, a discussão do **uso responsável** desses dispositivos pelas crianças e adolescentes se tornou tão necessária. Movimentos contra o uso de telas na infância e adolescência têm ganhado força em várias partes do mundo, inclusive no Brasil.

+Leia também: [Infância e adolescência são curtas demais para viver no smartphone](#)

No final do ano passado, pais e instituições atentas ao tema receberam um grande reforço com o Projeto de Lei nº 4.932/2024, que **proíbe a utilização** de celulares nas escolas durante as aulas, recreios e intervalos. A medida tem como objetivo **proteger a saúde mental, física e psíquica** de crianças e adolescentes.

É evidente que o advento do fácil acesso à informação é benéfico e qualquer criança consegue argumentar a seu favor, em especial estimulada pelo recente momento de proibição escolar, com mudanças de rotinas.

Mas também é fato que em nosso país o uso **pende para o excesso** e, se associado a falta de propósito, objetivo e foco, pode trazer prejuízos para seres ainda em desenvolvimento, cuja reversão pode ser muito difícil.

Já é comprovado no meio clínico que o uso excessivo do celular pode trazer sérias **consequências** para o desenvolvimento físico e mental. Como, por exemplo: **alterações no sono** devido à exposição prolongada às telas **antes de dormir**; problemas posturais, riscos de isolamento social e **aumento da ansiedade**.

+Leia também: [Dossiê ansiedade: como nos tornamos escravos dela?](#)

Quando as crianças passam mais tempo em frente às telas do que interagindo com amigos e familiares, especialmente na primeira infância, podem ter seu comportamento e desenvolvimento afetados.

Elas se tornam **mais introspectivas, interagem menos com os pais** e podem apresentar **atrasos no aprendizado de vocabulário**, o que impacta diretamente na sociabilização e no desenvolvimento intelectual da criança.

Não se trata de uma disputa geracional, na qual nós, adultos, possamos argumentar: “no meu tempo...”. A pesquisa e o acesso à informação de forma democrática e imediata são muito mais eficientes do que recorrer à enciclopédia na casa da avó ou telefonar para um amigo.

O mundo realmente mudou, e não queremos voltar atrás. No entanto, é fundamental **ensinar nossos jovens** a usar as redes de forma responsável.



superexposição a informações diversas, compreendendo os riscos associados.

O problema da superexposição exige a **conscientização de pais e responsáveis**, cuja distração na juventude se resumia a uma conversa paralela em sala de aula. Também precisamos aprender a nos controlar, a priorizar assuntos e a **utilizar melhor as redes**. Somente assim nossos filhos terão um exemplo positivo e enxergarão um caminho saudável e viável.

A fim de apoiar os pais na condução deste tema em família, lançamos a Série **Infância sem Telas**, que traz orientações claras, com embasamento médico e técnico, com conforto e segurança para os responsáveis.

Entre os temas que serão apresentados estão: os **cuidados com a autoimagem** (com base no que é valorizado em redes sociais), os atrasos cognitivos e distúrbios de aprendizagem, problemas posturais e visuais, além das questões comportamentais, como a adequação do conteúdo para cada faixa etária e a importância do uso tecnologia nos ambientes hospitalares.

Dicas para equilibrar a relação

Aqui estão algumas orientações que podem ajudar os pais a lidarem melhor com essa questão:

- Dê prioridade ao **contato real**: os pais devem priorizar sempre o contato pessoal e o mundo real da crianças, incentivando as brincadeiras e leituras;
- Acompanhe o uso das telas: os responsáveis devem estar sempre atentos e ajudando a compreender o conteúdo que está sendo apresentado, transformando as informações em aprendizado;
- Desligue as telas antes de dormir: o ideal é desligar qualquer dispositivo **duas horas antes do horário de dormir**;
- Respeite os **limites de tempo**: na faixa etária entre dois e quatro anos o uso de telas é indicado por especialistas por apenas **uma hora por dia**, e, de quatro a seis anos, até 1h30 priorizando sempre conteúdos educativos e combinando o uso da tecnologia com brincadeiras ao ar livre, leituras e jogos manuais;
- Converse sobre o que eles estão vendo: os responsáveis podem e devem monitorar o que os filhos estão acompanhando na internet para, dessa maneira, auxiliar e promover o desenvolvimento crítico e criativo;
- **Seja um exemplo**: as atitudes são sempre a melhor maneira de incentivo porque eles tendem a imitar os comportamentos dos adultos.

Observemos, portanto, que a regulação não exclui a tecnologia da rotina infantil. Por vezes até a indica! Quando ela é aplicada na jornada de um paciente pediátrico, pode auxiliar diretamente o tratamento e evolução emocional e clínica da criança com condições crônicas.

Podemos citar a plataforma **Matraquinha** – que já teve mais de 560 mil downloads. Desenvolvida por Wagner Yamuto para auxiliar na comunicação de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista (TEA), a solução acaba de ser atualizada com a inserção da **inteligência artificial** em sua



Seja por necessidade ou curiosidade, as crianças estarão cada vez mais expostas às informações transmitidas por dispositivos eletrônicos.

Portanto, precisamos garantir que não sejam apenas seus dedos a arrastar as telas de um lado para o outro, mas que **nosso exemplo as arraste** para um uso consciente e responsável.

Compartilhe essa matéria via:



RELACIONADAS

- **O perigo no uso (e abuso) das telas pelas crianças**
- **O tempo da criança: conheça os marcos do desenvolvimento infantil**
- **Abuso de telas afeta a coluna dos jovens**

[COMPORTAMENTO - INFANTIL](#)[DESENVOLVIMENTO](#)[SAÚDE FILHOS](#)[SAÚDE MENTAL](#)[TECNOLOGIA](#)[TECNOLOGIA E REDES SOCIAIS](#)

AssineAbril

Veja Saúde

Superinteressante