

Caderno Educativo

Recomendações sobre o uso de telas para crianças e adolescentes





**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PALMAS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
MESTRADO EM ENSINO EM CIÊNCIAS E SAÚDE**

**CADERNO EDUCATIVO RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE
TELAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Cleber Queiroz Leite

Diego Monteiro de Queiroz

Marilene da Silva Moura

Kátia Gonçalves Dias

Luciene Ferreira da Cunha

Rychelle Guimarães Borges dos Santos

Erika da Silva Maciel

Ladislau Ribeiro do Nascimento

Leandro Guimarães Garcia

Janeisi de Lima Meira

Lisiane Costa Claro

José Lauro Martins

**PALMAS-TO
2024**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Caderno educativo [livro eletrônico] :
recomendações sobre o uso de telas para
crianças e adolescentes. -- Palmas, TO :
Universidade Federal do Tocantins -
Sistema de Bibliotecas, 2024.
PDF

Vários autores
Bibliografia.
ISBN 978-65-87246-58-1

1. Aparelhos e dispositivos eletrônicos
2. Brincadeiras 3. Crianças e adolescentes - Saúde
4. Tecnologias digitais 5. Tecnologia e crianças.

24-223786

CDD-155.4

Índices para catálogo sistemático:

1. Criação de crianças na era digital : Psicologia infantil 155.4

APRESENTAÇÃO

Este caderno educativo é o produto final da disciplina **Felicidade e Bem-Estar Acadêmico**, parte integrante do curso de Pós-Graduação em Ensino em Ciências e Saúde (PPGECS), desenvolvido com o objetivo de fornecer orientações sobre o uso de telas para crianças e adolescentes. Este material é resultado de estudos sobre os impactos que o tempo de exposição às tecnologias digitais pode ter no desenvolvimento e bem-estar das pessoas.

A temática central deste caderno aborda recomendações práticas e fundamentadas para o uso saudável de dispositivos eletrônicos, visando auxiliar pais, educadores e profissionais da saúde na promoção de hábitos que favoreçam o equilíbrio entre o uso das telas e o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes.

Esperamos que este caderno seja uma ferramenta útil e eficaz para todos que buscam compreender e gerir de forma mais consciente o tempo de tela, garantindo que as tecnologias sejam utilizadas como aliadas no processo de crescimento e aprendizado, sem comprometer a saúde e o bem-estar dos jovens.



Fonte: pt.pngtree.com



AUTORES

Cleber Queiroz Leite

Mestrando do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

Diego Monteiro de Queiroz

Mestrando do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

Marilene da Silva Moura

Mestranda do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

Kátia Gonçalves Dias

Mestranda do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

Luciene Ferreira da Cunha

Mestranda do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

Rychelle Guimarães Borges dos Santos

Mestranda do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

Erika da Silva Maciel

Prof. Dra. do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

Ladislau Ribeiro do Nascimento

Prof. Dr. do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

Leandro Guimarães Garcia

Prof. Dr. do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

Janeisi de Lima Meira

Prof. Dr. do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

Lisiane Costa Claro

Prof. Dra. do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

José Lauro Martins

Prof. Dr. do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ensino em Ciências e Saúde, campus Palmas/TO.

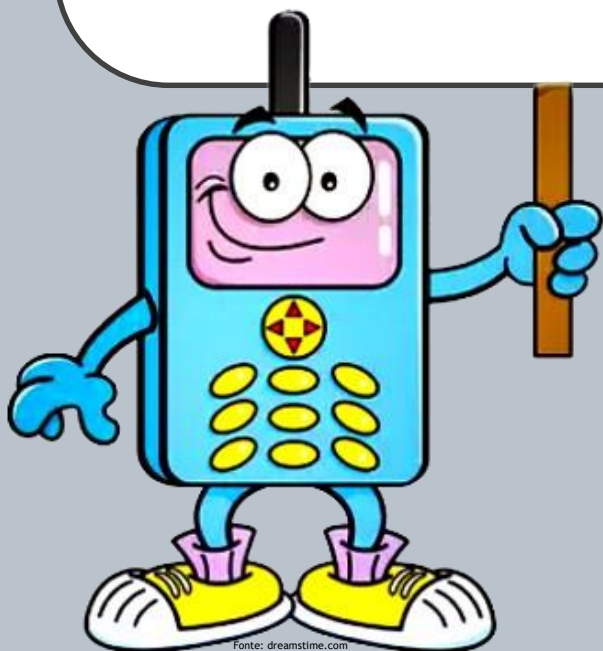


SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	3
AUTORES	4
O QUE É “TEMPO DE TELA”?	6
DADOS SOBRE O USO DE TELAS	7
TEMPO DE TELA ESTIPULADO PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA	8
IMPACTOS NA SAÚDE FÍSICA	10
IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL	11
IMPACTOS NO COMPORTAMENTO	12
IMPACTOS DAS TELAS PARA BEBÊS	13
DICAS PARA REDUZIR O TEMPO DE TELA	15
APLICATIVOS ÚTEIS PARA MONITORAR O USO DE TELAS POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES	17
Como Editar um Aplicativo para Idade da Criança?	20
Como Escolher o Melhor Aplicativo?	21
Lúdico e o excesso de telas	23
BRINCADEIRAS SEM O USO DE TELAS	24
REFERÊNCIAS	27

O QUE É “TEMPO DE TELA”? ●●●

O termo "tempo de tela" refere-se ao período de tempo que uma pessoa passa utilizando dispositivos com telas, como smartphones, tablets, computadores, televisores e videogames.



DADOS SOBRE O USO DE TELAS ●●●

Brasileiros passam em média 56% do dia em frente às telas de smartphones e computadores.

Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=647308>



Estima-se que 30% das crianças entre 4 e 6 anos já possuem um smartphone.

Disponível em: <https://www.mobiletime.com.br/noticias/22/10/2019/aumenta-a-proporcao-de-criancas-de-4-a-6-anos-com-smartphone-proprio-no-brasil/#:-:text=%C3%89%20o%20que%20revela%20a%20mesma%20pesquisa%20em%202018.>

A Sociedade Brasileira de Pediatria considera que 75% das crianças excedem o limite de tempo recomendado para o uso de tela no Brasil.

Disponível em: <https://residenciapediatrica.com.br/detalhes/1211/exposicao%20e%20uso%20de%20dispositivo%20de%20midia%20na%20primeira%20infancia>



TEMPO DE TELA ESTIPULADO PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA

Em **menores de 2 anos**, recomenda-se **evitar a exposição** às telas, mesmo que seja passivamente!



Para crianças com idades entre **2 e 5 anos**, deve-se limitar o tempo de telas ao **máximo de uma hora/dia**, sempre com supervisão de pais/ cuidadores/ responsáveis.

Para crianças com idades entre **6 e 10 anos**, recomenda-se no **máximo de uma a duas horas/dia**, sempre com supervisão de pais/responsáveis.



Fonte: br.freepik.com

Adolescentes com idades entre **11 e 18 anos** devem limitar o tempo de telas e o uso de videogames a **duas ou três horas/dia**. Recomenda-se jamais **“virar a noite”** jogando.



Fonte: br.freepik.com

Não introduza televisão e outras telas no quarto de bebês e crianças.

IMPACTOS NA SAÚDE FÍSICA ●●●

Visão: Exposição prolongada à tela pode causar fadiga ocular e problemas de visão.



Postura: Sentar-se de maneira inadequada por longos períodos pode gerar dores nas costas e no pescoço.

Sedentarismo: Passar muito tempo na frente de uma tela reduz a atividade física, aumentando o risco de obesidade.



IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

Ansiedade e Depressão: O uso excessivo de redes sociais e a constante exposição a notícias podem aumentar os níveis de ansiedade e depressão.



Fonte: br.freepik.com



Fonte: novakid.com.tr

Distúrbios do Sono: A luz azul emitida pelas telas interfere na produção de melatonina, prejudicando o sono.

Estresse: A pressão de estar constantemente conectado pode levar ao estresse.

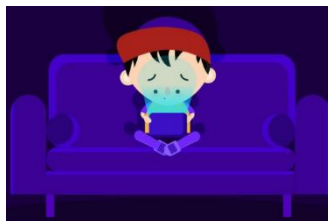


Fonte: br.freepik.com

O uso **precoce dos dispositivos eletrônicos** também gera muitos danos para os bebês, pois pode **resultar em atraso na fala e no desenvolvimento intelectual.**

IMPACTOS NO COMPORTAMENTO ●●●

Isolamento Social: Preferência por interações online em detrimento das presenciais.



Fonte: e-safety-network.eu



Fonte:blog.psiqeasy.com.br

Redução da Atenção: Dificuldade de se concentrar em atividades que não envolvem telas.

Impaciência: Acostumar-se com a gratificação instantânea proporcionada pelos dispositivos eletrônicos pode tornar as pessoas impacientes.



Fonte: shutterstock.com

IMPACTOS DAS TELAS PARA BEBÊS ●●●

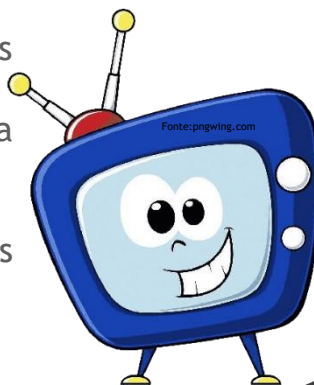
O uso de telas por bebês prejudica a qualidade do sono, tanto de forma direta quanto indireta.



IMPACTOS DIRETOS:

O aumento da exposição de bebês às telas de televisão é associada com:

- ✓ Menor duração do sono durante a noite.
- ✓ Menor qualidade do sono.
- ✓ Horários irregulares do sono e das sonecas.



A exposição constante de bebês às telas de tablets e celulares está associada com:

- ✓ Diminuição do sono noturno.
- ✓ Demora para pegar no sono.
- ✓ Aumento do sono durante o dia.



IMPACTOS INDIRETOS:

O atraso no desenvolvimento da fala e da linguagem está frequentemente associado a bebês que ficam passivamente expostos às telas, por períodos prolongados.



Fonte: creativekidslearningctr.com

DICAS PARA REDUZIR O TEMPO DE TELA



Proíba o uso de dispositivos em determinados lugares da casa, como o quarto e a mesa de jantar.

Defina horários específicos para o uso de dispositivos.



Fonte: vecteezy.com



As crianças devem se desconectar das telas, uma ou duas horas antes de dormir.

Para todas as idades:
nada de telas durante as refeições!



Encoraje atividades como leitura, esportes e hobbies que não envolvam telas.



Fonte: vecteezy.com



Fonte: br.freepik.com

Evite a utilização de telas como a única forma de **acalmar a criança.**

Traga para o mundo real o que as crianças gostam de ver nas telas.



Fonte: pt.pngtree.com



Fonte: br.freepik.com

Faça de sua casa um espaço brincante.

APLICATIVOS ÚTEIS PARA MONITORAR O USO DE TELAS POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Google Family Link

Descrição: Permite que os pais criem regras digitais para ajudar a guiar os filhos enquanto eles aprendem, brincam e exploram online.

Recursos: Monitora o tempo de uso de aplicativos, define limites diários, aprova ou bloqueia aplicativos baixados, compartilha a localização, gerencia a privacidade, entre outras opções.



Family Link

Link para Download.

App para Android:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.kids.familylink&hl=pt_BR&pli=1

App para iOS:
<https://apps.apple.com/us/app/google-family-link/id1150085200>

Apple Screen Time (Tempo de Uso)

Descrição: Uma ferramenta nativa para dispositivos iOS que ajuda a monitorar e gerenciar o tempo de uso do dispositivo.

Recursos: Relatórios detalhados do tempo de uso, limites de aplicativos, controle dos dispositivos da família e restrições de conteúdo.



Screen Time

Instruções de uso:
<https://support.apple.com/en-us/108806>

Qustodio



Descrição: Uma solução completa de controle que monitora o uso de dispositivos e ajuda a proteger crianças online.

Link para Download.

App para Android:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.qustodio.family.parental_control.app.sc_reentime&hl=pt_BR

App para iOS:
<https://apps.apple.com/br/app/qustodio-controle-parental/id1501720596>

Recursos: Relatórios de atividade, limites de tempo de tela, bloqueio de aplicativos, monitoramento de redes sociais e localização em tempo real.

Norton Family



Descrição: Oferece uma ampla gama de ferramentas de controle para monitorar e proteger crianças na internet.

Link para Download.

App para Android:
https://play.google.com/store/search?q=Norton%20Family&tc=apps&hl=pt_BR

App para iOS:
<https://apps.apple.com/br/app/norton-family/id1019061388>

Recursos: Relatórios de atividades online, supervisão de tempo de tela, restrição de conteúdo inadequado, monitoramento de busca e localização GPS.

Bark

Descrição: Monitora mensagens, e-mails e atividades em redes sociais para detectar sinais de cyberbullying, assédio e outros comportamentos potencialmente prejudiciais.

Recursos: Monitoramento de conteúdo, alertas para comportamentos suspeitos, relatórios de uso e localização.



Link para Download.

App para Android:
Em desenvolvimento.

App para IOS:
<https://apps.apple.com/us/app/bark-parental-controls/id1477619146>

OurPact

Descrição: Um aplicativo de controle que ajuda os pais a gerenciar e monitorar o tempo de tela e o uso de aplicativos.

Recursos: Bloqueio de aplicativos, agendamento de tempo de uso, monitoramento de localização, relatórios de atividades e bloqueio de internet.



Link para Download.

App para Android:
<https://play.google.com/store/search?q=OurPact&ic=apps>

App para IOS:
<https://apps.apple.com/us/app/parental-control-app-ourpact/id954029412>

Como Editar um Aplicativo para Idade da Criança?

Exemplo: YouTube Kids

Baixe o Aplicativo: Primeiro, certifique-se de que o aplicativo YouTube Kids esteja instalado no dispositivo em que deseja configurá-lo. Você pode encontrá-lo na App Store ou Google Play Store, dependendo do seu dispositivo.

Abra o Aplicativo: Abra o aplicativo YouTube Kids no seu dispositivo.

Configuração Inicial: Ao abrir o aplicativo pela primeira vez, você será solicitado a selecionar a idade do seu filho para que o YouTube Kids possa recomendar conteúdos apropriados para cada idade.



Configurações Avançadas: Dentro do aplicativo, você pode acessar as configurações tocando no ícone de engrenagem (configurações). Aqui você pode ajustar diversas opções, como o tempo de uso, a capacidade de procurar vídeos manualmente e muito mais.

Controles Parentais: Para garantir a segurança e apropriado para a idade do conteúdo, o YouTube Kids oferece opções de controle dos pais, onde você pode configurar o que seu filho pode ver e usar.

Certifique-se de revisar periodicamente essas configurações para garantir que o ambiente digital do seu/sua filho(a) seja seguro e adequado.

Como Escolher o Melhor Aplicativo?

Ao escolher um aplicativo para monitorar o uso de telas por crianças e adolescentes, considere os seguintes fatores:

Compatibilidade: Verifique se o aplicativo é compatível com todos os dispositivos utilizados pelos seus filhos.

Facilidade de Uso: Escolha um aplicativo com interface intuitiva e fácil de usar.

Recursos: Considere quais funcionalidades são mais importantes para você, como limites de tempo de tela, monitoramento de redes sociais ou localização GPS.

Privacidade: Garanta que o aplicativo respeite a privacidade dos dados da sua família.



Fonte: br.freepik.com



Fonte: vecteezy.com

Lúdico e o excesso de telas

Usar o lúdico para explicar aos filhos os motivos pelos quais o uso excessivo de telas pode ser prejudicial torna a mensagem mais atraente e compreensível. Aqui estão algumas maneiras de fazer isso:

Histórias e Contos: Crie uma história onde os personagens principais enfrentam problemas por causa do uso excessivo de telas e encontram soluções saudáveis. Por exemplo, "O João e a Fadinha da Tela", onde João passa muito tempo no tablet e a Fadinha na Tela. Por meio do conto é possível mostrar como brincar ao ar livre e ler livros pode ser muito mais divertido.

Teatro de Fantoches: Use fantoches para encenar situações que mostrem os efeitos negativos do uso excessivo de telas e as vantagens de fazer outras atividades. Fantoches podem falar sobre como é importante descansar os olhos e brincar com amigos.

Desenhos e Pinturas: Peça para as crianças desenharem ou pintarem atividades que gostam de fazer, e que não envolvem o uso de telas, como brincar no parque, andar de bicicleta ou ler um livro. Depois, converse sobre os desenhos e a importância de equilibrar essas atividades com o tempo de tela.

Brincadeiras e Jogos: Crie jogos que ensinem sobre os efeitos do uso de telas. Por exemplo, uma versão adaptada do jogo da memória onde os pares são formados por atividades saudáveis e seus benefícios (como andar de bicicleta e melhorar a saúde do coração).

BRINCADEIRAS SEM O USO DE TELAS

Amarelinha



Fonte: br.freepik.com



Fonte: br.freepik.com

Pular Corda

Cabo de Guerra



Fonte: br.freepik.com

An illustration of a hopscotch grid. At the top, there is a title 'Adedonha' in a decorative box with a sun and clouds. Below the title is a grid with 10 columns and 10 rows. The columns are labeled: Hora, Lugar, Hora, Dia, Semana, Região, País, TV, Marca, Cor, and Total. The grid is empty, ready for data entry.

Fonte: diariodatiamari.blogspot.com

Adedonha ou Stop

Queimada



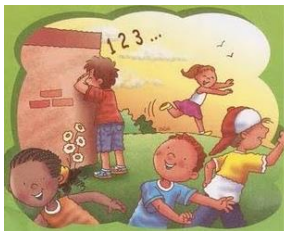
Fonte: portaldoprofessor.mec.gov.br



O mestre mandou

Fonte: santicultural2013.wordpress.com

Pique-esconde



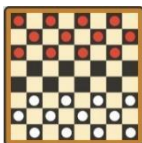
Fonte: <https://br.pinterest.com>

Pega Vareta



Fonte: extrafesta.com.br

Dama




Fonte: br.freepik.com

Baralho



Fonte: br.freepik.com

Fonte: vecteezy.com

A colorful illustration of seven children playing with educational toys around a large wooden table. The children are depicted in various poses: one holding a block with the letter 'A', another with a pencil, one with a bell, one with blocks labeled 'A', 'B', and 'C', one with a book, one with a large number '2', and one with a block labeled '1'. The scene is set against a light blue background with white stars and a large white cloud-like shape behind the table.

Esperamos que esta cartilha
ajude você a entender a
importância de gerenciar o tempo
de tela e a adotar hábitos mais
saudáveis no uso da tecnologia.

REFERÊNCIAS

ARANTES, Maria do Carmo Batista; DE-MORAIS, Eduardo Alberto. **Exposição e uso de dispositivo de mídia na primeira infância.** Residência Pediátrica, v. 12, n. 4, p. 1-6, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos.** Brasília, DT, 2019.

CHEUNG, Celeste HM et al. **Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset.** Scientific reports, v.7, n.1, p. 1-7, 2017.

COMMUNICATIONS, COUNCIL ON. **“Media and Young Minds.”** Pediatrics 138,5 (2016): e20162591.

DANIELS, Stephen R. et al. **The role of the pediatrician in primary prevention of obesity.** Pediatrics, v. 136, n. 1, p. e275-e292, 2015.

DAVIS, Katherine Finn; PARKER, Kathy P.; MONTGOMERY, Gary L. **Sleep in infants and young children: part two: common sleep problems.** Journal of Pediatric Health Care, v. 18, n.3, p.130-137, 2004.

JORNAL, USP. **Brasileiros passam em média 56% do dia em frente às telas de smartphones e computadores.** Disponível em: <<https://jornal.usp.br/?p=647308>>. Acesso em 17 de jun de 2024.

LANCA, Carla; SAW, Seang-Mei. **The association between digital screen time and myopia: A systematic review.** Ophthalmic and Physiological Optics, v. 40,n.2, p. 216-229, 2020.

LEITE, Cleber Queiroz et al. **Crianças e o uso excessivo de telas: a explicação por trás da epidemia de miopia.** Research, Society and Development, v. 10, n. 10, p. e377101018933-e377101018933, 2021.

MALLMANN, Manoela Yustas; FRIZZO, Giana Bitencourt. **O uso das novas tecnologias em famílias com bebês: um mal necessário?.** Revista Cocar, n.7, p. 26-46, 2019.

OLIVEIRA, Juliana Souza et al. ERICA: **uso de telas e o consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros.** Revista de Saúde Pública, v. 50, p. 7s, 2016.

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual de orientação. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021). **#menostelas #maisaúde**, Rio de Janeiro 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf. Acesso em 10 de jun de 2024.

REFERÊNCIAS

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. Departamento de Adolescência. **Manual de orientações**, n. 1, 2016. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf. Acesso em 17 de jun de 2024.

Sociedade Brasileira de Pediatria. **SBP lança vídeo educativos sobre uso seguro de telas**. YouTube, 04 de nov. de 2020. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=eO_RMv-50JE. Acesso em 14 de jun de 2024.

SCHAAN, Camila W. et al. **Prevalence of excessive screen time and TV viewing among Brazilian adolescents: a systematic review and meta- analysis**. *Jornal de Peditria (Versão em Português)*, v. 95, n.2, p. 155-165, 2019.

VILAR, Mateus Martins Cortez et al. **Aumento da prevalência de miopia em um serviço oftalmológico de referência em Goiânia-Goiás**. *Revista Brasileira de Oftalmologia*, v. 75, n.5, p. 356-359, 2016.

