



Primeira infância: aconselhamento às famílias sobre o uso excessivo de telas

Jaqueline Costa Castilho Moreira¹

Como Citar:

MOREIRA, Jaqueline Costa Castilho.
Primeira Infância: aconselhamento às famílias sobre o uso excessivo de telas.
Revista Sociedade Científica, vol. 9, n. 1, p. 302-309, 2026.
<https://doi.org/10.61411/rsc2026126419>

DOI: 10.61411/rsc2026126419

Área do conhecimento:

Ciências da Saúde; Ciências Humanas

Sub-área:

Saúde Coletiva; Educação Física

Palavras-chaves:

Saúde da criança;
Cuidado parental; Atenção Primária de
Saúde; Educação Básica, Roda de conversa.

Publicado: 1º de março de 2026.

Abstract

The objective of this documentary study was to recover guidelines, manuals, and guides disseminated in public campaigns, with the aim of raising awareness and guiding families about the excessive use of screens by children. Based on this survey, the study aimed to suggest informative content to be disseminated in meetings: parent meetings in schools or meetings with multidisciplinary Primary Health Care teams in Basic Health Units (BHU). Listed within a historical trajectory (1999-2025) and focusing primarily on the content of Brazilian documents (3 Manuals, 1 Forum Report, and 1 Guide), the study revealed a problematic increase in the consumption of electronic devices in terms of physical, mental, and social illnesses in young children, who, without adequate parental filters, interact with them as if they were toys. Raising societal awareness about the risks associated with excessive screen use is urgently needed, through large-scale public awareness campaigns, but also through continuous, local and regional initiatives carried out in schools and BHUs, capable of sensitizing, supporting, and advising families.

1. Introdução

Fatores como a significativa inserção da mulher ao mercado de trabalho após 1970 e a redução do número de membros das famílias, que anteriormente formavam uma rede de apoio para as mães, tornaram o acolhimento e a educação de crianças de Primeira Infância, incumbência das escolas brasileiras. Com o avanço digital e especialmente entre 2020-2021 devido a suspensão das aulas presenciais; as crianças dessa faixa etária tiveram em suas casas, o acesso facilitado aos aparelhos de celular e *tablets* e a todas as informações ali contidas. Embora as mídias e tecnologias colaborem com as dinâmicas familiares de cuidados parentais em curtos períodos; desenhos,

¹Faculdade de Ciência e Tecnologia/FCT/UNESP, Presidente Prudente e Programa de Pós Graduação em Mídia e Tecnologia/PPGMiT/FAAC/UNESP, Bauru, Brasil. Email: ✉



vídeos, músicas e joguinhos “abertos” por elas, graças à conectividade ágil e simples também permite que *cookies*, algoritmos e perfisamentos as acessem. Infere-se que essa via de mão dupla sem vigilância ou mediação parental, torne a imagem e informações da criança expostas a conteúdos inapropriados em *sites* com assédio, pedofilia, pornografia; além de vulnerabilizar dados do responsável do aparelho.

É preocupante como crianças nessa idade interpretam *emojis* de validação no que familiares ou elas próprias postam nas redes sociais; como também o tempo em telas e a dependência eletrônica do aparelho, que as faz chorar até consegui-lo de volta. Entretanto, agravos de maior risco e danos precisam ser considerados [5], por impactar: sua saúde física (ocasionando transtornos alimentares, síndrome metabólica, insônia, riscos neurológicos, problemas auditivos, oftalmológicos, cardiológicos, osteoarticulares); sua saúde mental (desenvolvimento de quadros de ansiedade, transtornos de comportamento, condutas antissociais e dependência de internet, celular e *games*); chegando a introspecção, dificuldades de interagir-brincar e exclusão, o que se relaciona à sua saúde social [5].

Vale ressaltar que, a Primeira Infância é respaldada pela Lei nº 13.257/2016 [3], assegurando seus direitos (inclusive o de brincar) e que políticas públicas sejam elaboradas e implementadas para que lhes garantam saúde, educação e assistência social de forma intersetorial. Dentro do sistema educacional brasileiro, a Primeira Infância abrange duas etapas distintas: Educação Infantil (atendendo crianças de 0 a 5 anos e 11 meses) e Ensino Fundamental Anos Iniciais com crianças de 5 a 6 anos completos (fase relevante com alterações biológicas em seu organismo e sua inserção no mundo letrado). Esse período de transição também é de ruptura, podendo ocasionar-lhes de insegurança, timidez ao medo, em questões como: a mudança de local da escola; expectativas sobre a interação com crianças e grupos diferentes ou pelo acolhimento que lhe será oferecido.



O objetivo desse estudo documental foi recuperar diretrizes, manuais e guias disseminados em campanhas públicas entre 1999-2025, com a finalidade de conscientizar e orientar as famílias sobre o uso excessivo de telas por crianças e, a partir desse levantamento, sugerir conteúdo informativo, a ser divulgado em reuniões: de pais nas escolas ou de equipe multiprofissional de Atenção Primária de Saúde, em Unidades Básicas de Saúde (UBS).

2. **Desenvolvimento e discussão**

Desde 1999, tem sido engendrado um movimento mundial em torno dos impactos negativos do excesso de uso de tecnologia por crianças. O estudo "*Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger*" [6] esclareceu essa afirmação, exemplificando três ações de divulgação pública realizadas pela *American Academy of Pediatrics* (AAP) entre 1999-2016, sobre tempo em tela por crianças. O primeiro documento da AAP (1999) voltava-se aos pediatras para que aconselhassem os pais a evitarem que crianças menores de 2 anos assistissem TV; o segundo era uma diretriz (2001) que sugeria a exposição de no máximo: 1 a 2 horas diárias, para crianças entre 2-5 anos e o terceiro (2016), um texto diretivo aos pais, para que evitassem que crianças menores de 2 anos ficassem expostas a telas e que crianças entre 2-5 anos fossem limitadas quanto ao uso de telas, a 1 hora diária [6].

O levantamento do "*Global Prevalence of Meeting Screen Time*" [6] mencionou que em 2017 houve a manifestação da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre a problemática e seu pronunciamento aos países, para que tivessem Diretrizes mais objetivas para lidar com esta pauta. Assim como ressaltou que, antes da crise de saúde pelo SARS-CoV-2, já se constatava que crianças menores de 5 anos usavam telas por uma média de aproximadamente 25% de suas horas acordadas. Valor considerado potencialmente preocupante; porque altos níveis de uso de telas por crianças pequenas podem gerar consequências negativas no seu desenvolvimento [6].



Agravou-se a situação entre 2020-2021, com a ampliação de uso de tecnologias por este público, em função da COVID-19. Na época de confinamento, enquanto os pais lidavam com responsabilidades de trabalho, a disponibilização de celulares e *tablets* para seus filhos mostrou-se como um recurso útil para entretê-los. No entanto, essa prática acabou sendo mantida, o que remete a discussão sobre o consumo problemático e sem filtros parentais de dispositivos eletrônicos, como brinquedos. Como desfecho do "*Global Prevalence of Meeting Screen Time*" [6], o relatório destacou novamente a preocupação da OMS com o impacto negativo da tecnologia no aprendizado, recomendando aos países que, optem por políticas com “visão centrada no ser humano”, no que se refere ao uso de tecnologias na Educação, pensada em diversas esferas e amplamente.

No Brasil, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) lançou 13 documentos sobre o assunto entre 2016-2025, sendo aqui enfocados três Manuais de orientação. O primeiro “Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital” [8] em 2016, discute benefícios e prejuízos do uso de redes sociais e Internet por este público, além de trazer legislações, um glossário digital e recomendações para pediatras, pais e educadores. O segundo intitulado “#MenosTelas#MaisSaúde” [9] de 2019 atualizado em 2024; contém informações acadêmicas; elucidando as políticas e regulamentações que amparam a sociedade; mencionando como o impacto do uso excessivo de telas é responsável por atrasos no desenvolvimento cerebral e mental com efeitos na aprendizagem; destacando também os riscos *on-line* de: conteúdos, contato, condutas e preenchimento de contratos. O texto menciona que os problemas médicos estão evoluindo em complexidade, desencadeando ou acentuando condições pré-existentes como: Uso Problemático das Mídias Interativas; Transtornos do *Déficit* de Atenção e Hiperatividade; Sedentarismo e falta da prática de exercícios; Transtornos posturais e musculoesqueléticos; *Bullying* e *cyberbullying*; Transtornos de imagem corporal e autoestima; Riscos da sexualidade, nudez, sextorsão, abuso sexual, estupro virtual;



Comportamentos auto lesivos, indução e riscos de suicídio; Aumento da violência e fatalidades; Uso de nicotina, *vaping*, bebidas alcoólicas, maconha, anabolizantes e outras drogas; Problemas visuais, miopia e síndrome visual do computador; Problemas auditivos e de Perda Auditiva Induzida pelo Ruído (PAIR), considerando o excesso de estímulos em experiências imersivas. No caso de crianças, a PAIR pode estar associada ao uso de acessórios como *headphones* com led e *bluetooth*. O terceiro Manual “Primeira Infância#Sem Telas #Mais Saúde” de 2025, objetivou “a orientação profissional e mediação parental sobre o uso excessivo, prolongado e prejudicial na primeira infância” [10]. O documento menciona as etapas evolutivas dessa fase de vida, relacionando cada etapa do desenvolvimento infantil a alta exposição ao ambiente digital, aos fatores de proteção e de risco, finalizando com recomendações assertivas às famílias, creches, escolas, UBS entre outros locais.

Quanto às iniciativas do Governo Federal Brasileiro, entre 2022-2023 foi realizado um fórum *on-line*, resultando no documento "Uso de Telas por Crianças e Adolescentes"[1]; trazendo questões sobre o uso crescente de dispositivos eletrônicos nessa faixa etária. O material aborda os potenciais impactos negativos, orienta pais, responsáveis e educadores. Dentre as diretrizes, ressalta a importância do papel parental na mediação do uso de telas, enfatiza a necessidade de estabelecer limites claros, promover diálogo aberto e supervisão das atividades *on-line* das crianças. Destaca a necessidade de a família dar exemplo do uso consciente da tecnologia e de promover alternativas de entretenimento, com propostas de atividades ao ar livre, que estimulem os vínculos afetivos e o contato com outras pessoas. Além da proibição de celulares nas escolas pela Lei nº 15.100 em 2025 [4], o Governo Federal em cooperação com a UNESCO, disponibilizou o “Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais: Crianças, Adolescentes e Telas” [2]. Seu texto elucida o funcionamento do mundo dos negócios digitais e da publicidade; mostra que a oferta de aplicativos e jogos gratuitos *on-line* é um engodo; aprofunda o tema mediação familiar trazendo técnicas; discute o momento



de presentear o filho(a) com celular; explicita políticas de classificação indicativa existentes no ambiente digital; alerta sobre a proteção de crianças e adolescentes *on-line* ao mencionar que este público também está utilizando *Bets*, o que além de “viciar” infringe o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e encerra com recomendações para: famílias, empresas, influenciadores, escolas, UBSs e outros locais.

3. **Considerações finais**

Mesmo que sejam realizadas campanhas oficiais de esclarecimento público e regulamentação; é premente que se mantenham iniciativas contínuas, loco-regionais realizadas em escolas e UBSs, que sejam capazes de sensibilizar e acolher as famílias sobre a problemática do excesso de tempo em tela. O “Folheto de Conscientização Digital” [7] elaborado com o término desse estudo, é um suporte *on-line* com informações e vídeos de fácil acesso, para mediar rodas de conversa e aconselhamento durante reuniões com pais e responsáveis nos locais mencionados.

4. **Declaração de direitos**

A autora declara ser detentores dos direitos autorais da presente obra, que o artigo não foi publicado anteriormente e que não está sendo considerado por outra(o) Revista/Journal. Declara que as imagens e textos publicados são de responsabilidade da autora, e não possuem direitos autorais reservados a terceiros. Textos e/ou imagens de terceiros são devidamente citados ou devidamente autorizados com concessão de direitos para publicação quando necessário. Declara respeitar os direitos de terceiros e de Instituições públicas e privadas. Declara não cometer plágio ou autoplágio e não ter considerado/gerado conteúdos falsos e que a obra é original e de responsabilidade da autora.

5. **Referências**

1. Brasil. Governo Federal. Secretaria de Comunicação da Presidência da República/SECOM/Secretaria de Políticas Digitais. Participa mais Brasil fórum. Brasília, DF: MC, 2024. Disponível em:



- <https://www.gov.br/participamaisbrasil/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 04 fev. 2026.
2. Brasil. Governo Federal. Secretaria de Comunicação da Presidência da República/SECOM/Secretaria de Políticas Digitais & UNESCO. Crianças, Adolescentes e Telas, Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais. Brasília, DF: SECOM, 2025. Disponível em: <https://bit.ly/guia-uso-dispositivos>. Acesso em 04 fev. 2026.
 3. BRASIL. Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016. [Ementa da lei]. Brasília, DF: Presidência da República, [2016]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/113257.htm . Acesso em: 19 fev. 2026.
 4. BRASIL. Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025. Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica. Brasília, DF: Presidência da República, [2025]. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2025/lei-15100-13-janeiro-2025-796892-publicacaooriginal-174094-pl.html> . Acesso em: 19 fev. 2026.
 5. Estefenon, Suzana Graziela Bruno. Efeitos nocivos à saúde de crianças e adolescentes pelo uso excessivo as tecnologias da informação e da comunicação. in: Abreu, Cristiano Nabuco; Eisenstein, Evelyn; Estefenon, Suzana Graziela Bruno (orgs). Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artmed, 2013. p.221-233. ISBN-10 8565852954
 6. McArthur, Brae Anne; Volkova, Valeriya; Tomopoulos, Suzy; Madigan, Sheri. Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr. 2022; v.176, n.4, p. 373-383. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.6386>.



7. Moreira, Jaqueline Costa Castilho. Folheto de Conscientização Digital. Novas mídias. Website. Disponível em: <https://www.novas-midias-interface-comunicacao-e-ciencia.com/folheto/>. Acesso em 04 fev. 2026.
8. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação “Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital”. n.1, outubro de 2016. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/publicacoes/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf. Acesso em 04 fev. 2026.
9. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação “#MenosTelas#MaisSaúde”. n. 163, agosto de 2024. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/arquivos/2024_menostelas-maissaude_atualizado.pdf. Acesso em 04 fev. 2026.
10. Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação “Primeira Infância #Sem Telas #Mais Saúde”. n. 4, agosto de 2025. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/sbp/2025/setembro/02/25007e-DC_-_Primeira_Inf_Sem_Telas_Mais_Saude_2025-2028_.pdf. Acesso em 04 fev. 2026.