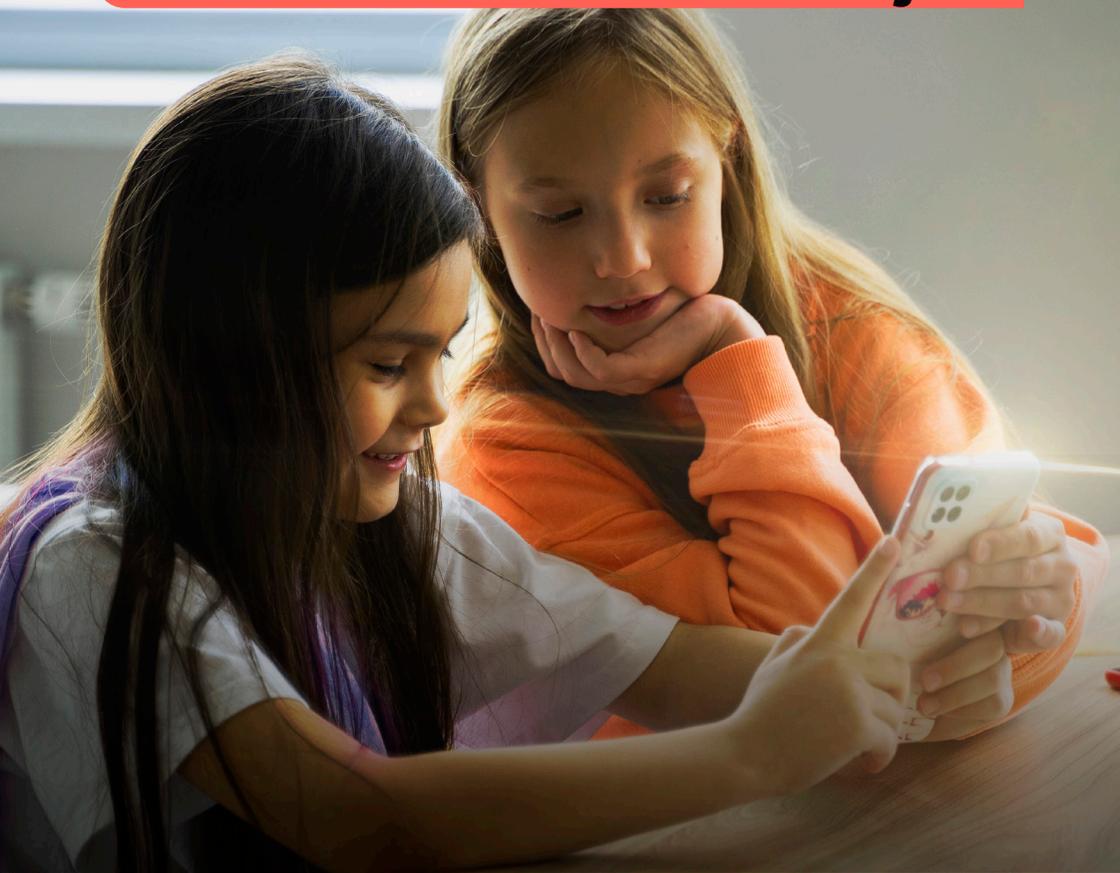


# DICAS PRÁTICAS PARA OS PAIS SOBRE O USO DE TELAS POR CRIANÇAS



# AUTORAS

**Luciana Bem**

Psicopedagoga

**Mayara Rios Bezerra Bruno**

Psicóloga

**Sheryda Batista**

Terapeuta ocupacional

**Thayna Barboza**

Psiquiatra

**EQUIPE**

**Luis Edson Corrêa Sales**

Diretor do Departamento de Saúde e Assistência Social - DSAS

**Maria Elenice Ferreira Lima**

Diretora do Departamento de Gestão de Pessoas - DGP

**Maria da Conceição Guerra Martins**

Orientadora da Célula de Psicologia

**Elisbeth Evangelista Moraes**

Coordenadora do Prosa

## APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi produzida pelo Setor de Psicologia do Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS) da Alece para orientar e contribuir com um uso mais saudável da tecnologia.

As dicas sugeridas neste material irão ajudar crianças, jovens, adultos e até idosos com os cuidados que precisamos ter com o manejo tecnológico.

Aproveite!

# Sumário

**INTRODUÇÃO** 6

**DICAS** 8

**1. Adie ao máximo a idade de entrega de um smartphone para seu filho.** 8

**2. Defina uma agenda pessoal diária de atividades para as crianças.** 8

**3. Não permita que seus filhos tenham acesso ao celular durante todo o dia.** 9

**4. Cuidado com o celular em sala de aula.** 9

**5. Nada de celular nas refeições.** 10

**6. Evite que crianças e adolescentes utilizem o celular estando sozinhos.** 10

**7. As senhas devem ser compartilhadas. 11**

**8. Ensine as crianças a serem responsáveis com seus celulares e computadores. 11**

**9. Fale com eles sobre regras de educação e etiqueta ao usar a internet. 12**

**10. Seja firme! Regras são para ser cumpridas! 12**

**USO SAUDÁVEL DAS TELAS 13**

**APROVEITANDO O USO DO CELULAR PARA A EDUCAÇÃO: APRENDIZAGEM GAMIFICADA 13**

**Dicas de aplicativos que apresentam perfil pedagógico: 13**

**Dicas de sites com jogos educativos: 13**

# INTRODUÇÃO



**N**o contexto do mundo moderno, as telas, que antes eram restritas à televisão e aos computadores, evoluíram para aparelhos móveis como os celulares, os *notebooks* e os *tablets*. Assim, devido sua praticidade e portabilidade, esses aparelhos foram incorporados à vida das pessoas de diferentes situações sociais e variadas faixas etárias, incluindo as crianças.

A infância é uma fase de desenvolvimento e modificações no aspecto cognitivo, afetivo, social e motor. Nesse sentido, diversos são os fatores que influenciam no processo de desenvolvimento infantil. Quanto ao uso de telas, este é elencado como fator de risco para interferências no desenvolvimento neuropsicomotor, podendo estar relacionado aos déficits e atrasos na linguagem, comunicação, habilidades motoras e saúde socioemocional. É perceptível que o uso de telas pelas crianças está aumentando. Embora haja alguns benefícios do tempo de tela interativo e de alta qualidade, como os relacionados à aprendizagem, o tempo excessivo de tela pode ser associado a efeitos adversos. Dentre esses, o uso de telas em demasia pode ser fator de risco para o sedentarismo e a obesidade, para doenças metabólicas e cardiovasculares, além de reduzir o tempo de interação social, desregular o sono e facilitar a exposição de conteúdo.

Portanto, é de suma importância entender os impactos do uso de telas na saúde infanto-juvenil para, assim, desenvolver medidas eficazes de regulação desse uso e minimização de danos. A definição de limites é importantíssima para a formação integral das crianças e adolescentes.

# DICAS

## 1 Adie ao máximo a idade de entrega de um *smartphone* para seu filho.

Quando finalmente for permitir o celular, defina, conjuntamente com a criança as regras de uso e estabeleça acordos sobre as formas de utilização. Ou seja, faça com que ela se sinta parte do processo.



## 2

## Defina uma agenda pessoal diária de atividades para as crianças.

Essa agenda deve conter os horários de estudo e de realização de atividades físicas ou de lazer e, finalmente, de alimentação e de sono. Defina também um dia da semana em que não haverá uso de celular ou das telas digitais e aproveite para fazer atividades em família.



### 3 Não permita que seus filhos tenham acesso ao celular durante todo o dia.

Defina os dias, os horários e a quantidade de tempo em que eles podem ver filmes ou utilizar games. Um bom exemplo de regra é a de que os celulares deles sejam sempre carregados no quarto dos pais ou na sala de estar.



### 4

#### Cuidado com o celular em sala de aula.

O celular em sala de aula pode prejudicar o processo de aprendizagem. Além disso, escola é lugar de estudar.

Caso seja realmente necessário levar o aparelho para o colégio, defina as regras de utilização com a instituição de ensino e repasse as orientações para seus filhos.



5

**Nada de celular nas refeições.**

Nas refeições, desencoraje o uso das telas. Os pais devem dar o bom exemplo e evitar utilizar os celulares durante as refeições. Lembre-se: quanto maiores e mais frequentes forem as interações entre a família, mais protegida ficará a saúde mental de todos.



6

**Evite que crianças e adolescentes utilizem o celular estando sozinhos.**

O ideal é que os pais estejam sempre por perto para supervisionar e ajudar em qualquer situação.

Verifique se os filmes ou os jogos são apropriados para a idade deles e converse para saber qual o tipo de conteúdo que consomem e as interações que eles fazem na internet.



## 7 As senhas devem ser compartilhadas.

É preciso acessar periodicamente as contas dos filhos nas plataformas digitais e acompanhar o que está acontecendo no ambiente virtual, principalmente quando os filhos ainda não são crescidos o suficiente.



8

## Ensine as crianças a serem responsáveis com seus celulares e computadores.

Estimule-os a ter alguma noção de valores dos aparelhos e dos custos em caso de perda ou de conserto dos equipamentos.



## Fale com eles sobre regras de educação e etiqueta ao usar a internet.

9

Ensine as boas maneiras nos aplicativos de mensagens. Fale sobre horários adequados para enviar e visualizar os textos. Explique que as chamadas de voz e os diálogos on-line devem sempre começar com uma saudação e terminar com despedidas educadas. Oriente-os também a não manusear o telefone quando estiverem na presença de visitas.



10

## Seja firme! Regras são para ser cumpridas!

Regras devem ser cumpridas e respeitadas! Estabeleça acordos que possam ser cumpridos por eles e deixe bem claras quais são as punições pelo descumprimento das regras.



# USO SAUDÁVEL DAS TELAS

## APROVEITANDO O USO DO CELULAR PARA A EDUCAÇÃO: APRENDIZAGEM GAMIFICADA

A aprendizagem gamificada se caracteriza pelo uso estratégico de recursos digitais, tais como *softwares*, jogos e ambientes virtuais que propõem a aprendizagem ativa.

As habilidades que podem ser estimuladas através da gamificação são diversas, desde a apropriação de conteúdos escolares ao estímulo de habilidades cognitivas.

Portanto, jogos no celular, tablet ou computador podem ser aliados na aprendizagem de seus filhos e, se bem selecionados, podem servir de reforço nos estudos e de estímulo às habilidades de raciocínio lógico, linguagem e escrita.

### Dicas de aplicativos que apresentam perfil pedagógico:

- Math land: jogos de matemática;
- Matemática divertida;
- Duolingo: aprendizado de idiomas, como inglês, e muito mais;
- Khan Academy.

### Dicas de sites com jogos educativos:

- <https://smarkkids.com.br/>
- <https://www.escolagames.com.br/>
- <https://www.ludoeducativo.com.br/pt/>
- <https://rachacuca.com.br/>

## REFERÊNCIAS

DUQUE, Rita de Cássia Soares; OLIVEIRA, Eliédna Aparecida Rocha de. Jogos Digitais. **Educação Inovadora: Aprendizagem Significativa Associada às Tecnologias**, p. 47, 2024.

MARAGNI, C. V. **Exposição excessiva às telas e suas consequências para o desenvolvimento infantil**. 2022.

MAGRO, Ana Carolina *et al.* **A atividade gamificada interativa como auxiliar na aprendizagem de alunos com transtorno do espectro autista. Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade**, v. 11, n. 27, p. 85-105, 2024.

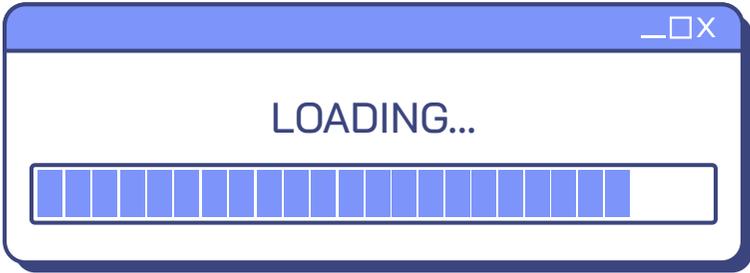
MINISTÉRIO DA MULHER, DA FAMÍLIA E DOS DIREITOS HUMANOS. **Cartilha de Uso Inteligente de Tecnologia**. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2019. Disponível em: <https://www.mdh.gov.br>.

NOBRE, J. N. P. *et al.* **Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância**. *Ciencia & saude coletiva*, v. 26, p. 1127-1136, 2021.

OLIVEIRA, Izomar da Silva; COSTA, Jonas Bezerra da. **As TICs como instrumentos dinamizadores nos processos de ensino e aprendizagem**. *Rebena - Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem*, v. 5, p. 269-282, 2023.

PASSOS, T. P. **Uso de telas na infância: revisão bibliográfica sobre riscos e prejuízos para o desenvolvimento cognitivo e linguístico**. 2021.

ZITEI-BAPTISTA, Luís Fernando; SILVA DEGRÈVE, Gláucia Maria da. **GAMEMETRIA - ASPECTOS GERAIS**. *Anais CIET: Horizonte*, 2024.



# MESA DIRETORA

31ª LEGISLATURA

2023 - 2024

Presidente

**Evandro Leitão (PT)**

1º vice-presidente

**Fernando Santana (PT)**

2º vice-presidente

**Osmar Baquit (PDT)**

1º secretário

**Daniel Oliveira (MDB)**

2º secretária

**João Jaimea (PROGRESSISTAS)**

3º secretário

**Dr. Oscar Rodrigues (UNIÃO)**

4º secretário

**David Durand (REPUBLICANOS)**