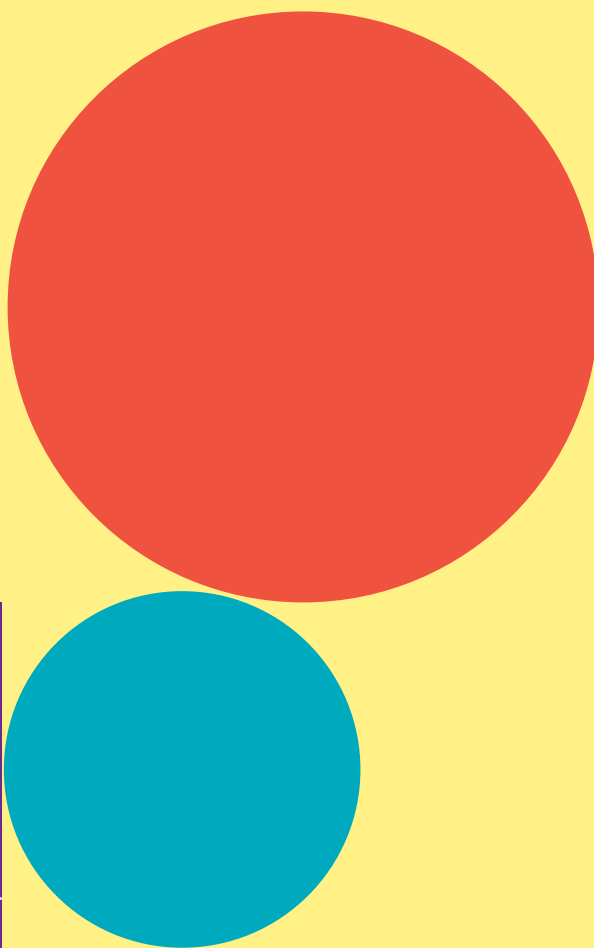
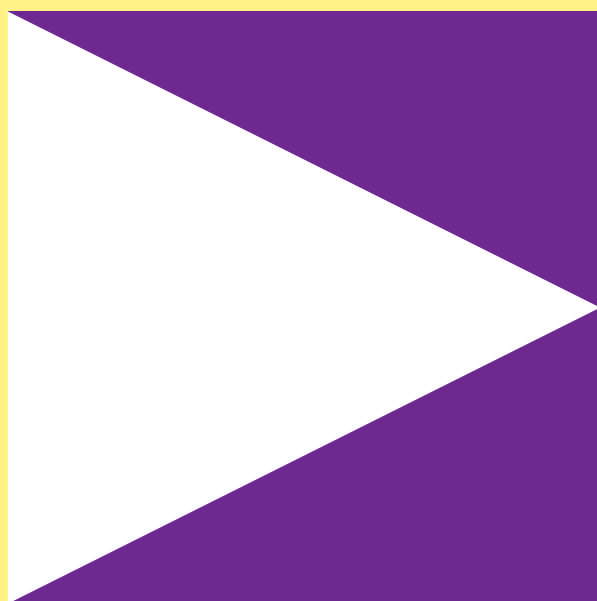




MINIGUIA

Uso de telas: o que é indicado em cada faixa etária?



Quais as recomendações dos especialistas para cada faixa etária?

Diversas organizações de saúde têm diretrizes para o tempo de tela adequado; algumas são mais antigas, outras foram revisadas para refletir a importância crescente das tecnologias em nossas vidas cotidianas.

A seguir, mostramos um compilado de indicações.

Observe: será que as recomendações são universalmente aplicáveis? Você acha que são adequadas para a sua família, permissivas ou restritivas demais?

◀ 2 ANOS

Limite o tempo de tela ao mínimo ou evite completamente.

- Chamadas de vídeo com famílias e amigos são apropriadas;
- A TV ligada ao fundo atrapalha a exploração focada que propicia o desenvolvimento.

Academia Americana de Pediatria: Evitar, com exceção de chamadas de vídeo e algum conteúdo ocasional de qualidade feito para essa faixa

Organização Mundial da Saúde: Nenhum uso abaixo de 1 ano; 1h por dia entre 1 e 2 anos

Sociedade Brasileira de Pediatria: Nenhum contato com telas ou videogames



**Celular?
De jeito
nenhum.**

2 a 6 ANOS

Tempo de tela compartilhado (assistir junto) é o mais indicado; dê prioridade a atividades sem tela.

- Até uma hora por dia de programação de alta qualidade, feita para os pequenos, é apropriado.
- Para enriquecer a experiência de tempo de tela do seu filho, tente assistir a programas com ele, respondendo perguntas e encorajando conversas sobre o conteúdo do programa.

American Academy of Pediatrics e Organização Mundial da Saúde: Até 1h por dia

Sociedade Brasileira de Pediatria: Até 1h por dia (2 a 5 anos)



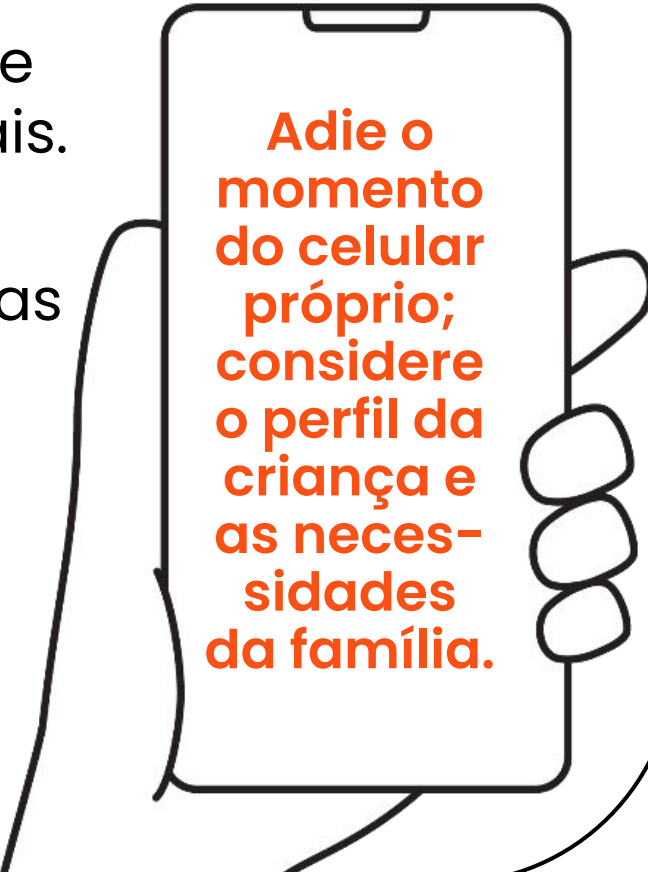
Restrinja o acesso ao celular; prefira sempre as telas grandes.

7 a 12 ANOS

Comece a desenvolver hábitos saudáveis.

- Estabeleça limites claros em relação ao tempo de tela, priorizando o sono adequado e a atividade física.
- Continue acompanhando o que seu filho faz ou assiste.
- **Comece a educar sobre as mídias:** juntos, observem os diferentes tipos de conteúdo e intenções e reflitam sobre as linguagens e estratégias das mídias.
- Desenvolva vocabulário, hábitos e valores para um uso crítico, ético e seguro das mídias e dos ambientes digitais.
- Respeite o limite etário das plataformas e a classificação indicativa.

Sociedade Brasileira de Pediatria: 1h a 2h por dia (6 aos 10 anos)



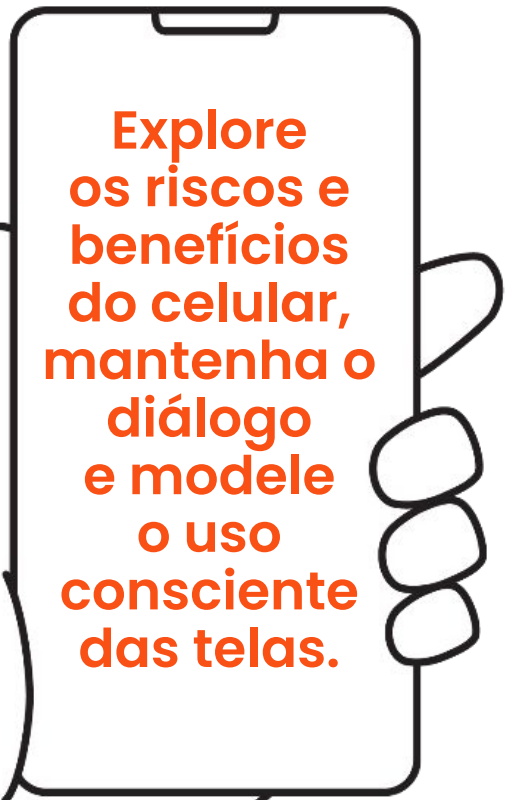
Adie o momento do celular próprio; considere o perfil da criança e as necessidades da família.

13+ ANOS

Promova a autonomia responsável frente à tecnologia.

- Cuide do bem-estar mental e emocional do seu adolescente. Trabalhem juntos para estabelecer limites claros e um plano familiar que defina por quanto tempo ele deve usar telas, onde ele pode usar telas e quais tipos de conteúdo pode consumir.
- Priorize o sono adequado (8-10 horas) e atividade física (mais de uma hora).
- É importante monitorar a exposição do seu filho adolescente nas mídias sociais e ficar de olho em suas atividades online para protegê-lo de riscos potenciais.

Sociedade Brasileira de Pediatria: 2h a 3h por dia (11 aos 18 anos)

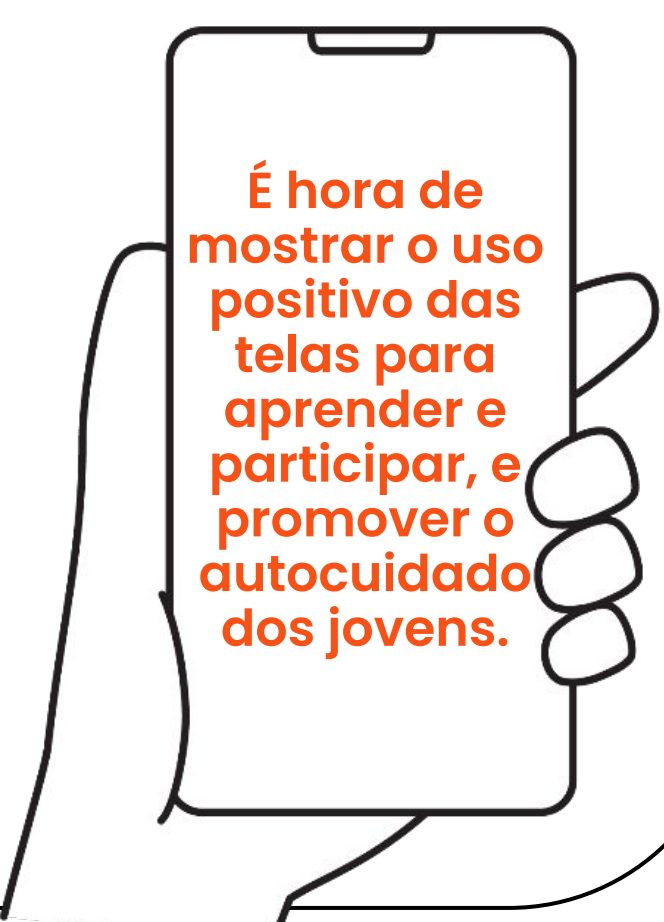


Explore os riscos e benefícios do celular, mantenha o diálogo e modele o uso consciente das telas.

13+ ANOS (cont.)

Promova a educação para as mídias.

- Explore o design das tecnologias e seus objetivos incorporados. Discuta riscos e incentive o diálogo aberto.
- Integridade da informação: discuta autenticidade e confiabilidade das informações acessadas.
- Promova o cuidado e atitudes respeitosas, identificando e combatendo retórica violenta, preconceitos e exclusões.



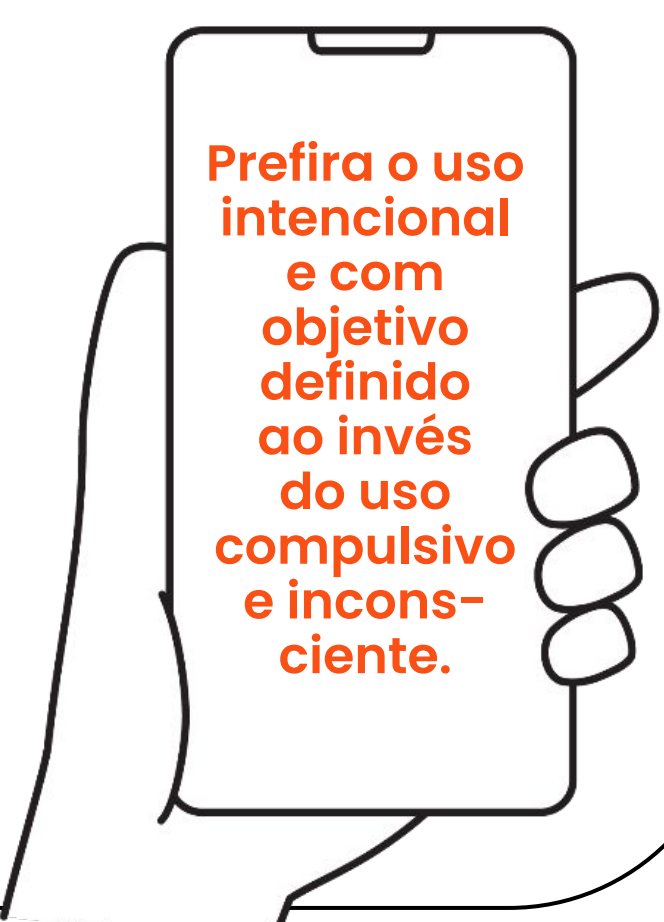
É hora de mostrar o uso positivo das telas para aprender e participar, e promover o autocuidado dos jovens.

Adultos

Você é o exemplo!

Como você usa as telas? Sempre que usar o seu celular, observe:

- Qual é a finalidade desse uso?
- Busque sempre ter um objetivo para o uso; evite usar com frequência apenas para passar o tempo.



**Prefira o uso
intencional
e com
objetivo
definido
ao invés
do uso
compulsivo
e incons-
ciente.**

Ochs, Mariana. Uso de telas: o que é indicado em cada faixa etária? Série EducaMídia Famílias. São Paulo: Instituto Palavra Aberta, 2024.

EducaMídia é o programa de educação midiática criado pelo Instituto Palavra Aberta, com o apoio do Google.org.

Orientações: Tactical Tech e [Children's Hospital LA](#).
Conteúdos do projeto Tactical Tech gentilmente cedidos: [Beyond Screens: Managing the Screen Time Dilemma](#)

Descubra outros materiais em www.educamidia.org.



Esta publicação está disponível em acesso livre sob os termos da licença [Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional \(CC BY-NC-ND 4.0\)](#).

**TACTICAL
TECH**

Making sense of
the digital



**INSTITUTO
PALAVRA
ABERTA**