



FDG Fundação
da cide

Telas e Educação: Um guia para o uso equilibrado na era digital





Sumário

1. Introdução	3
2. Glossário da Era Digital: Conceitos fundamentais para a prática educacional	6
3. Telas na rotina dos estudantes: O retrato que os dados revelam	12
4. Impactos no desenvolvimento integral: Luzes e sombras das telas	20
5. Telas na escola: Legislação, direitos e corresponsabilidade	33
6. Do conhecimento à ação: Caminhos para o uso equilibrado das telas na escola	38
Fechamento	45

▶ 1. Introdução

A era digital, com sua velocidade e alcance, mudou não apenas a forma como nos comunicamos, mas também como aprendemos, ensinamos e nos relacionamos. Nas escolas e nas casas, as telas tornaram-se presenças constantes, moldando comportamentos, rotinas e até mesmo o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo de crianças e adolescentes.



Diante desse cenário, surge uma pergunta que mobiliza educadores em todo o país: **como promover o uso consciente, seguro e equilibrado das tecnologias digitais no ambiente escolar?**

Este e-book foi elaborado para ajudar a responder a essa pergunta de forma prática, atualizada e baseada em evidências. Ele reúne as principais referências da área, como a Lei nº 15.100/2025, o Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais do Governo Federal, a pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024 e as orientações da Sociedade Brasileira de Pediatria. Nosso objetivo é oferecer um caminho para que a tecnologia esteja a serviço da aprendizagem e da saúde física, mental e emocional dos estudantes.

Nos próximos capítulos, você encontrará:

- ✦ Conceitos fundamentais da era digital, apresentados em linguagem acessível, para apoiar a prática pedagógica.
- ✦ Um retrato do comportamento digital dos estudantes brasileiros, com base em dados oficiais.
- ✦ Uma análise dos impactos das telas no desenvolvimento cognitivo, linguístico, motor e na saúde mental das crianças e adolescentes.
- ✦ Orientações legais sobre o uso de dispositivos digitais nas escolas, com destaque para os direitos, deveres e responsabilidades de todos os envolvidos.
- ✦ Sugestões de ações pedagógicas e de gestão escolar, para transformar o conhecimento em práticas concretas, alinhadas à nova legislação e às diretrizes de saúde e segurança digital.

Mais do que um material informativo, este e-book é um convite ao diálogo, à reflexão e à ação. **Que essa leitura fortaleça ainda mais o seu papel como educador para que, juntos, possamos construir um ambiente escolar que acolha a inovação, sem perder de vista o essencial: o bem-estar e o desenvolvimento pleno de nossas crianças e adolescentes.**

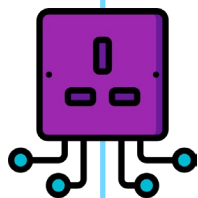


2. Glossário da Era Digital: Conceitos fundamentais para a prática educacional

A rápida evolução tecnológica e a presença crescente do digital na vida de crianças e adolescentes tornam essencial que educadores compreendam os principais termos e conceitos que definem esse cenário. Entender esses conceitos é fundamental para acompanhar as discussões atuais, refletir sobre os impactos das tecnologias na educação e planejar seu uso de forma consciente e alinhada aos objetivos pedagógicos. Neste capítulo, apresentamos esses fundamentos em uma linguagem clara e acessível, como apoio à sua prática educacional.



Tecnologias da Informação e da Comunicação (TICs):



Este é um termo guarda-chuva que engloba um conjunto de ferramentas tecnológicas que permitem a comunicação, o acesso à informação, a produção de conteúdo, e a interação entre pessoas e organizações, desempenhando um papel crucial na sociedade e na economia moderna.

Dispositivos Digitais:



Constituem uma categoria abrangente de equipamentos eletrônicos que possibilitam o acesso a conteúdos e serviços digitais, incluindo smartphones, tablets e computadores. São as "portas de entrada" para o mundo das telas e da informação digital.

Telas:



Este termo, frequentemente utilizado de forma abrangente, designa os diversos tipos de displays visuais presentes em dispositivos tecnológicos. A menção a "telas" no plural, como empregado em documentos governamentais, ressalta não apenas a variedade de dispositivos (como celulares, tablets, TVs e computadores), mas também a amplitude de seus contextos de uso, da aprendizagem ao entretenimento.



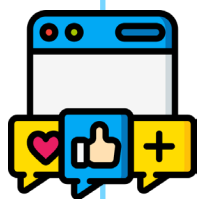
Ambiente Digital:

É um ecossistema virtual onde ocorrem interações, comunicações e aprendizagens mediadas por tecnologias. Este conceito abrange uma diversidade de plataformas, incluindo redes sociais, websites, serviços e aplicativos que formam o universo online.



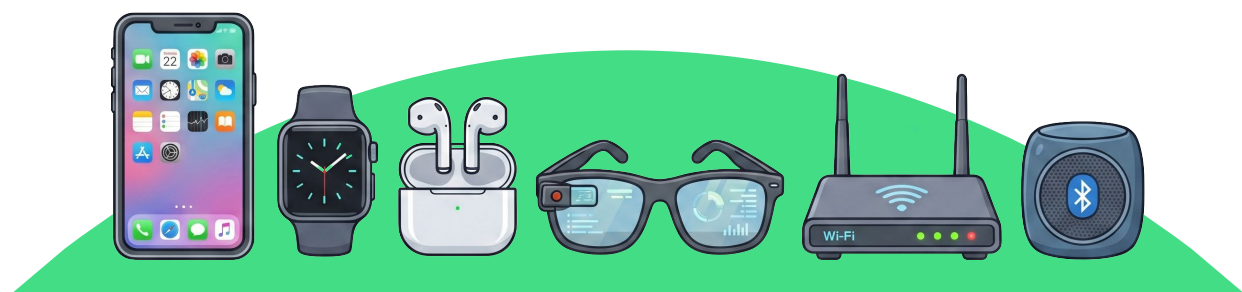
Internet:

É a rede global de dispositivos interconectados que permite a comunicação e o acesso a diversas informações, produtos e serviços digitais em escala massiva.



Mídias Digitais:

São os meios de comunicação que utilizam tecnologias digitais para criar, distribuir e consumir conteúdo. Isso inclui plataformas como websites, redes sociais, blogs, vídeos, podcasts e outros. A principal característica das mídias digitais é a sua base digital e a possibilidade de interação em tempo real com o público.





Plataformas Digitais:

São ambientes virtuais que facilitam a conexão, a interação, a transação comercial e o compartilhamento de informações entre seus usuários. Podem ser utilizadas para diversas finalidades, como trabalho, ensino (EAD), lazer ou entretenimento. As redes sociais, por exemplo, são um tipo específico de plataforma digital.



Redes Sociais (Mídias Sociais):

São plataformas digitais projetadas especificamente para a socialização e a interação entre pessoas. Elas permitem a criação de perfis, o compartilhamento de conteúdo (textos, fotos, vídeos) e a formação de comunidades virtuais baseadas em interesses comuns. Exemplos: Instagram, WhatsApp, TikTok, entre outras.



Algoritmos:

São conjuntos de instruções lógicas e sequenciais, como uma "receita" ou "passo a passo", que os computadores seguem para realizar uma tarefa específica. No ambiente digital, algoritmos são usados para processar dados, tomar decisões, organizar informações e recomendar conteúdos, influenciando diretamente a experiência do usuário.



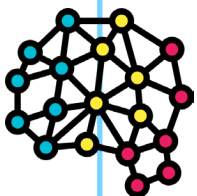
Aplicativos de Mensagens:

Ferramentas digitais que permitem a comunicação entre usuários, individualmente ou em grupos, por meio de mensagens de texto, áudio ou vídeo. Exemplos populares incluem WhatsApp e Telegram.



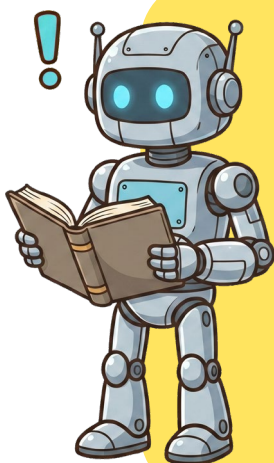
Jogos Digitais ou Eletrônicos:

Experiências interativas que utilizam tecnologias computacionais, permitindo aos jogadores interagirem com elementos gráficos, sons e narrativas por meio de diversas interfaces como telas, controles e smartphones. Muitos desses jogos operam online, exigindo conexão à internet para atualizações em tempo real, interações multijogador e o uso de ferramentas de comunicação integradas.



Inteligência Artificial (IA):

Tecnologia que permite que sistemas simulem comportamentos inteligentes, como aprender, tomar decisões e resolver problemas. Está presente em diversos recursos digitais, desde assistentes virtuais até algoritmos de recomendação de conteúdos educacionais.



Dica para o Educador:

Use este glossário como apoio constante. Ele pode ajudar na interpretação de políticas públicas e proporcionar mais propriedade para conversar com estudantes e famílias sobre o uso das telas.



3. Telas na rotina dos estudantes: O retrato que os dados revelam

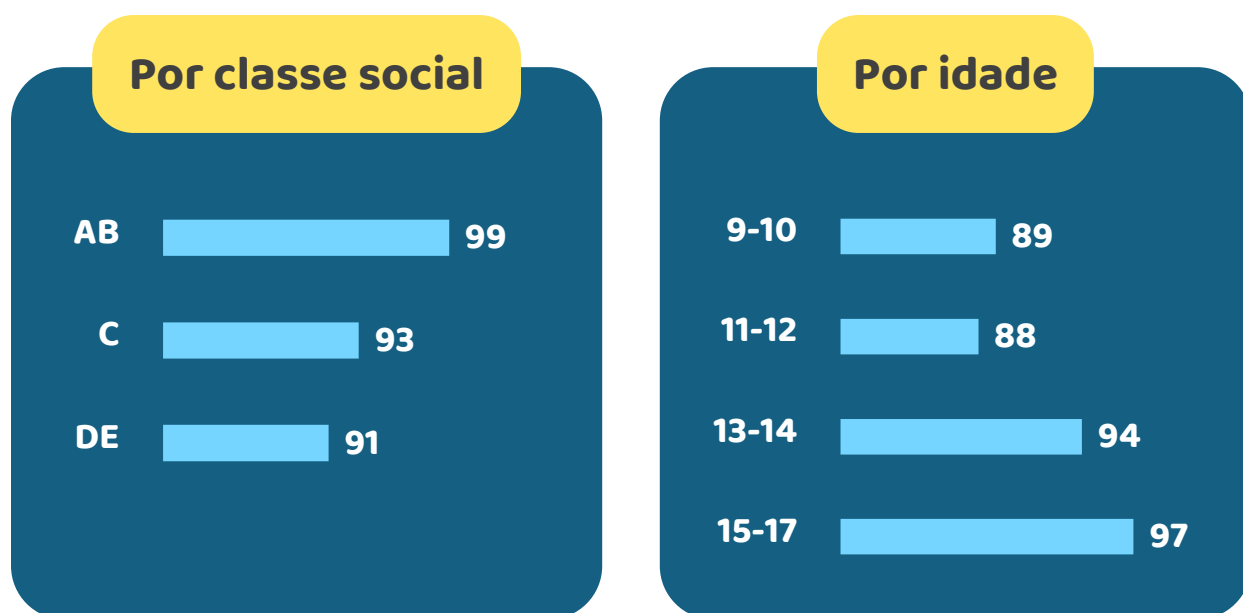
Compreender a relação das novas gerações com as telas e o ambiente digital é o ponto de partida para qualquer iniciativa educacional que busque promover o uso consciente, seguro e construtivo da tecnologia.

O relatório **TIC Kids Online Brasil 2024** oferece um panorama detalhado sobre como crianças e adolescentes de 9 a 17 anos interagem com o ambiente digital no Brasil, apresentando dados essenciais para que educadores, gestores e famílias possam ampliar os benefícios e enfrentar os desafios do uso das tecnologias.



A pesquisa mostra que 93% da população brasileira entre **9 e 17 anos** é usuária da internet, o que representa cerca de **25 milhões de crianças e adolescentes.**

Esse acesso é amplamente distribuído entre as classes sociais: 99% dos jovens das classes AB, 93% da classe C e 91% das classes DE estão conectados, indicando que a **inclusão digital está em constante expansão**. A proporção também aumenta com a idade: entre os estudantes de 9 a 10 anos, 89% usam a internet; na faixa de 11 a 12 anos, esse índice é de 88%; entre 13 e 14 anos, esse número sobe para 94%; e atinge 97% entre os de 15 a 17 anos.



O celular é o principal meio de acesso à internet para crianças e adolescentes de 9 a 17 anos no Brasil, sendo utilizado por 98% desse público. Essa ampla presença dos dispositivos móveis impulsiona o uso de aplicativos de comunicação, com destaque para o **WhatsApp**, que é a ferramenta digital mais usada entre os adolescentes de 15 a 17 anos: **91% utilizam o aplicativo diariamente, muitas vezes várias vezes ao dia.**

Outras plataformas digitais também apresentam alto nível de engajamento, com variações importantes conforme a faixa etária:



O **YouTube** é a plataforma mais acessada entre crianças e pré-adolescentes (9 a 12 anos), com uso expressivo diário.



O **Instagram** ganha relevância a partir dos 13 anos.



O **TikTok** também cresce em popularidade conforme a idade avança.

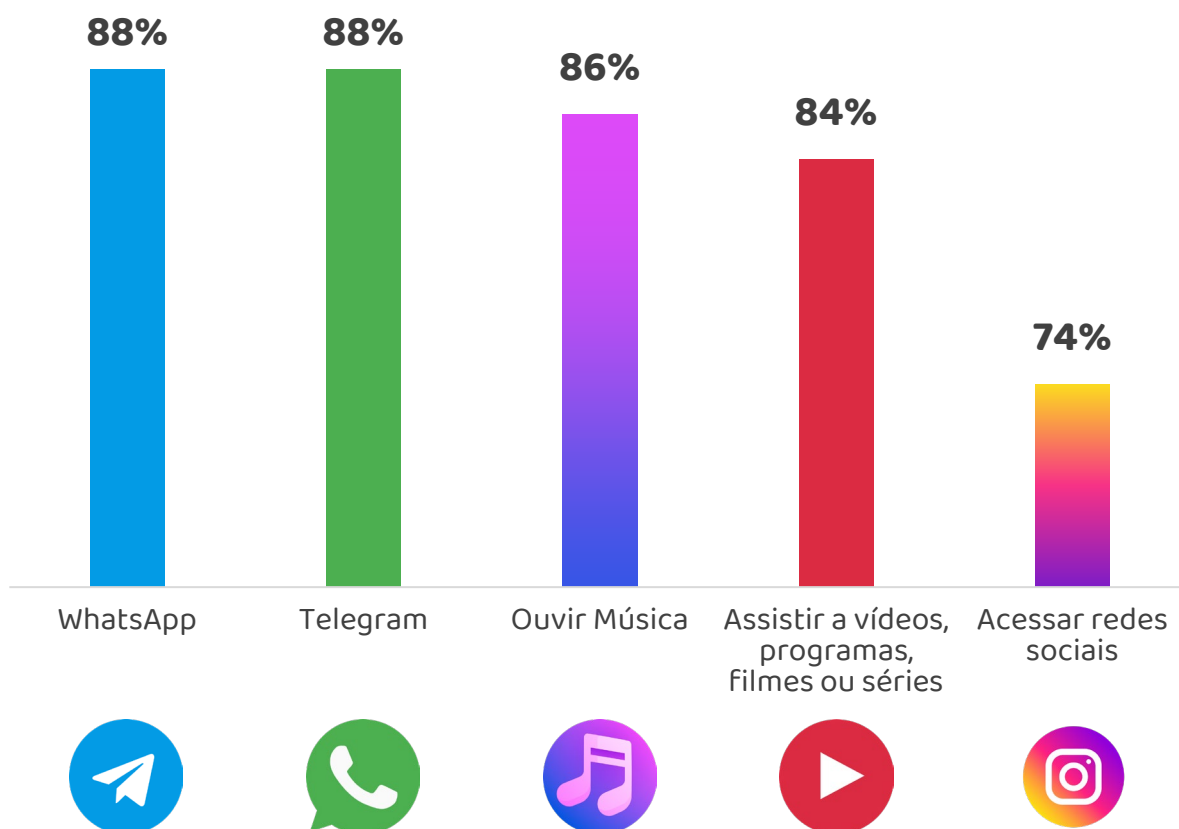
Essa progressão revela um amadurecimento digital: as crianças iniciam o contato com conteúdos audiovisuais (como YouTube), enquanto os adolescentes ampliam sua atuação para a comunicação e a criação de conteúdo em redes sociais (como Instagram e TikTok).



Os dados indicam um perfil ativo e diversificado entre esses usuários, que vai além do entretenimento e abrange comunicação, busca por informações e desenvolvimento de habilidades:

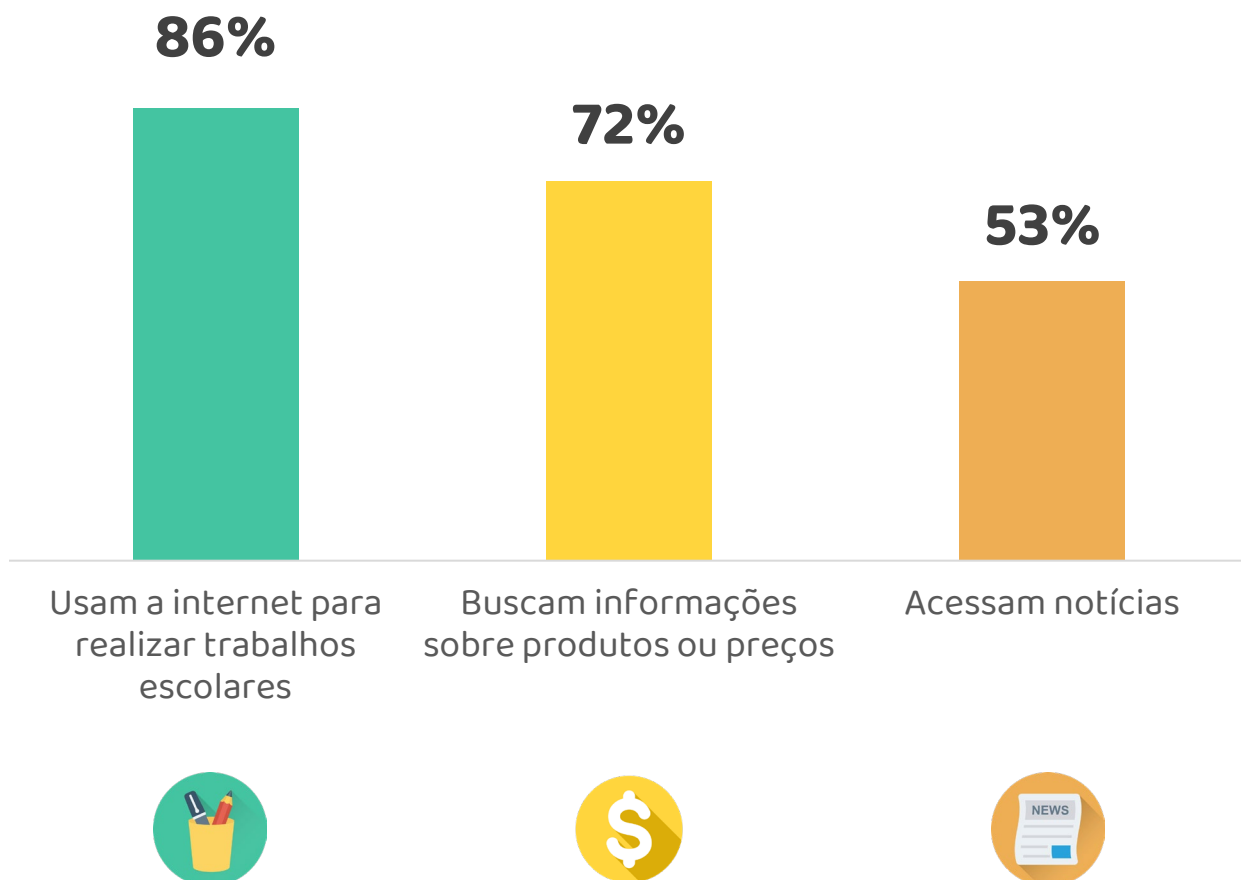
Entretenimento e Comunicação:

As telas são, principalmente, ferramentas de conexão social e lazer para essa geração. Essa conclusão é evidenciada pelas atividades mais comuns: usar mensagens instantâneas como WhatsApp e Telegram (88%), ouvir música (86%), assistir a vídeos, programas, filmes ou séries na internet (84%) e acessar redes sociais (74%).



Conteúdo educacional e informativo:

Os jovens também utilizam a rede de forma funcional e com objetivos práticos. Isso é demonstrado pelo fato de que 86% usam a internet para realizar trabalhos escolares, 72% buscam informações sobre produtos ou preços e 53% acessam notícias.



Compreender essas dinâmicas é essencial para que educadores e familiares possam orientar o uso consciente, seguro e produtivo das tecnologias desde a infância até a juventude.

Apesar da familiaridade com ferramentas digitais, a pesquisa revela fragilidades significativas em relação à avaliação crítica da informação. Apenas 8% dos jovens dizem saber verificar se um conteúdo na internet é verdadeiro, e só 9% afirmam conseguir identificar se um site é confiável. **Esses dados mostram a urgência de investir na formação do pensamento crítico e na educação para o uso ético e responsável das tecnologias.**

Outros dados também merecem atenção:



- ✦ **Distância entre percepção e realidade dos riscos:** 77% dos responsáveis acreditam que seus filhos utilizam a internet com segurança. No entanto, apenas 8% reconhecem que a criança ou adolescente já vivenciou alguma situação incômoda na internet. Em contrapartida, 29% dos próprios jovens relatam ter vivido experiências ofensivas, desagradáveis ou perturbadoras na internet. **Esse contraste evidencia a necessidade de ampliar o diálogo, a escuta ativa e a orientação por parte dos adultos.**
- ✦ **Contato com desconhecidos:** um em cada três usuários de 9 a 17 anos já interagiu com alguém que não conhecia pessoalmente por meio da internet. Esse número chega a 43% entre os adolescentes de 15 a 17 anos. As redes sociais (15%), aplicativos de mensagens (14%) e sites de jogos (9%) são os principais canais para esse tipo de contato. Esses dados reforçam o papel essencial da **mediação adulta e da educação digital na promoção da segurança online.**

A pesquisa também apresenta indícios de uso excessivo da internet entre os jovens de 11 a 17 anos:

24%

tentaram passar menos tempo online, mas não conseguiram.

16%

sentiram-se mal em algum momento por não poderem acessar a internet.

22%

relataram navegar sem estar realmente interessados no conteúdo.

15%

afirmaram ter deixado de comer ou dormir por causa da internet.

22%

passaram menos tempo com a família, amigos ou estudos devido ao tempo na internet.



Esses indicadores mostram que o uso da internet pode estar se tornando compulsivo ou interferindo negativamente na convivência social e no desempenho escolar.

Diante desse cenário, a escola tem um papel fundamental. Não basta garantir acesso à tecnologia, é preciso formar estudantes que usem a internet com segurança e responsabilidade. Transformar as telas em aliadas da aprendizagem exige um planejamento cuidadoso, mediação pedagógica e diálogo constante com as famílias.

O diagnóstico está feito. Agora é hora de transformar a evidência em ação.





4. Impactos no desenvolvimento integral: Luzes e sombras das telas

O avanço tecnológico e a presença constante das telas na vida de crianças e adolescentes tornam cada vez mais urgente o debate sobre os impactos desse uso no desenvolvimento integral. É fundamental refletir, com base em estudos, pesquisas e evidências, sobre como as interações digitais influenciam as diferentes dimensões do desenvolvimento: cognitiva, linguística, motora e socioemocional, bem como a saúde física e mental dos estudantes.

Quando bem orientadas e utilizadas com intencionalidade, as telas podem enriquecer experiências de aprendizagem, ampliar repertórios e favorecer conexões sociais. Por outro lado, o uso excessivo, precoce ou desregulado pode comprometer aspectos fundamentais da formação humana, afetando vários processos cognitivos.

Neste capítulo, vamos explorar essas **luzes e sombras** de forma integrada, reconhecendo a complexidade do tema e oferecendo subsídios para que educadores, gestores e famílias façam escolhas mais acertadas. A pergunta que nos orienta é: **como equilibrar o acesso ao mundo digital com as reais necessidades de desenvolvimento das crianças e adolescentes?**

Desenvolvimento Cognitivo

O desenvolvimento cognitivo de crianças e adolescentes é diretamente influenciado pelas experiências cotidianas, especialmente aquelas vividas nos primeiros anos de vida. O uso de telas, cada vez mais precoce e presente na rotina infantil, **pode tanto estimular quanto comprometer** habilidades como atenção, memória, raciocínio lógico e criatividade, **dependendo da forma, duração e finalidade** com que esses recursos são utilizados.

Quando bem orientadas e integradas a propostas pedagógicas, as tecnologias digitais oferecem possibilidades relevantes para o fortalecimento de funções cognitivas. Aplicativos interativos, jogos educativos e plataformas adaptativas, por exemplo, podem incentivar a curiosidade, a resolução de problemas e o pensamento crítico, desde que o uso seja mediado por adultos e articulado ao contexto escolar, em conformidade com as normas legais.

Por outro lado, **o uso excessivo e desregulado das telas**, especialmente centrado em conteúdos de consumo passivo, como vídeos curtos de poucos segundos e jogos repetitivos sem propósito educativo, **pode prejudicar habilidades cognitivas fundamentais**.



O cérebro em desenvolvimento é especialmente sensível a estímulos constantes e recompensas imediatas, padrão comum em plataformas como TikTok. Esse padrão é frequentemente impulsionado por algoritmos de recomendação, que buscam maximizar o engajamento do usuário, gerando uma liberação frequente de dopamina, neurotransmissor associado à sensação de prazer e gratificação, podendo promover um ciclo vicioso de consumo.

Esse padrão interfere diretamente na atenção sustentada, dificultando o engajamento com tarefas que exigem foco contínuo, tolerância à espera e esforço cognitivo, como assistir a uma aula de 50 minutos, resolver problemas matemáticos ou ler um livro.

Um estudo da *American Psychological Association* (2023) aponta que o hábito de alternar entre redes sociais, vídeos e outras abas durante o estudo (multitarefa digital) está relacionado à redução do desempenho acadêmico, pois prejudica a consolidação da memória de longo prazo e o raciocínio profundo. Cada troca cria um “custo” de tempo e energia mental perdida: embora cada alternância pareça breve, o acúmulo desses fragmentos compromete a aprendizagem.



Compreendidos os efeitos no desenvolvimento cognitivo, é preciso avançar para examinar como o uso de telas influencia o desenvolvimento linguístico, outro pilar essencial na formação de crianças e adolescentes.

Desenvolvimento da Linguagem

O desenvolvimento da linguagem é fortemente influenciado pelas interações ricas e recíprocas entre crianças e adultos, especialmente nos primeiros anos de vida. Do ponto de vista da neurociência, essa fase concentra janelas sensíveis para a aquisição de vocabulário, estruturas gramaticais e pragmática (uso social da linguagem). Conversas, leituras compartilhadas, cantorias e narrativas estimulam os circuitos cerebrais responsáveis pela compreensão e produção da linguagem.

Pesquisas brasileiras e internacionais apontam que a exposição precoce e prolongada a telas, sem a mediação adequada de adultos, pode reduzir tanto o tempo quanto a qualidade dessas interações verbais. Esse cenário afeta a **neuroplasticidade** das áreas cerebrais responsáveis pela linguagem, aumentando o risco de atrasos na fala, vocabulário restrito e menor oportunidade de engajamento verbal, especialmente quando o uso das telas ocorre de forma passiva.

Acesse o e-book
“ Como a Neurociência pode potencializar o processo de ensino e aprendizagem?” e conheça mais sobre a neuroplasticidade ou plasticidade neural.



O guia sobre usos de dispositivos digitais, assim como as recomendações atualizadas da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) em seu Manual de Orientação de 2024 e da Organização Mundial da Saúde (OMS), reforçam essas preocupações. As principais orientações para o desenvolvimento linguístico incluem:

Até 2 anos:

Evitar a exposição de crianças menores de 2 anos às telas, sem necessidade (nem passivamente).

De 2 a 5 anos:

Limitar o tempo de telas ao máximo de 1 hora/dia, sempre com supervisão de pais/cuidadores/responsáveis.



Escaneie o QRCode e acesse o **guia sobre usos de dispositivos digitais.**



Dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024 mostram que 23% dos usuários de 9 a 17 anos acessaram a internet pela primeira vez antes dos 6 anos.



Essa realidade, muitas vezes impulsionada pela sobrecarga familiar e pelo uso excessivo de dispositivos pelos próprios adultos, destaca a importância de orientar e apoiar pais e cuidadores.

Por outro lado, é importante reconhecer que o uso intencional e mediado da tecnologia pode enriquecer o desenvolvimento linguístico, especialmente na fase escolar. Recursos como aplicativos interativos, audiolivros, vídeos educativos acompanhados de discussões, podcasts e ferramentas de comunicação alternativa podem ampliar o repertório expressivo das crianças. No entanto, é fundamental que essas estratégias estejam integradas ao contexto pedagógico e não substituam o contato humano.

Em casos de suspeita de atrasos no desenvolvimento da linguagem, é essencial encaminhar para avaliação especializada e intervenções oportunas.

Desenvolvimento Motor

O desenvolvimento motor, que envolve tanto a coordenação motora fina quanto a grossa, crescimento saudável e postura adequada, é um dos pilares do desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.



Experiências sensório-motoras, como correr, pular, manipular objetos, brincar ao ar livre, desenhar, construir, subir escadas, andar de bicicleta ou participar de jogos coletivos, fortalecem músculos e ossos, organizam percepções, apoiam o desenvolvimento cognitivo e social, e contribuem para autoestima e autonomia.

No entanto, o aumento expressivo do tempo de exposição às telas tem provocado mudanças preocupantes.

Segundo dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil (2023/2024), crianças e adolescentes de 9 a 17 anos passam, em média, quase 6 horas diárias conectados à internet durante a semana, tempo que se estende aos finais de semana. Muitas dessas atividades ocorrem, geralmente, em postura inadequada e com movimentos restritos.

Diversos estudos, além de entidades como a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e a Organização Mundial da Saúde (OMS), apontam que o uso excessivo e desregulado de telas está associado à redução da atividade física e ao aumento de problemas como:

- ✦ **Atrasos no desenvolvimento motor:**
o simples toque em telas não substitui a riqueza das experiências motoras reais necessárias para o desenvolvimento das coordenações fina e grossa.
- ✦ **Prejuízos ao crescimento e à musculatura:**
a menor movimentação interfere diretamente no fortalecimento muscular e na formação óssea.

- ✦ **Alterações posturais e dores musculares:**
são cada vez mais comuns as queixas de dor na coluna, especialmente na região cervical e nos ombros, causadas por longos períodos em posições inadequadas.
- ✦ **Risco de obesidade e doenças crônicas:**
o sedentarismo reduz o gasto calórico diário e eleva o risco de alterações metabólicas.
- ✦ **Impacto na vida escolar e cotidiana:**
crianças mais sedentárias podem apresentar dificuldades em atividades básicas como segurar o lápis corretamente, amarrar os sapatos ou participar de brincadeiras em grupo.

Por outro lado, alguns recursos digitais, quando bem escolhidos e integrados de forma consciente, podem incentivar o movimento. Aplicativos com propostas de dança, jogos de realidade aumentada com estímulo físico ou vídeos que incentivem atividades motoras podem funcionar como complemento às atividades presenciais, especialmente quando mediados por professores de Educação Física ou familiares. No entanto, é importante reforçar que essas ferramentas não substituem as experiências reais de movimento livre, tão importantes para o desenvolvimento global.

No Brasil, o direito ao brincar é garantido por lei (ECA, artigo 16), e a OMS recomenda, já na primeira infância, pelo menos três horas diárias de atividade motora diversificada, sendo que, a partir dos cinco anos, deve-se garantir ao menos 60 minutos diários de movimento de intensidade moderada a vigorosa.



As aulas de Educação Física cumprem um papel central nesse contexto, oferecendo oportunidades de movimento, socialização e desenvolvimento de habilidades motoras essenciais. Educadores, famílias e profissionais de saúde devem estar atentos a queixas motoras, dores persistentes ou sinais de atraso, e, quando necessário, encaminhar ou buscar a orientação especializada com pediatras, fisioterapeutas ou terapeutas ocupacionais.

Garantir o equilíbrio entre o tempo nas telas e as vivências corporais é uma das formas mais eficazes de promover a saúde e o desenvolvimento motor pleno das crianças e adolescentes.

Saúde Mental

O ambiente digital, indissociável da vida contemporânea de crianças e adolescentes, apresenta tanto oportunidades de desenvolvimento e conexão quanto preocupações crescentes relacionadas ao bem-estar mental e emocional.



Diversos estudos apontam que o uso excessivo ou desregulado de dispositivos digitais e redes sociais tem relação direta com o aumento de sofrimento psíquico entre crianças e adolescentes. Dados recentes da Organização Mundial da Saúde (2024) indicam que **1 em cada 7 adolescentes enfrenta algum transtorno mental, sendo os mais comuns a ansiedade e a depressão. No Brasil, a pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024 revela que 29% dos usuários de 9 a 17 anos reportaram ter passado por situações ofensivas, que não gostaram ou chatearam na Internet.**

O uso intensivo das redes sociais, especialmente quando marcado por comparação social, exposição a padrões de aparência física e busca por validação por meio de curtidas e comentários, está associado a sintomas como ansiedade social, insônia, sentimentos de solidão, inadequação e aumento do risco de depressão. Além disso, o consumo passivo e contínuo de conteúdos digitais, sem mediação, pode agravar a impulsividade e prejudicar a capacidade de autorregulação emocional.



Dica de livro:

Recomendamos a leitura de "**Geração Ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais**", do psicólogo social Jonathan Haidt. A obra explora como a infância hiperconectada, marcada pela transição da brincadeira livre para o uso excessivo de celulares e redes sociais, está na raiz da epidemia de depressão e ansiedade em crianças e adolescentes. O autor detalha os impactos negativos dessa mudança no desenvolvimento neurológico e social, incluindo privação de sono, isolamento e vício, e oferece um plano de ação para proteger a saúde mental das novas gerações.



A neurociência aponta que a exposição prolongada a estímulos digitais, com notificações frequentes, necessidade de constante atualização e consumo passivo de informações, pode provocar **hiperestimulação cerebral**. Esse estado de alerta contínuo prejudica a regulação emocional, compromete a qualidade do sono e dificulta os mecanismos de recuperação psíquica essenciais ao bem-estar. Além disso, o acesso descontrolado a conteúdos violentos, discursos de ódio ou informações sensacionalistas pode intensificar sentimentos de medo, insegurança e isolamento social.

A preocupação com os efeitos das telas na saúde mental tem impulsionado a inclusão de novos transtornos nas classificações diagnósticas internacionais.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (**DSM-5-TR**), da Associação Americana de Psiquiatria, adota uma abordagem cautelosa: embora não reconheça formalmente uma "dependência de telas", ele inclui o "Transtorno de Jogo pela Internet" (Internet Gaming Disorder - IGD) em uma seção dedicada a condições que necessitam de mais estudos. Essa inclusão, apesar de não ser um diagnóstico formal no momento pelo DSM, reflete o alerta para os padrões de uso que geram prejuízos significativos, como isolamento social, abandono de atividades cotidianas e sofrimento emocional.



Diferentemente, a Classificação Internacional de Doenças (**ICD-11**), da Organização Mundial da Saúde (OMS), já reconhece formalmente o "Transtorno de Jogos" (Gaming Disorder) como uma doença diagnosticável desde 2018. Isso se aplica a padrões de uso de jogos online e offline que causam prejuízos significativos, como perda de controle, priorização do jogo e continuidade apesar das consequências negativas. Adicionalmente, **o Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais**, ao discutir o tema no contexto brasileiro, destaca que o termo "dependência tecnológica" ainda é debatido, sendo preferível falar em "uso problemático" de dispositivos digitais.

As evidências científicas reforçam que o cenário pós-pandemia agravou muitos desses quadros, tornando ainda mais urgente a promoção de ambientes seguros, acolhedores e que favoreçam o diálogo aberto. A interação social autêntica, os jogos presenciais, a prática de esportes, as conversas presenciais e os momentos offline são reconhecidos como fatores de proteção indispensáveis para a saúde mental de crianças e adolescentes.

Ao longo deste capítulo, exploramos as "luzes e sombras das telas" no desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, refletindo a dualidade inerente ao ambiente digital. A tecnologia oferece oportunidades valiosas para aprendizado, criatividade e conexão social, mas os riscos de um uso excessivo, passivo ou desregulado são reais e demandam atenção.



Dica de vídeo:
**"Como a internet
está afetando a
saúde do cérebro"**



Este capítulo não se encerra com tom de alarmismo, mas de equilíbrio e responsabilidade. Compreender essa dualidade é essencial para que educadores, gestores e famílias possam criar condições que potencializem os benefícios da tecnologia, reduzindo seus riscos e promovendo o desenvolvimento saudável em todas as suas dimensões.

5. Telas na escola: Legislação, direitos e corresponsabilidade

A crescente discussão sobre os impactos das telas no desenvolvimento e na saúde de crianças e adolescentes, somada à necessidade de regulamentação, sobretudo no ambiente escolar, levaram à sanção da Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025. Esta legislação estabelece normas para o uso de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais, incluindo celulares, por estudantes em estabelecimentos públicos e privados da educação básica.

O principal objetivo da lei é **salvaguardar a saúde mental, física e psíquica de crianças e adolescentes.**

Principais diretrizes e proibições:



Proibição do uso de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais por estudantes durante a aula, o recreio ou os intervalos entre as aulas, em todas as etapas da educação básica.



Uso permitido em sala de aula apenas para fins estritamente pedagógicos ou didáticos, sempre com orientação dos profissionais da educação.

Exceções e direitos resguardados:

A legislação reconhece situações em que o uso dos aparelhos é necessário e legítimo, como:

- ✦ Estado de perigo, estado de necessidade ou caso de força maior.
- ✦ Garantia de acessibilidade.
- ✦ Promoção da inclusão.
- ✦ Atendimento às condições de saúde dos estudantes.
- ✦ Garantia de direitos fundamentais.

O papel educativo da escola e a corresponsabilidade

O compromisso da escola com a presença das telas transcende a simples aplicação de regras. Ele reside em um papel educativo essencial: o de ensinar crianças e adolescentes a utilizarem as tecnologias de forma crítica, ética e segura. Dessa forma, a escola capacita os estudantes a fazerem escolhas conscientes e equilibradas, promovendo o desenvolvimento de competências digitais, autonomia e responsabilidade social.

A lei também reforça o princípio da corresponsabilidade, ao atribuir às redes de ensino e às escolas algumas obrigações importantes, como:

- ✦ **Elaborar estratégias de promoção da saúde mental e prevenção do sofrimento psíquico**, informando sobre riscos, sinais e formas de prevenção, incluindo o uso excessivo de dispositivos e a exposição a conteúdos impróprios.
- ✦ **Oferecer treinamentos periódicos aos profissionais da educação**, com foco na detecção, prevenção e abordagem de sinais de sofrimento psíquico e dos efeitos danosos do uso imoderado de telas.
- ✦ **Disponibilizar espaços de escuta e acolhimento**, tanto para estudantes quanto para funcionários, especialmente nos casos de sofrimento psíquico relacionado ao uso excessivo de telas ou à nomofobia (medo irracional de ficar sem o celular).

Autonomia Escolar

Embora a Lei nº 15.100/2025 estabeleça um conjunto de diretrizes obrigatórias, ela permite que as escolas e redes de ensino tenham autonomia para construir protocolos internos e estratégias pedagógicas que respeitem sua realidade, cultura e as especificidades do seu público.



Essa autonomia se manifesta tanto na elaboração de ações voltadas à promoção da saúde mental e do bem-estar digital, quanto na definição dos formatos de escuta, acolhimento e diálogo com a comunidade escolar. A participação de pais, alunos, professores e demais profissionais da escola é essencial para que as novas políticas sejam bem compreendidas, legitimadas e eficazes.

Impactos Positivos da Regulação

As escolas que já iniciaram a implementação das novas diretrizes relatam ganhos significativos tanto na saúde física quanto no bem-estar emocional e social de estudantes e professores.



Entre os benefícios observados, destacam-se:

- ✦ **Redução de sintomas relacionados ao uso excessivo de telas**, como fadiga ocular, dores musculares, irritabilidade e distúrbios do sono.
- ✦ **Melhora na qualidade das interações sociais entre os estudantes**, com aumento das conversas presenciais, brincadeiras e atividades colaborativas.

- ✦ **Diminuição de casos de distração e dispersão nas aulas**, com maior concentração e participação dos alunos.
- ✦ **Valorização de momentos off-line**, como rodas de conversa, jogos nos recreios e maior participação nas atividades de educação física.
- ✦ **Melhora no clima escolar**, com menor incidência de conflitos relacionados ao uso indevido de celulares e redes sociais durante o horário de aula.
- ✦ **Melhor aproveitamento do trabalho docente**, com menos desgaste na gestão de comportamentos inadequados ligados ao uso das telas.

Esses resultados reforçam a importância de políticas educacionais equilibradas e da parceria entre escola, família e poder público na promoção de um ambiente escolar mais saudável, seguro e favorável ao aprendizado.



▶ 6. Do conhecimento à ação: Caminhos para o uso equilibrado das telas na escola

Para encerrar este e-book, reunimos ações e estratégias práticas que podem apoiar professores e gestores escolares na construção de um ambiente digital mais saudável, seguro e alinhado às diretrizes legais recentemente estabelecidas.

Nosso objetivo é auxiliar na transformação dos desafios da era digital em oportunidades reais para o desenvolvimento integral dos estudantes, cuidando da saúde física, emocional e cognitiva, ao mesmo tempo em que promove um uso responsável e significativo das tecnologias.

Ações no dia a dia da sala de aula



Os professores têm papel fundamental nesse processo. Algumas ações que podem ser incorporadas à rotina escolar incluem:

✦ **Planejar o uso pedagógico das telas:**

Definir objetivos claros para utilização dos dispositivos digitais, como realização de pesquisas orientadas, produção de textos colaborativos, projetos interdisciplinares ou atividades que desenvolvam habilidades específicas.

✦ **Promover a reflexão crítica:**

Criar espaços para rodas de conversa e debates, onde os estudantes possam discutir o impacto do uso excessivo das telas, avaliar a qualidade dos conteúdos que consomem, compreender a importância do cuidado com a saúde física e emocional, além dos riscos da exposição nas redes sociais.

✦ **Trabalhar a cidadania digital:**

Incluir temas como ética online, segurança de dados, respeito às diferenças, combate ao cyberbullying e uso responsável das redes sociais, preparando os estudantes para uma convivência digital saudável.

✦ **Equilibrar momentos online e offline:**

Incentivar atividades presenciais que promovam interação social direta, como dinâmicas de grupo, jogos cooperativos, brincadeiras e exercícios físicos, garantindo um equilíbrio que favoreça o bem-estar integral.

Estratégias de gestão escolar



Os gestores têm o desafio de criar um ambiente institucional que favoreça o uso equilibrado das tecnologias, sempre em conformidade com a legislação vigente. Algumas estratégias importantes incluem:

- ✦ **Revisar ou elaborar regimentos internos:**
Definir regras claras sobre o uso de dispositivos digitais na escola, alinhadas à legislação e às necessidades da comunidade escolar.
- ✦ **Garantir a promoção da saúde mental e o cuidado integral:**
Implementar projetos e ações que atendam às diretrizes legais para a prevenção do sofrimento psíquico associado ao uso excessivo das telas.
- ✦ **Supervisionar o uso pedagógico dos dispositivos digitais:**
Garantir que o uso de aparelhos eletrônicos pelos estudantes ocorra apenas para fins pedagógicos ou didáticos, previamente planejados e sob orientação direta dos profissionais da educação, conforme previsto na legislação.

✦ **Investir na formação continuada:**

Oferecer capacitação aos profissionais da educação sobre saúde digital, bem-estar socioemocional, cidadania digital e metodologias pedagógicas para o uso crítico e responsável das tecnologias.

✦ **Ampliar o envolvimento das famílias:**

Promover encontros temáticos para orientar sobre práticas familiares de uso consciente das telas e disponibilizar materiais informativos sobre segurança digital, saúde emocional, prevenção de riscos online, reforçando o papel da família na continuidade das ações da escola.

✦ **Fortalecer a cultura da prevenção:**

Desenvolver campanhas educativas que ajudem a identificar sinais de alerta, promovendo o diálogo aberto sobre o bem-estar digital e o uso consciente das tecnologias.

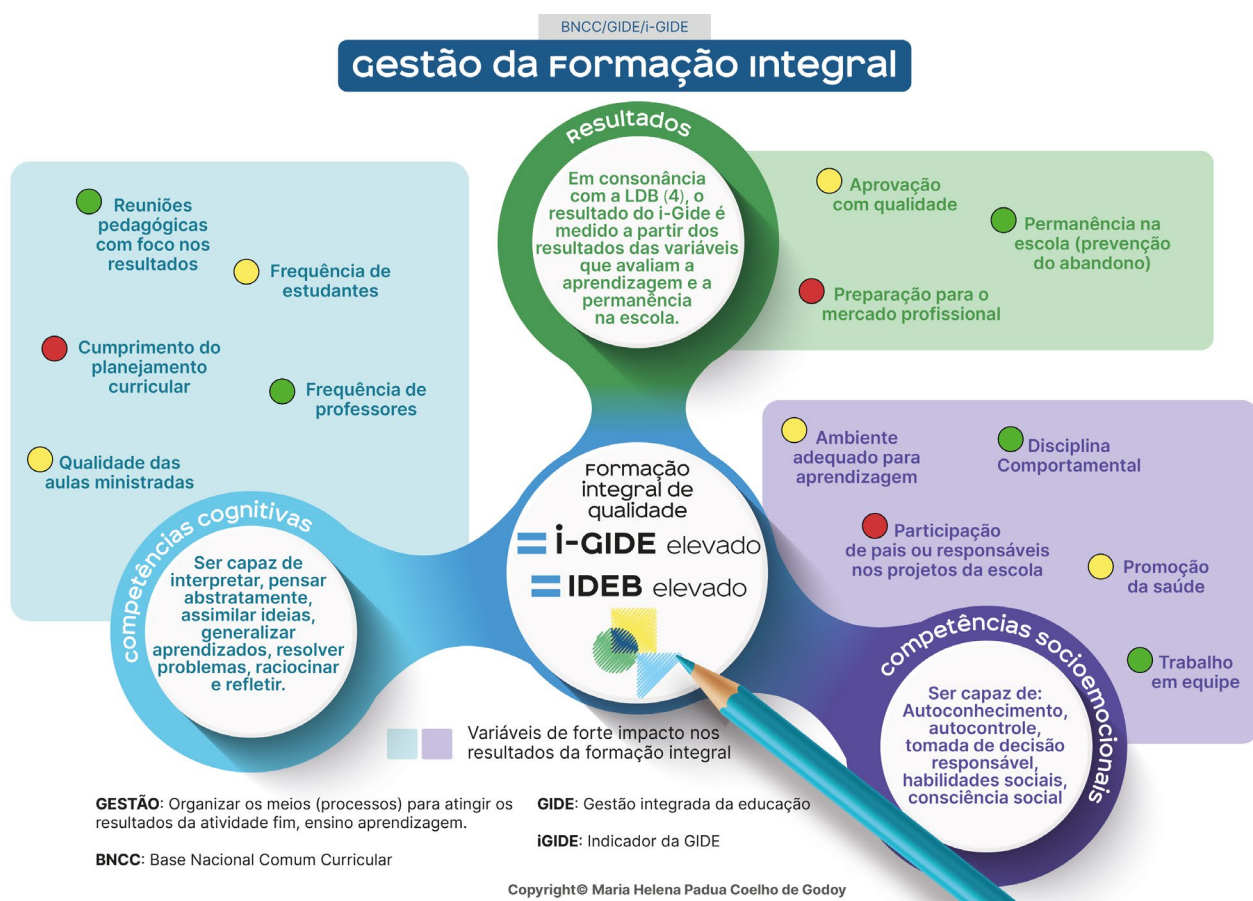
Como a Gide pode ajudar?

A implementação dessas ações e estratégias se fortalece quando articulada com ferramentas de gestão que permitem mensurar, monitorar e aprimorar continuamente o processo de ensino aprendizagem.

A Gestão Integrada da Educação (Gide) é uma metodologia de gestão que visa à melhoria dos resultados de aprendizagem e à formação integral dos estudantes, em alinhamento com as diretrizes e políticas públicas. As escolas que implementam essa metodologia conseguem avaliar e acompanhar, de forma sistemática, as

competências cognitivas e socioemocionais mais relevantes para o desenvolvimento integral dos seus estudantes.

Por meio do i-Gide, indicador exclusivo da Gide, é possível levantar as causas que impactam nos resultados dos estudantes. As variáveis críticas, aquelas que apresentam resultados abaixo do nível desejado, são representadas por faróis vermelhos e amarelos e tornam-se foco de contramedidas no plano de ação da escola. Veja alguns exemplos:



**Variável:**

Conhecimento da linguagem digital/uso equilibrado (OMS).

Ação de bloqueio:

Orientar os estudantes na criação de um jornal escolar mensal com matérias sobre os benefícios e riscos do uso de telas na vida escolar.

**Variável:**

Professores que desenvolvem a criatividade e potencializam a aprendizagem por meio de atividades diversificadas e atrativas e/ou metodologias ativas e/ou projetos.

Ação de bloqueio:

Realizar um ciclo de oficinas pedagógicas para os docentes, com foco em práticas pedagógicas que integrem o uso consciente das tecnologias.

**Variável:**

Participação de pais ou responsáveis nos projetos da escola.

Ação de bloqueio:

Promover palestras com especialistas que apresentem evidências científicas sobre os impactos do uso de telas no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças e adolescentes.

Com a Gide, a escola obtém as informações necessárias para realizar uma análise consistente e profunda de seus resultados e das variáveis que os influenciam fortemente.





Fechamento

Sabemos que o desafio é grande, mas as possibilidades são ainda maiores. Com planejamento, gestão eficiente, formação continuada e constante diálogo com a comunidade escolar, é possível construir ambientes onde as tecnologias sejam aliadas poderosas do desenvolvimento pessoal e social.

Este e-book é um convite para que você, educador que faz parte da **Liga da Gide**, siga avançando na sua missão. Seu papel é fundamental para que o mundo digital e humano caminhem juntos, em equilíbrio e harmonia.

Ao permanecer conectado a esta comunidade, você terá acesso contínuo a materiais de qualidade e atualizações constantes, para fortalecer sua prática e ampliar seu impacto na educação.

Que este e-book seja uma ferramenta útil e inspiradora para sua caminhada!