

Essas perguntas estão muito presentes na vida das famílias e das escolas. Pensando nisso, fizemos a **Consulta participativa sobre o uso de telas por crianças e adolescentes** para buscar respostas.

Quer saber o que descobrimos? Veja nas próximas páginas!

O QUE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

FALARAM SOBRE:

A relação com as telas

"Acho que acaba sendo prejudicial, porque quando estamos com alguma dúvida já pesquisamos lá direto, não usamos nossa mente, fica muito mais fácil de achar uma resposta. Acho que antigamente nós estudávamos mais. Na minha escola a tecnologia é muito utilizada, tem tablets disponibilizados, tem atividades que lançam todos os dias nos aplicativos e precisamos fazer, porque valem nota. Ao mesmo tempo que é bom, tem uma parte muito ruim e prejudicial."

ADOLESCENTE DE 15 ANOS, DE SÃO PAULO

"Apesar de fazer quase tudo pelo celular, desde conversar com as minhas amigas até ter aplicativo de banco, eu não acho que seja uma relação tão saudável, porque muitas vezes eu deixo de fazer outras coisas para ficar no celular."

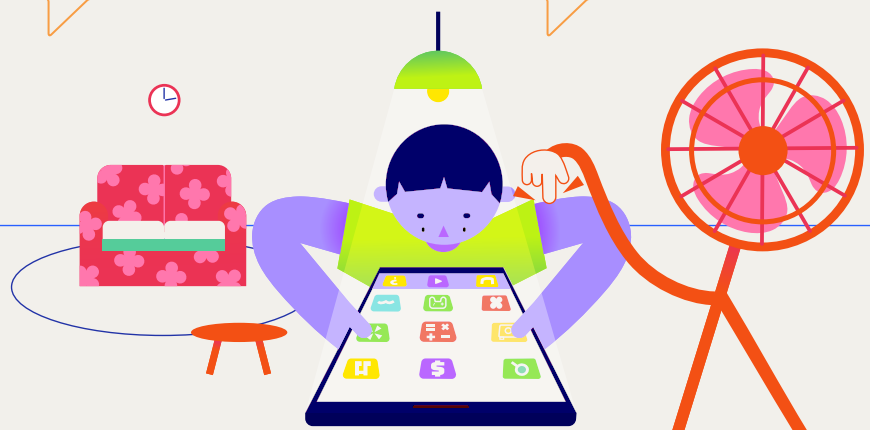
ADOLESCENTE DE 17 ANOS, DO DISTRITO FEDERAL

"O Instagram, TikTok, tanto faz, vai fazendo algumas coisinhas que vai influenciando no nosso dia a dia. Então, assim, influencia na questão de comprar roupa, influencia no jeito que tu fala, gírias, tudo."

ADOLESCENTE DE 16 ANOS, DA PARAÍBA

"Eu vejo os pais dos meus primos, por exemplo, a criança chorou, eles dão o celular para a criança, e isso criou uma geração de crianças doentes pelo celular, que não conseguem se acalmar se não tiver uma tela."

ADOLESCENTE DE 17 ANOS, DO DISTRITO FEDERAL



"Mesmo eu gostando muito de mexer no celular, me atrapalha bastante em casa. Por exemplo, em vez de fazer alguma coisa, como lavar a louça, limpar a casa, eu fico mexendo no celular."

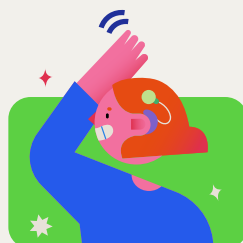
CRIANÇA DE 12 ANOS, DE RONDÔNIA

"[A criança que] fica muito no celular fica agressiva, bate, todas essas coisas. Eu vejo bastante mudança no comportamento por causa disso."

ADOLESCENTE DE 13 ANOS, DO MARANHÃO

◆ Então, o que eles sugerem como solução? ◆◆◆

As crianças e os adolescentes acreditam que é importante conversar e dar o exemplo na hora de usar as telas de forma responsável. Só assim é possível achar soluções práticas e equilibradas para lidar com a tecnologia.



Como podemos orientar sobre o uso de telas?

"Eu falaria que as redes sociais aparentam ser boas, mas é horrível também. As pessoas mostram a vida perfeita, sendo que a vida é cheia de buracos e caminhos, e pra ele pensar muito em como iria usar as coisas dentro do celular porque tem muita, muita coisa ruim."

ADOLESCENTE DE 17 ANOS, DE SERGIPE

"Sobre o conteúdo impróprio, eu acho que isso deveria ser tratado nas próprias escolas, como, por exemplo, a educação sexual. Alguns adolescentes criam essa curiosidade porque escutam amigos que conversam com os pais falando sobre isso, vão pesquisar e entram em sites que não deveriam."

ADOLESCENTE DE 14 ANOS, DO PARANÁ

"Eu falaria para não usar na sala de aula e não usar até muito tarde para conseguir ir para a escola no dia seguinte."

ADOLESCENTE DE 14 ANOS, DE SÃO PAULO

"Eu diria para ele: para usar a tela, você teria que ser uma pessoa legal, tirar boas notas e merecer."

CRIANÇA DE 11 ANOS, DO PARÁ

"Eu ia dizer pra ele tomar muito cuidado com as pessoas que ele conversa, saber que o cyberbullying (que é quando alguém ofende, ameaça ou humilha outra pessoa na internet em redes sociais, mensagens ou jogos online) tá aí, e também ter muito cuidado com a relação com o celular, porque o celular é muito viciante. Principalmente aquelas redes sociais que têm vídeos curtos, e aí eu ia pedir pra tomar um pouquinho de cuidado."

ADOLESCENTE DE 16 ANOS, DA PARAÍBA

O QUE DESCOBRIMOS



- ♦ As crianças e os adolescentes ouvidos acessam a internet em vários aparelhos, mas principalmente pelo celular.
- ♦ Quase todos têm seu próprio celular. Ganham, na maior parte das vezes, para se comunicar com seus pais ou responsáveis quando tinham entre 10 e 12 anos.
- ♦ O uso de telas varia de acordo com os hábitos e a realidade de cada família.
- ♦ As pessoas valorizam as muitas oportunidades, ao mesmo tempo em que reconhecem como é difícil controlar o uso para que seja saudável e seguro.

♦ A melhor saída: mais movimento, menos tela ♦ ♦ ♦

Ao final da consulta, a opinião das pessoas é que atividades presenciais, como cursos, esportes ou momentos com a família, incentivam a convivência em grupo e ajudam a reduzir o tempo de tela de crianças e adolescentes.

QUEM PARTICIPOU DA CONSULTA?

 **70** crianças e adolescentes (11-18 anos)

 **18** mães, pais ou responsáveis

 **32** professores e educadores de escolas públicas

ONDE ESTAVAM?

43 cidades, sendo 14 capitais, 20 estados, nas 5 regiões do país.

MAS, POR QUE OUVIR TANTAS PESSOAS?

Porque ouvindo mais pessoas garantimos mais diversidade de opiniões, trazendo as vozes de crianças, adolescentes, suas famílias e dos profissionais que atuam na sua educação. Assim, o guia construído pelo governo federal representa o que acontece no Brasil todo.

O QUE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

FALARAM SOBRE:

O uso de telas no dia a dia



"Quando eu vou estudar alguma coisa, procuro no YouTube, mas passa um vídeo ali que acaba chamando mais atenção e, às vezes, eu me distraio. Daí, no final das contas, eu nem estudo."

ADOLESCENTE DE 14 ANOS, DE SANTA CATARINA

"O relacionamento começa a ficar ruim quando não temos o autocontrole de saber quando devemos ou não mexer."

ADOLESCENTE DE 14 ANOS, DO PARANÁ

"Apesar de usar muito o celular, minha tela preferida é o notebook. É mais objetivo, não tem distrações, me parece mais saudável quando eu uso."

ADOLESCENTE DE 17 ANOS, DO MARANHÃO

"Depois da pandemia eu sinto que eu parei de ter esse controle [de uso do celular], com a chegada do TikTok, com mais vídeos curtos, uma página muito mais rápida e fácil de usar. O algoritmo dele já monta uma página personalizada para nós, o que eu quiser eu sei que vai aparecer ali, eu entro em contato com várias informações no TikTok."

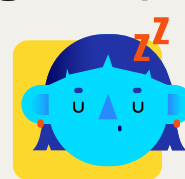
ADOLESCENTE DE 17 ANOS, DO DISTRITO FEDERAL

... e as consequências negativas que percebem



PARA A SAÚDE MENTAL:

- ansiedade
- depressão
- agressividade
- hiperatividade, o que quer dizer uma energia além do normal no corpo e na mente
- fugir das dificuldades e dos desafios do mundo real



PARA A SAÚDE FÍSICA:

- sedentarismo, o que quer dizer pouca ou nenhuma atividade física
- insônia
- dor de cabeça
- problemas de visão e de coluna
- má alimentação causada pela falta de tempo e pela influência negativa da publicidade de alimentos menos saudáveis

O QUE OS EDUCADORES

FALARAM SOBRE:



◆ É preciso ter regras ◆◆◆

Todos com quem conversamos acham que é necessário ter regras para poder usar as telas nas escolas. Os motivos foram variados:

Os estudantes defendem que a tecnologia ajuda nos estudos, por isso, as regras devem ser combinadas em conversas frequentes entre eles, os professores e as famílias.

Já os familiares acham que o celular é importante para que possam se comunicar com as crianças e os adolescentes. Além das regras, os professores dizem que faltam orientações sobre o bom uso de telas.

A relação com as telas

"Relação de amor e ódio. Amo muito redes sociais. [...] Uso muito celular, não é uma relação muito normal não (risos)."
EDUCADORA DO ENSINO MÉDIO, CEARÁ

"Extensão do braço, mas não só. Extensão das práticas sociais. Uso para socializar, resolver coisas, uma minicomunidade."
EDUCADOR DO ENSINO MÉDIO, CEARÁ

"Acho que o uso do celular vai muito das regras de cada família porque cada um vai ter um ponto de vista diferente. Acho que essa educação em relação ao uso começa em casa."
EDUCADORA DO ENSINO MÉDIO, RIO DE JANEIRO

"Eu poderia viver na década de 90. Minha família às vezes reclama, porque eu sou muito desconectada. [...] Quanto mais eu fico conectada, mais eu fico com ansiedade."
EDUCADORA DO ENSINO MÉDIO, CEARÁ

"Eu utilizo o celular para tudo: fazer compras, pesquisar, mandar recado, resolver problemas, marcar médico. Eu sou tia e falo para minha irmã não deixar as crianças usarem porque as pessoas ficam ansiosas, vicia."
EDUCADORA DO FUNDAMENTAL II E MÉDIO, BAHIA

O uso de telas na educação

"A gente leva para o lado positivo. E também a gente fala para eles o que leva ao lado negativo, né? Porque muitas das pessoas falavam que o celular, que a internet, que isso ia acabar com a nossa cultura, né? Temos jovens comunicadores da comunidade, da aldeia, e a gente influencia para o lado do bem, né? (...) A gente também quer ser inovador."
EDUCADORA DE ESCOLA INDÍGENA, AMAZONAS

"As pessoas valorizam as muitas oportunidades, ao mesmo tempo em que percebem como é difícil controlar o uso para que seja saudável e seguro. Na escola em que dou aula, tem um laboratório de computação que eu gostaria muito que funcionasse, porque, às vezes, eu quero trabalhar com arte digital e usar programas que eles não têm no celular. Mas eles já chegaram ao consenso de que, já que todo mundo tem celular, então nem vamos consertar os computadores."
EDUCADORA DO FUNDAMENTAL II E MÉDIO, RORAIMA

"O uso do celular tomou outro rumo para a pedagogia e para os alunos depois da pandemia, acho que tem toda uma chave de virada. Acho que a tecnologia virou um dispositivo para a educação na pandemia. Antes era um aprendizado sazonal, hoje somos dependentes."
EDUCADOR DO ENSINO MÉDIO, GOIÁS

"Eu, por exemplo, uso muito a tela em sala de aula como recurso, mas por conta disso burocratizou para o meu lado enquanto professora, já que toda vez que eu tenho que usar celular, eu tenho que pedir para a coordenação que irá enviar um comunicado para os pais de que vai poder utilizar o celular."
EDUCADORA DO FUNDAMENTAL II E MÉDIO, RONDÔNIA



O QUE OS PAIS E RESPONSÁVEIS

FALARAM SOBRE:

O uso de telas no dia a dia da família

"O meu mais novo tem 12 anos, usa TikTok, YouTube, tem um telefone desde mais ou menos uns 6 anos, e o computador nós demos exatamente na época da pandemia. Acho que não podemos demonizar as redes, porque têm muitas coisas boas."

PAI DE ADOLESCENTE COM 12 ANOS, PARAÍBA

"Morando numa rua que é avenida, não dá para ela sair para brincar. Para ela ficar quietinha, melhor ficar no celular do que aprontando."

RESPONSÁVEL POR CRIANÇA COM 8 ANOS, PERNAMBUCO

"Quando a gente não tá no celular, a gente tá na televisão, porque em casa todo mundo gosta de televisão, tanto eu quanto meu esposo e as crianças."

MÃE DE CRIANÇA COM 6 ANOS, GOIÁS

◆ É pelo exemplo que se aprende! ◆◆◆

Os adolescentes dizem que os adultos também exageram nas telas e deixam a família de lado. Eles defendem que as regras devem valer para todos.



"Além do conteúdo, eu me preocupo com a parte mental da criança. Eu acho que criança precisa ter um limite, e a gente precisa mostrar isso pra ela; a gente tem que colocar um limite também."

PAI DE CRIANÇA COM 7 ANOS, DISTRITO FEDERAL

"Ela [criança] tava tendo uns comportamentos estranhos, ficando um pouco agressiva, tendo uns ataques de choro. Aí a gente parou pra conversar e ela contou que achava que o próprio jogo tava fazendo isso. Aí ela mesma decidiu desinstalar e passar um tempo sem ele."

RESPONSÁVEL POR CRIANÇA COM 8 ANOS, PERNAMBUCO

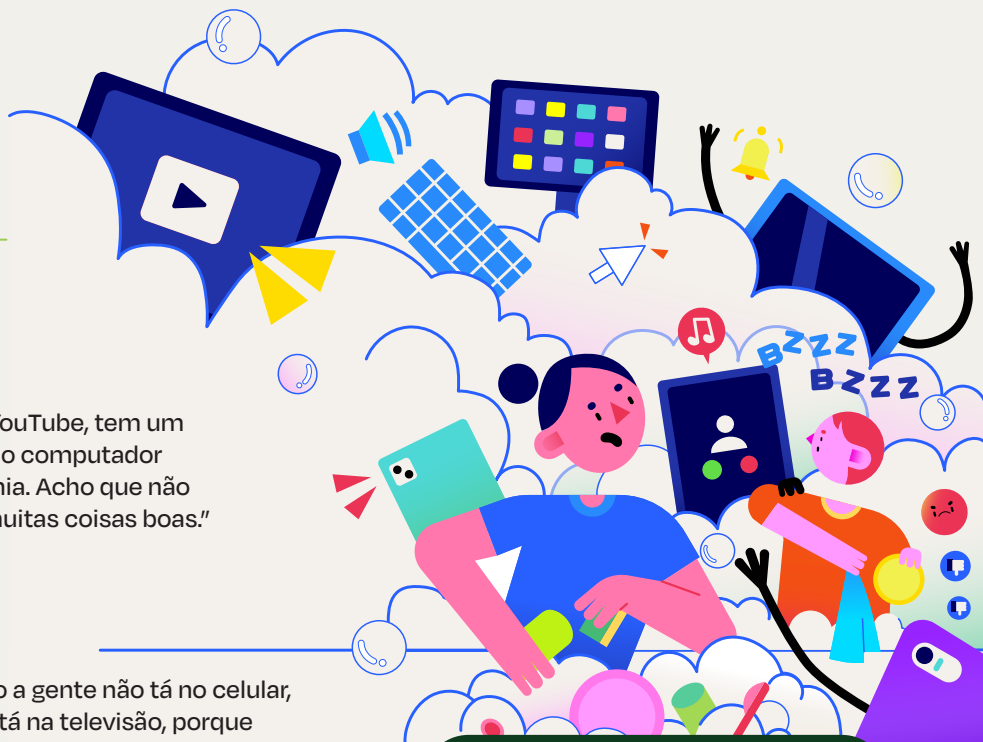
"No trabalho a gente não consegue toda hora estar no celular. Então, quando a gente chega em casa a gente quer suprir essa necessidade, né. E aí a gente acaba meio que deixando a criança de lado. Então é uma coisa que eu não considero muito legal, mas ao mesmo tempo, acaba acontecendo."

MÃE DE BEBÊ COM 1 ANO E 8 MESES, SÃO PAULO



"Único jeito de eu tirar ele da TV é eu ir pro chão com ele brincar, mas é tempo que não temos [...], chego do trabalho cansada igual a um zumbi. Às vezes é a nossa opção pra descansar, ter um tempo pra gente. Às vezes não é nem o que a criança quer, mas é o que eu necessito pra mim, então acabo eu mesma liberando o celular."

MÃE DE BEBÊ COM 1 ANO E 8 MESES, SÃO PAULO



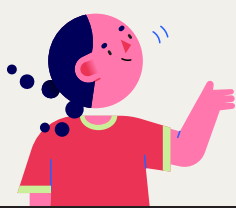
RECOMENDAÇÕES QUE OUVIMOS

As crianças e os adolescentes que conversaram com a gente fizeram várias sugestões sobre o uso de telas. Essas recomendações também estão no Guia do governo federal. Confira um resumo delas:



RECOMENDAÇÕES DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- ◆ Não ficar usando quando alguém está conversando com você, isso não é legal. Deixa a outra pessoa com a sensação de que você não liga para ela.
- ◆ Fazer atividades extracurriculares para aprender mais coisas. Um começo, é tentar ver coisas mais longas, porque tem muita gente que gosta de ficar vendo conteúdos mais completos e acaba aprendendo muito.
- ◆ Sobre cyberbullying, também é importante ter a consciência de que nem tudo que dizem de você significa o que você é.
- ◆ Trocar experiências sobre esses temas de telas nos deixam mais espertos. As experiências são individuais, mas os desafios e aprendizados são coletivos.



RECOMENDAÇÕES DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PARA OS ADULTOS

- ◆ Ensinar pelo exemplo é importante para ter coerência nas cobranças.
- ◆ É importante que os adultos da família tenham bom senso e vejam a proteção da imagem de crianças e adolescentes como um ato de cuidado.
- ◆ As gerações têm diferentes relações com as telas e é importante entender que a compreensão sobre como agir vem aos poucos.
- ◆ É importante levar em consideração a opinião da criança e do adolescente na hora de postar conteúdos sobre eles.
- ◆ Dizer para as empresas não coletarem dados de crianças e adolescentes enquanto usam as plataformas é importante pra caramba e necessário.
- ◆ Sobre o uso de telas, é preciso buscar entender o porquê do uso.
- ◆ As escolas não deveriam controlar os dados de estudantes, deviam ensiná-los a proteger os seus dados.

- ◆ As regras de uso de sites, aplicativos e serviços deveriam ser mais simples e fáceis de entender. Como dar opinião sem compreender o que está escrito? A Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) exige que essas informações sejam claras para todo mundo.
- ◆ Criança não deve trabalhar. Ela não deve ser obrigada a fazer o que ela não quer ou ser usada como fonte de renda.
- ◆ Uma ideia é criar um espaço onde a discussão sobre telas seja adequada ao público para, por meio disso, promover atividades baseadas nas faixas etárias, para que crianças possam opinar de diversas formas sobre o assunto, como por meio da arte, da brincadeira e do movimento.
- ◆ Seria interessante falar sobre os riscos das telas, como o cyberbullying, a partir de HQs (histórias em quadrinhos) físicas e com versão digital, ilustradas por pessoas jovens e com versões disponíveis em braille, libras e audiobook.

O que vem por aí

Nossa consulta participativa já trouxe bons resultados práticos. Tudo o que ouvimos nas nossas conversas ajudou a elaborar o guia sobre o uso de telas e dispositivos digitais da Secretaria de Políticas Digitais da Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República.

Agora essas informações poderão ser usadas por mais pessoas, por quem cria e aplica as leis, por quem pesquisa e desenvolve tecnologias e também pelas próprias crianças e adolescentes. Assim, podemos pensar juntos em como tornar o uso das telas mais saudável e seguro.

Tem muita gente falando sobre como crianças e adolescentes estão usando o celular, principalmente depois que foi aprovada a **lei*** que proíbe usar as telas nas escolas fora das atividades educativas. Mas é importante que os estudantes sejam incluídos em novas conversas. Suas opiniões podem ajudar a encontrar boas soluções para evitar os problemas de saúde física e mental que as telas causam.

O Instituto Alana defende que o melhor caminho é proteger crianças e adolescentes na internet e não da internet, para que aproveitem em segurança o que ela tem de bom.

É importante garantir um uso equilibrado, sem deixar de lado outras atividades essenciais para o desenvolvimento, como o convívio com outras pessoas, as brincadeiras, os esportes e o contato com a natureza.

* **Lei nº 15.100/2025**, que "Dispõe sobre a utilização, por estudantes, de aparelhos eletrônicos portáteis pessoais nos estabelecimentos públicos e privados de ensino da educação básica".



Quer conhecer o "Crianças, Adolescentes e Telas: Guia sobre Usos de Dispositivos Digitais", do governo federal? Acesse aqui e confira todas as recomendações: bit.ly/guia-telas



CONHEÇA E ACOMPANHE A NOSSA ATUAÇÃO:

alana.org.br

@institutoalana
@portal_lunetas

in Instituto Alana

O que você lê aqui não é necessariamente a posição do Alana. Fizemos um resumo de tudo o que ouvimos nos encontros online e presencial.