

# Amuleto 8

## TELA COM CAUTELA

Créditos: twenty20photos / Envato Elements

**JORNADA  
ONLINE**

**PRIMEIRA  
INFÂNCIA:**

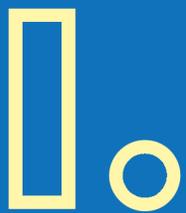
Trabalho com famílias



Chamamos de “telas” dispositivos com imagens em movimento, interativas ou não. Incluem TVs, tablets, celulares, videogames e computadores.

Segundo especialistas, a exposição excessiva de crianças às telas causa muitos prejuízos ao seu desenvolvimento, como: dificuldade de aprendizagem, de interação social e de se adaptar aos desafios que o meio social impõe pois, entre outros fatores, prejudica o chamado controle inibitório que, de forma simplificada, é a habilidade de controlar respostas impulsivas e esperar a vez.

# COMO FAZER USO SAUDÁVEL DAS TELAS?



Menores de 2 anos podem?

Neste caso, as telas preferencialmente devem servir apenas para "uso afetivo". Por exemplo, no contato com parentes.





# 2.

A criança se estrutura principalmente a partir daquilo que ela vive na vida real e na interação com outros seres humanos. Imagens não interagem e não satisfazem a necessidade de atenção que bebês e crianças pequenas requerem para se desenvolverem bem.

# 3.

A tela é útil quando ajuda a criança a estabelecer conexões humanas.  
A comunicação é vital e pode ser explorada desta forma.

# 4.

Atenção aos conteúdos!  
Repare em como a criança está reagindo. Se for violento, inapropriado ou instigar o consumo, evite.





5.

Opte por conteúdos mais positivos, como contações de histórias e áudio livros, que estimulam a compreensão e a imaginação.

6.

Telas que incentivam atividades físicas? Especialmente para crianças confinadas em apartamentos ou locais pequenos, jogos ou vídeos online que estimulem exercícios podem contribuir com uma rotina fisicamente ativa.

7.

Preserve rituais em família.  
Brincar juntos, ler histórias,  
cozinhar e conversar  
nutrem a criança com  
segurança afetiva.

8.

O sono é crucial para o  
crescimento, o sistema  
imunológico e o  
desenvolvimento da criança. A  
luz das telas bloqueia a  
produção de melatonina,  
hormônio do sono. Por isso,  
desligue os eletrônicos ao  
menos uma ou duas horas  
antes de dormir.



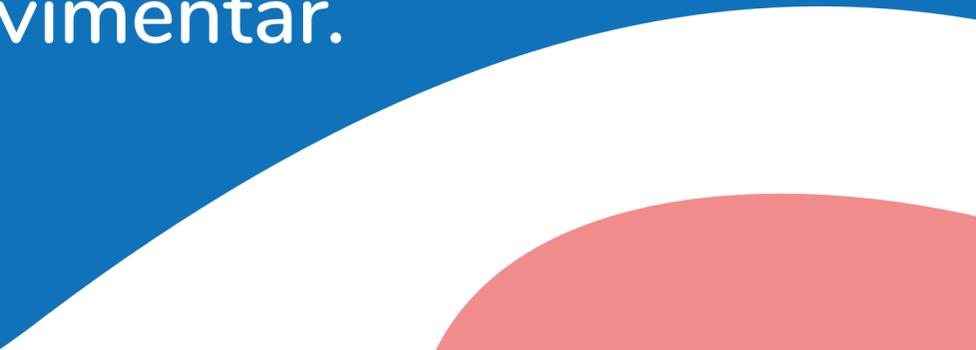


9.

Observe as emoções das crianças. A tela estará fazendo mal, mesmo em situações escolares, quando: a atividade não permite intervalos, deixa as crianças irritadas e ansiosas ou serve como mera fuga em momentos de tristeza.

10.

Mais do que simplesmente contar o tempo de tela, é preciso garantir o **tempo desconectado**: as horas de sono, as refeições, o tempo de se relacionar em família, de brincar, de estar ao ar livre e se movimentar.

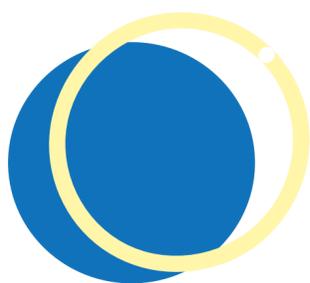
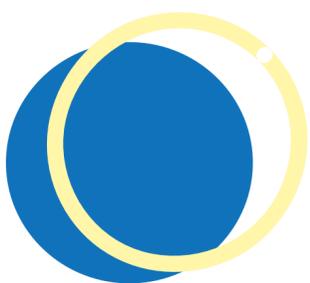
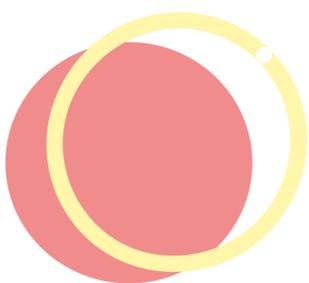


# MÃOS À OBRA!!!

Que tal elaborarmos um plano de controle do uso das telas?

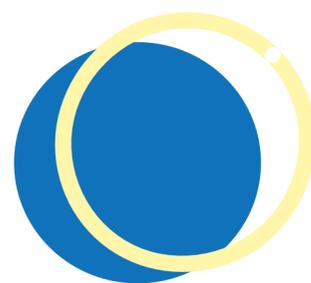
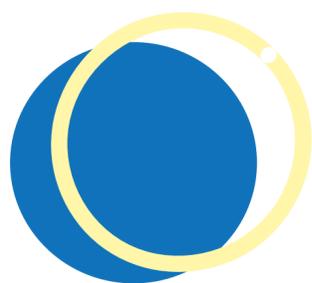
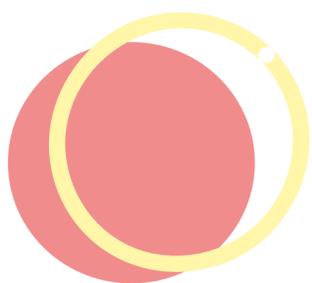
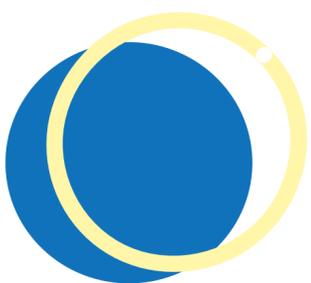


Combinados importam!  
Acordos prévios sobre o tempo de uso, os conteúdos permitidos e os momentos adequados devem ser estabelecidos e respeitados.



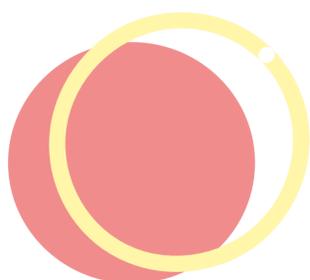
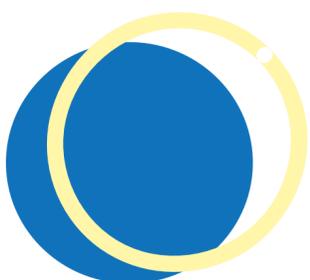
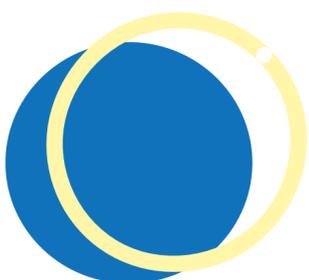
## 2.

Qual conteúdo? Procure assistir junto com a criança a programas novos para se certificar de que o conteúdo é apropriado e de qualidade. Aproveite para conversar sobre o que acontece na tela e perceber os interesses da criança. Alerta: Nunca deixe a criança navegar livremente pela internet sozinha! Ela pode estar exposta a conteúdos inadequados, golpes e até abusadores.



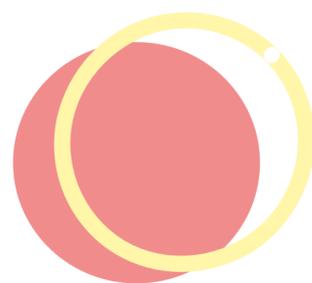
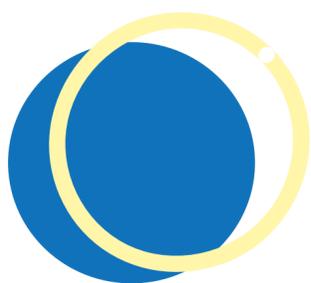
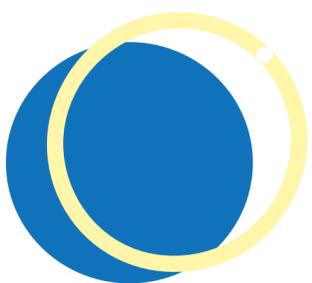
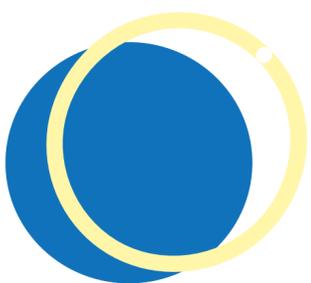
## 3o Quando?

Refleta quais momentos do dia são mais apropriados e não irão afetar o sono, as refeições e as interações familiares.



# 4. Quanto tempo?

Estabeleça um limite de tempo e comunique à criança. Chegada a hora, descubra estratégias que facilitem desligar as telas, como ao final de um episódio. Atividades de transição para o mundo concreto, como lanche e passeio ao ar livre, também podem ajudar.



## Referências bibliográficas

BRASIL. MINISTÉRIO DA CIDADANIA. Manual do visitador: cartilha / Ministério da Cidadania. 1. ed. - Brasília: Ministério da Cidadania, 2021.

Carvalho, R.; Ferec, R. Tela com Cautela, SP: Ed Matrescência, 2019.

Idoeta, Paula A. Crianças no celular? Como a pandemia mudou o modo como especialistas veem o uso de telas na infância. BBC News Brasil. São Paulo, 24 ago. 2020. Disponível em:

<https://www.uol.com.br/tilt/noticias/bbc/2020/08/24/criancas-no-celular-como-a-pandemia-mudou-o-modo-como-especialistas-veem-o-uso-de-telas-na-infancia.htm>. Acesso: 25 ago. 2020.





**criança  
feliz**



MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA

