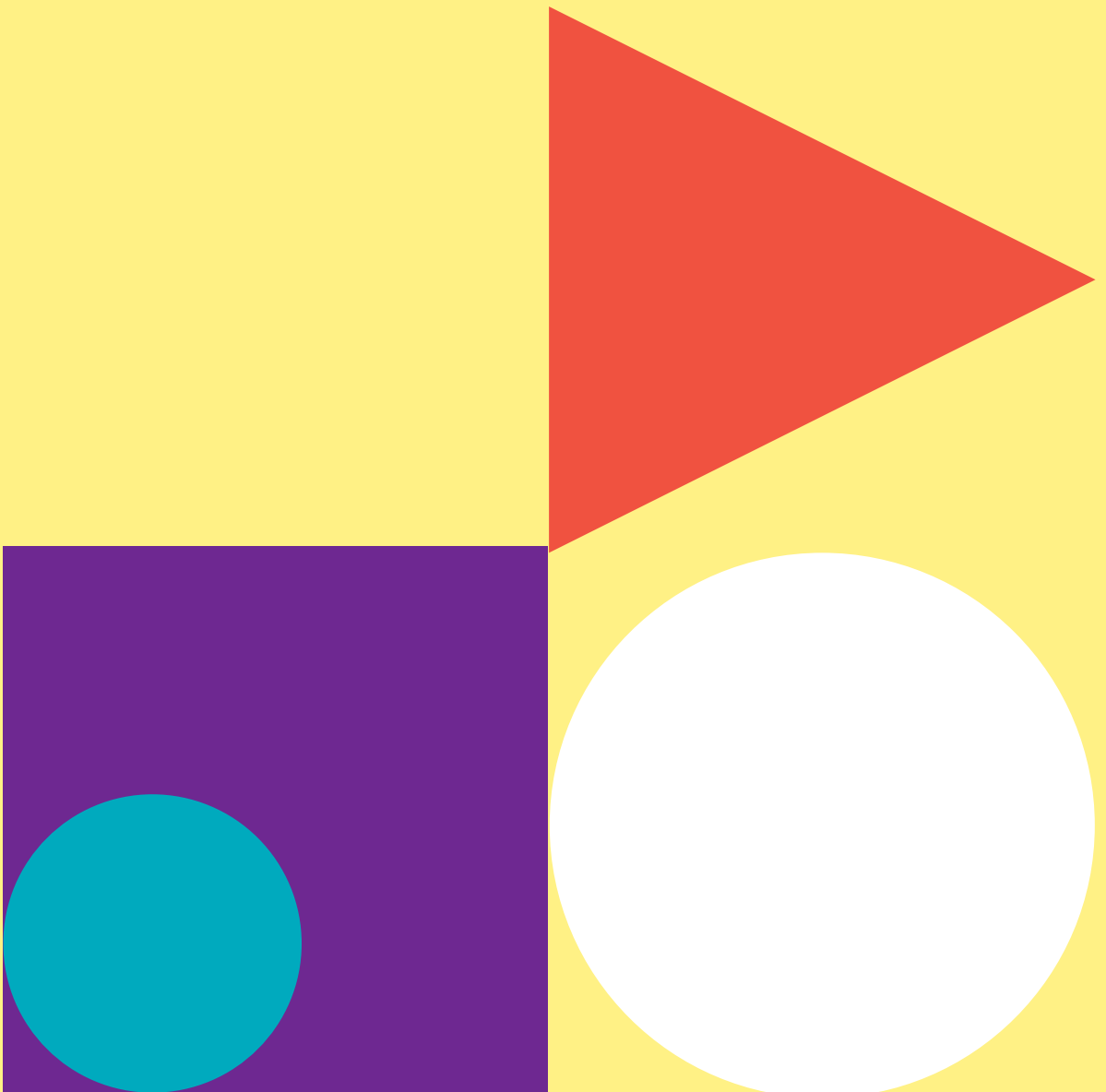




MINIGUIA

Do que falamos quando falamos em “tempo de tela”?



Nem todos os usos de tela são iguais – alguns são mais construtivos, outros mais prejudiciais. As telas incluem dispositivos móveis, como celulares e tablets, e os fixos, como TVs e computadores. E lembre-se: a internet é bem mais do que o mundo das redes sociais.

Ao construir regras para a sua família, é importante contemplar **os vários tipos de “tempo de tela”**. Aqui estão algumas variações.

Uso passivo

O buraco negro do YouTube, as maratonas na Netflix, a rolagem infinita no Instagram ou no TikTok: o tempo de tela passivo evoluiu para além da TV, e pode ser difícil de controlar.

Às vezes o uso passivo das telas pode ajudar a contornar uma situação difícil, como um atraso no aeroporto ou no médico. Mas preste atenção aos sinais de uso excessivo: respostas irritadas, dores de cabeça, dificuldade para dormir, isolamento, perda de foco ou concentração. O uso passivo é o primeiro candidato a cortes quando pensamos em mudar nossos hábitos em relação às telas.

Uso social

Manter contato por vídeo com a família, usar redes sociais ou mesmo sentar para ver algo juntos. A tecnologia pode ajudar a fazer conexões e manter laços, especialmente nos casos em que não podemos estar juntos pessoalmente com frequência.

Adote o lema “juntos é melhor do que sozinho” para assistirem algum filme ou série ou jogar algum videogame em família. Aproveite para comentar com seu filho ou filha sobre o que estão assistindo.

A tela ao lado

Manter uma tela ao lado enquanto faz algo offline como cozinhar, para consultar a receita ou assistir a um tutorial, por exemplo, é uma boa maneira de fazer uso positivo das telas para um resultado tangível.

Defina quando e como usar uma tela como suporte de outra atividade, para que seja um uso produtivo e não uma distração. Por exemplo, se estiver seguindo uma receita em vídeo, pouse o celular em um lugar fixo e use a tela cheia. Ao utilizar vídeos de exercícios, deixe bastante espaço entre você e o celular, de modo que ele seja um apoio e não o foco da sua atenção. Desligar as notificações não necessárias do seu aparelho ajuda a manter o foco na atividade principal.

Uso criativo

Desenhar, criar, programar: essa forma ativa de uso transforma as crianças em produtores ao invés de apenas consumidores de tecnologias.

A curiosidade é a chave. Fique atento a novas ferramentas e aplicativos, e explore-os junto com o seu filho/filha. Acrescente desafios, como filmar e editar vídeos curtos de coisas pela casa. Isso pode abrir novos campos de interesse para a criança!

Jogar videogames

Dependendo do interesse da criança pelos jogos, isso pode acabar consumindo uma parte enorme do tempo-limite estabelecido pela família.

Aprenda sobre os jogos de que eles gostam, como forma de se conectar. Observe-os jogando e procure descobrir o que os motiva. Quem sabe vocês podem até começar a jogar juntos. Mas fique atento a jogos que promovem violência ou valores inadequados, ou jogos que estimulam a compra de *skins*, avatares e outros acessórios.

Uso educativo

Seja com estudos, tarefas de casa, projetos em grupo ou aulas virtuais, uma parte importante do tempo total de telas será utilizada para aprender, conforme demandas da escola.

Incentive e modele o bom uso da internet! Esta é uma boa hora para falar sobre boas fontes de informação e melhorar as técnicas de busca. Como bônus, aprendam juntos sobre boas formas de pesquisar e verificar a confiabilidade dos conteúdos.

Do que falamos quando falamos em “tempo de tela?”. 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.

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