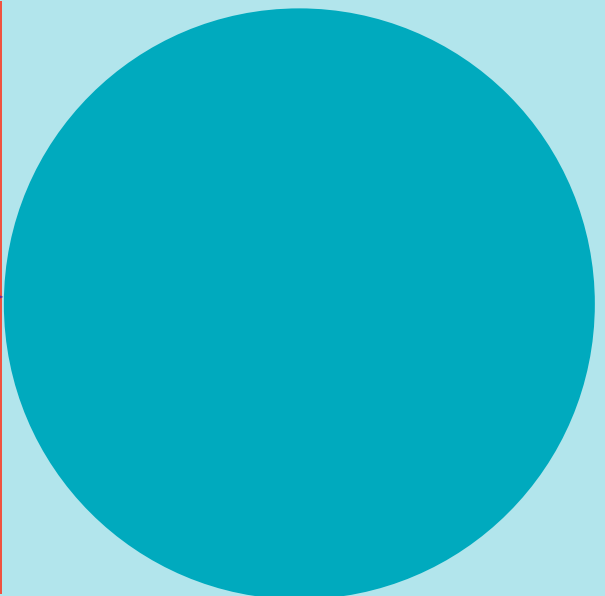
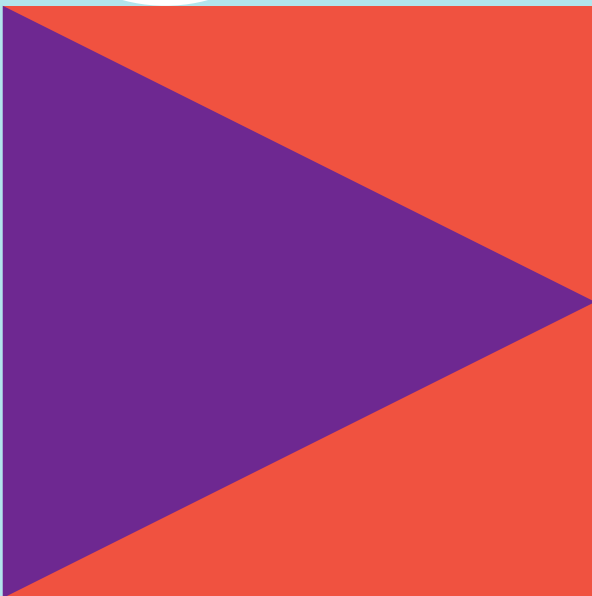




DICAS

Uso de telas: construindo acordos



A discussão sobre “tempo de tela” dá a entender que há uma única dimensão, com apenas duas opções: ofertar ou não ofertar qualquer tipo de tela. Mas nem todo tempo de tela é igual.

E cada casa, família e criança é única. Portanto, os acordos também serão.

Entender as camadas envolvidas na administração do uso das telas vai ajudar você a construir o acordo que funcione melhor para você e sua família.

Uma coisa é certa: devemos sempre mediar a relação com as telas.

Desde que as telas existem, debatemos sobre o tempo que passamos diante delas. Quanto é demais? É prejudicial? E se não tivermos regras? Pós-pandemia, quando a escola, a socialização e a brincadeira migraram para o online, tudo ficou ainda mais complicado.

A relação das crianças com telas deve ser mediada (introduzida na faixa etária adequada, com a supervisão e participação dos pais) e intencional. É muito importante que os familiares ou responsáveis se mantenham à frente do processo e que a família toda tenha regras claras — que valem para os adultos também.

Vamos explorar alguns princípios e dicas para os responsáveis por crianças e adolescentes que **começam a se tornar independentes no uso da tecnologia.**

Observe o uso de telas na sua família.

Em um papel, faça uma coluna para os adultos, e outra para as crianças. Anote o que observou para cada idade, considerando aspectos positivos e negativos:

Aspectos positivos:

Por exemplo: o uso das telas organiza sua rotina e libera mais tempo para a família? Possibilita momentos de lazer juntos? Permite acesso a conhecimento ou favorece atividades criativas?

Aspectos negativos:

Por exemplo: o uso das telas favorece o isolamento e impede a conexão? Há consumo passivo e/ou excessivo? Há acesso a conteúdos inapropriados?

A partir daí, observe o que gostaria de alterar.

Entenda os três princípios básicos.

É muito difícil estabelecer regras ou limites universais, uma vez que cada família, contexto ou criança é diferente.

Estes três princípios básicos ajudarão você a construir acordos:

1. Nem todo **tempo de tela** é igual;
2. Estabeleça **diretrizes para todos**;
3. **Desenvolva a autonomia** de seu filho ou filha para fazer boas escolhas.

E lembre-se: é você que modela os bons comportamentos com e no ambiente digital.

1. Nem todo tempo de tela é igual.

O foco deve ser no que a criança está fazendo, e não apenas no tempo. Qual é o resultado desse investimento de tempo? Busque:

Intencionalidade: busque o uso de telas com uma finalidade específica, ao invés de simplesmente preencher o tempo. Assistir um tutorial, desenvolver habilidades de pensamento crítico ao jogar ou socializar com amigos trazem benefícios para além da tela.

Flexibilidade: circunstâncias, humores e situações mudam, então permita alguma flexibilidade. No tempo livre, é ok assistir TV ou YouTube, desde que seja uma atividade específica – e não um consumo passivo e inconsciente.

Equilíbrio: não há mal em navegar como distração de vez em quando, desde que isso não consuma todo o tempo de seu filho ou filha, seja equilibrado com outras atividades e não o remova do convívio.

2. Crie diretrizes para todos.

Crianças copiam o comportamento dos adultos com quem convivem. Pense no seu próprio uso e modele a relação com as telas que você quer ver.

Seja transparente: quebre seus próprios hábitos ruins, como enviar mensagens enquanto assiste a um filme ou atender ligações na mesa de jantar. Explique sempre o que você está fazendo se precisar usar o celular fora de hora, e compartilhe suas próprias dificuldades.

Crie as regras da casa: as regras devem ser claras, breves e para todos, ainda que as idades, dispositivos ou demandas sejam diferentes. Elaborem juntos as melhores regras para vocês, e cole em algum lugar visível. Por exemplo, sem telas no quarto ou sem videogames em certas noites da semana.

Estabeleça limites: resista ao seu impulso de usar a tecnologia para tudo, pois o que a criança vê ao seu redor é tão ou mais importante que as regras.

3. Desenvolva a autonomia.

Fazer com que as crianças assumam a responsabilidade por suas próprias decisões em relação à tecnologia tem impacto positivo a longo prazo.

Pergunte e acompanhe: assim como você pergunta “como foi a escola hoje?”, pergunte “o que você viu online hoje?”. Faça disso um hábito para encorajar perguntas e discussões sobre o mundo digital.

Incentive o olhar crítico: incentive a descoberta e a exploração crítica das tecnologias como parte de seu uso cotidiano. No tempo certo, discuta dados e privacidade – explorando configurações de um telefone, por exemplo, ou entendendo que os dados de localização podem ser desligados.

Discuta valores: estabeleça que valores como atenção e cuidado com o outro, por exemplo, valem tanto no mundo online quanto “na vida real”.

Construa o bem-estar digital da sua família.

A mensagem que encontramos na maioria das pesquisas sobre o tempo de tela e as crianças é a de que os pais não devem se sentir culpados por permitir que seus filhos consumam mídias digitais — mas **devem manter a presença e a atenção**. As telas não vão desaparecer, então precisamos delimitar um lugar saudável para elas no ambiente doméstico, e mediar o envolvimento mais positivo e fortalecedor dos jovens com os ambientes digitais.

Uso de telas: construindo acordos. 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