



RISCOS E DESAFIOS DO ACESSO A TELAS NA Primeira Infância

Série Primeira Infância – 0 a 6 anos



PODER JUDICIÁRIO
DO ESTADO DE RORAIMA



COORDENADORIA DA
INFÂNCIA E JUVENTUDE



Composição do TJRR no Biênio 2025/2027



Administração Superior



Des. Leonardo Cupello - Presidente

Des. Almiro Padilha - Vice-Presidente

Des. Erick Linhares - Corregedor-Geral de Justiça

Des. Elaine Bianchi - Ouvidor-Geral de Justiça

Des. Tânia Vasconcelos - Diretor da EJRR

Henrique de Melo Tavares - Secretário Geral

Coordenadoria da Infância e Juventude



Juiz de Direito Marcelo Lima de Oliveira - Coordenador

Josué Teles Meneses Albuquerque - Assessor Técnico

Flávia Nogueira Chagas - Assessora Técnica

Isabeau Cristina de Sousa Bezerra - Psicóloga

Aldair Ribeiro dos Santos - Pedagogo

Sara Vitória Ferreira de Lima - Estagiária de Psicologia

Colaboração

Anna Lucia Spear King - Instituto Delete

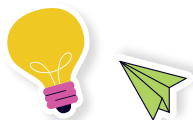


Sumário

APRESENTAÇÃO	04
IMPLICAÇÕES NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E GERAL DA CRIANÇA	07
POSSÍVEIS RISCOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS	09
CUIDADOS GERAIS NO USO DE TELAS	11
MEU FILHO JÁ ESTÁ VICIADO! E AGORA?	16
DICAS PRÁTICAS AOS PAIS OU RESPONSÁVEIS	19
LOCAIS DE ATENDIMENTO ESPECIALIZADO EM DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA	22



Apresentação



A primeira infância é uma fase fundamental para o desenvolvimento infantil, e compreende o período que vai desde a gestação até os 6 anos de idade. Nessa fase ocorrem **conexões cerebrais** que influenciam o **desenvolvimento de habilidades emocionais e socioafetivas**, além da formação de áreas fundamentais do cérebro relacionadas à personalidade e à capacidade de aprendizado por meio da interação ativa com o ambiente, um mundo de descobertas entre a criança e o meio com o qual interage.



Os primeiros anos de vida de uma criança são fundamentais, pois **estabelecem a base para toda a sua existência**. Atividades físicas, boa alimentação, estímulo ao aprendizado, brincadeiras, estabilidade emocional e rotina saudável, serão as bases para a formação saudável da primeira infância, pois fornecerão segurança positiva para o desenvolvimento da criança, nos seus aspectos neurológico, físico e emocional.



Nesse contexto, um elemento se destaca no universo infantil na atualidade: **o excessivo uso de telas, que vem sendo rotineiro para as crianças.**

De acordo com dados do Projeto PIPAS (2022), obtidos a partir de uma pesquisa realizada em 13 capitais brasileiras, 24% dos domicílios com crianças menores de 5 anos **não possuem nenhum livro**. Enquanto isso, em 33,2% dessas residências, as crianças dessa faixa etária passam mais de duas horas por dia jogando ou assistindo a programas na TV, em smartphones e/ou no tablets.

A Academia Brasileira de Pediatria orienta que seja **evitada a exposição às telas para crianças com idade entre 0 e 2 anos.**

Nas demais idades, a orientação é:





É importante que durante o acesso a telas as crianças, especialmente as mais novas, contem sempre com a **supervisão de um adulto**. Essas orientações constam atualmente na Caderneta da Criança, entregue às famílias brasileiras. Ao pensar sobre a possibilidade de monitoramento em relação ao acesso a telas por crianças, é importante levar em consideração os diferentes contextos familiares e a forma como essas recomendações são aplicadas. Não se intenta, aqui, culpabilizar as famílias pelo excessivo uso de telas por crianças, mas sim **informar e alertar sobre** as possíveis consequências disso para o desenvolvimento infantil.





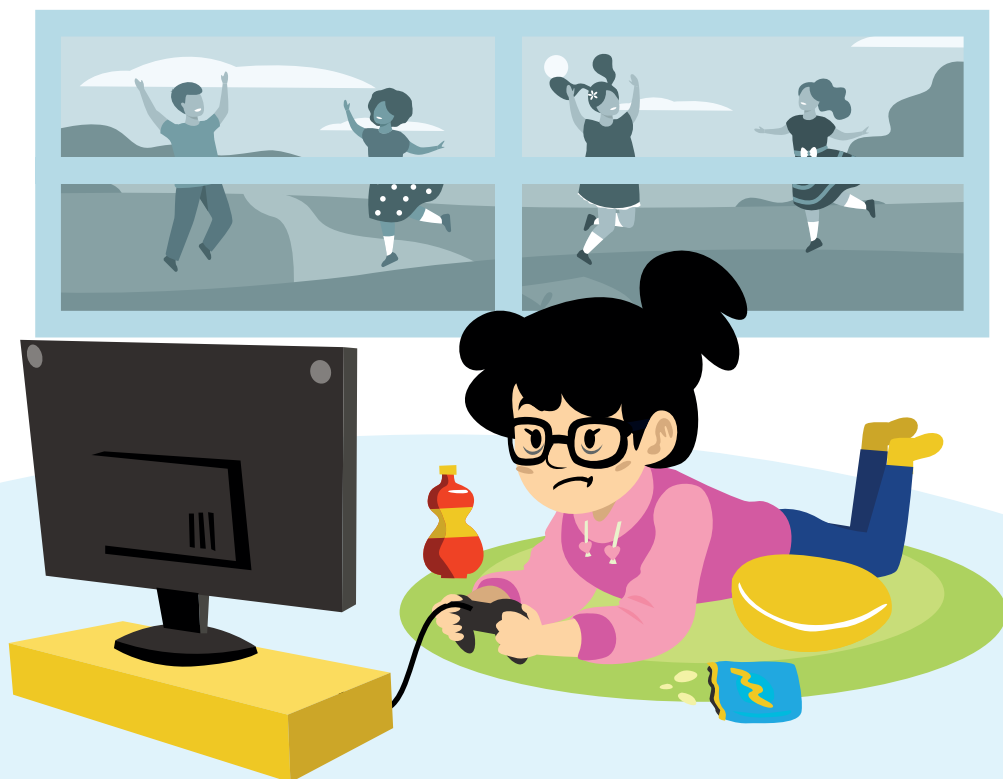
Implicações no Desenvolvimento Cognitivo e Geral da Criança



Segundo o psicólogo Jean Piaget, os anos iniciais do desenvolvimento da criança são um **período de aprendizado** por meio da interação ativa com o ambiente, um mundo de descobertas entre a criança e o ambiente.



Vygotsky, outro importante psicólogo, também enfatiza a **importância das interações sociais no desenvolvimento das funções cognitivas e de aprendizagem ativa**. O uso de telas diminui a exploração do mundo real, além de diminuir a interação social, fatores que podem impactar negativamente no desenvolvimento das crianças.





Podem ocorrer **prejuízos no desenvolvimento da linguagem e comunicação**, posto que as interações virtuais passam a substituir as interações sociais presenciais, acarretando dificuldades no desenvolvimento dessas habilidades sociais e de comunicação. Tanto Piaget como Vygotsky afirmam a importância das interações sociais no desenvolvimento cognitivo, ou seja, na nossa capacidade de reter, assimilar e processar informações, na nossa capacidade de aprendizado.



As interações sociais são os momentos de contato e troca com outras pessoas. Na primeira infância, o grupo principal de interação social é a **família**. É importante que a criança tenha momentos de brincadeiras e conversas com a família e amigos próximos, é nesses momentos que ocorrem a maioria dos aprendizados previstos nessa fase da vida.



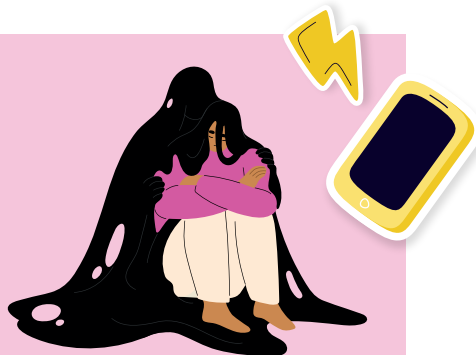


Possíveis Riscos do Uso Excessivo de Telas



Alguns dados mostram questões preocupantes de como o uso de telas de forma excessiva e precoce pode comprometer a infância, a adolescência, e até a vida adulta:

A exposição excessiva às redes sociais pode potencializar sentimentos de **ansiedade e depressão**, entre outros. Além disso, pode estar ligada ao desenvolvimento de **transtornos de imagem corporal e autoestima**.



Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, a internet tem modificado os hábitos das crianças e seu uso excessivo pode estar relacionada a diversas questões, como **pensamentos ou atos de autoagressão e suicídio**.



Complicações no **desenvolvimento motor e transtornos músculoesqueléticos** além de comprometimento da **saúde ocular**.



55% das crianças entre 9 a 17 anos já foram tratadas de forma **ofensiva** na internet.



A OMS já considera como **transtornos mentais** o **vício em jogos eletrônicos** (gaming disorder) (CID 11).





Nem todas as pessoas desenvolvem esses sintomas, mas estudos já comprovam que **o uso excessivo de telas têm impactos significativos na nossa saúde**, então é importante estarmos atentos. Percebe-se, portanto, que vários aspectos do desenvolvimento podem ser impactados.



Desde o **desenvolvimento físico**, ao **desenvolvimento cognitivo** e **socioemocional** podem ser afetadas negativamente com o uso indiscriminado de celulares, tablets, computadores e afins.



Cuidados Gerais no Uso de Telas

É de suma importância que as crianças, em especial ao longo da **primeira infância**, participem de **atividades e práticas ao ar livre**, de forma lúdica e que explorem a criatividade, visando seu **desenvolvimento físico e cognitivo**. E, mesmo quando envolvidas com dispositivos eletrônicos, é crucial que **não fiquem isoladas em seus quartos**, mas sim **interajam de forma supervisionada e equilibrada**.





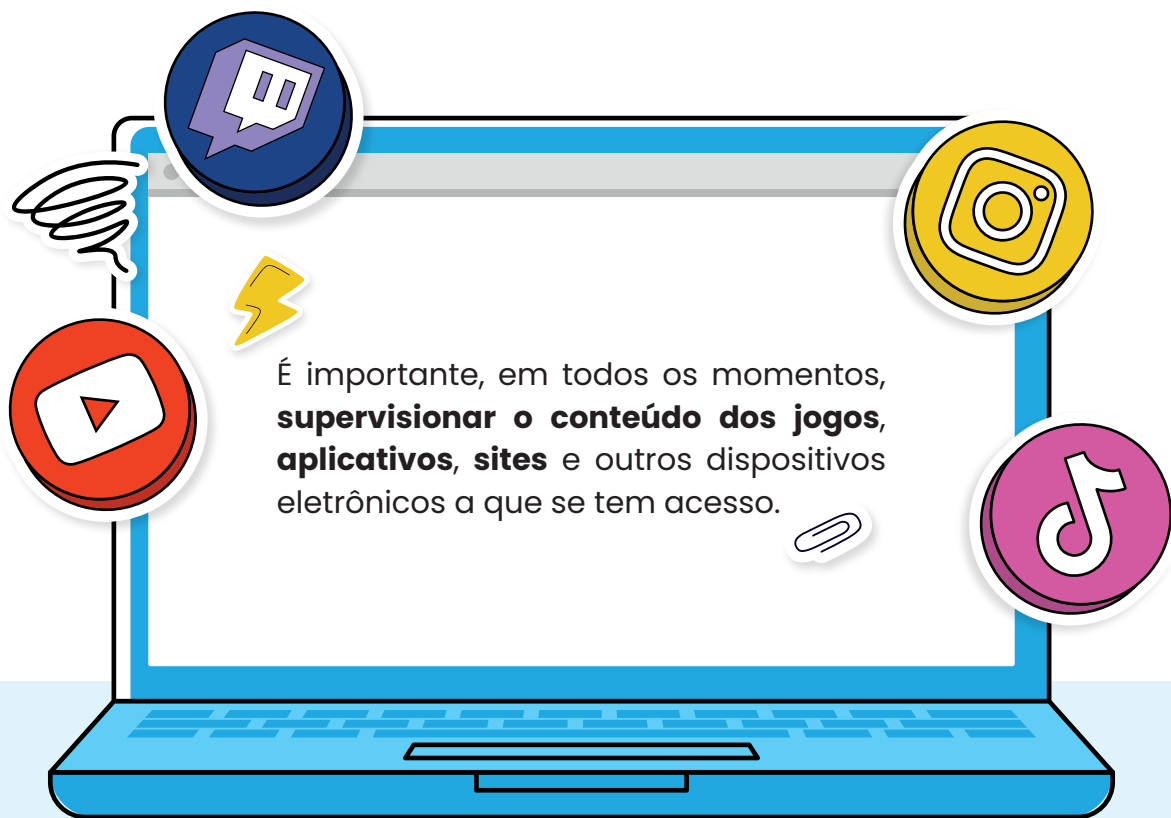
✦ Um dos principais fatores que contribuem para o uso precoce e excessivo de dispositivos digitais por crianças e adolescentes é o **comportamento dos adultos diante das telas**, que servem como modelos e referências. Nesse sentido, pais e responsáveis devem regular o tempo que eles próprios passam em frente às telas, repensando sobre o próprio uso de aparelhos digitais.



Além disso, é importante orientar o tempo dedicado pelas crianças a cada atividade diária, mostrando a importância de dedicação às demais atividades diárias, como **tarefas escolares, brincadeiras, alimentação e descanso**.

Crianças menores ainda não têm a capacidade de distinguir entre o tempo de lazer e o tempo dedicado a outras atividades essenciais. Portanto, cabe aos responsáveis **supervisionar** esse equilíbrio, estabelecendo **limites e regras** para o uso consciente e saudável das plataformas digitais.





É importante, em todos os momentos, **supervisionar o conteúdo dos jogos, aplicativos, sites** e outros dispositivos eletrônicos a que se tem acesso.



É essencial ter **cuidados redobrados** com o uso de plataformas de continuidade espontânea, como **TikTok, YouTube, Instagram, Twitch**, e outras similares, que oferecem conteúdos ininterruptos e constantemente atualizados.

Essas plataformas podem **expor** as crianças e adolescentes a uma grande variedade de vídeos e interações sem uma pausa ou filtro adequado, o que aumenta o risco de acesso a conteúdos inadequados.



Por isso, é essencial que pais e responsáveis **supervisionem ativamente** o que está sendo consumido, definindo limites de tempo e utilizando ferramentas de **controle parental** para garantir um uso seguro e saudável dessas plataformas. Além disso, é importante orientar as crianças sobre os **riscos do ambiente digital** e incentivá-las a fazer escolhas mais conscientes ao interagir com o conteúdo online.

Crianças de até seis anos ainda não têm desenvolvida a capacidade integral de discernimento entre fantasia e realidade, sendo importante protegê-las da violência virtual e dos conteúdos inapropriados a essa faixa etária. Desde o início **estabeleça que senhas** devem ser compartilhadas, é importante que você possa acessar as redes e acompanhar o tipo de conteúdo que está sendo exibido.





Outro fator importante é respeitar a **quantidade de horas saudáveis de tempo de sono**, a criança que tem privação de sono coloca em risco o adequado desenvolvimento cerebral.

Como dito, o principal meio de desenvolvimento na primeira infância é através da interação social. É por meio dela que a criança desenvolve suas habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais. O uso excessivo de telas pode dificultar a construção dos vínculos afetivos, o desenvolvimento cognitivo e a aprendizagem.





Meu Filho Já Está Viciado! E Agora?



Se perceber que seu filho já está numa situação de dependência do uso de telas (seja por causa de jogos, redes sociais, ou outros aplicativos eletrônicos) você deve iniciar um trabalho visando a **desconexão gradual da criança**.

O comportamento de uso excessivo de telas, revela a falta de orientação e determinação de limites e regras para uso adequado da tecnologia no dia a dia.

De acordo com o Guia Sobre Usos de Dispositivos Digitais, do Governo Federal, os principais sinais de alerta indicando uso excessivo de telas são:





É possível iniciar **negociando termos e condições** para o uso de telas, fazendo com que esse uso esteja condicionado à realização de outras atividades ao longo do dia.



É possível que você enfrente **forte resistência e irritabilidade** ao longo desse processo. Esteja preparado para **não voltar atrás** e exercite a **paciência** e o **acolhimento**. Se necessário, recorra à ajuda de profissionais especializados, como psicólogos, psiquiatras ou terapeutas ocupacionais.





Tente desenvolver o interesse da criança na realização de **atividades ao ar livre**, ou outras práticas em que o uso de telas não esteja envolvido. Perceba os gostos e interesses da criança e use isso a seu favor.



Atividades de artes, jogos, brincadeiras, passeios, projetos de ciências, dança, aprendizado de música e instrumentos, leituras, histórias em quadrinhos, excursões são algumas dentre as muitas atividades que podem ser realizadas; Saiba reconhecer os avanços quando eles começarem a ocorrer, **elogie e incentive as boas práticas** e o engajamento em atividades diversas ao uso de telas.



Dicas Práticas aos Pais ou Responsáveis

O ideal é que o acesso a telas **não ocorra antes dos dois anos**. Mesmo após essa idade, adie esse contato o máximo possível. É no contato com outras pessoas e na brincadeira lúdica, que explora as formas, cores, texturas e sons que a criança terá **maior estímulo para o desenvolvimento**.

No momento em que for iniciado o acesso às telas, **estabeleça acordos com a criança**. É importante que esse acesso não seja ilimitado e irrestrito. Negocie, conforme a capacidade de compreensão da criança, as condições e o tempo de acesso a celulares, tablets e televisão, permitindo que ela se sinta parte das decisões e **respeitando a autonomia progressiva da criança**, que consiste em permitir que ela assuma gradualmente mais responsabilidades conforme seu desenvolvimento. Isso não só aumenta a chance de colaboração, mas também contribui para o desenvolvimento da sua autonomia de forma responsável e equilibrada.





Vocês podem construir juntos um **quadro com a rotina da criança**, esse quadro deve conter horários de estudo, de realização de atividades de lazer, recreativas, escolares, alimentação, higiene e de sono. Contribuições nas atividades domésticas, conforme a idade, também podem constar. Deixe esse quadro exposto em local de fácil visualização, essa organização a ajudará a visualizar todas as atividades importantes de serem realizadas em seu dia, e a entender que há muito mais a fazer além de jogar ou assistir desenhos.



Defina, em família, dias e/ou **momentos sem telas**. Reserve momentos do dia e da semana para que vocês se reúnam e realizem atividades juntos. Podem ser momentos de conversas, de prática de esportes, atividades de artes, jogos de tabuleiro, quebra-cabeças, leitura, etc. **As possibilidades são muitas! Proporcione momentos de diversão em família.**

Seja firme. Regras devem ser cumpridas e respeitadas, mas lembre-se de estabelecer acordos que possam ser executados, levando em conta a idade da criança. Permita que os filhos participem da definição dos combinados que podem inclusive ser firmados por escrito. **Lembre-se que os acordos valem para todos, inclusive os pais!** Caso haja necessidade de exceções, devido a trabalho ou possíveis emergências, deixe elas claras e delimitadas.



Converse com seu filho ou filha! Olhe em seus olhos, fale sobre o seu dia e estimule que ele conte sobre o dele. **Fortaleça o vínculo e estimule a confiança** para conversar sobre tudo e qualquer assunto, sem julgamentos e com acolhimento.

Lembre-se que **os adultos são responsáveis pela vida digital das crianças e adolescentes**, se estes apresentam comportamento indevido, significa que faltou educação digital, ou seja, orientações para uso adequado da tecnologia. **E cabe aos pais e responsáveis realizar as mudanças para um uso mais consciente.**



Locais de Atendimento Especializado em Dependência Tecnológica



Grupo de Dependências Tecnológicas do Ambulatório
Integrado do Controle dos Impulsos/PRO-AMITI — HCFMUSP



 Site



www.proamiti.com.br

 E-mail



proamiti.secretaria@gmail.com

 Instagram



[@dependenciastecnologicas.ipq](https://www.instagram.com/dependenciastecnologicas.ipq)

 WhatsApp



+55(11)99004-6247

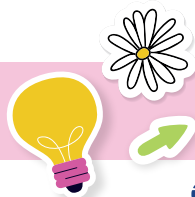
Segunda à sexta das 10h às 16h

 Telefone fixo



+55(11)2661-7805

Terças-feiras das 10h às 16h



Instituto Deleete da Universidade
Federal do Rio de Janeiro (RJ)



 Site



www.proamiti.com.br

 WhatsApp



+55(11)99004-6247

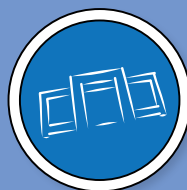
 Instagram



[@dependenciastecnologicas.ipq](https://www.instagram.com/dependenciastecnologicas.ipq)

Agendamento online no site
na aba "Atendimento"





CIJ - Coordenadoria da Infância e Juventude - TJRR

Endereço: Forum da Cidadania - Palácio Latife Salomão

Av. Glaycon de Paiva, 458-588 - Mecejana, Boa Vista - RR, 69304-560

✉ cij@tjrr.jus.br ☎ (95) 3621-5115 🌐 www.tjrr.jus.br/index.php/cij



**PODER JUDICIÁRIO
DO ESTADO DE RORAIMA**



**COORDENADORIA DA
INFÂNCIA E JUVENTUDE**