



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Uso de telas e desenvolvimento infantil

O uso excessivo de telas tem gerado sérias consequências para a saúde física, emocional e mental de crianças e adolescentes. Em março de 2025, o Governo Federal lançou o guia “Crianças, Adolescentes e Telas: Guia sobre Uso de Dispositivos Digitais”. O material, construído com base em estudos científicos e na escuta de crianças e adolescentes de todo o Brasil, orienta sobre limites seguros de tempo de tela, riscos à saúde e estratégias de proteção no ambiente digital. Entre as recomendações estão:

- zero tela até os 2 anos de idade;
- limite de uma hora de tela por dia dos dois aos cinco anos;
- duas horas de cinco a dez anos
- limite de até 3 horas diárias até os 17 anos;
- não concessão de celular próprio antes dos 12 anos.

[Clique aqui para acessar o guia completo.](#)

Essas orientações estão totalmente alinhadas com o novo e-Guia do Líder 2025 da Pastoral da Criança, que passou a incluir um [tópico específico sobre o tema](#). A recomendação da Pastoral é clara: quanto menor o tempo de exposição a telas, melhor para a criança.

Essa orientação é reforçada pelos líderes voluntários nas Visitas Domiciliares, nas Celebrações da Vida e na ação de Brinquedos e Brincadeiras. A substituição do comportamento sedentário diante das telas por interações com a família, brincadeiras ao ar livre e refeições sem distrações digitais é fundamental para o desenvolvimento integral da criança.

Neste Tema da Semana, você confere a entrevista com a pediatra e líder da Pastoral da Criança Dra. Ana Lea Clementino, que traz explicações claras e atualizadas sobre como o uso de dispositivos digitais pode afetar o desenvolvimento infantil e dá orientações práticas para as famílias cuidarem da saúde das crianças desde cedo.

ENTREVISTA COM: Dra. Ana Lea Clementino, Pediatra. Ela atua também como líder da Pastoral da Criança em Londrina, Paraná.

Dra. Ana, as telas podem interferir no desenvolvimento infantil?

DRA. ANA LEA:

Podem. Através da hiperestimulação dos sentidos da visão e da audição pelas imagens e sons das telas, ocorre uma mudança significativa na arquitetura cerebral. Quanto mais precoce for a exposição e maior o tempo de uso, mais prejudicial é essa mudança. Na prática, o que temos hoje, em comparação a 20 anos atrás, são mais crianças com atraso no desenvolvimento da linguagem, prejuízos na coordenação motora, alterações de comportamento e do sono, além de dificuldades nas habilidades socioemocionais, em razão do menor tempo de qualidade com os pais e do maior tempo passado diante das telas.



Existe uma recomendação sobre o uso de telas por crianças? A partir de quanto tempo de tela a criança já pode ter problemas?

DRA. ANA LEA:

Estudos já mostram que, a partir de 30 minutos de tela sem pausa, qualquer cérebro sofre — inclusive o do adulto, mas principalmente o da criança, que ainda está em desenvolvimento. As recomendações oficiais da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Sociedade Brasileira de Pediatria são: zero tela até os dois anos; uma hora de tela dos dois aos cinco anos; duas horas de cinco a dez anos; e três horas de dez a dezoito anos. E sempre com a supervisão de um adulto.

E hoje, como é o uso que as crianças têm feito? As famílias têm respeitado essas orientações?

DRA. ANA LEA:

A maioria das famílias não segue as orientações, e as justificativas geralmente são: porque não sabiam, não tinham informação, achavam que desenhos animados ou vídeos promovidos como educativos não fazem mal, ou porque precisam trabalhar e dar conta dos afazeres domésticos — então, precisam distrair a criança de alguma maneira. O problema é que, embora as justificativas dos pais sejam genuínas e compreensíveis, elas não mudam o fato de que nossas crianças estão expostas às telas muito além do tolerável, sofrendo as consequências dessa exposição de formas que os pais, muitas vezes, não

percebem — mas que vão se refletir, de alguma forma, hoje ou no futuro: seja no desenvolvimento, no comportamento, na aprendizagem ou nos aspectos socioemocionais dessa criança.

Dra. Ana, na sua experiência como pediatra, a senhora considera que as crianças têm apresentado mais problemas relacionados ao uso excessivo de telas?

DRA. ANA LEA:

Com certeza. Nunca se viu antes tantas crianças com atrasos no desenvolvimento, principalmente da linguagem, mas também no desenvolvimento emocional, motor e social. Nunca se viram tantos diagnósticos presuntivos de transtorno de déficit de atenção, transtorno opositivo desafiador, autismo. E eu digo “presuntivos” porque, em alguns casos, esses diagnósticos não se confirmam e, com a retirada das telas, algumas crianças passam a se desenvolver e apresentam melhora no comportamento — tanto no que diz respeito à atenção quanto à hiperatividade e à agressividade.

O aumento de casos de ansiedade, fobias, transtornos alimentares como bulimia e anorexia, sem falar nas dificuldades escolares, também é impressionante. Para vocês terem uma ideia, nos últimos anos tivemos um aumento de mais de 50% nos diagnósticos de TDAH. Nos Estados Unidos, o número de suicídios entre meninas de 15 a 19 anos dobrou entre 2007 e 2015. No Brasil, os atendimentos de jovens com depressão no SUS aumentaram 115%. Um estudo da USP, de 2020, mostrou que uma em cada quatro crianças sofria de ansiedade ou depressão.

Na minha opinião, e na de muitos especialistas, esses dados não são mera coincidência. Eles estão diretamente relacionados à introdução do digital e das redes sociais de forma desordenada e ilimitada no seio das famílias.

Dra. Ana, há alguma coisa que os pais ou cuidadores podem fazer em relação ao uso de telas?

DRA. ANA LEA:

Em primeiro lugar, buscar informação e não aceitar um uso acima do que é considerado seguro. Em segundo lugar, prestar atenção e garantir que as regras sejam claras e bem conversadas com os filhos. Por exemplo: não usar no momento das refeições, no período noturno ou logo após os deveres de casa. Não permitir mais de 30 minutos seguidos em contato com dispositivos digitais. Estimular as crianças a ler, desenhar, conversar, brincar e praticar esportes nos tempos livres. E, o principal: estarem presentes.

Dra. Ana, a senhora acha que as redes sociais e os dispositivos digitais são os grandes vilões da humanidade hoje?

DRA. ANA LEA:

De forma alguma. Se não fosse por eles, não teríamos tantas informações acessíveis de forma tão democrática e rápida. O problema está no mau uso que muitas pessoas, não só crianças e adolescentes, têm feito dos dispositivos e das tecnologias.

E os videogames? Não deixam as crianças mais inteligentes? Mais espertas? Isso é verdade ou é mito, Dra. Ana?

DRA. ANA LEA:

Esse é um mito perigoso em relação aos videogames. O que acontece, na realidade, e leva a essa conclusão equivocada, é que o videogame aumenta a atenção focada, mas diminui a atenção sustentada, que é o que a gente chama de concentração. Então, os jogos treinam um tipo de atenção que não serve para a escola, porque a sala de aula exige uma concentração prolongada e paciência — habilidades que são prejudicadas pelo uso de telas e de games.

Dra. Ana, existe dependência de telas?

DRA. ANA LEA:

Sim, existe, e já é reconhecida pela comunidade científica. O uso excessivo e descontrolado de telas, especialmente relacionado a jogos, redes sociais e vídeos, pode gerar um quadro de dependência comportamental muito semelhante ao que acontece com drogas e álcool. Desde 2018, a Organização Mundial da Saúde já reconhece oficialmente o transtorno de games como uma condição de saúde mental. Isso abriu caminho para o reconhecimento de outras dependências tecnológicas, como o vício em redes sociais.

Portanto, sim: vivemos hoje uma verdadeira epidemia silenciosa de dependência digital, cujos efeitos se manifestam tanto na diminuição da inteligência quanto na piora da saúde emocional, social e física de crianças e jovens.

Como a saúde física pode ser afetada pelo uso abusivo de telas?

DRA. ANA LEA:

O sedentarismo, com conseqüente aumento da obesidade, é o aspecto mais evidente. Mas também observamos a diminuição da coordenação motora, o aumento de problemas visuais como miopia, olho seco e fadiga ocular; e até o aumento do risco de catarata. Distúrbios do sono, que levam a mais obesidade e à diminuição da imunidade, também estão entre os impactos. Esses são apenas

alguns dos aspectos físicos do uso abusivo que conseguimos medir. No entanto, as consequências psíquicas e socioemocionais são as mais preocupantes, embora ainda sejam imensuráveis.

Existe algum manual que informe e oriente as famílias sobre o uso de telas?

DRA. ANA LEA:

Existe, sim. Recentemente, o governo federal lançou, em parceria com a Sociedade Brasileira de Pediatria e outros especialistas no assunto, um guia especificamente sobre o uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes. Esse guia tem por finalidade garantir a proteção das crianças e adolescentes no ambiente virtual, e já está disponível para consulta.

A publicação também traz recomendações que os pais e toda a sociedade deveriam conhecer para tornar o uso do digital mais seguro. Então, vale a pena baixar esse material e conhecer o conteúdo.

(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Maria Inês, como a senhora vê o uso que as crianças têm feito com as telas: celular, smartphone, tablet, computador, televisão e como os pais podem ajudá-las a evitar o abuso de telas?

MARIA INÊS:

Nós, da Pastoral da Criança, precisamos falar sobre os danos que o uso excessivo de telas pelas crianças está trazendo para a saúde e o desenvolvimento delas. Muita gente acha mais fácil dar o celular, o tablet ou ligar a televisão para distrair a criança. Só que, com isso, devido à falta de movimento, a criança logo fica obesa, não brinca ao ar livre e muito menos com outras crianças.

Por isso, os pais devem dar o exemplo. Mas, se eles estão o tempo todo no celular, como as crianças vão se comportar de modo diferente? A Pastoral da Criança orienta que os pais aproveitem o tempo livre não nas telas, mas conversando e brincando com suas crianças, para que elas criem laços pessoais e verdadeiros com pessoas de verdade, e não com bonecos de computador.

(TESTEMUNHO) Eduardo dos Santos Soares, Coordenador Estadual da Pastoral da Criança do estado do Pará.

Eduardo, que orientações os líderes da Pastoral da Criança podem dar para as famílias sobre o uso de celular, smartphone, tablet, computador, televisão pelas crianças?

EDUARDO:

Estamos em um momento da sociedade em que grande parte do nosso tempo se atravessa pelas telas: do celular, dos smartphones, dos tablets, dos computadores, das televisões. Isso foi se intensificando de tal forma que o nosso trabalho, os estudos e as demais atividades do dia a dia passaram a depender dessas telas.

Para as crianças, isso representa, ao mesmo tempo, uma possibilidade, mas também um risco. Precisamos ter cuidado e orientar as famílias nesse sentido, para prevenir uma série de questões que podem prejudicar a saúde e o bem-estar das crianças. É importante que as famílias saibam que, quanto mais cedo a criança tiver acesso excessivo às telas, maior é o risco de comprometer seu desenvolvimento na escola, na comunidade ou nos diversos ambientes em que ela cresce e participa.

Além disso, é fundamental que pais e mães também busquem dedicar tempo ao cuidado das crianças longe das telas.

(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen (CLÁZEN), Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente da Pastoral da Criança.

Dom Frei Severino, qual é a sua mensagem para o Programa Viva a Vida em estamos conversando sobre a criança e as telas digitais?

DOM FREI SEVERINO:

As famílias, hoje, estão cada vez mais presas às telas. Infelizmente, as crianças aprendem com isso e muitas, desde muito pequenas, já andam com tablets e celulares. Não brincam com a família, não se socializam e só querem, cada vez mais, ver os joguinhos eletrônicos.

O Papa Francisco frequentemente fez apelos para reduzir o uso de celulares, especialmente durante momentos importantes, como as missas e as refeições familiares. Mais do que tempo de tela, precisamos de tempo de qualidade com as crianças. É na atenção e no afeto que se formam crianças saudáveis e felizes.