



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Telas e adultização

Dados recentes divulgados pelo Núcleo Ciência Pela Infância mostram que as crianças brasileiras estão tendo acesso cada vez mais precoce às telas. Quase metade (44%) das crianças com até dois anos de idade já acessa a internet. O número é ainda maior entre crianças de 3 a 5 anos, chegando a 71%.



Essa realidade se torna ainda mais preocupante no caso das famílias em situação de pobreza, contexto em que se encontra a maior parte das crianças acompanhadas pela Pastoral da Criança. Segundo o estudo, 69% das crianças de famílias de baixa renda são expostas a tempo excessivo de telas.

“Quanto menor a renda, menor é a disponibilidade de redes de apoio e maiores são as chances de as telas substituírem o convívio e o brincar, com efeitos negativos para o desenvolvimento infantil”, destaca trecho do [relatório divulgado em dezembro de 2025](#).

De acordo com os pesquisadores, o aumento do uso de telas acaba substituindo o tempo de interação humana, de brincadeiras e de presença dos adultos, fazendo com que se percam “oportunidades essenciais para o desenvolvimento da linguagem, dos vínculos afetivos, da regulação emocional e das habilidades sociais”.

No conteúdo desta semana do **Programa Viva a Vida**, convidamos a Sociedade Brasileira de Pediatria para explicar quais outros riscos estão envolvidos no acesso precoce à internet e às telas — como a adultização infantil — e orientar sobre como pais e responsáveis podem proteger seus filhos.

Entrevista com Dr. Eduardo Jorge Custódio da Silva, membro do grupo de trabalho de Saúde Digital da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Dr. Eduardo, o que significa adultização infantil e como os pais podem proteger seus filhos diante disso?

Adultização é quando se impõem à criança tarefas ou obrigações que pertencem ao universo adulto, algo que não corresponde à sua faixa etária. Um exemplo é quando a criança é colocada para gravar vídeos para o YouTube e, em alguns casos, acaba até se tornando uma provedora da família. Isso caracteriza adultização.

Outro aspecto muito preocupante é quando a adultização se mistura com a erotização, ou seja, quando a criança é sexualizada de forma precoce, muito antes do tempo adequado. Esse é um problema sério que enfrentamos atualmente.



De uns tempos para cá, já tivemos muitas mudanças em relação ao uso de telas pelas crianças. Que novidades temos atualmente, Dr. Eduardo?

Em relação ao uso de telas, a principal novidade é que hoje temos um marco regulatório da internet, além de documentos científicos que orientam sobre esse tema. Nesse sentido, recomendamos o documento da Sociedade Brasileira de Pediatria, [**#MenosTelas #MaisSaúde**](#), que reúne orientações claras e baseadas em evidências. Essa é uma referência importante.

O que diz a legislação sobre o uso de telas?

Não existe uma legislação específica que determine, por exemplo, o tempo exato de uso de telas. O que há são orientações de que o uso deve ser adequado à idade da criança ou do adolescente. Existe um marco regulatório relacionado à classificação etária, e o uso das telas deve ser sempre supervisionado e mediado pelos pais ou responsáveis.

Que resultados tem gerado até aqui, a proibição do uso de celular nas escolas?

É fundamental oferecer práticas saudáveis. O Brasil é um país tropical, com sol durante grande parte do ano, então atividades ao ar livre, como ir a parques e praias, são excelentes opções. Também há muitas atividades culturais gratuitas, como visitas a museus. Além disso, o exemplo dos adultos é essencial, como ler um livro e incentivar esse hábito nas crianças.

Por que é necessário que os pais negociem as regras do uso de telas com seus filhos? E como os pais devem dar o exemplo?

Os pais precisam dar o exemplo no uso das telas, e cada família encontra a melhor forma de fazer isso. Em relação aos acordos sobre o tempo de uso, sugerimos utilizar o documento [**#MenosTelas #MaisSaúde**](#), pois ele oferece uma base científica para essa negociação. Quando essas orientações são explicadas, especialmente para adolescentes, o diálogo tende a ser mais fácil e eficaz.

Atualmente, muitos falam em vício na Internet ou nas redes sociais. Dr. Eduardo, é certo falar assim, e como evitar que o uso de telas pelas crianças se torne um problema sério?

O termo mais adequado não é “vício”, mas sim “dependência”. O conceito de vício envolve questões biopsicossociais mais complexas. Em relação à dependência, é necessário estabelecer mediação e controle do tempo de uso das telas.

Percebemos que há dependência quando o uso das telas passa a impactar negativamente a vida social, educacional e, no caso de adolescentes, até a vida laboral, como a de um jovem aprendiz. Quando há prejuízo na vida escolar ou social, estamos diante de um problema que precisa de atenção.

Mensagem da coordenadora nacional da Pastoral da Criança, Maria Inês Monteiro de Freitas.

Maria Inês, como a família pode agir nessa questão do uso de telas por crianças?

Sabemos que o uso de telas na primeira infância exige atenção e limites claros, pois é nesse período que o cérebro da criança passa por um intenso desenvolvimento cognitivo, emocional e social. A exposição precoce e prolongada às telas pode interferir na qualidade do sono, na capacidade de concentração, na formação de vínculos afetivos e no brincar, entre outros prejuízos.

As telas não substituem o contato humano, a brincadeira livre e os estímulos sensoriais que o mundo real oferece às crianças. É triste perceber que, atualmente, muitos presentes dados às crianças são celulares e tablets. Como

mudar essa realidade se pais e outros familiares estão constantemente usando o celular? As crianças aprendem pelo exemplo e imitam aquilo que veem.

Também vemos que, muitas vezes, o celular é usado como forma de distração, para que a criança fique quieto, isolada, assistindo ao que passa nas telas. Isso é exatamente o oposto do que a Pastoral da Criança deseja. Queremos crianças ativas, brincando ao ar livre, inventando histórias, criando brinquedos, correndo, pulando, convivendo com outras crianças da comunidade e desenvolvendo habilidades motoras e sociais. Isso, sim, é uma infância feliz.

Testemunho de Jair Francisco, Líder da Pastoral da Criança.

Jair, qual é a orientação dos líderes da Pastoral da Criança sobre o uso de telas como celulares, tablets e outros, pelas crianças?

Para nós, da Pastoral da Criança, quanto menos contato a criança tiver com equipamentos eletrônicos, especialmente os celulares, melhor para o seu desenvolvimento. Caso haja esse contato, é fundamental que ele seja monitorado, sempre com um adulto por perto, e que o tempo de uso seja controlado.

Que sugestões a Pastoral da Criança apresenta para as famílias?

Orientamos sempre que a criança seja incentivada a brincar e que os pais também participem dessas brincadeiras. Dessa forma, é possível afastar a criança do celular sem recorrer ao castigo ou à imposição, mas por meio do vínculo, do diálogo e da convivência.

Mensagem do presidente da Pastoral da Criança, Dom Frei Severino Clasen.

O uso excessivo de telas e de conteúdos inadequados tem contribuído para a adultização precoce das crianças. Elas precisam viver plenamente a sua infância, com criatividade, carinho, atenção e brincadeiras saudáveis. Não podemos acelerar o desenvolvimento infantil, pois isso pode trazer consequências sérias no futuro.

É fundamental que as famílias estabeleçam limites claros e ofereçam às crianças alternativas próprias da infância, como brincar ao ar livre, inventar histórias, conviver com outras crianças, participar da vida familiar e explorar o mundo com a curiosidade típica dessa fase. Vamos proteger nossas crianças, começando pelo nosso próprio exemplo. Que Deus abençoe a todos e que possamos crescer de forma natural, respeitando cada etapa da vida.



Esta entrevista faz parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
1792 - Telas e adultização