

GUIA PRÁTICO PARA PAIS

Menos tela, mais infância

O que a ciência diz sobre telas e o cérebro do seu filho, e um plano simples para mudar a rotina da sua casa sem virar uma guerra.



Dra. Amélia Carvalho

Médica | CRM-MG 84630 | Saúde Mental e Neurodesenvolvimento

Este guia não é sobre culpa

No consultório, eu escuto todos os dias: "doutora, eu sei que ele fica muito tempo no celular, mas eu não sei mais o que fazer".

Se você se reconheceu, saiba de uma coisa: a tela entrou na vida das famílias muito mais rápido do que qualquer um de nós conseguiu se preparar. Ela é prática, acalma, ajuda na hora do jantar e do trabalho. Ninguém está errado por ter usado.

Mas hoje a gente sabe mais. E quando a gente sabe mais, consegue escolher melhor.

Neste guia você vai encontrar:

- Por que o tipo de conteúdo importa tanto quanto o tempo.
- Quanto tempo de tela é recomendado para cada idade.
- Os sinais de que o uso passou do ponto.
- Um plano de 4 semanas para reduzir as telas em casa.
- Ideias de atividades e um combinado para a família assinar junto.

Vá no seu ritmo. Uma mudança pequena, feita todos os dias, vale mais do que uma proibição que dura uma semana.

Com carinho,

Dra. Amélia Carvalho

Não é só o tempo. É o ritmo.

Desenhos e vídeos curtos com cortes a cada dois ou três segundos, cores piscando e barulho o tempo todo exigem muito de um cérebro que ainda está aprendendo a esperar, se concentrar e lidar com a frustração.

O que um estudo mostrou

Em um estudo publicado na revista *Pediatrics* (Lillard e Peterson, 2011), crianças de 4 anos assistiram a 9 minutos de um desenho de ritmo muito acelerado. Logo depois, foram pior em testes de atenção e autocontrole do que as crianças que assistiram a um desenho lento ou que desenharam no papel.

Isso não quer dizer dano permanente. Quer dizer que o tipo de conteúdo pesa, e muito.

O que observar em um desenho

Prefira

- Cenas longas e narração calma
- Histórias com começo, meio e fim
- Personagens que lidam com emoções
- Episódios que terminam

Evite

- Cortes rápidos e efeitos sem parar
- Vídeos curtos em rolagem infinita
- Gritaria e trilha acelerada
- Próximo vídeo começando sozinho

Quanto tempo de tela por idade

Recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria, no manual *Menos Telas, Mais Saúde* (2019):

IDADE	TEMPO POR DIA	COMO
Menos de 2 anos	Nenhum	Evitar exposição a telas, mesmo de forma passiva.
2 a 5 anos	Até 1 hora	Sempre com supervisão de um adulto.
6 a 10 anos	1 a 2 horas	Com supervisão.
11 a 18 anos	2 a 3 horas	Sem virar a noite em jogos ou redes.

Para todas as idades

- Nada de tela durante as refeições.
- Desligar as telas de 1 a 2 horas antes de dormir.
- Sem celular, tablet ou TV no quarto na hora de dormir.
- Conteúdo adequado à idade e, sempre que possível, assistido junto.

Se a sua casa está muito longe desses números, não tente chegar lá de uma vez. O plano do capítulo 4 ajuda a reduzir aos poucos.

Quando o uso passou do ponto

Você talvez já tenha visto a expressão "burnout digital". Ela não é um diagnóstico oficial, mas descreve algo que muitos pais reconhecem: a criança ou o adolescente esgotado, irritado e preso à tela.

Fique atento se você percebe, de forma frequente:

- ☐ Explosões de raiva ou desespero quando a tela é retirada.
- ☐ Sono atrasado, agitado ou de pouca duração.
- ☐ Perda de interesse por brincadeiras, amigos e atividades de que gostava.
- ☐ Queda no rendimento escolar e dificuldade de concentração.
- ☐ Esconder ou mentir sobre o tempo de uso.
- ☐ Isolamento: prefere a tela à família quase sempre.
- ☐ Dor de cabeça, olhos cansados e pouca atividade física.

Um sinal isolado não quer dizer nada. Mas se vários aparecem juntos e por semanas, ou se o comportamento está difícil mesmo com pouca tela, vale uma avaliação com um profissional. Às vezes, a tela está escondendo outra questão, como ansiedade, TDAH ou dificuldades de sono.

Plano de 4 semanas

Uma mudança por semana. Só avance quando a anterior estiver mais ou menos estável.

1 Semana 1 — Observe e desligue o automático

Anote quanto tempo de tela seu filho tem por dia, sem mudar nada. Desligue a reprodução automática em todos os aplicativos que ele usa.

2 Semana 2 — Mesa e cama sem tela

Nenhuma tela nas refeições, para ninguém, inclusive os adultos. E telas desligadas pelo menos 1 hora antes de dormir.

3 Semana 3 — Horários fixos

Combine com a criança os momentos do dia em que a tela é permitida e por quanto tempo. Previsibilidade diminui a briga.

4 Semana 4 — Troque, não só tire

Para cada período de tela que sair, coloque uma atividade no lugar. As ideias do capítulo 6 ajudam.

Os primeiros dias costumam ser os mais difíceis. É comum a criança reclamar, ficar entediada ou irritada. Isso tende a diminuir com a constância. O tédio faz parte: é nele que a criatividade aparece.

Como desligar sem guerra

A explosão na hora de tirar a tela acontece porque a troca é brusca: de um mundo cheio de estímulo para um mundo real que, de repente, parece sem graça. Três passos ajudam muito:

- 1 **Avise antes.** "Faltam 5 minutos." Depois: "falta 1 minuto." O cérebro da criança precisa de tempo para se preparar.
- 2 **Desligue no fim do episódio, nunca no meio.** Cortar a história pela metade é pedir briga. Combine antes: "mais um episódio e acabou".
- 3 **Tenha a próxima atividade pronta.** Em vez de "desliga e vai fazer outra coisa", diga "desliga que agora a gente vai fazer o bolo".

Desligue a reprodução automática

É a função que faz o próximo vídeo começar sozinho. Sem ela, a história tem fim, e fica mais fácil parar. Ela costuma ficar nas configurações do aplicativo, com nomes como "reprodução automática" ou "autoplay". Vale conferir em cada aplicativo e na TV.

Refeição é sem tela

Tire o celular da mesa para todos, sirva porções pequenas e tenha paciência nos primeiros dias. Comer olhando para a família também é desenvolvimento.

20 ideias para trocar a tela

2 a 5 anos

- Massinha caseira
- Pintar com água no muro ou na calçada
- Caixa de papelão vira carro, casa ou foguete
- Ajudar a lavar legumes
- Livro de figuras com histórias inventadas

6 a 10 anos

- Fazer um bolo simples juntos
- Quebra-cabeça e jogos de tabuleiro
- Montar uma cabana com lençóis
- Plantar uma semente e acompanhar
- Bicicleta, bola ou pular corda

11 a 18 anos

- Cozinhar uma receita escolhida por ele
- Esporte, dança ou luta
- Aprender um instrumento
- Caminhada ou passeio com amigos
- Projeto manual: desenho, costura, marcenaria

Para a família toda

- Noite de jogos sem celular
- Piquenique na praça
- Leitura antes de dormir
- Álbum de fotos impresso
- Visita à biblioteca

Dica: deixe uma "caixa do tédio" à vista, com materiais simples (papel, lápis, massinha, cartas). Quando bater o "não tenho nada pra fazer", a resposta está ali.

Combinado da família

Preencham juntos. Quando a criança participa da regra, ela aceita melhor.

Em dias de semana, a tela é permitida:

Nos fins de semana:

Lugares sem tela na nossa casa:

A tela desliga às:

Quando o tempo acabar, a gente vai:

Os adultos também combinam:

Criança

Responsável

Responsável

Imprima e cole na geladeira. Revisem o combinado a cada mês.

Você não precisa fazer tudo de uma vez

Escolha uma mudança deste guia e comece hoje. A próxima vem na semana que vem.

Quando procurar avaliação

- Quando os sinais do capítulo 3 aparecem juntos e por semanas.
- Quando o comportamento continua difícil mesmo com pouca tela.
- Quando há atraso de fala, dificuldade de interação ou problemas de sono importantes.
- Quando a escola relata dificuldades frequentes.

Comportamento difícil é comunicação, não falta de educação. E investigar não é rotular: diagnóstico é mapa, não rótulo.

Dra. Amélia Carvalho

Médica | CRM-MG 84630

Saúde Mental e Neurodesenvolvimento

Instagram: @dra_ameliacarvalho

Site: draameliacarvalho.com