



USO DE DISPOSITIVOS DIGITAIS POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES

*Orientações para profissionais da Atenção
Primária à Saúde*





2026 Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Diretoria Executiva de Pessoas, Sustentabilidade e Responsabilidade Social. Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do SUS. Projeto TeleNordeste.

Elaboração e informações

HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ

Diretoria de Responsabilidade Social

Rua Treze de Maio, 1.815, Bela Vista, São Paulo/SP

Tel.: (11) 3549-1000

Site: www.hospitaloswaldocruz.org.br/

Diretoria Executiva de Pessoas, Sustentabilidade e Responsabilidade Social

Maria Carolina Lourenço Gomes

Gerência de Escritório de Projetos

Simone Rodrigues Faria

Coordenação do Projeto TeleNordeste

Fernanda Saks Hahne

Relatoria

Carla Anita Pavan

Adriana Miyauchi

André Felipe Martins de Araujo Silva

Aryane Lima Rolim

Jéssica Fausto Soares Pommerening

Marcos Aurelio Maeyama

Ricardo Mendes de Matos

Tatiane Cifuentes

Vanessa dos Santos Gonçalves Senra



OSWALDO CRUZ
HOSPITAL ALÉMÃO



SUS



SUS



MINISTÉRIO DA

SAÚDE



SUMÁRIO

1. Apresentação.....	4
2. Princípios para orientar as famílias.....	5
3. Tempo de uso e qualidade do conteúdo.....	6
4. Recomendações de conteúdo por faixa etária.....	7
5. Hábitos que protegem a saúde.....	12
6. Mediação familiar.....	12
7. Sinais de alerta.....	13
8. Fluxo rápido para investigação na APS.....	14
9. Síntese de orientações para as famílias.....	15
10. Adaptação da rotina.....	15
11. Mensagem final.....	17
Referências Bibliográficas.....	18

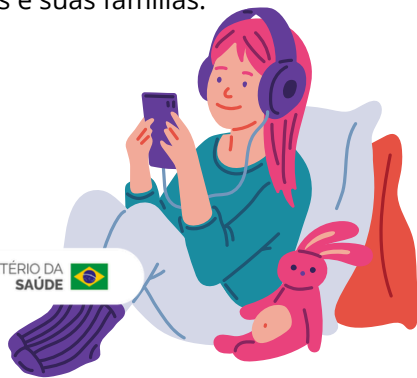
1. APRESENTAÇÃO

O uso de dispositivos digitais faz parte da vida cotidiana de crianças, adolescentes e suas famílias. Quando ocorre de forma adequada, pode favorecer a comunicação, a aprendizagem, a criatividade e o acesso à informação. O uso excessivo ou inadequado, porém, pode afetar o sono, a saúde mental, o desenvolvimento, a aprendizagem, a convivência familiar e a segurança.

Esses efeitos precisam ser avaliados no contexto atual, porque a experiência com as telas também mudou. Antes, a televisão oferecia programação em horários definidos, com episódios mais longos e ritmo geralmente mais lento. Hoje, crianças e adolescentes acessam conteúdos personalizados a qualquer momento, com reprodução automática, rolagem contínua e recursos criados para prolongar o uso. Por isso, é importante observar não apenas o tempo de exposição, mas também o conteúdo, o contexto e os efeitos na vida cotidiana.

Nesse cenário, os achados científicos ajudam a dimensionar o problema. Em estudo com 17.076 adolescentes nos Estados Unidos, o uso excessivo de telas esteve associado a chances 28% maiores de relatar dificuldades graves de concentração, memória ou tomada de decisão, após o ajuste por outras variáveis. O resultado indica associação e não comprova relação de causa e efeito (Onyeaka et al., 2022).

Diante disso, este guia reúne orientações práticas para apoiar profissionais da Atenção Primária à Saúde na escuta, na orientação e no acompanhamento de crianças, adolescentes e suas famílias.



2. PRINCÍPIOS PARA ORIENTAR AS FAMÍLIAS

Antes de definir limites de tempo ou indicar conteúdos, organize a orientação a partir dos princípios abaixo.

Princípio	Aplicação prática
O desenvolvimento vem primeiro	As telas não devem substituir o sono, as brincadeiras, a atividade física, a aprendizagem e a convivência familiar.
Cada idade tem necessidades diferentes	A orientação deve considerar a fase de desenvolvimento da criança ou do adolescente.
Crianças precisam de acompanhamento	O uso de dispositivos deve ser mediado por adultos, especialmente na infância.
A autonomia é construída gradualmente	À medida que crescem, crianças e adolescentes podem assumir mais responsabilidades, com supervisão compatível com a idade.
Segurança digital também é cuidado em saúde	Privacidade, golpes, violência online, exposição inadequada e cyberbullying devem fazer parte da conversa.
Equilíbrio não se resume a contar horas	A qualidade do conteúdo, o contexto de uso e os impactos na rotina são tão importantes quanto o tempo de tela.

O uso de dispositivos digitais está interferindo no sono, na alimentação, na aprendizagem, na saúde mental, na convivência familiar ou no desenvolvimento da criança ou do adolescente? A resposta ajuda a definir se o foco deve estar no tempo de uso, no conteúdo, na mediação familiar ou nos efeitos na rotina.

3.TEMPO DE USO E QUALIDADE DO CONTEÚDO

Com esses princípios em mente, o profissional pode discutir o tempo de uso sem tratá-lo como único critério. Os limites abaixo referem-se principalmente ao uso recreativo. Atividades escolares, recursos de acessibilidade e videochamadas exigem avaliação conforme a finalidade e a necessidade.

Faixa etária	Referência para o tempo diário
Menores de 2 anos	Evitar telas. Videochamadas podem ser realizadas com a participação de um adulto.
2 a 5 anos	Até 1 hora por dia, com acompanhamento de um adulto e conteúdo apropriado para a idade.
6 a 10 anos	De 1 a 2 horas por dia, com supervisão e combinados familiares.
11 a 18 anos	De 2 a 3 horas por dia de uso recreativo, com diálogo, pausas e revisão periódica dos combinados.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019.

Atenção: Os limites orientam a conversa, mas não encerram a avaliação. Considere também o tipo de conteúdo, a forma de uso e os efeitos na vida da criança ou do adolescente.

Para avaliar a qualidade do que é acessado, observe as características a seguir.



Prefira conteúdos com menor intensidade de estímulos

Características desejáveis	Conteúdos a evitar ou limitar
• Ritmo mais lento e poucas trocas de cena. • Sons e músicas suaves. • Histórias simples e fáceis de acompanhar. • Poucos efeitos visuais chamativos. • Personagens que conversam, cooperam e resolvem problemas.	• Violência ou linguagem incompatível com a idade. • Excesso de publicidade ou incentivo a compras. • Ritmo muito acelerado e mudanças constantes de cena. • Rolagem infinita e longos períodos de vídeos curtos. • Conteúdos sem classificação indicativa ou sem supervisão.

4. RECOMENDAÇÕES DE CONTEÚDO POR FAIXA ETÁRIA

Os critérios anteriores valem para todas as idades, mas a orientação deve acompanhar o desenvolvimento e o grau de autonomia. As sugestões abaixo são exemplos educativos. Antes de recomendar ou liberar um conteúdo, verifique a classificação indicativa, a presença de publicidade, compras internas, coleta de dados, chat aberto e reprodução automática. A disponibilidade e as características das plataformas podem mudar.

Menores de 2 anos	
Categoria	Recomendação
Orientação	Evitar telas. Quando houver videochamada com familiares, acompanhar a interação e conversar com a criança durante a atividade.



2 a 5 anos

Categoria	Recomendação
Orientação	Manter o uso breve, acompanhado e com baixa intensidade de estímulos. Priorizar conteúdos que convidem a criança a conversar, cantar, imaginar e brincar fora da tela.
Conteúdos	Mundo Bitá; O Show da Luna!; Cocoricó; Diário de Mika; Quintal da Cultura; Tainá e os Guardiões da Amazônia; episódios da Turma da Mônica adequados à idade.
Canais e plataformas	Palavra Cantada; Mundo Bitá; Pocoyo; O Pequeno Urso; Quintal da Cultura; Varal de Histórias; Fafá Conta; TV Cultura Infantil.
Jogos e recursos	Khan Academy Kids; EduEdu; jogos simples de memória, formas e quebra-cabeças sem anúncios; ScratchJr a partir de 5 anos, com um adulto.
Contribuições possíveis	Curiosidade, linguagem, vínculo, empatia, imaginação e resolução de problemas, sem transformar a tela na principal forma de acalmar ou entreter a criança.



6 a 8 anos

Categoria	Recomendação
Orientação	Supervisionar o uso e estimular conteúdos relacionados à ciência, à cultura brasileira, à natureza, aos direitos e à convivência.
Conteúdos	Turma da Mônica; Castelo Rá-Tim-Bum; Quintal da Cultura; O Show da Luna!; Tainá e os Guardiões da Amazônia; De Onde Vem?; Tromba-Trem; A Casa Mágica da Gabby.
Canais e plataformas	TV Cultura; Manual do Mundo; Ciência Hoje das Crianças; IBGE Educa Crianças; UNICEF Brasil, com seleção de um adulto.
Jogos e recursos	GCompris; EduEdu; ScratchJr; Code.org; Minecraft Education, com objetivo pedagógico e tempo combinado.
Contribuições possíveis	Criatividade, raciocínio lógico, leitura de mundo, cooperação, pensamento científico, cidadania e cuidado com o ambiente.



9 a 12 anos

Categoria	Recomendação
Orientação	Promover autonomia progressiva com supervisão e combinados familiares.
Conteúdos	Turma da Mônica Jovem, com seleção dos responsáveis; Manual do Mundo; Ciência Hoje das Crianças; Canal Futura; IBGE Educa; Plenarinho; Edukatu; UNICEF Brasil.
Canais e plataformas	Manual do Mundo; Canal Futura; UNICEF Brasil; WWF-Brasil; Instituto Akatu e Edukatu; TV Cultura. Preferir vídeos com começo, meio e fim, sem rolagem infinita.
Jogos e recursos	Scratch; Code.org; Minecraft Education; xadrez; jogos de lógica sem chat aberto; GCompris, quando adequado às necessidades da criança.
Contribuições possíveis	Pensamento crítico, criatividade, responsabilidade digital, consciência ambiental, leitura do território e participação cidadã.



13 a 17 anos

Categoria	Recomendação
Orientação	Combinar regras de uso com o adolescente e revisá-las periodicamente. Conversar sobre projeto de vida, educação financeira, escolhas profissionais, cidadania digital e proteção de dados.
Conteúdos	Canal Futura; UNICEF Brasil; ONU Brasil; Manual do Mundo; Nerdologia; Ciência Todo Dia; Minuto da Terra; WWF-Brasil; Instituto Akatu e Edukatu; Planet Earth; Explained; Abstract: The Art of Design.
Canais e plataformas	Manual do Mundo; Canal Futura; BC te Explica; Nath Finanças; Aprender Valor; conteúdos da Semana ENEF; Plenarinho; IBGE Educa; UNICEF Brasil.
Jogos e recursos	Scratch; Code.org; Minecraft Education; Cities: Skylines; GeoGuessr; xadrez. Definir objetivo de uso, evitar chat aberto e acompanhar compras internas.
Contribuições possíveis	Autonomia, pensamento crítico, organização pessoal, educação financeira, responsabilidade digital, participação social e escolhas mais conscientes.



Recomendar um conteúdo específico não substitui a mediação familiar. Oriente a família a escolher previamente o que será assistido ou jogado, observar a reação da criança ou do adolescente, conferir a classificação indicativa, desativar a reprodução automática quando possível, priorizar o uso em áreas comuns e manter os dispositivos fora do quarto durante a noite.

5. HÁBITOS QUE PROTEGEM A SAÚDE

Independentemente da idade ou do conteúdo escolhido, alguns momentos da rotina devem permanecer livres de telas. Oriente a família a evitar o uso nas seguintes situações:

- Durante as refeições.
- Pelo menos uma hora antes de dormir.
- Durante atividades escolares que exigem concentração, exceto quando a tela for necessária para a tarefa.
- Durante conversas familiares, brincadeiras e atividades físicas.

Esses combinados tendem a ser mais viáveis quando são construídos com a família e revistos ao longo do tempo.

6. MEDIAÇÃO FAMILIAR

Para transformar as recomendações em práticas possíveis, explore as perguntas a seguir e pactue regras compatíveis com a rotina familiar.



Perguntas para conversar com a família	Combinados que podem ser estabelecidos
• A criança ou o adolescente precisa deste dispositivo ou aplicativo? • A família conhece os riscos e as configurações de privacidade? • O uso está prejudicando o sono, a escola ou a convivência? • Quem acompanha o uso e revisa as regras? • Há combinados claros sobre horários e conteúdos?	• Usar os dispositivos preferencialmente em áreas comuns da casa. • Evitar telas durante as refeições e antes de dormir. • Procurar um adulto ao encontrar conteúdo inadequado ou uma situação desconfortável. • Não compartilhar dados pessoais, senhas ou imagens íntimas. • Fazer downloads e compras somente com autorização dos responsáveis.

Essa conversa também permite reconhecer quando o uso deixa de ser apenas um hábito e passa a estar associado a sofrimento ou prejuízos.

7. SINAIS DE ALERTA

Durante a escuta, observe os sinais abaixo:

- Irritabilidade intensa, ansiedade ou sofrimento relacionado ao uso de dispositivos.
- Agressividade ou crises frequentes quando o acesso é interrompido.
- Isolamento social ou redução do interesse por atividades antes prazerosas.
- Queda do rendimento escolar ou dificuldades persistentes de concentração.
- Sonolência diurna ou piora importante da qualidade do sono.
- Exposição a cyberbullying ou a conteúdos inadequados.
- Violência, exploração sexual, autolesão ou risco de suicídio.



Situações de Risco

Violência, exploração sexual, autolesão e risco de suicídio exigem avaliação imediata e adoção das medidas previstas nos fluxos locais de proteção e urgência.

Após identificar uma preocupação, organize a avaliação e as condutas em uma sequência breve.

8. FLUXO RÁPIDO PARA INVESTIGAÇÃO NA APS

Quando houver queixa, prejuízo funcional ou sinal de alerta, utilize o fluxo a seguir para conduzir a investigação na APS.

Etapa	O que avaliar ou fazer?
Acolher a demanda	Compreender a preocupação da criança, do adolescente, da família ou da escola.
Caracterizar o uso	Investigar tempo de uso, conteúdos, dispositivos, horários, locais e finalidade.
Avaliar os impactos	Verificar sono, alimentação, comportamento, aprendizagem, convivência e saúde mental.
Identificar riscos	Pesquisar violência online, cyberbullying, exposição sexual, autolesão e risco de suicídio. Diante de risco imediato, seguir o fluxo local de proteção e urgência.
Construir o plano de cuidado	Pactuar orientações, combinados familiares e mudanças possíveis na rotina.
Programar o seguimento	Definir quando reavaliar e verificar a necessidade de cuidado compartilhado ou encaminhamento.

Ao concluir a avaliação, traduza o plano de cuidado em mensagens simples, para que a família saiba o que observar e como agir.

9. SÍNTESE DE ORIENTAÇÕES PARA AS FAMÍLIAS

Quando houver queixa, prejuízo funcional ou sinal de alerta, utilize o fluxo a seguir para conduzir a investigação na APS.

Recomendações principais

O exemplo dos adultos influencia os hábitos digitais das crianças.

As telas não devem substituir o sono, as brincadeiras, a atividade física e a convivência familiar.

Crianças menores de 2 anos devem evitar telas, exceto videochamadas acompanhadas por um adulto.

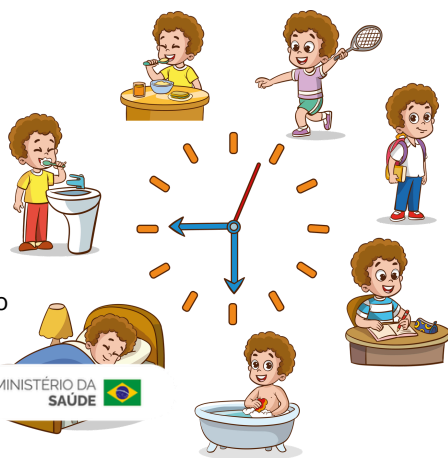
O acesso a redes sociais exige maturidade, supervisão e conhecimento dos riscos.

Os dispositivos devem permanecer fora do quarto durante a noite.

Conversar, orientar e construir combinados é mais efetivo do que apenas proibir.

10. ADAPTAÇÃO DA ROTINA

Para transformar os combinados em ações possíveis, construa a rotina com a criança e a família. Distribua, de acordo com a realidade familiar, horários para sono, refeições, escola, estudo, brincadeiras, atividade física, convivência e uso de telas. Use o quadro como apoio, não como regra rígida.



Exemplo de rotina

Maria 		
MANHÃ	TARDE	NOITE
07:00  Café da manhã	12:00  Almoço	17:00  Tempo de tela (até 1 hora)
08:00  Escola	13:00  Atividade doméstica (arrumar seu quarto)	18:00  Revisão de lições / tarefa escolar
09:00 Escola	14:00  Tempo de leitura (30 min)	19:00  Jantar
10:00 Escola	15:00  Atividade física (40 min)	20:00  Banho
11:00  Leitura (20 min)	16:00  Lanche da tarde	21:00  Hora de dormir

Quadro para preencher com a família

		
MANHÃ	TARDE	NOITE
07:00	12:00	17:00
08:00	13:00	18:00
09:00	14:00	19:00
10:00	15:00	20:00
11:00	16:00	21:00

11. MENSAGEM FINAL

A rotina construída em conjunto ajuda a colocar as orientações em prática, mas deve permanecer flexível e compatível com cada etapa do desenvolvimento. O objetivo não é eliminar a tecnologia da vida de crianças e adolescentes, e sim promover um uso seguro e equilibrado. A proteção se fortalece com a presença dos adultos, o diálogo, os limites consistentes e as oportunidades de convivência, brincadeira, aprendizagem e participação social.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília, DF: SECOM/PR, 2025. Disponível em: gov.br/secom. Acesso em: 16 set. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação: #MenosTelas #MaisSaúde. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital, 2019.

ONYEAKA, H. K. et al. Excessive screen time behaviors and cognitive difficulties among adolescents in the United States: results from the 2017 and 2019 National Youth Risk Behavior Survey. Psychiatry Research, v. 316, art. 114740, 2022. DOI: 10.1016/j.psychres.2022.114740. Disponível em: PubMed. Acesso em: 16 set. 2026.

Fontes consultadas para a curadoria de conteúdos: UNICEF Brasil; Canal Futura; Banco Central do Brasil e Aprender Valor; Instituto Akatu e Edukatu; IBGE Educa; Plenarinho; GCompris; EduEdu; Code.org.

