

CONSULTA PÚBLICA

USO DE TELAS E DISPOSITIVOS DIGITAIS POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Apresentação

Crianças e adolescentes estão passando tempo demais em telas de celulares, tablets e televisores? Quais consequências estão associadas a esse comportamento? Como promover o uso da tecnologia de modo a aproveitar todo seu potencial, ao mesmo tempo em que cuidamos do desenvolvimento neurológico, da saúde mental e da construção de relações sociais significativas nas novas gerações?

O Governo Federal, em parceria com representantes da academia e da sociedade civil, quer ouvir sua opinião! Em pauta está o uso de telas por crianças e adolescentes, com olhar para seus riscos, benefícios e desafios para a utilização da tecnologia de forma saudável e positiva. As contribuições irão embasar a elaboração de guia orientativo para uso consciente de telas e dispositivos digitais para esse público, oferecendo a familiares, educadores, profissionais da saúde e assistência e à sociedade em geral ferramentas para lidar com a complexa relação da infância e adolescência com o mundo digital.

1. Texto-base: contexto e diagnóstico

O Brasil é um dos países em que se passa o maior tempo utilizando smartphones, telas e dispositivos eletrônicos¹ – em média 9h diárias de uso da Internet segundo um levantamento recente². O brasileiro hoje se comunica, consome, informa-se e se relaciona com familiares, amigos e conhecidos, em grande medida, por meio de dispositivos digitais.

No caso de crianças e adolescentes, não é diferente. A última pesquisa *TIC Kids Online*, do Comitê Gestor da Internet no Brasil, apontou que em 2022, 92% da população com idade entre 9 e 17 anos era usuária de Internet no país, sendo o celular o dispositivo mais usado por crianças e adolescentes. A pesquisa ainda indicou que 86% dos usuários de 9 a 17 anos e 96% para os usuários de 15 a 17 anos possuíam ao menos um perfil em redes sociais³.

A pandemia da Covid-19 acelerou esse processo, na medida em que a imposição do distanciamento físico entre as pessoas e o fechamento de espaços coletivos levou famílias e escolas a recorrerem a ferramentas digitais para o ensino, o entretenimento e a ocupação do tempo de crianças e adolescentes numa intensidade inédita. Esse processo de migração para o uso intensivo de dispositivos eletrônicos resultou numa mudança significativa em como crianças

¹ No levantamento da *ElectronicsHub*, o Brasil só perde para as Filipinas em tempo de uso de tela. Vide <https://www.electronicshub.org/the-average-screen-time-and-usage-by-country/>

² DataReportal. *Digital 2023: Brazil*. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-brazil>

³ Comitê Gestor da Internet no Brasil / Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. *Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2022*. Agosto de 2023. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/1/20230825142135/tic_kids_online_2022_livro_eletronico.pdf

e adolescentes vivenciam a própria infância, ocupam seu tempo livre e se relacionam socialmente com amigos e conhecidos.

As ferramentas digitais trazem um universo de possibilidades. Aplicativos, plataformas digitais de comunicação e serviços de streaming, por exemplo, permitem acesso a produções audiovisuais, a bens culturais, a conhecimento e entretenimento como nunca antes na História. Além disso, a possibilidade de conexão com outras pessoas por meio dessas tecnologias é muito maior hoje do que no passado – o que é especialmente relevante para crianças e adolescentes de minorias ou grupos marginalizados, que assim podem encontrar suporte social.

Porém, como as novas gerações são as primeiras a terem crescido integralmente num mundo digital, ainda não se sabe precisamente quais os efeitos de longo prazo de uma infância ou adolescência intensamente mediadas por plataformas digitais, *games* e aplicativos. Há diversas evidências, porém, de que o cenário seja preocupante.

Inventário recente de artigos científicos mostrou que há um conjunto de evidências de que a saúde mental de crianças e adolescentes tem sido afetada pelo uso excessivo de telas e redes sociais em todo o mundo. Os dados apontam que o aumento das taxas de ansiedade, depressão, suicídio e autolesão não suicida - especialmente entre meninas -, além de outros problemas relacionados, como distúrbios de atenção, atrasos no desenvolvimento cognitivo e da linguagem, miopia, sobrepeso e problemas de sono, podem estar associados ao tempo de uso de telas⁴. Um estudo recente realizado no estado do Ceará com 6.447 crianças mostrou que as crianças expostas a telas por mais de duas horas tiveram menos chance de alcançar seus marcos do desenvolvimento⁵.

A exposição precoce e por longos períodos a telas e dispositivos eletrônicos parece especialmente prejudicial. Um *survey* global recente com 27 mil pessoas concluiu que o bem-estar mental era maior quanto mais tarde crianças e adolescentes tenham ganhado um smartphone ou tablet⁶. Outro estudo recente sugere que há inclusive uma janela de desenvolvimento específica em que o uso de redes sociais é especialmente prejudicial ao bem-estar mental – a idade entre 11 e 13 anos para meninas, e entre 14 e 15 anos para meninos⁷. De

⁴ Beidacki, C.; Farias, B.; Benatti, G.; Boeira, L. (2023). *Tempo de tela para crianças e adolescentes: Revisão exploratória rápida*. São Paulo: Instituto Veredas. Santos, R.M.S. et al (2023). “The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review”. *BMC Psychology*, Vol. 11, n. 127. Lanca, C. & Saw, S-M. (2020). “The association between digital screen time and myopia: A systematic review”. *Ophthalmic & Physiological Optics*. Vol. 40, n. 2. Fang, K. et al (2019). “Screen time and childhood overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis”. *Child: Care, Health and Development*, Vol. 45, n. 5. Takahashi I. et al (2023). “Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years”. *JAMA Pediatrics*, August 21.

⁵ Venancio SI, Teixeira JA, de Bortoli MC, Bernal RTI. (2021) “Factors associated with early childhood development in municipalities of Ceará, Brazil: a hierarchical model of contexts, environments, and nurturing care domains in a cross-sectional study”. *Lancet Reg Health Am*. Dec Vol 23, n. 5.

⁶ Sapien Labs. *Age of First Smartphone/Tablet and Mental Wellbeing Outcomes*. May 15, 2023. Disponível em: <https://sapienlabs.org/wp-content/uploads/2023/05/Sapien-Labs-Age-of-First-Smartphone-and-Mental-Wellbeing-Outcomes.pdf>

⁷ Orben, Amy; Blakemore, Sarah-Jayne. “How social media affects teen mental health: a missing link”. *Nature*, Vol. 614, 16 February 2023. Disponível em: <https://www.dropbox.com/s/r8r0080a2itss01/OrbenNature2023.pdf?dl=0> . Orben, Amy; Przybylski, Andrew K., Blakemore, Sarah-Jayne, Kievit, Rogier A. (2022). “Windows of developmental sensitivity to

todo modo, os mecanismos por trás disso – se a pressão dos pares, exacerbada pela constante comparação nas redes sociais; ou se é pelo fato do uso excessivo de dispositivos vir associado à falta de sono e de atividades físicas, por exemplo – ainda estão sendo compreendidos.

Um agravante se deve ao fato de os espaços virtuais navegados por crianças e adolescentes serem objeto de “*design* comportamental” – isto é, sua arquitetura é desenhada não para promover o seu bem-estar, mas para capturar sua atenção e maximizar o engajamento e tempo de uso, por meio de notificações, linhas do tempo ilimitadas, ferramentas de *autoplay* e recomendação e a priorização de conteúdos apelativos pelos algoritmos⁸. Essas funcionalidades podem inclusive agravar o risco de cenários de abuso e dependência de redes sociais ou de jogos eletrônicos⁹.

No Brasil e no mundo, há diversas orientações, emitidas por organizações públicas ou privadas, alertando para os riscos do tempo excessivo de telas e sugerindo moderação. A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que crianças menores de 2 anos de idade não devem ser expostas a telas, enquanto crianças entre 2 e 5 anos devem ter o tempo de tela limitado a, no máximo, uma hora por dia. Já crianças entre 6 e 10 anos devem utilizar telas por até uma a duas horas diárias, e crianças maiores e adolescentes, entre 11 e 18 anos, não devem ultrapassar o tempo limite de três horas de tela por dia, incluindo o uso de videogames¹⁰. A Caderneta da Criança traz recomendações no mesmo sentido, incluindo que até os 10 anos as crianças não devem fazer uso de televisão ou computador nos seus próprios quartos, não devendo possuir smartphones antes dos 12 anos¹¹.

Em maio de 2023, a Associação Psicológica Americana recomendou que o uso de redes sociais por adolescentes de 10 a 14 anos se dê apenas com monitoramento próximo dos responsáveis, devendo sua autonomia na navegação ir gradualmente ampliando. Além disso, chamou atenção para a necessidade de atenção para potenciais usos problemáticos de redes sociais, especialmente aqueles que afetam o sono e a prática de atividades físicas¹². No mesmo mês, uma das principais autoridades públicas de saúde dos Estados Unidos concluiu oficialmente, com base em revisão científica abrangente, que “*no presente momento, ainda não temos evidências de que redes sociais são suficientemente seguras para crianças e adolescentes*”¹³.

Na área da educação, o uso de telas tem apresentado desafios e benefícios. O uso indiscriminado de dispositivos eletrônicos em sala sem mediação dos professores e nos horários de intervalo

social media”. *Nature Communications*, Vol. 13, n. 1649. <https://www.nature.com/articles/s41467-022-29296-3>

⁸ 5Rights Foundation. *Disrupted Childhood – The cost of persuasive design*. April 2023. <https://5rightsfoundation.com/in-action/disrupted-childhood-the-cost-of-persuasive-design-2023.html>

⁹ Abreu, Cristiano; Góes, Dora Sampaio; Lemos, Igor Lins (Orgs.) (2020). *Como lidar com dependência tecnológica - Guia prático para pacientes, familiares e educadores*. Belo Horizonte: Editora Hogrefe.

¹⁰ SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. *Manual de Orientação - Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital*. #MENOSTELAS #MAISSAÚDE. Dezembro de 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient - MenosTelas MaisSaude.pdf

¹¹ Brasil. Ministério da Saúde (2022). *Caderneta da Criança* - 5a ed. p. 60.

¹² American Psychological Association. *Health Advisory on Social Media Use in Adolescence*. May 2023. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>

¹³ The U.S. Surgeon General’s Advisory. *Social Media and Youth Mental Health*. 2023.

<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media/index.html>

podem distrair as crianças do processo de aprendizagem, dificultar o trabalho dos profissionais de educação e perturbar a socialização com os pares.

A UNESCO expressou, em seu último relatório anual, preocupação sobre como os sistemas educacionais precisam estar melhor preparados para ensinar sobre e por meio das tecnologias digitais, e como as ferramentas digitais precisam ser criticamente posicionadas na educação, de modo a efetivamente beneficiar o processo de ensino e aprendizagem. O mesmo relatório destacou que o uso de dispositivos eletrônicos na educação oferece oportunidades no que se refere à qualidade, engajamento dos estudantes e acessibilidade para estudantes com deficiência. Primeiro, ela pode melhorar a aprendizagem ao dar conta de lacunas de qualidade, aumentando as oportunidades e recursos, oferecendo maior tempo disponível e instrução personalizada. Segundo, o uso de tecnologias digitais pode ter um papel no engajamento dos estudantes ao ampliar o acesso a recursos de naturezas diversas, estimulando a interação e criando iniciativas de colaboração. Por fim, no que se refere à tecnologia inclusiva, ela tem apoiado a acessibilidade e a personalização para estudantes com deficiências¹⁴.

A Organização Mundial da Saúde também possui diretrizes para o uso de telas por crianças e adolescentes - no entanto, meta-análise recente indicou que menos de ¼ das crianças menores de 2 anos e somente ⅓ das crianças entre 2 e 5 anos efetivamente cumprem os tempos máximos diários sugeridos. A revisão destacou a necessidade de se fornecer suporte e recursos às famílias para que possam melhor ajustar as recomendações baseadas em evidências às suas vidas¹⁵.

Diversos fatores socioeconômicos influenciam na capacidade de as famílias seguirem as recomendações, valendo-se mencionar a disponibilidade de equipamentos e serviços públicos que compartilham os cuidados com as famílias, como creches e escolas com jornada integral ou contraturno; a renda e escolaridade dos pais e mães; famílias compostas por mães solo e disponibilidade de redes de apoio, entre outros. Em especial, o próprio desconhecimento sobre os riscos associados ao uso excessivo de telas e sobre orientações para o uso consciente e saudável pode exercer uma influência no cenário indicado.

A dificuldade de familiares, educadores e responsáveis lidarem com essa nova realidade pode ser constatada pelo fato que há um descompasso entre a forma como se estabelecem limites no mundo digital e fora dele. É comum que crianças e adolescentes sejam proibidas ou orientadas a evitar frequentar certos locais e de realizarem determinadas atividades no mundo offline, por conta dos riscos que representam à sua saúde e segurança. Porém, de forma contraditória, o mesmo critério não costuma ser adotado com as atividades virtuais, frequentemente executadas sem supervisão, sendo que os riscos de vitimização, de aliciamento para práticas criminosas, de assédio moral, de abuso e exploração sexual podem ser até maiores.

Diante desse contexto, é fundamental que os potenciais riscos do uso dessas tecnologias, bem como os meios para sua utilização adequada, sejam de amplo conhecimento público. Da mesma

¹⁴ UNESCO. *Global Education Monitoring Report – Technology in Education: A Tool on Whose Terms?* 2023. Disponível em: <https://www.unesco.org/gem-report/en/technology>

¹⁵ McArthur, Brae Anne; Volkova, Valeriya; Tomopoulos, Suzy; Madigan, Sheri. “Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger: A Systematic Review and Meta-analysis”. *JAMA Pediatr*, Vol. 176, n. 4, p. 373-383, 2022. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2789091>

forma, numa perspectiva de proteção de direitos, o Estado não pode se furtar das suas obrigações de promover, com prioridade absoluta, o bem-estar de crianças e adolescentes¹⁶.

O desenvolvimento de Guia para uso consciente de telas e dispositivos digitais por crianças e adolescentes é um passo importante nesse sentido. Espera-se produzir um documento de linguagem simples, fundado em evidências científicas e nas melhores práticas e conhecimentos interdisciplinares envolvendo educação, comunicação, saúde, tecnologia e direitos humanos, que dialogue com diferentes públicos e considere as diversidades do país, de modo a oferecer a mães, pais, familiares, professores e profissionais de saúde orientações claras e adequadas para a promoção do uso de telas e dispositivos digitais por crianças e adolescentes de modo seguro, saudável, consciente, aproveitando ao máximo o potencial da tecnologia e se afastando dos seus riscos já conhecidos.

Em síntese, seguem os principais elementos de contexto que, a princípio, devem fundamentar a elaboração das orientações:

- As evidências de que as mudanças relacionadas ao uso da tecnologia na infância e na adolescência ocorridas nos últimos anos estão ligadas a uma piora da saúde mental e de outros aspectos de desenvolvimento infantil têm se acumulado, o que indica se tratar de uma questão de saúde pública;
- Pais, mães, familiares, responsáveis, cuidadores, educadores, trabalhadores da saúde e do Sistema Único de Assistência Social devem dispor de orientações robustas, baseadas em evidências, que os ajudem a lidar com a nova realidade do uso intensivo de telas e dispositivos eletrônicos, de forma a minimizar seus riscos e ampliar os seus benefícios;
- A sociedade deve ser conscientizada dos riscos associados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, tais como impactos no desenvolvimento infantil, segurança online, abuso e *cyberbullying*, violações de privacidade, perfilamento, exposição à publicidade digital e comportamento de vício em crianças e adolescentes;
- Ao mesmo tempo em que devem ser informados adequadamente sobre os riscos envolvidos, a responsabilidade pelo controle do uso de produtos eletrônicos desenhados intencionalmente para maximizar o engajamento e promover seu uso intensivo não deve recair exclusivamente sobre pais, mães e responsáveis;
- Mesmo nas plataformas digitais em que os termos de uso proíbem a criação de perfis infantis, há evidência do uso generalizado por crianças;
- A proteção integral à criança e ao adolescente é dever da família, da sociedade e do Estado.

O Governo Federal, por meio da Secretaria de Comunicação Social, Ministério da Saúde, Ministério da Educação, Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania, Ministério da Justiça e Segurança Pública, Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome e outros órgãos públicos federais, de forma articulada com representantes da sociedade civil e da academia, apresenta as seguintes perguntas para consulta pública, para servirem de balizas iniciais para o processo de elaboração do Guia.

¹⁶ Ministério Público do Estado de São Paulo / Instituto Alana. *Comentário Geral n° 25 sobre os direitos das crianças em relação ao ambiente digital*. 2022. <https://alana.org.br/wp-content/uploads/2022/04/CG-25.pdf>

2. Perguntas para consulta pública

1. Quais são os diferentes **riscos** relacionados ao uso de telas e dispositivos eletrônicos por crianças e adolescentes, os quais devem ser considerados na elaboração de um guia orientativo para pais, mães, familiares, educadores e profissionais de saúde?
2. Quais **soluções** você apontaria para a mitigação dos riscos mencionados acima, bem como para permitir que crianças e adolescentes aproveitem os potenciais benefícios das tecnologias digitais?
3. Na sua visão, seria possível e oportuno estabelecer **recortes específicos** quanto a faixas etárias para recomendações de uso de telas e dispositivos eletrônicos por crianças e adolescentes? Quais seriam esses recortes etários e quais aspectos devem ser considerados nas diferentes idades?
4. Na sua visão, as orientações devem estabelecer **distinções entre diferentes dispositivos digitais** (televisores, celulares, *tablets*, computadores, etc), **aplicações** (jogos, navegadores, aplicativos de mensagem, redes sociais, etc) ou conteúdos (entretenimento, estudos, etc)? Como essas distinções devem ser tratadas na elaboração das orientações?
5. Em relação ao **ambiente escolar**, como o uso das telas digitais (como celulares, computadores e tablets) impacta o ambiente de aprendizado em sala de aula, tanto em termos de desafios quanto em benefícios? Quais recomendações podem ser feitas em relação a orientações de uso de telas nos processos de ensino e aprendizagem?
6. Tendo em vista os diferentes públicos de interesse do Guia - familiares, educadores, profissionais de saúde, da assistência social, do sistema de proteção de crianças e adolescentes -, quais **estratégias** para o uso consciente de telas e dispositivos digitais deveriam constar entre as **recomendações**? Aponte inclusive, se for o caso, barreiras concretas de implementação das recomendações sugeridas.
7. Que tipo de orientação ou atenção especial um guia orientativo para o uso de telas digitais deve trazer em relação à **publicidade direcionada** para crianças e adolescentes no ambiente online?
8. Quais aspectos relacionados à **diversidade** étnico-cultural, geográfica e socioeconômica, a grupos específicos ou a pessoas com deficiência, devem ser considerados no processo de elaboração do guia orientativo? Como esses aspectos podem ser considerados na organização do documento e na redação das orientações?

A consulta é aberta a todas e todos. Esperamos receber contribuições desde especialistas de diversas áreas relacionadas com o tema, órgãos públicos, iniciativa privada e organizações da sociedade civil, até pais, mães, familiares, responsáveis e profissionais da educação, saúde e assistência que lidam em seu cotidiano com os desafios relacionados ao uso de telas por crianças e adolescentes. Participe!