

FORMAÇÃO EM REDE

A RESTRIÇÃO DO USO DE CELULAR NA ESCOLA

PAIS, RESPONSÁVEIS, FAMILIARES





PREZADOS PAIS, RESPONSÁVEIS, FAMILIARES

Queremos conversar com vocês sobre uma nova regra na escola: a restrição do uso do celular.

Essa medida segue leis municipais, estaduais e federais e foi adotada para melhorar o aprendizado e a convivência entre os estudantes.

Pesquisas mostram que o uso excessivo do celular pode atrapalhar a concentração, reduzir a interação social e afetar o bem-estar das crianças e adolescentes. Queremos que nossos estudantes aproveitem melhor o tempo na escola, sem distrações desnecessárias.

Sabemos que o celular faz parte da rotina de muitas famílias, e é natural que haja preocupação com a comunicação entre pais/responsáveis e as crianças e adolescentes durante o período escolar. Por isso, garantimos que a escola continuará disponível para comunicação quando necessário. Se seu filho precisar falar com você, ele pode pedir ajuda a um funcionário da escola. E a família, pode ligar para este número, da escola, sempre que precisar: _____

Pedimos o apoio de todos para que essa mudança aconteça de forma tranquila. Conversar com os estudantes sobre a importância dessa regra e incentivar um uso mais consciente e responsável do celular fará toda a diferença.

Agradecemos a compreensão. Seguimos juntos na missão de proporcionar um ambiente escolar que favoreça o aprendizado e o desenvolvimento integral de nossas crianças e adolescentes.

Atenciosamente,

Equipe Gestora

Escola _____



ORIENTAÇÕES GERAIS

Atualmente, muitas crianças começam a usar celulares e computadores cada vez mais cedo. Elas têm acesso ao celular em casa, na escola e até em lugares como restaurantes, ônibus e carros. Muitas vezes, os adultos oferecem esses aparelhos para manter a criança "quietinha". Isso é chamado de distração passiva, mas é muito diferente do brincar ativo, que é importante para o desenvolvimento do corpo e da mente.

O contato direto com os pais, mães e familiares é fundamental. O olhar, o carinho e a atenção de quem cuida da criança e do adolescente não podem ser substituídos por telas. Para crescerem saudáveis e seguros, a criança e o adolescente precisam dessa interação afetiva.

Além disso, ter horários bem delimitados para o uso do celular é uma medida de proteção. O uso excessivo de telas pode causar dificuldades de memória e concentração, prejudicando o aprendizado e o desempenho escolar. Também pode estar ligado a sintomas de depressão, ansiedade, déficit de atenção e hiperatividade.

Por isso, é muito importante que as famílias supervisionem, regulem e acompanhem o uso das telas, participando das atividades online das crianças e adolescentes.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) divulgou os principais fatores de risco e fatores de proteção no contexto familiar de Crianças e Adolescentes na Era Digital:





FATORES DE RISCO

FATORES DE RISCO	FATORES DE PROTEÇÃO
Falta de afeto e abandono	Ter mais diálogo e respeito. Demonstrar carinho
Falta de limites	Ter regras claras de convivência, inclusive no uso do celular, das telas
Negação do comportamento inadequado, da indisciplina dos filhos	Assumir a responsabilidade de educar bem e com exemplos. Desenvolver valores éticos
Violência familiar	Cuidar para que a violência pare. Procurar ajuda na UBS ou CAPS
Família disfuncional: as pessoas não se dão bem, não se ajudam ou não se apoiam	Conversar mais, escutar e apoiar os filhos
Episódios frequentes de estresse tóxico: nervoso e falta de paciência, o tempo todo.	Ter autocontrole e mais paciência. Procurar ajuda na área da saúde, na UBS ou CAPS
Uso de álcool e drogas	Parar o uso. Buscar ajuda (UBS/CAPS)
Falta de suporte e apoio	Participar mais da vida dos filhos

Adaptado de: SBP. Menos Telas, Mais Saúde:

Disponível em:

https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO__MenosTelas__MaisSaude-Atualizacao.pdf



Tudo o que crianças e adolescentes vivenciam, seja positivo ou negativo, influencia diretamente no tipo de adulto que se tornarão. As famílias têm um papel fundamental nessa construção e precisam se dedicar à formação de adultos éticos e saudáveis, tanto física quanto emocionalmente. Cuide do seu filho, da sua filha. Proteja o futuro deles.

EDUCAR DE FORMA RESPONSÁVEL

Quanto ao controle do uso de telas (celular, TV, computador), a SBP recomenda os seguintes tempos de exposição, levando em conta a idade e o desenvolvimento:

- ◆ Crianças menores de 2 anos: não expor diante de telas, não usar, nem para ficar quieta!
- ◆ Crianças entre 2 e 5 anos: limitar o tempo de telas ao máximo de 1 hora por dia, sempre com supervisão de pais/cuidadores/responsáveis.
- ◆ Crianças entre 6 e 10 anos: limitar o tempo de telas ao máximo de 2 horas por dia, sempre com supervisão de pais/responsáveis.
- ◆ Adolescentes com idades entre 11 e 18 anos: limitar o tempo de telas e jogos de videogames a 3 horas por dia, e nunca deixar “virar a noite” jogando. O uso de telas por mais de 4 horas diárias aumenta os riscos à saúde e pode causar problemas comportamentais.



MENOS TELA, MAIS SAÚDE

Aproveite de forma mais afetiva e saudável o tempo com seu filho. Será bom para você e para ele. Seguem algumas sugestões:

- ✓ Incentive atividades físicas e esportes fora das telas por pelo menos 1 hora por dia;
- ✓ Compartilhe momentos de interação com as crianças/adolescentes, longe das telas do celular, do computador, da televisão. Faça atividades ao ar livre, quintal, praças, parques;
- ✓ Oriente seu filho a não usar o celular durante as refeições e nas duas horas antes de dormir. Aproveite para conversar sobre como está a vida dele na escola;
- ✓ Dê o exemplo. Evite o uso de celular, tablet, computador ou TV enquanto estiver conversando com seu filho e durante as refeições. Controle também seu tempo diante das telas;
- ✓ Atenção à classificação indicativa (censura) dos programas de TV e a questões de privacidade e segurança, nas redes sociais. Somente a partir de 13 anos pode ter perfil nas redes sociais e sob a responsabilidade dos pais e familiares, até 18 anos (ECA). Acompanhe, supervisione. Dialogue e oriente;
- ✓ Curta com seus filhos e os estimulem a apreciar uma boa leitura, atividades lúdicas e artísticas e, também, algum passeio, exercício ou contato com a natureza, sempre que possível;
- ✓ Crianças entre zero a 10 anos não devem fazer uso de televisão, tablet, celular ou computador nos seus próprios quartos;



✓ Telas são atividades de distração ou recreação, mas com limites de tempo e outras alternativas mais saudáveis de convívio familiar e social e fora das telas!

✓ Para ter mais sugestões de atividades, ler:
https://criancaenatureza.org.br/wp-content/uploads/2019/05/manual_orientacao_sbp_cen.pdf

Faça sua parte e aproveite essas dicas! Compartilhe com outros pais e familiares!

Fonte: SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Menos Telas, Mais Saúde: Atualização.2024_

Disponível em:
https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO__MenosTelas__MaisSaude-Atualizacao.pdf



PARA VER, PENSAR E MUDAR

TURMA DA MÔNICA. Proteção de dados pessoais.

Disponível em:

<https://turmadamonica.uol.com.br/revistasespeciais/?ed=seja-incrivel-na-internet>

Dependência virtual:

<https://youtu.be/WOsjdi1vKQI?si=AusGFNfl0LxlbGIK>

Como as redes sociais prejudicam seu cérebro:

<https://youtu.be/9x5cP0hjy6w?si=KlxQlgrf2fEyGaes>

O celular prejudicando a infância:

<https://youtu.be/uuDbHj1P8dU?si=vmZXyIN17hy7NaQt>

Celular e crianças:

<https://youtu.be/kNcVSlr9ars?si=HR2NAcQrpvnbtbfD>

Podcast- O que acontece no seu cérebro quando você navega no celular: https://youtu.be/WdlQuRRyFIU?si=As3IDzyzKn-RF_CV





CONECTE-SE AO QUE IMPORTA

A CONVERSA
EM CASA PODE PASSAR
DOS 140 CARACTERES.



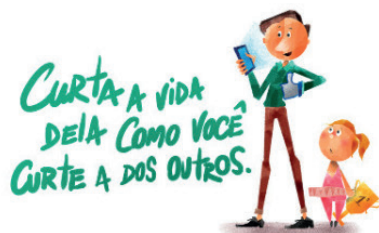
CONECTE-SE AO QUE IMPORTA.



Seu filho passa muito tempo
na frente da TV? Pois é.
Crianças tendem a imitar os pais.



Conecte-se ao que importa.



Curta a vida
dele como você
curte a dos outros.

CONECTE-SE AO QUE IMPORTA.



MÃE: QUAL É A
SENHA PRA
CONVERSAR COM
VOCÊ?



Tem gente solicitando
a sua amizade
Dentro de casa.



QUANDO
VOCÊ LARGA
O CELULAR, É
O SEU FILHO
QUE VIBRA.

CONECTE-SE AO QUE IMPORTA.



Na campanha assinada pela TIF Comunicação, ilustração e frases de efeito alertam para os riscos da “violência virtual”. Fotos: reprodução.

Conecte-se e informe-se com a **APROFEM**



APP



SITE



JORNAL



@APROFEM



**@APROFEM
OFICIAL**

APROFEM

SINDICATO DOS PROFESSORES E FUNCIONÁRIOS
MUNICIPAIS DE SÃO PAULO

Rua Humaitá, 483 - Bela Vista - São Paulo / SP - CEP: 01321-010

Central de atendimento: (11) 3292-5500

www.aprofem.com.br