

**FORMAÇÃO EM REDE**

# **A RESTRIÇÃO DO USO DE CELULAR NA ESCOLA**

**PAPEL E RESPONSABILIDADE  
DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO**





A restrição do uso de celulares nas escolas é uma norma legal que precisa ser cumprida, mas seu sucesso depende do envolvimento de toda a comunidade escolar. Essa medida foi adotada para melhorar a concentração dos estudantes, fortalecer as relações interpessoais e reduzir impactos negativos na aprendizagem e na saúde mental. Diversos estudos apontam que o uso excessivo de dispositivos móveis prejudica o desempenho acadêmico, aumenta distrações e pode afetar o bem-estar emocional de crianças e adolescentes.

Para que a norma seja efetiva, é fundamental que os Profissionais da Educação atuem em parceria com os pais/familiares e responsáveis. O diálogo e a orientação são essenciais para que as famílias compreendam os benefícios da restrição e incentivem hábitos saudáveis no uso do celular dentro e fora da escola. Manter uma comunicação clara sobre as regras e criar canais alternativos para emergências são estratégias que ajudam a fortalecer essa colaboração.

Com os estudantes, a abordagem deve ser pedagógica e respeitosa. É importante que eles compreendam os motivos da restrição e desenvolvam um uso mais consciente e responsável das tecnologias. Explicar os impactos do uso excessivo do celular e oferecer alternativas de interação e aprendizado que não dependam exclusivamente das telas são ações fundamentais para engajá-los nessa mudança.

Os educadores também desempenham um papel essencial como exemplos para os estudantes. O uso responsável do celular por parte dos profissionais dentro da escola reforça a importância da norma e demonstra coerência entre o que é ensinado e praticado. Evitar o uso de celulares na presença dos estudantes, exceto quando necessário para atividades pedagógicas, fortalece o ambiente escolar como um espaço de concentração, respeito e aprendizado.



Mais do que uma imposição, a restrição do celular na escola deve ser compreendida como uma ação necessária para promover um ambiente mais adequado ao desenvolvimento dos estudantes. Com o comprometimento de todos, essa medida pode trazer benefícios reais para a rotina escolar e para a formação das futuras gerações.

Nesse material serão sugeridas algumas atividades para serem realizadas com as famílias e com os estudantes, para sensibilizar, motivar, conscientizar sobre a importância da legislação e do seu cumprimento.

## COMO ENGAJAR PAIS E RESPONSÁVEIS

A colaboração das famílias é essencial para o sucesso da restrição do uso do celular na escola. Para isso, educadores podem adotar estratégias que envolvem informação, diálogo e sensibilização. Aqui estão algumas formas de engajar pais e responsáveis nessa iniciativa:

### 1. Atividades de Conscientização

- **Campanhas Informativas:** Organizar palestras, reuniões e materiais educativos (cartazes, vídeos e informativos) explicando os impactos do uso excessivo do celular na aprendizagem, na saúde mental e nos relacionamentos familiares.

- **Espaços de Diálogo:** Criar momentos para que pais, estudantes e educadores possam compartilhar desafios e experiências sobre o tema. Rodas de conversa são ótimas para esclarecer dúvidas e alinhar expectativas.



- **Compartilhamento de Pesquisas:** Mostrar estudos e exemplos de escolas que implementaram a restrição com bons resultados, destacando os benefícios para os estudantes.

- **Participação de Especialistas:** Convidar psicólogos, pediatras e especialistas em tecnologia para discutir o impacto do uso excessivo do celular e sugerir boas práticas para as famílias.

## 2. Atividades de Sensibilização

- **Testemunhos de Pais:** Incentivar pais e mães a gravarem vídeos sobre suas experiências ao reduzir o uso do celular em casa. Esses depoimentos podem ser compartilhados com toda a comunidade escolar.

- **Momentos em Família Sem Tecnologia:** Sugerir brincadeiras, jogos, leituras e conversas sem telas, fortalecendo os laços familiares e reduzindo a dependência do celular.

- **Acompanhamento do Conteúdo Acessado:** Orientar os pais a verificarem o que os filhos estão assistindo e consumindo na internet, garantindo um uso mais seguro e saudável das tecnologias.

- **Exemplo dos Adultos:** Reforçar que os pais devem ser referência para os filhos, evitando o uso excessivo do celular na presença deles.



### 3. Atividades com Arte e Reflexão

- **Exibição de Filmes e Vídeos Educativos:** Selecionar materiais audiovisuais que abordem os impactos do uso excessivo do celular e abrir espaço para discussão após a exibição.
- **Oficinas e Cartazes:** Propor que os estudantes criem cartazes com mensagens sobre o uso consciente da tecnologia e exponham na escola.
- **Encenações e Simulações:** Realizar pequenas peças teatrais ou esquetes mostrando situações do cotidiano, como: estudante que se sai mal na prova por passar muito tempo no celular, estudante que tem dificuldades em fazer amigos porque está sempre no mundo virtual, casos de cyberbullying e suas consequências. Após as apresentações, promover rodas de conversa para reflexão e debate.

Obs.: Esquetes são pequenas apresentações cômicas ou dramáticas, geralmente curtas e com um tema específico.

Essas ações fortalecem a parceria entre escola e família, mostrando que a restrição do celular não é uma punição, mas sim um cuidado com o bem-estar e o aprendizado dos estudantes. Juntos, podemos criar um ambiente mais equilibrado e saudável para todos!



## COMO ENGAJAR OS ESTUDANTES

A restrição do uso do celular na escola tem como objetivo melhorar a concentração, o aprendizado e a convivência. O uso excessivo do celular pode prejudicar a memória, a atenção e até a saúde física e mental, causando ansiedade e dificuldades de socialização. Para que os estudantes compreendam isso de forma leve e participativa, a escola pode realizar atividades lúdicas e pedagógicas, como:

### 1. Desafio “1 Hora Sem Tela”

Propor que os estudantes fiquem uma hora sem celular e, depois, relatem como se sentiram.

Comparar a experiência com o uso constante do celular e refletir sobre os benefícios de se desconectar.

### 2. Jogo do Impacto do Celular

Criar um jogo de perguntas e respostas sobre os efeitos do uso excessivo do celular na saúde, na aprendizagem e na convivência.

Os estudantes respondem e discutem as respostas em grupo.

### 3. Teatro e Simulações

Dramatizar situações como um estudante que tira notas baixas por ficar no celular, um estudante que sofre com ansiedade por redes sociais ou amigos que deixam de conversar por estarem conectados o tempo todo. Após as encenações, abrir uma roda de conversa para reflexão.



#### **4. Dia do Desafio: Brincando sem Celular**

Propor um dia com jogos de tabuleiro, esportes, leitura e brincadeiras coletivas, incentivando o contato real entre os estudantes.

Ao final, debater como essas atividades podem substituir o uso excessivo do celular.

#### **5. Mural Interativo “Minha Rotina sem Celular”**

Pedir que os estudantes escrevam ou desenhem atividades que podem substituir o uso do celular.

Criar um mural com as sugestões e discutir a importância do equilíbrio entre tecnologia e vida offline.

#### **6. Histórias e Debates**

Apresentar vídeos ou textos curtos sobre os impactos do uso excessivo de telas.

Promover debates, incentivando os estudantes a expressarem suas opiniões e experiências.

#### **7. Projeto “Tempo de Qualidade”**

Propor que os estudantes passem um dia sem redes sociais e compartilhem como foi a experiência (Podem elaborar vídeos, podcasts, cartazes, crônicas, relatos).



Essas atividades ajudam os estudantes a refletirem sobre o uso consciente do celular, promovendo um ambiente escolar mais saudável e construtivo.

## USO DO CELULAR E TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO INFANTIL (0 A 3 ANOS)

O uso excessivo de telas na primeira infância pode prejudicar o desenvolvimento das crianças de 0 a 3 anos. Nessa fase, elas precisam explorar o mundo real, interagir com pessoas e brincar para desenvolver habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais.

O contato prolongado com celulares e tablets pode dificultar o aprendizado da linguagem, reduzir a atenção e prejudicar a qualidade do sono.

Além disso, a interação com adultos e o ambiente ao redor é essencial para a formação do vínculo afetivo e para o desenvolvimento saudável.

Por isso, a tecnologia deve ser usada com critério, de forma pedagógica, sempre mediada por educadores e integrada a atividades que estimulem a participação ativa das crianças.

### **Sugestões de Atividades Pedagógicas**

#### **1. Exploração de Imagens e Sons**

Mostrar fotos e vídeos curtos de animais, natureza e objetos conhecidos, incentivando a criança a nomear e imitar os sons.

Utilizar aplicativos educativos com músicas infantis para estimular a linguagem e a coordenação motora.





## 2. Fotografando o Mundo

Permitir que as crianças usem a câmera do tablet ou celular para registrar elementos do ambiente (brinquedos, colegas, plantas). Projetar as imagens em um telão e conversar sobre o que foi fotografado.

## 3. Histórias Interativas

Contar histórias tradicionais com apoio de projeções ou áudios, permitindo que as crianças escolham os personagens e os cenários. Usar recursos digitais para complementar a contação de histórias com sons e imagens.

## 4. Música e Movimento

Utilizar aplicativos musicais para tocar diferentes sons e ritmos, estimulando as crianças a dançarem e imitarem gestos. Explorar instrumentos musicais reais junto com os sons digitais para criar experiências sensoriais.

## 5. Brincadeiras com Luz e Sombra

Projetar imagens e sombras na parede, incentivando as crianças a interagirem e descobrirem diferentes formas e tamanhos.

Essas atividades garantem que a tecnologia seja uma ferramenta complementar e não substitua a interação direta com educadores e colegas. O uso consciente e pedagógico das tecnologias digitais pode enriquecer o aprendizado e tornar a experiência mais envolvente para os pequenos.



## USO DO CELULAR E TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO INFANTIL (4 A 5 ANOS)

Nessa fase, elas precisam explorar o ambiente, brincar, se movimentar e interagir com outras crianças e adultos. Ficar muito tempo diante das telas pode afetar a criatividade, a concentração e a socialização. Além disso, pode prejudicar a coordenação motora, dificultar a construção da linguagem e até atrapalhar o sono.

Por isso, a tecnologia deve ser utilizada de forma equilibrada e pedagógica, sempre com a mediação de educadores. O celular e outros recursos tecnológicos podem enriquecer o aprendizado, mas nunca devem substituir a interação real e as brincadeiras essenciais para o desenvolvimento infantil.

### **Sugestões de Atividades**

#### **1. Histórias Interativas**

Contar histórias com apoio de áudios e projeções. Deixar as crianças escolherem o final da história e desenharem suas versões para compartilhar com os colegas.

#### **2. Exploração de Sons e Imagens**

Gravar e ouvir os sons dos animais, do ambiente e das próprias crianças.

Comparar os sons gravados com as imagens dos objetos que os produzem.



### 3. Desenho Digital

Utilizar aplicativos para que as crianças desenhem e experimentem diferentes texturas e cores.

Exibir os desenhos em um telão e incentivar cada criança a falar sobre sua criação.

### 4. Fotografando Descobertas

Permitir que as crianças usem a câmera do celular/tablet para registrar elementos interessantes da natureza ou da escola.

Criar um mural com as fotos tiradas e incentivar a observação dos detalhes das imagens.

### 5. Dança e Ritmo

Utilizar aplicativos musicais para tocar ritmos variados e incentivar as crianças a se movimentarem conforme a batida.

Explorar diferentes danças e gestos inspirados na música tocada.

### 6. Pequenos Repórteres

Incentivar as crianças a fazerem entrevistas com colegas e educadores usando um gravador de áudio. Reproduzir os áudios e promover uma roda de conversa sobre as respostas coletadas.

Essas atividades garantem que a tecnologia seja um recurso educativo complementar, estimulando a curiosidade e a criatividade das crianças. O uso consciente e planejado das telas pode contribuir para um aprendizado mais dinâmico e significativo.



## USO DO CELULAR E TECNOLOGIA NO ENSINO FUNDAMENTAL I (6 A 10 ANOS)

O uso excessivo do celular pode prejudicar o desenvolvimento de crianças de 6 a 10 anos, afetando a concentração, a capacidade de leitura e escrita e o convívio social. O tempo excessivo diante das telas pode dificultar a alfabetização, pois reduz o contato com livros, brincadeiras e atividades motoras essenciais para o aprendizado. Além disso, pode levar ao isolamento social e dificultar a construção de habilidades emocionais e cognitivas.

Por isso, a tecnologia deve ser usada com equilíbrio e de forma pedagógica, sempre com a mediação dos educadores. O celular pode ser uma ferramenta valiosa para o aprendizado quando utilizado com intencionalidade, estimulando a criatividade, a leitura e a resolução de problemas.

### Sugestões de Atividades

#### 1. Produção de Textos e Histórias

Utilizar aplicativos de escrita para que as crianças criem e ilustrem suas próprias histórias.

Trabalhar a construção de narrativas digitais, permitindo que os alunos gravem suas próprias histórias em áudio ou vídeo.



## 2. Jogos Educativos

Explorar jogos pedagógicos que envolvam desafios matemáticos, ortográficos e lógicos.

Promover competições saudáveis para estimular o aprendizado de forma lúdica.

## 3. Fotografia e Observação do Meio

Incentivar as crianças a fotografarem elementos da natureza e da escola e depois descreverem ou criarem histórias sobre as imagens capturadas.

Trabalhar a produção de pequenos documentários sobre temas estudados em sala.

## 4. Programação e Pensamento Computacional

Introduzir noções básicas de programação por meio de jogos e aplicativos específicos para crianças. Explorar atividades de lógica e raciocínio computacional, incentivando a resolução de problemas.

## 5. Projetos Colaborativos

Criar blogs ou murais digitais onde os alunos possam publicar textos, desenhos e reflexões sobre temas discutidos em sala. Incentivar o trabalho em equipe com a produção de vídeos educativos sobre assuntos estudados.



Essas atividades garantem que a tecnologia seja um recurso complementar e enriquecedor para o aprendizado, promovendo o desenvolvimento da leitura, da escrita, do raciocínio lógico e da criatividade. O uso responsável e planejado do celular e das TICs pode tornar a experiência escolar mais dinâmica e significativa.

## **USO DO CELULAR E TECNOLOGIA NO ENSINO FUNDAMENTAL II (11 A 14 ANOS)**

O uso excessivo do celular pode prejudicar o desenvolvimento de adolescentes de 11 a 14 anos, afetando a concentração, o desempenho escolar e a socialização. O tempo excessivo diante das telas pode dificultar a leitura e a escrita, reduzir a capacidade de argumentação e afetar a memória e a atenção. Além disso, pode levar ao isolamento social, ao sedentarismo e ao aumento da ansiedade.

Por isso, o uso do celular deve ser equilibrado e ter um propósito pedagógico. A tecnologia pode ser uma grande aliada do aprendizado quando utilizada de forma intencional, estimulando a pesquisa, a criatividade e a colaboração entre os estudantes.

### **Sugestões de Atividades**

#### **1. Leitura Digital e Produção de Conteúdo**

Explorar e-books e audiobooks para estimular a leitura e a interpretação de textos.

Incentivar a criação de blogs ou podcasts, onde os alunos possam escrever, gravar e compartilhar conteúdos sobre temas estudados.



## **2. Pesquisa Guiada e Verificação de Fatos**

Trabalhar a pesquisa segura na internet, ensinando os alunos a identificarem fontes confiáveis.

Criar desafios para que os estudantes analisem notícias e identifiquem informações falsas.

## **3. Gamificação do Aprendizado**

Explorar jogos educativos que envolvam desafios matemáticos, científicos e linguísticos.

Criar quizzes (testes ou questionários, curtos e interativos) e competições saudáveis para reforçar o aprendizado.

## **4. Projetos de Audiovisual e Fotografia**

Produzir vídeos curtos explicando conceitos aprendidos em sala.

Criar campanhas educativas, utilizando fotos e vídeos, sobre temas como saúde física e mental, meio ambiente e cidadania digital.

## **5. Debates Online e Fóruns de Discussão**

Criar grupos em plataformas seguras para discussões sobre temas estudados. Promover debates mediados pelos professores, incentivando a argumentação e o pensamento crítico.



## 6. Projetos Colaborativos e Cidadania Digital

Desenvolver projetos interdisciplinares usando a tecnologia para resolver problemas reais.

Trabalhar o uso responsável das redes sociais, promovendo reflexões sobre privacidade, respeito e ética digital.

Essas atividades garantem que o celular e as TICs sejam usados de forma educativa, promovendo a autonomia dos alunos e incentivando um aprendizado mais dinâmico e conectado à realidade digital. O equilíbrio entre tecnologia e interação presencial é essencial para o desenvolvimento integral dos estudantes.





## FONTES

Sugerimos para que acessem esses materiais, pois colaboram com o aprofundamento das reflexões sobre os problemas gerados pelo uso excessivo das telas e apresentam mais sugestões de atividades pedagógicas.

Os vídeos e podcast podem ser usados em atividades com os alunos e suas famílias.

Bons estudos!

ABDO, Carmita. “O impacto da Tecnologia na Saúde Mental”, IPUSP, 2024.

Disponível em:

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2024/07/05/os-13-comportamentos-causados-pelo-uso-abusivo-do-celular.htm>

São Paulo (SP). Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria Pedagógica. Currículo da cidade: Ensino Fundamental: componente curricular: Tecnologias para Aprendizagem. – 2.ed. – São Paulo: SME / COPED, 2019.

Disponível em:

<https://acervodigital.sme.prefeitura.sp.gov.br/acervo/curriculo-da-cidade-ensino-fundamental-tecnologias-para-aprendizagem/>

São Paulo (SP). Secretaria Municipal de Educação. Diretoria de Orientação Técnica. O uso da tecnologia e da linguagem midiática na educação infantil. São Paulo: SME/DOT, 2015.

Disponível em:

<https://acervodigital.sme.prefeitura.sp.gov.br/acervo/o-uso-da-tecnologia-e-da-linguagem-midiatica-na-educacao-infantil/>



SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Benefícios da Natureza no Desenvolvimento de Crianças e Adolescentes/ Grupo de Trabalho Criança, Adolescente e Natureza da Sociedade Brasileira de Pediatria. – São Paulo: SBP, 2024.

Disponível em:

<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/news/beneficios-da-natureza-no-desenvolvimento-de-criancas-e-adolescentes-atualizacao-2024/>

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

TURMA DA MÔNICA. Proteção de dados pessoais.

Disponível em:

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

## Vídeos

Dependência virtual:

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

Como as redes sociais prejudicam seu cérebro:

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

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](https://youtu.be/WdlQuRRyFIU?si=As3IDzyzKn-RF_CV)

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](http://www.aprofem.com.br)