

Conscientização para o uso de celulares na escola:

Recomendações
para reuniões entre
escolas e famílias

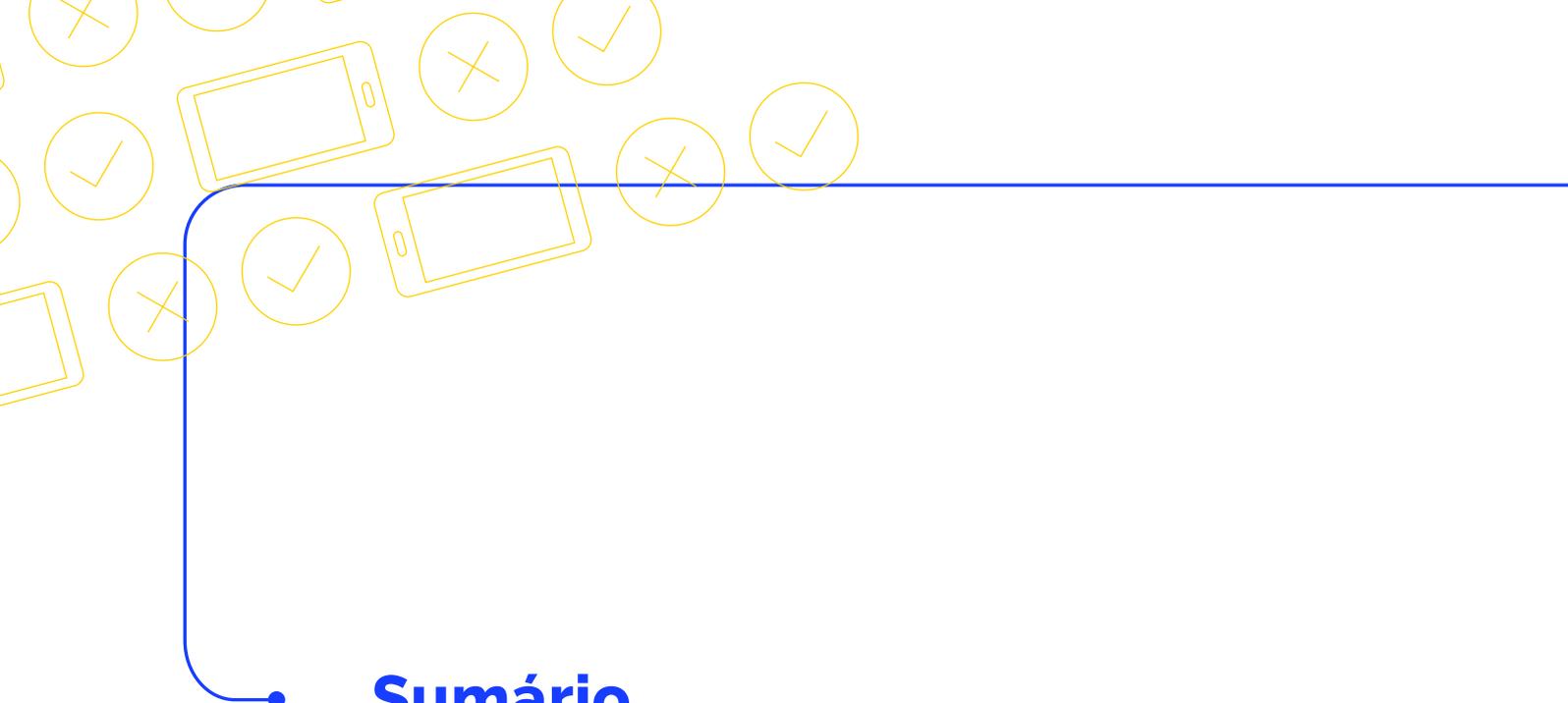


ROTEIRO PARA ESCOLAS



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO





Sumário

Passo 1. Boas-vindas e sensibilização das famílias | 4

Passo 2. Crianças e Adolescente e a tecnologia | 10

Passo 3. Combinados | 17

Referências | 22

A conscientização de estudantes sobre os objetivos da **Lei nº 15.100/2025**, que restringe o uso de celulares nas escolas, depende de uma relação harmônica entre as instituições de ensino e as famílias.

Para isso, é fundamental o esforço para traduzir as principais diretrizes da legislação e promover espaços de diálogo, garantindo que todos compreendam as mudanças propostas. Essa comunicação se torna ainda mais relevante no atual cenário, em que as novas regras visam transformar a relação dos estudantes com seus colegas, professores e a própria escola.

Com esse propósito, o Ministério da Educação (MEC) apresenta, a seguir, um roteiro com sugestões de atividades para reuniões entre a equipe gestora e as famílias. O objetivo é tornar as novas determinações mais acessíveis, promovendo uma relação equilibrada dos estudantes com a tecnologia. Essa mediação pode ocorrer na escola, por meio dos educadores, ou em casa, com o apoio de familiares, responsáveis e pessoas cuidadoras.



Passo 1. Boas-vindas e sensibilização das famílias

(15 minutos)

A atividade de boas-vindas propõe uma reflexão com as famílias sobre o tempo gasto no celular. Os participantes estimam o uso diário e identificam os três aplicativos mais usados, reconhecendo padrões de comportamento que podem ser transformados.

Por que é importante? A autorreflexão motiva a mudança. Quando alguém percebe que a realidade é diferente do que imaginava (exemplo: "Eu achava que usava 1h, mas uso 3h!"), busca soluções. Isso vale tanto para adultos quanto para crianças e adolescentes.

Objetivo: Não é proibir o celular, mas equilibrar uso digital com vida real, fazendo escolhas mais conscientes.

Fala de mediação: “Bem-vindos! Neste ano letivo, temos uma novidade importante: uma nova lei que restringe o uso de celulares nas escolas. Para que essa mudança funcione, é importante que escolas e famílias trabalhem juntas.

Agora, os celulares só poderão ser usados em sala de aula quando o professor incluir em atividades pedagógicas, como pesquisas, aplicativos educativos ou projetos que exijam tecnologia.

O objetivo é criar um ambiente mais focado, reduzir distrações, estimular a interação entre os estudantes e usar a tecnologia de forma positiva para o desenvolvimento de habilidades sociais e cognitivas. Contamos com o apoio de todos para ajudar nessa adaptação.

Para começar nossa reunião de um jeito interativo, preparei uma atividade simples para refletirmos sobre o tempo que passamos diante das telas. Vamos entender como isso afeta a rotina escolar e a vida familiar. Vamos descobrir juntos?”

Reflexão inicial:

Distribua folhas e peça que respondam individualmente e anonimamente:

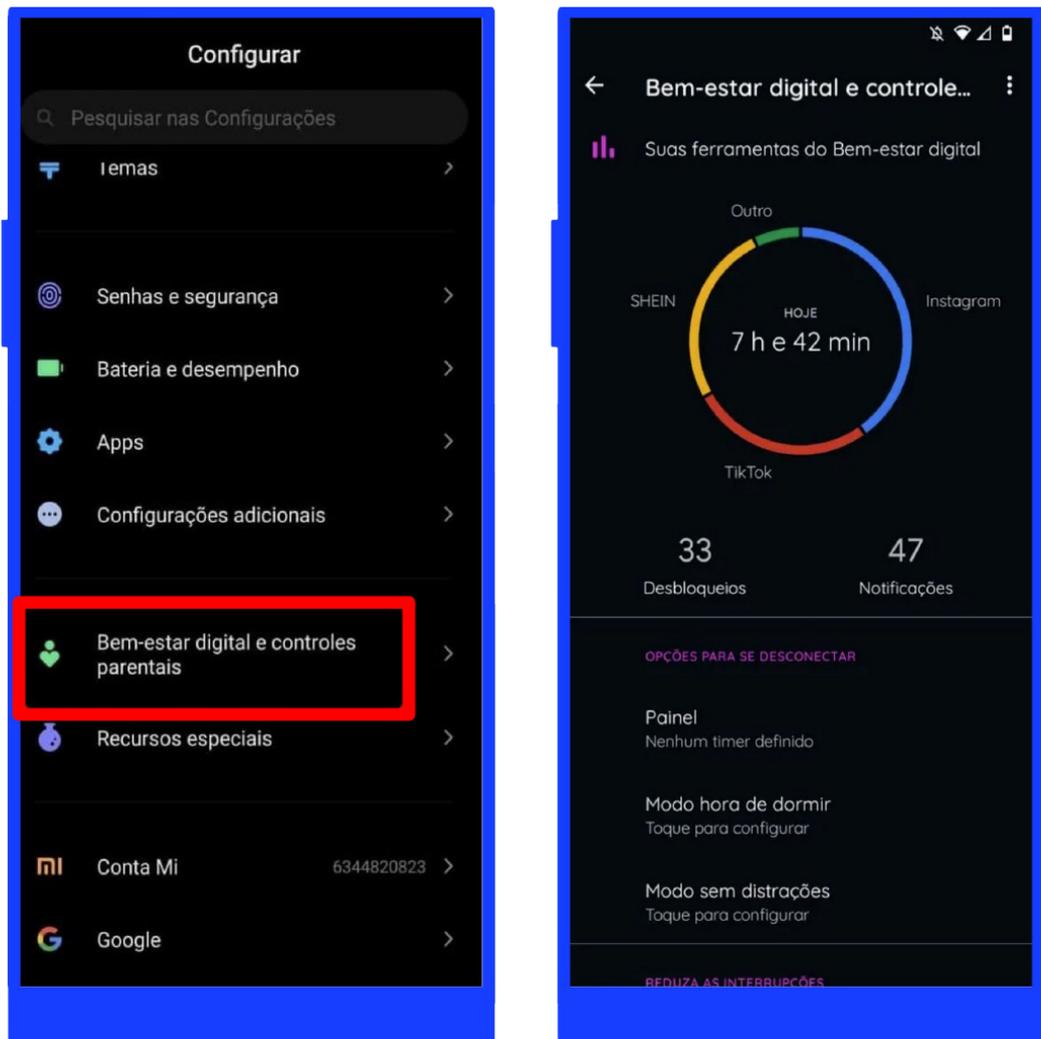
- “Quantas horas por dia você acha que passa no celular?”
- “Quais são os 3 aplicativos que você mais usa?”
- “Qual momento do dia o celular mais atrapalha sua conexão com a família?” (ex.: durante as refeições, ao ajudar nas tarefas escolares etc.).

Dica: Use papéis coloridos ou um mural colaborativo (físico ou digital) para coletar as respostas de forma visual.

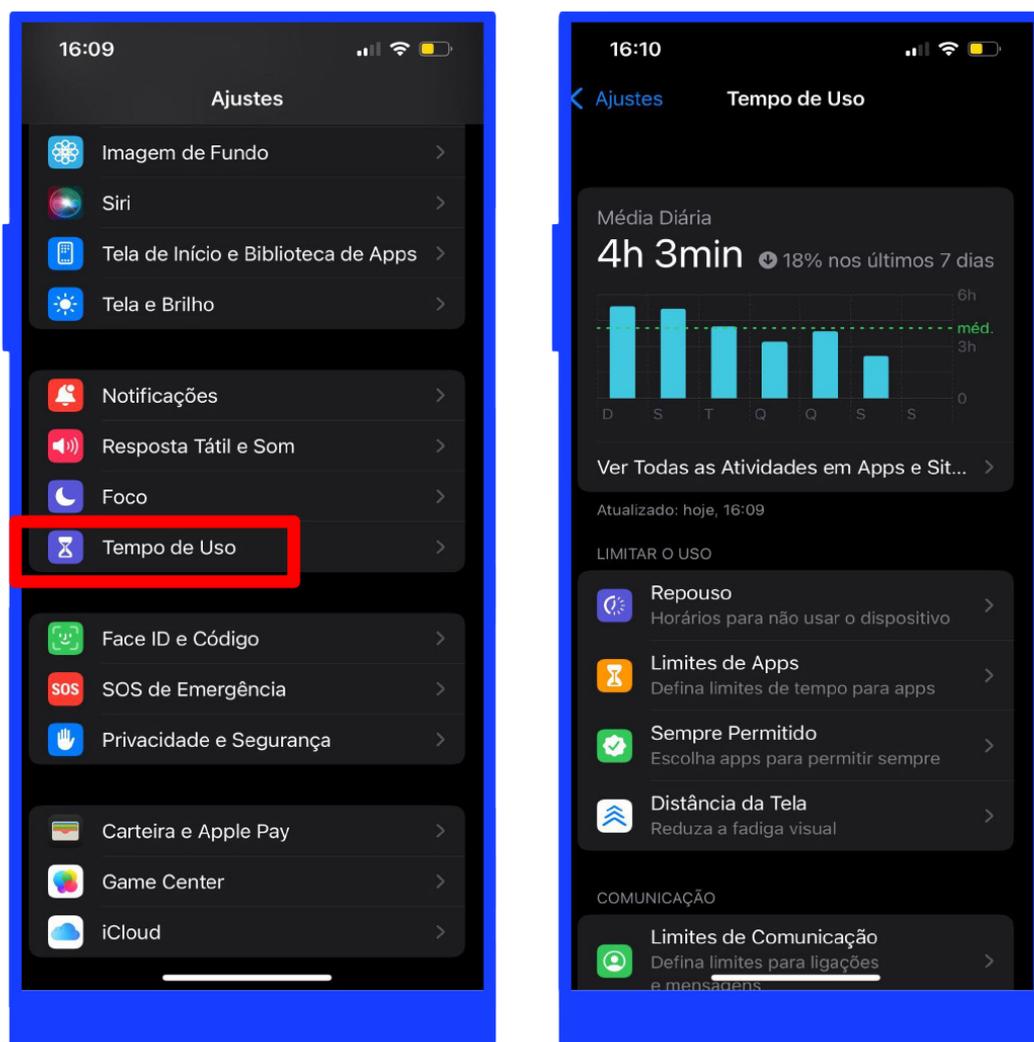
Demonstração Prática

Mostre para as famílias como ver o tempo de uso do celular. Para isso, use um projetor ou oriente verbalmente, conforme o passo a passo a seguir:

Android: *Configurações > Bem-estar digital e controles parentais*



iPhone: *Ajustes > Tempo de Uso > Ver Todas as Atividades em Apps e Sites*



Desafio: Peça que verifiquem agora seus próprios dados (quem estiver confortável).

Reflexão: "Quantos de vocês se surpreenderam com os números reais? Como isso se compara à sua estimativa inicial?"

Compartilhamento em duplas

Forme duplas aleatórias e peça que compartilhem suas respostas.

Fala de mediação: *“Conte para seu parceiro: suas estimativas foram parecidas com o que imaginava? Que surpresas você teve ao responder?”*

Objetivo: Criar um ambiente seguro para trocas pessoais, reduzindo resistências ao debate.

Discussão coletiva

1. Compile as respostas do mural e destaque padrões comuns (ex.: subestimar tempo de uso, aplicativos mais citados).
2. Perguntas para o grupo:
 - “O que mais chamou atenção nas respostas coletivas?”
 - “Por que será que tendemos a subestimar nosso tempo no celular?”
 - “Como os aplicativos mais usados influenciam nossa rotina familiar?”

Dados para exemplificar:

- O Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (PISA), uma prova internacional para estudantes de 15 anos, indica que o uso de celulares em sala de aula prejudica o aprendizado. No Brasil, esse impacto é ainda mais evidente: 80% dos alunos admitem se distrair com os dispositivos durante as aulas, um percentual significativamente superior ao de países como Japão (18%) e Coreia do Sul (32%).¹
- Além disso, uma pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) revela que 72% das crianças apresentam aumento nos sintomas de depressão associados ao uso excessivo de telas.²
- 86% dos brasileiros apoiam alguma forma de restrição ao uso de celulares nas escolas (Nexus – Pesquisa Inteligência em Dados, 2024)³

Passo 2. Crianças e Adolescente e a tecnologia

(40 minutos)

A atividade propõe uma conversa de sensibilização sobre como estamos imersos no mundo digital e como o uso excessivo de telas impacta na aprendizagem de crianças e adolescentes. A partir dessa reflexão, será apresentada a Lei nº 15.100/2025.

2.1. Contextualização

INSTRUÇÕES PARA A MEDIAÇÃO:

- Sensibilize as famílias para pensarem sobre como o uso excessivo de telas impacta no comportamento de crianças e de adolescentes;
- Estimule as famílias a contarem se já perceberam mudanças no comportamento das crianças e dos adolescentes.

Fala de mediação: "Como famílias, também estamos imersos no mundo digital e agora acabamos de descobrir (ou, pelo menos, a maioria nós) que passamos mais tempo diante das telas do que imaginávamos. Não é verdade? Estamos constantemente verificando mensagens de trabalho, navegando nas redes sociais no tempo livre e, muitas vezes, utilizando as telas como uma forma rápida de distração.

Mas, agora que acabamos de reconhecer o tempo que gastamos online, precisamos refletir: que exemplo estamos dando às nossas crianças e adolescentes? Pesquisas indicam que o uso excessivo de dispositivos por adultos normaliza comportamentos prejudiciais ao desenvolvimento de crianças e adolescentes, como dificuldade de concentração, aumento da ansiedade e a substituição de interações reais por virtuais.

Se queremos que eles usem a tecnologia com equilíbrio, precisamos primeiro revisar nossos próprios hábitos. Afinal, educar não se resume a impor regras, mas a ser referência. Quando nos desconectamos para brincar, conversar ou simplesmente estar presentes, mostramos que a vida além das telas é rica, acolhedora e fundamental para a saúde física e emocional."

Reflexão inicial: "Alguém aqui já percebeu mudanças no comportamento dos filhos relacionadas ao uso de telas?" (Deixe 2-3 respostas breves).

2.2. Por que a lei foi criada

INSTRUÇÕES PARA A MEDIAÇÃO:

- Apresente o motivo da criação da Lei e explique o que ela determina;
- Pergunte se as famílias têm dúvidas sobre a Lei.

Fala de mediação: *“Esses problemas que vocês percebem em casa também estão presentes na escola. Vamos começar com um dado que serve de alerta para quem é educador e quem é familiar de estudante: 80% dos estudantes brasileiros admitem se distrair com celulares durante as aulas, segundo o PISA, uma prova internacional feita por alunos em diferentes países do mundo. Isso é quase o dobro da média global. Enquanto um aluno no Japão ou na Coreia do Sul consegue focar no professor, muitos dos nossos estudantes estão perdendo conteúdos essenciais porque seus olhos e mentes estão presos nas telas.*

Mas o problema vai além da sala de aula. Uma pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais revelou que 72% das crianças com uso excessivo de telas apresentam sintomas de depressão e ansiedade. Plataformas digitais, especialmente redes sociais, são projetadas para prender a atenção com notificações, likes e vídeos infinitos. Isso cria um ciclo vicioso: quanto mais tempo online, mais difícil é desconectar, e mais frágeis ficam a saúde mental e as relações reais.

E não é à toa que 86% dos brasileiros apoiam restrições ao uso de celulares nas escolas, como mostrou a Nexus Inteligência em 2024. A sociedade percebeu que a educação e as escolas precisam agir”.

Ponto importante: A lei não proíbe o uso da tecnologia, mas propõe um uso consciente e estratégico dos dispositivos. A aplicação dessa norma nas escolas será feita por meio do diálogo com estudantes, professores e a comunidade escolar, garantindo a participação de todos na construção de soluções adequadas à realidade local.

QUANDO O USO DE CELULARES É RESTRITO?

O uso pessoal de celulares pelos estudantes está limitado durante:

- Aulas;
- Recreios e intervalos entre aulas.

EXCEÇÕES: QUANDO O USO É PERMITIDO?

A escola ou os professores podem autorizar o uso de dispositivos em situações como:

1. Fins pedagógicos:

- Pesquisas em tempo real;
- Uso de aplicativos educativos;
- Projetos que integrem tecnologia (sempre com mediação dos professores).

2. Acessibilidade:

- Atendimento às necessidades de estudantes com deficiência.

3. Inclusão:

- Promoção de ações que reduzam desigualdades digitais ou educacionais.

4. Saúde:

- Monitoramento de condições médicas específicas.

5. Emergências:

- Situações de perigo iminente ou força maior.

O OBJETIVO É:

- Reduzir distrações para melhorar o aprendizado.
- Estimular interações sociais presenciais, essenciais para o desenvolvimento da empatia e das habilidades de comunicação.
- Proteger a saúde física e mental das crianças e adolescentes, combatendo o sedentarismo, a ansiedade e a dependência digital.

Fala de mediação: "A lei é uma oportunidade para resgatar os espaços de convivência e fortalecer o aprendizado. Se a escola se torna um ambiente mais focado, cabe a nós, em casa, criar momentos livres de telas – como a hora das refeições ou antes de dormir. Escola e família, juntas, podem ajudar a quebrar o ciclo da dependência digital."

2.3. Atividade interativa: "Conversas de conscientização"

INSTRUÇÕES PARA A MEDIAÇÃO:

- Leia o texto introdutório em voz alta para contextualizar a atividade;
- Apresente os sinais de alerta;
- Convide os participantes a compartilharem experiências reais sobre o tema.

Fala de mediação: "Alguns comportamentos de crianças ou adolescentes podem indicar dependência digital, impactos na saúde mental (ansiedade, depressão) ou física (sedentarismo, distúrbios do sono). A identificação permite ações como combinados para limites, estímulo a atividades offline e diálogo aberto entre família e escola. Vamos conhecer alguns exemplos?"

Dica: Ao apresentar exemplos práticos para as famílias, é importante engajá-las na conversa. Faça perguntas abertas, como:

- “Vocês já notaram algo parecido em casa?”
- “Algum desses exemplos faz sentido para a realidade de vocês?”
- “Como costumam lidar com situações como essa?”

Essas perguntas ajudam a identificar se as famílias se identificam com os pontos abordados e promovem uma reflexão mais profunda sobre o tema. Além disso, essa interação fortalece a conexão e torna a orientação personalizada.

SINAIS DE ALERTA:

- **Problemas para dormir ou acordar**

Dificuldade para dormir, insônia ou resistência para levantar pela manhã, associadas ao uso noturno de dispositivos.

- **Queda no rendimento escolar**

Notas mais baixas, falta de concentração em aulas ou perda de interesse pelo aprendizado.

- **Dificuldade para terminar tarefas escolares**

Desorganização ou dificuldade de concluir atividades acadêmicas.

- **Mudanças no peso**

Ganho ou perda significativa de peso, muitas vezes ligada ao sedentarismo ou hábitos alimentares irregulares durante o uso de telas.

- **Menor interesse por outras atividades**

Desistência de atividades que gostava, como esportes, brincadeiras ou leitura em favor do tempo online.

- **Isolamento**

Redução de interações sociais presenciais com familiares e amigos, preferindo ficar sozinho com dispositivos.

- **Irritabilidade ou agressividade**

Reações exageradas, ansiedade ou agitação quando interrompido ou privado do uso de telas.

Fala de mediação: *"Antes de seguirmos, gostaria de convidar vocês a compartilharem experiências reais. Alguém aqui já percebeu algum desses sinais de alerta em casa ou no convívio com crianças e adolescentes? Pode ser algo simples, como dificuldade para dormir ou uma mudança nos hobbies. Sua experiência pode ajudar outras famílias a identificarem situações semelhantes."*

Passo 3. Combinados

(35 minutos)

Para os últimos 35 minutos da reunião, a proposta é convidar os participantes a participarem de discussões que promovam a conscientização sobre o uso de celulares, os riscos da exposição online e a importância da redução do tempo de tela para crianças. Ao final, é fundamental reforçar que, ao trabalharem em conjunto, escola e família podem transformar hábitos e apoiar crianças e adolescentes na retomada de momentos de conexão real, além do universo digital.

Objetivo: reunir ideias práticas de famílias e educadores em três eixos:

- **Mediação familiar** – Criação de um ambiente colaborativo para definir regras e estruturas.
- **Redução do tempo de tela** – Ações práticas para limitar o tempo gasto em dispositivos.
- **Atividades de conexão** – Estratégias para substituir o tempo passivo em telas por interações significativas offline que aproximem a família.

A **construção colaborativa** dessas estratégias ajuda a garantir maior engajamento de todos, evitando regras impostas unilateralmente, que tendem a ser menos eficazes.

3.1. Contextualização

INSTRUÇÕES PARA A MEDIAÇÃO:

- Divida os participantes em 3 grupos mistos (famílias + educadores), um para cada tema;
- Cada grupo deve discutir e listar ao menos três ideias práticas sobre o tema recebido;
- **Após 10 minutos de debate**, um representante de cada grupo compartilha as sugestões com os demais;
- **Registre as ideias** em um quadro ou cartaz, para que possam ser aplicadas no cotidiano escolar e doméstico.

Fala de mediação: "Vamos finalizar nossa reunião construindo um combinado entre escola e famílias. Para isso, dividiremos a turma aqui presente em três grupos, cada um dedicado a um eixo diferente e igualmente importante: mediação familiar, redução de telas e atividades de conexão. As contribuições de cada um de vocês vai ser a base do plano!"

GRUPO MEDIAÇÃO FAMILIAR

Sugestões de perguntas relacionadas a comunicação, segurança digital e uso responsável de tecnologia (escolha duas ou mais conforme o tempo disponível e a quantidade de grupos):

- Como podemos, em reuniões familiares, incentivar a escuta ativa para que todos (incluindo os jovens) se sintam à vontade para compartilhar experiências e preocupações sobre o uso da tecnologia?
- Quais comportamentos digitais nossos (ex.: checar o celular durante conversas) podem ser ajustados para refletir as regras que queremos ensinar às crianças e adolescentes?

- Que combinados podemos fazer em família (ex.: conversas semanais sobre experiências online) para ajudar os jovens a reconhecer situações de risco de cyberbullying sem se sentirem vigiados?
- Como criar um 'código de confiança' (ex.: uma palavra ou gesto combinado) para que os filhos saibam que podem pedir ajuda sem medo de punição ou julgamento?
- Que aplicativos ou jogos podemos escolher juntos para usar em família, garantindo que todos participem e aprendam (ex.: documentários interativos, jogos de estratégia)?
- Que critérios podemos definir em conjunto (ex.: idade, maturidade) para aumentar gradualmente o acesso à tecnologia, mantendo canais abertos de diálogo sobre responsabilidade?

GRUPO REDUÇÃO DO TEMPO DE TELA

Sugestões de perguntas relacionadas a novos hábitos, supervisão de uso e resistências (escolha duas ou mais conforme o tempo disponível e a quantidade de grupos):

- Que "hábitos sem telas" podemos criar coletivamente para momentos críticos do dia (ex.: refeições, hora de dormir)?
- Como tornar o "espaço de guardar celulares" (ex.: caixa ou gaveta na entrada de casa) algo divertido e sem punição?
- Quais cômodos da casa podem se tornar espaços livres de tecnologia e como garantir que isso funcione?
- Como ajudar crianças e adolescentes a focar nas tarefas escolares sem distrações digitais?
- O que fazer quando os jovens resistem à redução de tempo de tela por sentirem tédio ou falta de alternativas?
- Como usar recompensas do "mundo desplugado" (ex.: passeios, atividades manuais) para motivar o cumprimento dos limites?

GRUPO ATIVIDADES DE (RE)CONEXÃO

Sugestões de perguntas relacionadas a atividades para todas as idades, conexão emocional e projetos colaborativos (escolha duas ou mais conforme o tempo disponível e a quantidade de grupos):

- Que brincadeiras, esportes ou hobbies podemos resgatar para unir a família (ex.: cozinhar juntos, jogos de tabuleiro ou atividades ao ar livre)?
- Como adaptar atividades cotidianas para aproximar adultos do mundo dos adolescentes que resistem a propostas "infantis" (ex.: lista de músicas para limpar a casa juntos, competição de organização da casa por pontos)?
- Que perguntas ou temas podemos incluir em conversas familiares para fortalecer vínculos (ex.: "Qual foi seu momento mais feliz hoje?" ou "O que te fez rir esta semana?")?
- Como usar a criatividade para substituir o entretenimento digital sem gastar recursos (ex.: um "teatro caseiro" com roupas velhas ou um "clube do livro" em família com livros emprestados de amigos ou da escola)?
- Que desafios em família podemos criar (ex.: horta caseira, álbum de memórias) para engajar todos?
- Como equilibrar o respeito ao espaço de adolescentes que parecem desconectados emocionalmente com estratégias de aproximação?

3.2. Encerramento do encontro:

Fala de mediação: “A escola agradece a presença de todos! Hoje ficou ainda mais claro que, quando a escola e a família trabalham juntas, podemos ajudar crianças e adolescentes a estabelecerem uma relação mais saudável com a tecnologia.

Agora que reunimos diversas ideias interessantes, que tal começarmos a colocá-las em prática? Pequenas mudanças no cotidiano já podem fazer uma grande diferença para melhorar a convivência, reduzir o tempo diante das telas e fortalecer os vínculos no mundo real. Vamos juntos nesse objetivo?”

3.3. Resultado esperado da reunião:

- Famílias mais conscientizadas sobre os sinais e com um plano de ação concreto;
- Fortalecimento da aliança escola-família para promover um uso equilibrado da tecnologia

3.4. Lembrete

Compartilhar versão impressa ou digital do material



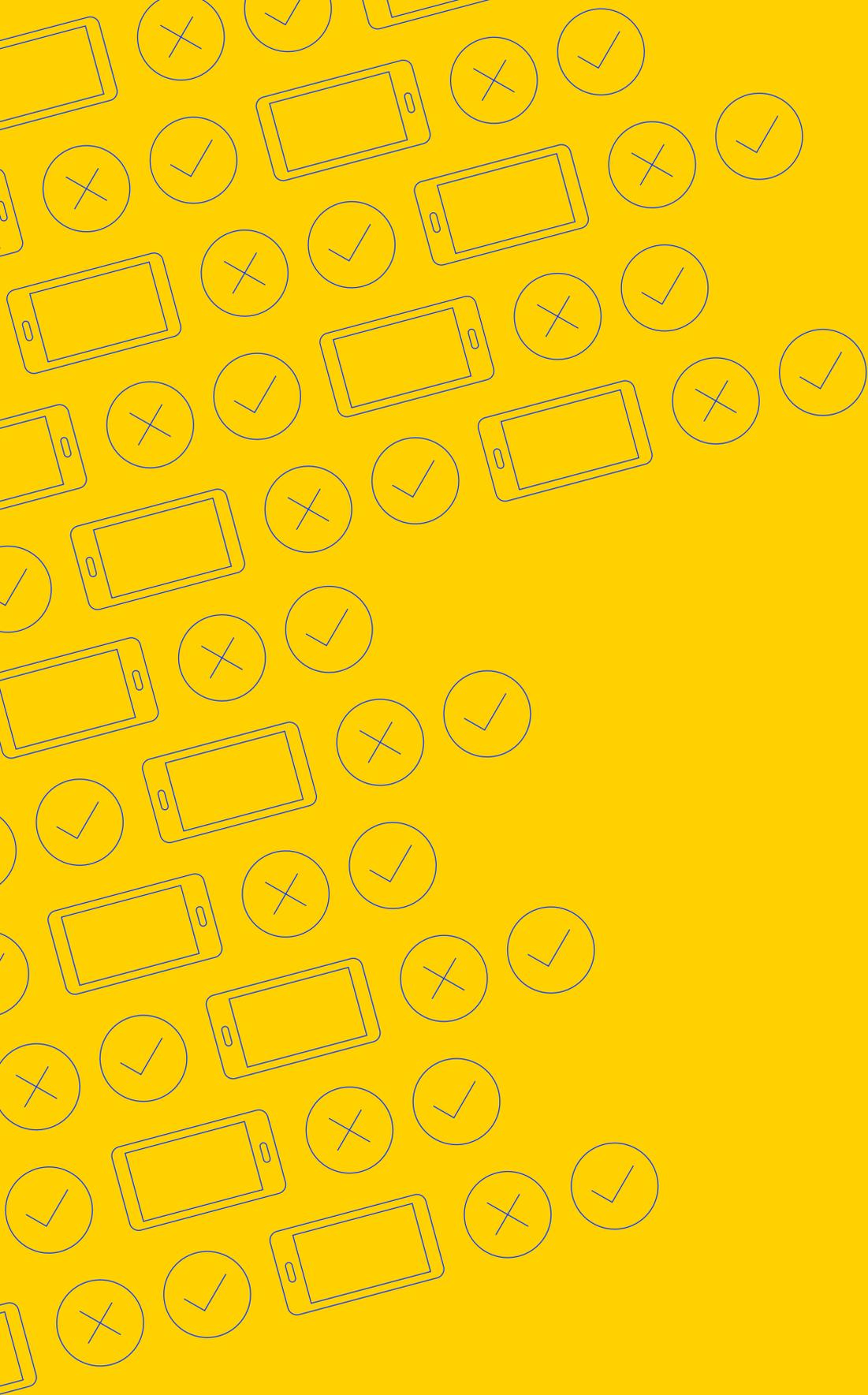
Celulares e escola: um diálogo que também precisa acontecer em casa.

[Disponível aqui.](#)



Referências

1. INEP. PISA 2022: Brasil – Resultados. Brasília: INEP, 2022. Disponível em: https://download.inep.gov.br/acoes_internacionais/pisa/resultados/2022/pisa_2022_brazil_prt.pdf.
2. UFMG. Sem limite de idade: uso excessivo de telas piora saúde mental de diferentes gerações. Universidade Federal de Minas Gerais, s.d. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/sem-limite-de-idade-uso-excessivo-de-telas-piora-saude-mental-de-diferentes-geracoes>.
3. AGÊNCIA BRASIL. Pesquisa: 86% dos brasileiros apoiam restrição de celular nas escolas. Agência Brasil, 2024, nov. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2024-11/pesquisa-86-dos-brasileiros-apoiam-restricao-de-celular-nas-escolas>.



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

