

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

Saiba como regras e combinados
decididos em família podem contribuir
com as experiências digitais de
crianças e adolescentes

GUIA PARA FAMÍLIAS



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO





Sumário

Apresentação | 3

Entenda a lei | 5

Diálogo em casa | 10

**Quando mal-utilizadas, as telas podem impactar
negativamente crianças e adolescentes | 13**

Brincar e fazer atividades ao ar livre | 16

12 dicas para equilibrar a tecnologia no dia a dia | 17

Referências | 21

Apresentação

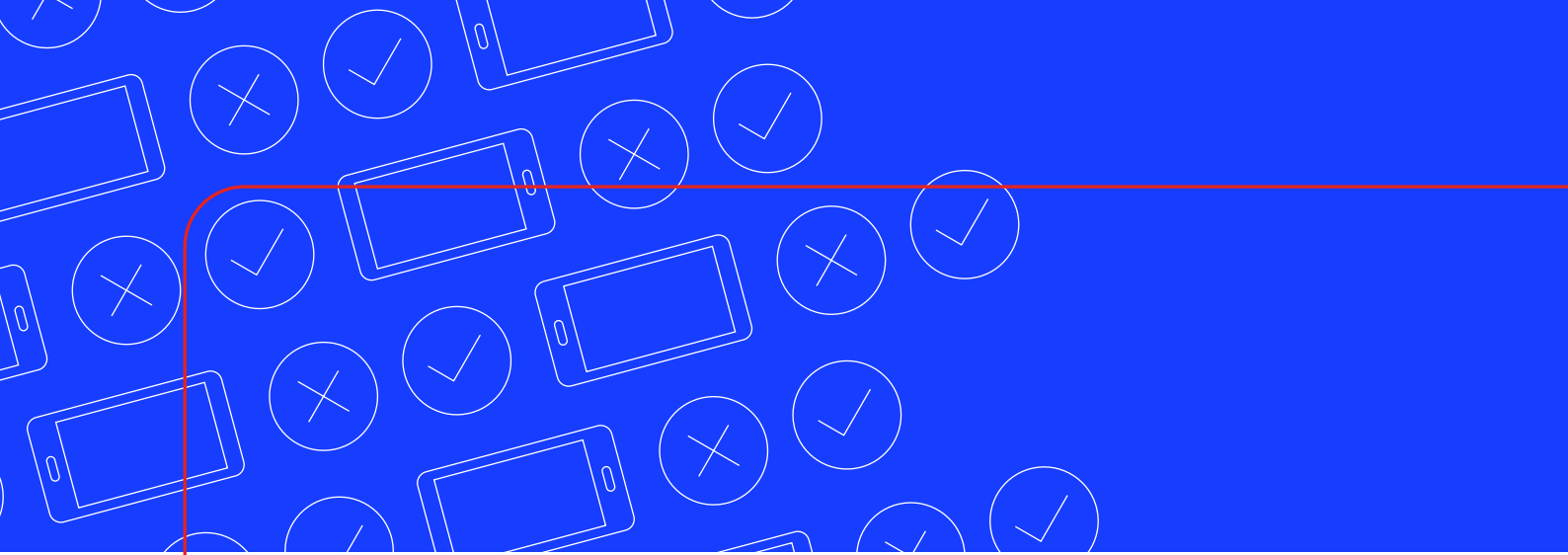
O ano letivo de 2025 começa com uma mudança importante: a **Lei 15.100/2025**, que limita o uso de celulares e outros aparelhos eletrônicos portáteis pessoais por estudantes nas escolas públicas e particulares. Agora, os estudantes só poderão usar esses dispositivos no ambiente escolar quando os professores decidirem adotá-los como ferramenta nos processos de ensino e de aprendizagem ou nas exceções previstas na lei.

Essa medida busca colaborar com um ambiente escolar que potencialize os aprendizados e as relações sociais, driblando distrações. É também uma forma de garantir que a tecnologia seja usada de forma positiva, para promover habilidades (técnicas e críticas) que também são importantes para crianças e adolescentes. E para que esse processo ocorra de forma adequada, escolas e famílias precisam unir forças.

Dialogar é importante porque os desafios relacionados às telas não acontecem somente no ambiente escolar. As crianças e adolescentes estão passando cada vez mais tempo online, e equilibrar essa experiência de uso é uma tarefa difícil. Isso acontece porque muitas plataformas digitais, principalmente as de redes sociais, são programadas para que as pessoas permaneçam usando o aplicativo o máximo de tempo possível, através de postagens que "prendem" os usuários e notificações que os convidam a conferir os conteúdos de tempos em tempos – um contexto que favorece experiências associadas a problemas de saúde mental e física, como ansiedade, depressão, problemas de visão e sedentarismo.

Neste guia elaborado especialmente para as famílias, o Ministério da Educação (MEC), por meio da Secretaria de Educação Básica (SEB), explica os motivos que levaram à criação da lei e apresenta alguns riscos e impactos do uso excessivo de telas, com foco na saúde mental e no desenvolvimento de crianças e adolescentes. Além disso, esse material traz orientações para estimular conversas em casa sobre o assunto, de modo que famílias e escolas ajam em conjunto em busca de experiências mais positivas com os dispositivos digitais.

A educação é uma jornada compartilhada, e a participação da família faz muita diferença. Reconhecer os desafios no uso das tecnologias é um passo importante para entendermos que somente quando somamos forças o cuidado se amplia. A nossa principal motivação é formar pessoas para interagirem de maneira saudável com os desafios do seu tempo.



Entenda a lei

Ter um celular ou um tablet sempre à mão contribui para que as telas se tornem parte do cotidiano. Para muitas crianças e adolescentes, elas são fonte de diversão e uma ferramenta de socialização e aprendizado, que também serve para se expressarem no mundo.

Dados relacionados

O [Programa Internacional de Avaliação de Estudantes \(PISA\)](#)¹ 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%).

Além disso, [uma pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais \(UFMG\)](#)² revela que 72% das crianças apresentam aumento nos sintomas de depressão associados ao uso excessivo de telas.

Já um levantamento da Nexus mostra que 86% dos brasileiros apoiam alguma forma de restrição ao uso de celulares nas escolas ([Nexus – Pesquisa Inteligência em Dados, 2024](#))³.

Como uma das respostas a essa situação, foi aprovada a Lei 15.100/2025, que regulamenta o uso de celulares e outros dispositivos eletrônicos pessoais nas escolas. **O objetivo é melhorar o aprendizado e estimular a interação social entre os estudantes.** Para a elaboração da lei, foram analisadas experiências de países como África do Sul, Argentina, Chile, Estados Unidos, França e Índia, além do Reino Unido, bem como de estados brasileiros que já adotam regras semelhantes. A medida foi amplamente apoiada por familiares, professores e especialistas em saúde, que reconhecem sua importância.

A forma como a lei será aplicada nas escolas deve envolver diálogo com estudantes, professores e toda comunidade escolar, garantindo participação na construção das soluções.

O uso de celulares pelos estudantes está restrito durante:

- Aulas;
- Recreios e intervalos entre as aulas.

Sim, existem exceções. Em algumas situações, a escola ou o professor podem autorizar o uso de celulares e outros dispositivos eletrônicos pessoais:

- Fins pedagógicos (pesquisas, uso de aplicativos educativos ou projetos que precisem de tecnologia), com autorização e mediação dos professores ou outros profissionais da escola;
- Garantia da acessibilidade, atendendo às necessidades de estudantes com deficiência;
- Promoção da inclusão digital e educacional;
- Atendimento de condições de saúde;
- Situações de perigo, necessidade ou força maior.

Se o estudante precisar se comunicar com a família durante o horário escolar, a escola poderá orientar que:

- Seja combinado um horário e local de encontro na entrada e na saída da escola;
- Os estudantes e familiares se informem sobre o telefone da escola para contatos urgentes.

Mas é importante lembrar que: em casos de urgência ou estado de perigo, o uso do celular é permitido, e a escola também deve elaborar uma estratégia de acesso aos celulares.

Combinação de políticas de tecnologia educacional

A Lei 15.100 faz parte de um conjunto de ações para melhorar o uso da tecnologia na educação. Dentre elas, estão:

- A Estratégia Nacional de Escolas Conectadas, que tem como meta levar internet a todas as 138,3 mil escolas públicas do país até 2026. Isso vai ajudar tanto nas atividades de ensino quanto na parte administrativa das escolas.
- A Estratégia Brasileira de Educação Midiática (EBEM), lançada em 2023. Ela vai além das escolas e tem como objetivo ensinar crianças, adolescentes, adultos e idosos a navegarem no ambiente digital de forma crítica, criativa e responsável.
- A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), documento que define o que os estudantes devem aprender na escola, tem na competência "cultura digital", a orientação sobre o ensino do crítico e ético das tecnologias digitais.
- A Política Nacional de Educação Digital (PNED), que destaca a importância de preparar os estudantes para participar de forma consciente e democrática no mundo digital. Uma novidade da PNED é que a educação digital agora será obrigatória no currículo do ensino fundamental e médio.

Ou seja, a tecnologia continuará presente como tema das aulas e no cotidiano escolar, com foco em preparar os estudantes para usá-la de forma crítica e consciente.

Tira-dúvidas

1. E SE O ESTUDANTE/FILHO PRECISAR USAR O CELULAR POR QUESTÕES DE SAÚDE?

A lei prevê exceções para casos de necessidade médica, como o monitoramento de condições de saúde ou contato com responsáveis em situações específicas. Nesses casos, recomenda-se que a família informe a escola previamente, para que o uso do dispositivo seja autorizado e adequadamente supervisionado.

2. O USO DO CELULAR SERÁ PERMITIDO NOS INTERVALOS DAS AULAS?

Não. A restrição também se aplica aos recreios e intervalos. O objetivo é estimular interações sociais presenciais entre os estudantes e reduzir o tempo excessivo de exposição às telas.

3. QUAL A ORIENTAÇÃO PARA ABORDAR ALUNOS QUE DESRESPEITAREM A RESTRIÇÃO OU SE RECUSAREM A ENTREGAR OS DISPOSITIVOS? OS CONSELHOS ESCOLARES PODEM CRIAR REGRAS ESPECÍFICAS?

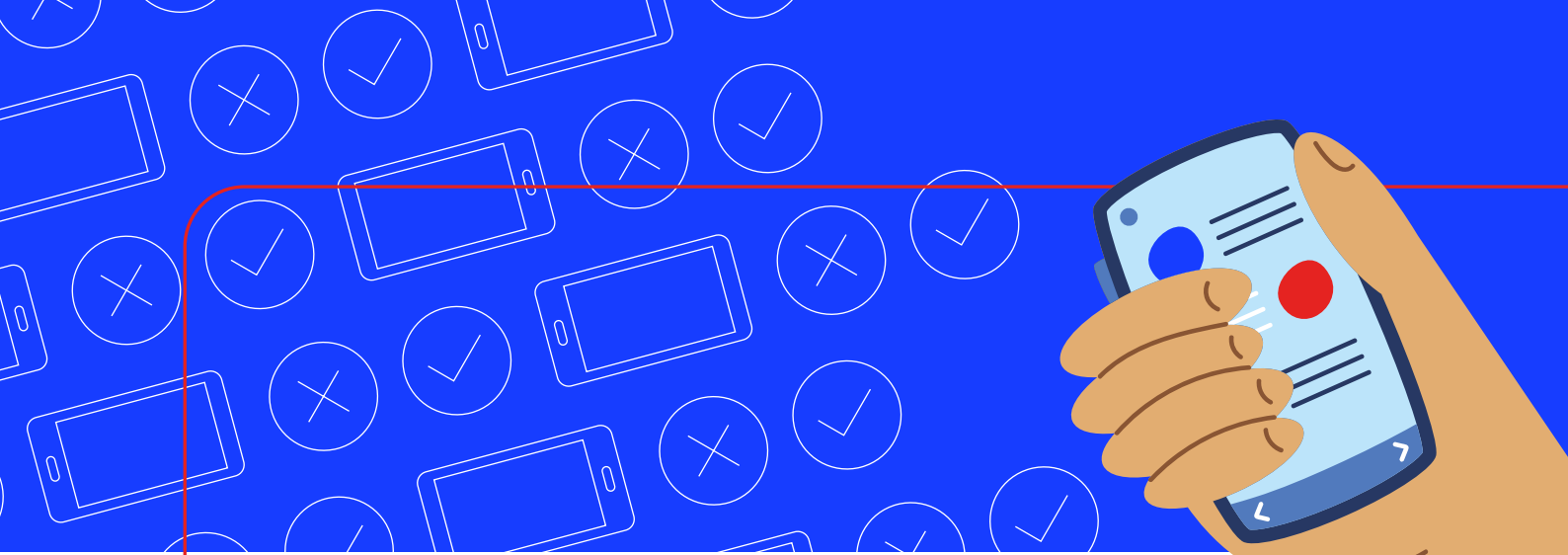
É recomendável que as consequências para o descumprimento das regras sejam previstas no regimento escolar, sempre com um caráter educativo e sem penalizações excessivas, priorizando a conscientização e o aprendizado.

4. E SE O ESTUDANTE PRECISAR LEVAR O CELULAR PARA A ESCOLA? ELE TERÁ QUE GUARDAR O APARELHO EM ALGUM LUGAR?

Cada escola terá autonomia para decidir como organizar essas regras, sempre conversando com estudantes, famílias e a comunidade escolar. No começo, pode levar um tempo para todos se adaptarem, mas o objetivo é criar, de forma colaborativa, uma rotina que ajude a manter um ambiente de aprendizado equilibrado e saudável.

Tire outras dúvidas no site do Ministério da Educação

<https://www.gov.br/mec/pt-br/aceso-a-informacao/perguntas-frequentes/uso-de-celulares-nas-escolas>



Diálogo em casa

A escola sozinha não consegue promover uma relação saudável de crianças e adolescentes com as telas. Para que isso aconteça, é fundamental que famílias e pessoas cuidadoras também pensem sobre seus próprios hábitos com celulares e outros dispositivos, uma vez que são exemplos para os mais jovens.

Estudos indicam que o uso excessivo de telas por adultos da família, como utilizar dispositivos eletrônicos durante as refeições ou em outros momentos de convivência, estão associados a um uso problemático por crianças e adolescentes.^{4 5}

Da mesma forma, permitir que as crianças ou adolescentes usem telas, como forma de recompensa ou punição por comportamentos bons ou ruins, é menos eficaz do que um acompanhamento familiar bem estruturado e uma definição de limites estabelecidos em conjunto.

É muito importante que a família tenha um plano para o uso das mídias ou faça "combinados". Esse plano não tem o objetivo de proibir, mas de organizar o que faz sentido dentro da rotina de cada lar.

O Governo Federal recomenda, inclusive, que a posse de celulares se dê apenas após os 12 anos de idade. E, mesmo assim, é importante pensar sobre a hora certa do adolescente ter um celular do tipo smartphone com acesso livre às experiências do ambiente digital.

Além disso, é importante que família e escola atuem em parceria, alinhando expectativas e combinados sobre o uso de tecnologias, como a decisão de permitir ou não que o celular seja levado para o ambiente escolar. Essa escolha deve ser analisada com atenção pelos responsáveis, levando em conta as regras da instituição e o propósito educativo do uso do dispositivo.

Perguntas para discutir o momento adequado de dar um celular a uma criança ou adolescente⁶

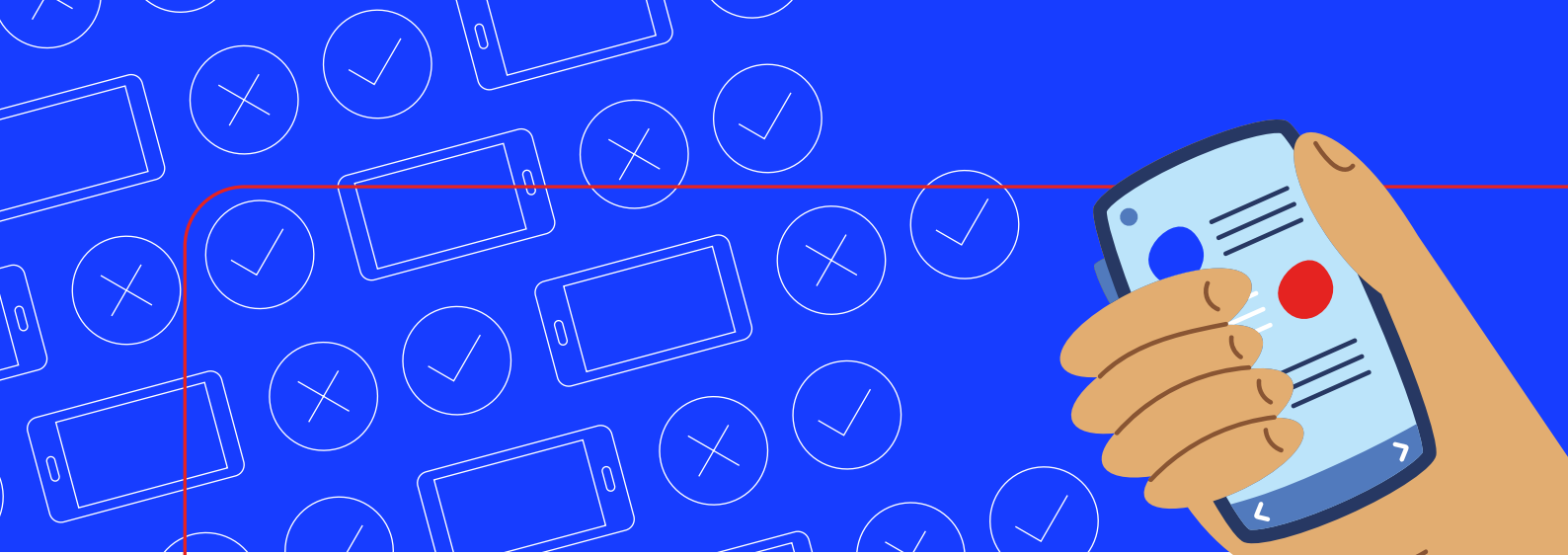
A criança ou adolescente...

- Vai utilizá-lo para qual finalidade?
- Vai recebê-lo por necessidade real ou como recompensa, punição ou por causa da pressão do grupo de amigos?
- Necessita de um aparelho celular do tipo smartphone ou seria suficiente um telefone portátil tradicional, sem acesso a aplicativos (conhecido como "dumbphone")?
- Consegue usar a internet de forma responsável e respeitosa, aproveitando as oportunidades e se protegendo dos riscos?
- Tem consciência de que as possibilidades de entretenimento e distração podem afetar outras atividades em sua rotina, como brincar offline, praticar esportes e socializar presencialmente com amigos?

- Compreende os riscos à privacidade e a importância de proteger seus dados pessoais, evitando fornecê-los sem os devidos cuidados?
- Possui conhecimento básico sobre os perigos do ambiente digital, como fraudes, golpes, jogos de azar e contato com discursos de ódio?
- Foi orientada sobre os riscos de compartilhar fotos ou imagens em redes abertas, onde podem ser acessadas por estranhos?
- Sabe como manter a segurança online, evitando, por exemplo, compartilhar senhas com outras pessoas?
- Conseguirá reagir com tranquilidade caso os responsáveis suspendam o uso do aparelho por conta de comportamentos inadequados?

Quando as pessoas cuidadoras ajudam a definir regras claras para o uso de celulares no ambiente familiar – como horários e situações em que o uso é permitido – reforçam o apoio às medidas de cuidado desenvolvidas para o ambiente escolar, o que ajuda a diminuir conflitos em sala de aula e evita que o mau uso do dispositivo atrapalhe o aprendizado. Isso se torna ainda mais importante para os adolescentes, que passam mais tempo sem a supervisão de um adulto conforme ganham mais autonomia.

Vale lembrar que mediar as experiências de crianças e adolescentes com o ambiente digital não é tarefa de casa somente de famílias e escolas. A legislação brasileira estabelece que o cuidado com crianças e adolescentes deve ser compartilhado também com governos, empresas, comunidades e toda a sociedade.



Quando mal-utilizadas, as telas podem impactar negativamente crianças e adolescentes

O uso excessivo de aparelhos digitais pode afetar o desenvolvimento e as experiências de bem-estar de crianças e adolescentes, influenciando aspectos como aprendizado, sono e saúde mental. Saiba como reconhecer sinais de alerta e promover um uso mais equilibrado da tecnologia.⁷

PROBLEMAS PARA DORMIR OU ACORDAR

Se a criança ou o adolescente tem dificuldade para dormir à noite ou para levantar de manhã, isso pode estar relacionado ao tempo que passa diante de telas de dispositivos digitais.

QUEDA NO RENDIMENTO ESCOLAR

Se os resultados na escola estão piorando, pode ser um sinal de que os usos feitos dos dispositivos estão atrapalhando os estudos.

DIFICULDADE PARA TERMINAR TAREFAS ESCOLARES

Se a criança ou o adolescente encontra problemas para completar os deveres e atividades da escola.

MUDANÇAS NO PESO

Se houve um ganho ou perda de peso significativo recentemente, vale a pena observar se isso tem relação com o conteúdo acessado ou o tempo gasto no uso dos aparelhos.

MENOR INTERESSE POR OUTRAS ATIVIDADES

Se a criança ou o adolescente deixou de fazer atividades que gosta – como brincar com amigos, praticar esportes, ler ou se exercitar – para ficar mais tempo usando aparelhos digitais.

ISOLAMENTO

Se eles estão ficando mais sozinhos, passando menos tempo com a família e os amigos.

IRRITABILIDADE OU AGRESSIVIDADE

Se a criança ou o adolescente fica irritado ou agitado quando não está usando os aparelhos digitais.

Cuidado com as redes sociais ⁸

Ao permitir o acesso a redes sociais, as famílias devem seguir atentas a algumas questões. O primeiro ponto é identificar a **faixa etária sugerida pela classificação indicativa**. Essas informações aparecem em ícones quadrados e coloridos nas lojas de aplicativos, onde os programas são baixados.

É importante lembrar que **a maioria das redes sociais não foi feita para crianças**, pois têm características que podem levar ao uso excessivo e até prejudicial. Além disso, a presença de crianças nessas plataformas pode pressionar outras a fazerem o mesmo, por medo de se sentirem excluídas.

Já para adolescentes entre 12 e 17 anos, **o uso de celulares, aplicativos e redes sociais deve ser acompanhado por familiares ou professores**. Nessa fase da vida, redes sociais são vistas como um espaço para expressão, construção de identidade e pertencimento a grupos. Mas elas também oferecem riscos à privacidade e contato com conteúdos de incitação ao ódio e à intolerância, o que também demanda cuidados.



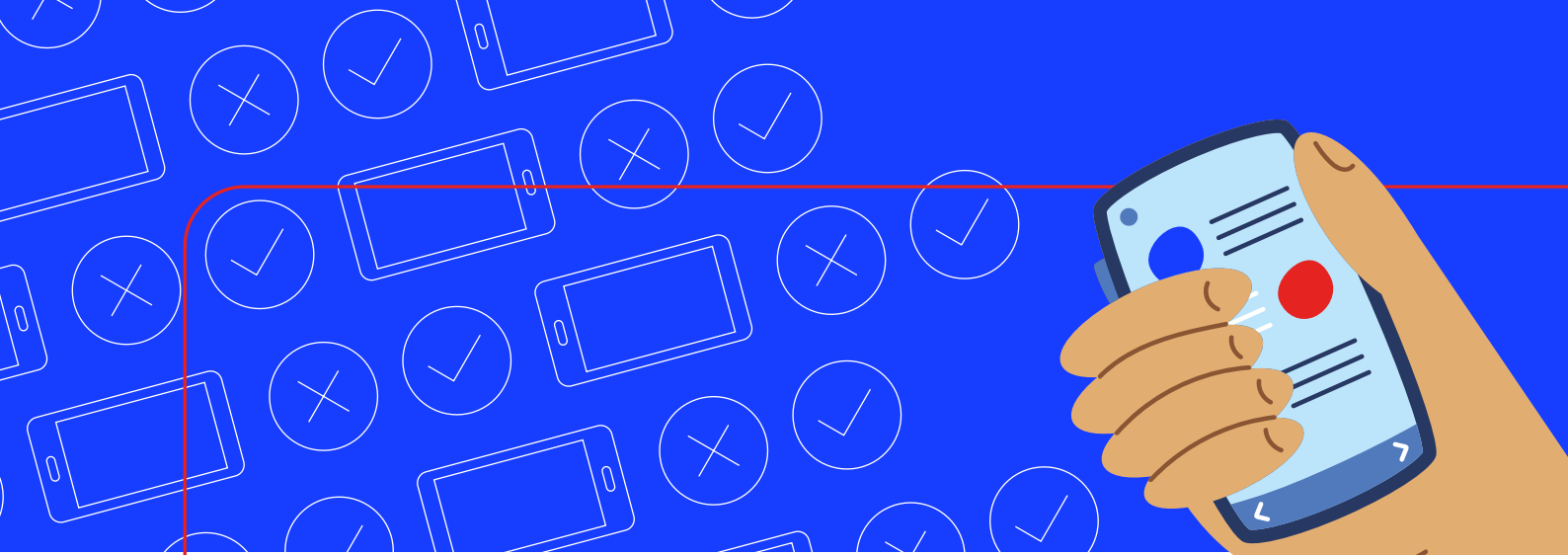
Brincar e fazer atividades ao ar livre

Para além do bem-estar digital, é importante que as crianças tenham momentos na rotina dedicados ao brincar de modo desconectado/ offline. O Brasil está entre os países onde as crianças passam mais tempo sedentárias diante das telas, e menos da metade segue as recomendações de atividade física.⁹

Isso evidencia a importância de que o Estado, a sociedade civil, as empresas, a escola e a família garantam a todas as crianças e adolescentes oportunidades seguras, éticas, inclusivas e de qualidade nos diversos contextos online e offline.

O acesso a espaços abertos e a conexão com a natureza são pontos importantes para uma infância e adolescência saudáveis, com mais imunidade a doenças, capacidade física, aprendizado ativo, criatividade e sociabilidade. Além disso, essas experiências contribuem significativamente para o desenvolvimento integral.

Os benefícios de uma infância ou adolescência enriquecida por vivências comunitárias em espaços urbanos e naturais são mútuos: crianças que desenvolvem vínculos afetivos com seu território e se reconhecem como parte dele tendem a se preocupar mais com sua preservação. Esse pertencimento estimula a cidadania e fortalece a consciência ambiental.



12 dicas para equilibrar a tecnologia no dia a dia

Confira dicas para um acompanhamento familiar mais ativo com foco nos usos de dispositivos digitais por crianças e adolescentes.¹⁰



1. CONVERSE SEMPRE

Mantenha um diálogo aberto sobre o uso da tecnologia, destacando tanto seus benefícios, como a possibilidade de aprender coisas novas, quanto os riscos, como o acesso a conteúdos inadequados. Incentive crianças e adolescentes a compartilharem suas experiências, sejam elas positivas ou negativas. Além disso, é fundamental conversar sobre o cyberbullying, ajudando crianças e adolescentes a reconhecerem essa prática e a compreenderem que não se trata de uma brincadeira.



2. SEJA UMA REFERÊNCIA POSITIVA E APROVEITE O TEMPO EM FAMÍLIA

Mostre que você também sabe equilibrar o tempo no celular, computador ou TV. Priorize momentos offline, como brincar, praticar esporte, ou ler um livro. Ensinar pelo exemplo é importante para ter coerência nas cobranças. Durante as refeições ou brincadeiras em família, deixe o celular de lado. Se possível, desligue notificações para ninguém se distrair.



3. ESTABELEÇA LIMITES DE TEMPO

Combine horários para o uso de telas (TV, videogame, celular, etc.) e ajuste conforme a idade e o tipo de conteúdo. Por exemplo: "2 horas por dia" ou "só depois da lição de casa".



4. PRESERVE A ROTINA DE SONO

Desligue as telas pelo menos 1 hora antes de dormir e evite deixar celulares ou tablets no cômodo à noite.



5. PRIORIZE AS ATIVIDADES ESCOLARES

Estimule as crianças a terminarem as tarefas da escola antes de acessarem jogos ou aplicativos de entretenimento em telas.



6. BRINQUE AO AR LIVRE

Incentive atividades desconectadas, fora de casa, como andar de bicicleta, praticar esportes ou passear na praça. É uma ótima maneira de equilibrar o tempo nas telas.



7. ESTIMULE USOS CRIATIVOS DA TECNOLOGIA

Incentive atividades educacionais e usos criativos da tecnologia, propondo pesquisas sobre conteúdos escolares, jogos digitais educativos, edição de vídeos para trabalhos ou projetos, arte digital, programação, criação de blogs ou vlogs, entre outros recursos que são acessíveis em dispositivos móveis.



8. DEIXE APARELHOS EM ÁREAS COMUNS DA CASA

Celulares e tablets usados em locais como a sala facilitam a supervisão e evitam o isolamento.



9. PRESTE ATENÇÃO A SINAIS DE PROBLEMAS

Se notar mudanças de humor, dificuldade para dormir ou apego excessivo às telas, busque ajuda de um profissional, como psicólogo ou pediatra.



10. ESTABELEÇA UMA PARCERIA COM A ESCOLA

Participe de reuniões e converse com professores para entender como a tecnologia é usada de forma segura e produtiva nas atividades escolares.



11. QUANDO POSSÍVEL, USE FERRAMENTAS DE SUPERVISÃO FAMILIAR

Use aplicativos ou configurações do celular para monitorar e filtrar contatos e acesso a conteúdos inadequados, além de bloquear sites impróprios e limitar o tempo diário de uso.



12. EVITE A EXPOSIÇÃO ONLINE

Evite a exposição de crianças e adolescentes no ambiente online. Isso inclui não compartilhar fotos, vídeos ou informações pessoais em redes sociais abertas. Proteger a privacidade previne riscos como o uso indevido da imagem de crianças e adolescentes no ambiente digital.

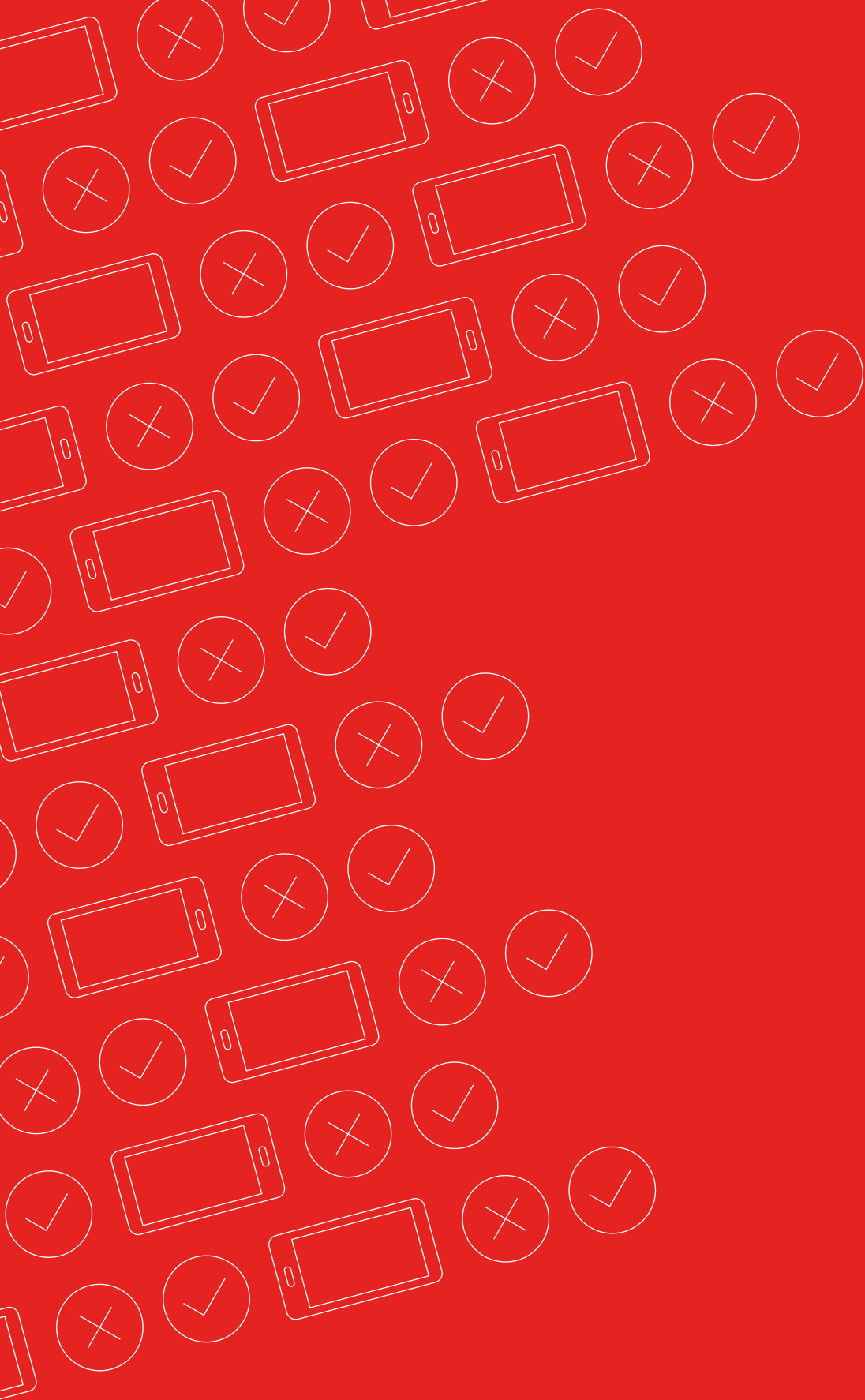


Referências

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>.
4. **NISKIER, Sheila Rejane et al.** Adolescent screen use: problematic internet use and the impact of gender. *Psychiatry Investigation*, v. 21, n. 1, p. 18–27, 2024. DOI: <https://doi.org/10.30773/pi.2023.0178>.
5. **MARINO, Claudia et al.** The overlap between problematic smartphone use and problematic social media use: a systematic

review. *Current Addiction Reports*, v. 8, n. 4, p. 469–480, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00398-0>.

6. **BRASIL.** *Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais*. Coordenação: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Brasília, DF: SECOM/PR, 2024. No prelo. p. 56-57.
7. **RICH, Michael.** *The Mediatrixian's Guide: A Joyful Approach to Raising Healthy, Smart, Kind Kids in a Screen-Saturated World*. New York: HarperHorizon, 2024. p. 247-248.
8. **BRASIL.** *Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais*. Coordenação: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Brasília, DF: SECOM/PR, 2024. No prelo. p. 11.
9. **LENSTORE HUB.** *Tech Addicted Kids: The generation that doesn't know life before technology*. 2021. Disponível em: <https://www.lenstore.co.uk/eyecare/tech-addicted-kids>
10. **BRASIL.** *Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais*. Coordenação: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. Brasília, DF: SECOM/PR, 2024. No prelo. p. 48-50.



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

