

Uso saudável de telas nas creches, berçários e escolas — Atualização 2026

DC SBP nº 28 (03/03/2026) comparado com AAP, Reino Unido (DfE/RCPCH), AEP, SIP, Harvard e Johns Hopkins.

Por **Dr. José Roberto Stefani** — Pediatra e Neonatologista · CRM/SP 43.076
Professor do Centro Universitário Max Planck · Departamento SBP: Saúde Escolar
Atualização SBP: DC nº 28 de 03/03/2026 · Análise: setembro de 2026

Resumo com convergências e divergências entre a atualização da Sociedade Brasileira de Pediatria e AAP, NICE, AEP, Sociedade Italiana de Pediatria, Harvard (Boston Children's) e Johns Hopkins Children's Center. [Documento original da SBP](#) (acervo, associados) · 
[Baixar em PDF](#)

CONTEÚDO

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. O que a SBP recomenda | 3. Concordâncias e discordâncias |
| 2. Posição das referências internacionais | 4. Síntese |
| | 5. Fontes |

EM RESUMO

O DC nº 28 atualiza a orientação da SBP para instituições educacionais à luz da Lei 15.100/2025, que restringe celulares nas escolas durante aulas, recreios e intervalos. Recomenda evitar telas em berçários e creches (só em situações pedagógicas estruturadas com mediação ativa), uso pedagógico intencional com limitação do uso recreativo no ensino fundamental e médio, educação midiática crítica e preservação do sono, da atividade física e das interações familiares offline. Para os limites de tempo, reproduz a OMS 2019 (nada antes dos 2 anos; até 1 h/dia de 2 a 5). A comparação mostra convergência ampla no essencial: AEP, SIP e OMS são igualmente restritivas na primeira infância; Itália, Inglaterra e Espanha adotaram restrições legais de celular tão ou mais amplas que a brasileira. As diferenças estão nos detalhes: a AAP (fevereiro/2026) e o RCPCH abandonaram limites numéricos em favor de critérios qualitativos; AEP e SIP fixam tetos por faixa escolar que incluem o uso na escola; SIP e AEP posicionam-se sobre a idade do primeiro smartphone e das redes sociais, tema omitido pela SBP; e a literatura sobre proibições de celular mostra efeitos modestos, o que o documento não discute.

1. O que a SBP recomenda

Documento: DC nº 28, 03/03/2026, 4 p. Departamento Científico de Saúde Escolar (pres. Abelardo Bastos Pinto Junior; sec. Joel Conceição Bressa da Cunha).

Marco legal citado: Marco Civil da Internet (2014), LGPD (2018), Resolução CONANDA 245/2024, Estratégia Nacional de Escolas Conectadas (2023) e **Lei 15.100/2025** (restrição de celulares nas escolas públicas e privadas em aulas, recreios e intervalos, com exceções pedagógicas). Evidências resumidas: tempo de tela em 0–5 anos associado a atraso de linguagem e pior função executiva; uso recreativo > 3 h/dia no adolescente associado a sofrimento psíquico (PeNSE); smartphones irrestritos em sala associados a fragmentação da atenção.

ÂMBITO	RECOMENDAÇÃO
Política institucional	Toda instituição deve ter política formal de uso de dispositivos (critérios pedagógicos, limites etários, segurança digital)
Berçários e creches	Evitar telas ; restringir a situações pedagógicas estruturadas com mediação ativa do educador; priorizar leitura física, brincar simbólico, movimento e interação social
Ensino fundamental e médio	Uso pedagógico intencional; limitação do uso recreativo no período escolar conforme a lei; educação midiática crítica (cidadania digital, proteção de dados, cyberbullying, ética)
Eixos transversais	Preservar o sono, estimular atividade física regular, fortalecer interações familiares offline
Limites de tempo	Reproduz OMS 2019: evitar telas antes de 2 anos; até 1 h/dia entre 2 e 5 anos (reforçado pelo #MenosTelas #MaisSaúde 2024)

Não aborda: limites de tempo para escolares e adolescentes, idade recomendada para smartphone e redes sociais, guarda de aparelhos ("phone-free"), plataformas educacionais e dados de alunos (EdTech), IA generativa na escola.

2. Posição das referências internacionais

REFERÊNCIA	DOCUMENTO E ANO	POSIÇÃO RESUMIDA
AAP	Policy Statement + Technical Report — Digital Ecosystems, Children, and Adolescents (Pediatrics, fev/2026) ; resumo HealthyChildren	Substitui "Media and Young Minds" e "Media Use in School-Aged Children" (2016) e abandona limites numéricos de tempo . Orientação por faixa (0–5, 6–12, 13–18) e pelos "5 Cs" (content, context, child, crowding out, communication) com Family Media Plan. < 18 meses: benefício mínimo; pré-escola: conteúdo de qualidade com o cuidador; escolar: mídia com objetivo pedagógico claro pode ajudar, excesso associa-se a pior desempenho. A legisladores: políticas escolares de celular baseadas em evidência que garantam tempo livre de distração; design centrado na criança (autoplay e feeds algorítmicos desligados por padrão).
Reino Unido (DfE / RCPCH)	DfE — Mobile phones in schools (guidance 2024; estatutária desde 2026) ; RCPCH — The health impacts of screen time (2019) ; Online Safety Act 2023	Escolas devem ser "livres de celular por padrão" (sem acesso em aulas, intervalos, almoço e transições), agora com força de lei (Children's Wellbeing and Schools Act 2026, cumprimento até set/2026) e inspeção pela Ofsted. RCPCH e o Chief Medical Officer: sem limites numéricos (evidência insuficiente para um limiar seguro); quatro perguntas à família (controle, interferência, sono, lanches em frente à tela); evitar telas 1 h antes de dormir. NICE não tem diretriz sobre o tema.
AEP	Plan Digital Familiar (2024) ; Posicionamiento AEP sobre digitalização escolar (2024); Ley Orgánica de protección de menores en entornos digitales (tramitação 2025)	0–6 anos: evitar — "não há tempo seguro" , só videochamadas breves; 6–12: < 1 h/dia incluindo escola e tarefas ; 12–16: < 2 h/dia ; adiar smartphone com internet. Critica a digitalização escolar sem evidência pedagógica e defende centros livres de smartphones. Consejo Escolar del Estado (2024): proibição no primário, uso regulado no secundário; regulação por comunidade autônoma; lei orgânica obriga escolas a regular celulares e eleva a idade de redes sociais para 16 anos.
SIP (Itália)	SIP — "Troppo digitali, troppo presto" (nov/2025) ; Nota MIM 5274/2024 e Circolare 3392/2025	< 2 anos: nenhum dispositivo; 2–5: < 1 h/dia supervisionado; > 5: máx. 2 h/dia; smartphone pessoal só ≥ 13 anos ; adiar redes sociais "mesmo se legalmente permitidas". Ministério da Educação: smartphone proibido, inclusive para fins didáticos , da educação infantil ao ensino médio (desde set/2025), com exceções para PEI/PDP e cursos técnicos; tablets e notebooks didáticos permitidos.
Harvard — Boston Children's	Digital Wellness Lab — Family Digital Wellness Guide ; HGSE EdCast — Banning cellphones: quick fix or false hope? (set/2025)	Modelo dos "5 Ms" (Model, Mentor, Monitor, Mastery, Meaning); sem limites numéricos ; "evitar totalmente a tecnologia não é realista nem necessário"; 0–5 anos: priorizar interação humana e co-visualização. A Escola de Educação de Harvard vê proibições totais como "quick fix" e defende "agência digital" com envolvimento de alunos e famílias.
Johns Hopkins	Johns Hopkins Medicine — Screen time side effects in kids and teens ; Bloomberg School — JAMA Health Forum 2025 (prevalência de proibições)	Orientação clínica: ≤ 2 h/dia de tela recreativa ; sem telas antes da escola, no dever de casa, às refeições e 1 h antes de dormir; redes sociais "a partir de 10–12 anos se maduro" (posição individual, mais permissiva). Sem guidance institucional sobre política escolar; estudo nacional descreve prevalência de proibições sem recomendação.

Outras: OMS 2019 (< 1 ano nada; 2–4 anos ≤ 1 h/dia, menos é melhor); UNESCO GEM 2023 (tecnologia só quando comprove benefício de aprendizagem; proibir smartphones onde não apoiam o aprendizado). Evidência sobre proibições: Beland & Murphy 2016 (+6% DP no desempenho, maior nos alunos fracos); Abrahamsson 2024 (Noruega: menos atendimentos psicológicos e bullying, sobretudo meninas e baixo nível socioeconômico); Campbell 2024 (scoping review: evidência inconclusiva); Goodyear, Lancet Reg Health Eur 2025 (SMART Schools, 30 escolas: sem diferença de bem-estar entre políticas restritivas e permissivas — o preditor é o uso total diário); Figlio & Özek, NBER 2025 (Flórida: ganho modesto de desempenho, suspensões transitórias).

3. Concordâncias e discordâncias

TEMA	SBP	AAP 2026	REINO UNIDO	AEP	SIP	HARVARD	J. HOPKINS	LEITURA
Telas em berçário/creche	Evitar (exceção pedagógica mediada)	Benefício mínimo < 18 m; qualidade com cuidador	Sem limiar; precaução	Evitar 0–6 a	Nada < 2 a	Interação humana primeiro	—	Concordância; AEP e SIP mais restritivas que a SBP
Limites numéricos de tempo	Só OMS < 5 a	Abandonados	Abandonados (RCPCH)	< 1 h 6–12 a; < 2 h 12–16 a (incl. escola)	< 1 h 2–5; ≤ 2 h > 5	Sem limites	≤ 2 h recreativo	Divergência entre modelos qualitativo e quantitativo; SBP sem posição para escolares
Restrição de celular no período escolar	Sim (Lei 15.100, com exceções pedagógicas)	"Políticas baseadas em evidência"	Phone-free por padrão, estatutário	Proibição no primário; regulação obrigatória	Proibição total, inclusive didática	Cético com "bans" isolados	—	Concordância de direção; Itália e Inglaterra mais amplas; Harvard mais reticente
Uso pedagógico intencional + educação midiática	Sim	Sim (5 Cs)	Sim	Sim (com evidência)	Sim	Sim	—	Concordância total
Idade para smartphone / redes sociais	Omite	Não fixa	Consulta pública	Adiar; lei 16 a	≥ 13 a smartphone	Não fixa	10–12 a "se maduro"	Lacuna da SBP
EdTech, dados e design de plataformas	Omite	Autoplay/feeds off por padrão; transparência	Online Safety Act	Evidência antes de digitalizar	—	—	—	Lacuna da SBP
Sono, atividade física, interação offline	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Concordância total
Incerteza da evidência sobre proibições	Não discute	—	Revisão prevista 2027	—	—	Discute	—	SBP mais assertiva que a evidência

4. Síntese

No que importa para a escola brasileira, a SBP está em boa companhia: a Itália proíbe o smartphone em todos os níveis (inclusive para fins didáticos), a Inglaterra tornou o "phone-free por padrão" obrigatório em 2026 e a Espanha exige regulação em cada centro, de modo que a Lei 15.100/2025, com suas exceções pedagógicas, é uma versão moderada da tendência internacional; e a orientação de evitar telas na creche é compartilhada por OMS, AEP e SIP. As divergências são de método. AAP, em fevereiro de 2026, e o RCPCH abandonaram os

limites de tempo em favor de critérios qualitativos (conteúdo, contexto, criança, deslocamento de atividades, comunicação), enquanto AEP e SIP seguem publicando tetos por faixa etária e contam o uso escolar dentro deles; a SBP fica no meio, citando apenas a OMS para menores de 5 anos e sem posição para escolares. Duas lacunas se destacam: a idade do primeiro smartphone e das redes sociais (SIP ≥ 13 anos; Espanha 16 para redes), sobre a qual as famílias perguntam ao pediatra, e a discussão honesta da evidência sobre proibições, que mostra ganhos reais mas modestos e concentrados nos alunos mais vulneráveis, sem efeito demonstrado sobre o bem-estar quando o uso fora da escola permanece alto.

OBSERVAÇÕES CRÍTICAS

1. **A Lei 15.100 é o piso, não o teto:** a escola pode (e a evidência norueguesa e inglesa sugere que deve) guardar os aparelhos durante todo o período, não apenas nas aulas; o que a lei protege são as exceções pedagógicas e de acessibilidade.
2. **O uso escolar conta:** ao orientar famílias, considerar que 1–2 h de tela na escola já consomem o teto diário recomendado por AEP e SIP para 6–16 anos; o critério prático da AAP 2026 é o que a tela desloca (sono, atividade física, convívio).
3. **Idade do smartphone:** na ausência de posição da SBP neste DC, a recomendação convergente (SIP, AEP, Digital Wellness Lab) é adiar o smartphone com internet até o fim do fundamental e as redes sociais até 14–16 anos.
4. **Referências trocadas:** as citações 17–19 do documento (saúde mental, PeNSE) remetem a documentos da OMS sobre atividade física e violência e ao relatório GEM da UNESCO; a numeração parece deslocada, o que não altera as conclusões.
5. **IA generativa** na escola não é tratada por nenhuma das referências pediátricas; é lacuna comum, a ser acompanhada.

5. Fontes

- SBP. Uso saudável de telas, tecnologias e mídias nas creches, berçários e escolas – Atualização 2026. Documento Científico nº 28, Departamento de Saúde Escolar, 03/03/2026. sbp.com.br
- Brasil. Lei nº 15.100, de 13 de janeiro de 2025.
- AAP Council on Communications and Media. Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: policy statement and technical report. *Pediatrics* 2026;157(2).
- UK Department for Education. Mobile phones in schools (2024; estatutária 2026); Children's Wellbeing and Schools Act 2026. RCPCH. The health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents (2019).
- AEP. Plan Digital Familiar (2024). Consejo Escolar del Estado (2024). Ley Orgánica de protección de las personas menores de edad en los entornos digitales (2025).
- SIP. Troppo digitali, troppo presto (2025). MIM, nota 5274/2024 e circolare 3392/2025.
- Digital Wellness Lab, Boston Children's Hospital. Family Digital Wellness Guide. Harvard GSE EdCast, set/2025.
- Johns Hopkins Medicine. Screen time side effects in kids and teens.
- WHO. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age (2019). UNESCO. GEM Report 2023: Technology in education.

- Beland & Murphy, Labour Econ 2016; Abrahamsson S, NHH 2024; Campbell M et al. 2024; Goodyear VA et al. Lancet Reg Health Eur 2025; Figlio D, Özek U, NBER 2025.

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra e Neonatologista · CRM/SP 43.076 · Professor do Centro Universitário Max Planck

Rua das Orquídeas, 667 — Sala 203 — Medical Tower Office Premium — Indaiatuba/SP

(19) 99114-9114 · pediatra.stefani@gmail.com · www.neonatologia.com.br

Conteúdo de caráter educativo, sem substituir a avaliação médica individual. Critérios, doses e condutas são referência e devem ser confirmados em protocolo/bula atualizados, individualizados e conduzidos sob especialista.