



family talks

Família Offline

Estratégias para trazer mais equilíbrio
para sua família no uso de telas

2º Edição



Índice

**Ficar offline não é apenas possível,
é necessário 04**

**Antes de começarmos, deixe-nos
apresentar 07**

**Uma criança conectada não é
(necessariamente) uma criança
mais inteligente e feliz 11**

**O exemplo vem dos pais: você é um
adulto viciado em telas? 15**

**Telas: uma 'babá' que cobra
muito caro para cuidar de nossas
crianças 20**

**Por que as telas fazem especial-
mente mal para os bebês 25**

**Tempo de uso de telas por idade:
recomendações dos especialistas 30**

**Não quero que minha família seja
refém das telas; por onde começar?
35**

Redes sociais: por que crianças e adolescentes até 13 anos devem ficar de fora 42

Pornografia, violência, automutilação: os perigos da internet para a saúde mental de nossos filhos 47

As outras crianças da escola do meu filho já têm celular, e agora? 52

***Sharenting*: mostrar tudo o que sua família faz na internet não é uma boa ideia 55**

Quais atividades podem substituir o uso das telas? 60

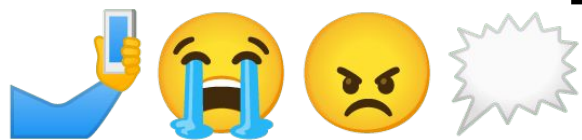
Aplicativos de rastreamento parental: quando vale a pena usar 65

Considerações finais: Pequenas decisões podem trazer grandes mudanças 69

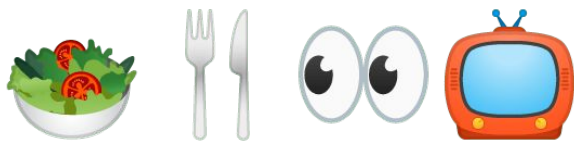
**Ficar offline
não é apenas
possível, é
necessário**



Você já viu uma criança que esperneia quando fica sem celular, totalmente dependente das telas para ter um pouco de concentração — talvez seu próprio filho?



Já viu crianças que só comem se estiverem assistindo a um vídeo?



Cada vez mais crianças passam horas diante do celular, tablet, televisão... É preciso nos perguntarmos: mas será que isso não faz mal?! 🤔 ⚠️

Sim, faz mal. E há consequências muito graves para o uso indiscriminado de telas por crianças e adolescentes. A boa notícia é que neste ebook você vai encontrar informações atualizadas das últimas descobertas científicas e recomendações de especialistas sobre o assunto.

Não somos contra as telas. Nem você precisa ser. Afinal, este é um livro digital, que só existe graças à tecnologia. Mas também acreditamos que, principalmente nos últimos tempos, as famílias estão atravessando uma verdadeira epidemia de abuso e dependência de telas.

Através deste ebook, queremos que cada vez mais lares aprendam e reaprendam a aproveitar os momentos em família sem internet. O equilíbrio é possível, e queremos tornar esse desafio um pouco mais fácil através das páginas a seguir.

Boa leitura!



**Antes de
começarmos,
deixe-nos
apresentar**

Family Talks é o programa de advocacy da ADEF (Associação de Desenvolvimento da Família), uma organização da sociedade civil, apartidária e aconfessional, que atua desde 1978 na promoção do desenvolvimento das famílias brasileiras.

Nosso objetivo é lutar por políticas públicas com foco nas famílias. Nossas atividades vão desde elaboração de pesquisas até o diálogo com parlamentares e governos para que haja proteção adequada às famílias.

Acreditamos que a construção de um país melhor passa necessariamente pelo fortalecimento das famílias.

Precisamos de sua ajuda nessa missão. As formas de contribuir com nosso trabalho são:

Siga nossas redes sociais e compartilhe nossos conteúdos com seus amigos:



Faça uma doação única ou recorrente:

familytalks.org/doe

**"Existe uma ideia
ilusória de que o
filho ser um bom
usuário de celular
vai prepará-lo para
o futuro tecno-
lógico, quando,
na prática, é o
contrário."**

Leo Fraiman

Psicoterapeuta, escritor e palestrante

**Uma criança
conectada não
é (necessaria-
mente) uma
criança mais
inteligente
e feliz**



No começo dos anos 2000, a chegada de novos dispositivos eletrônicos e suas respectivas funcionalidades trouxe a expectativa de que o desenvolvimento cognitivo das crianças acompanharia o mesmo ritmo do progresso tecnológico. Assim nasceria uma geração já adaptada aos toques em telas e, por isso, mais inteligente.



Afinal, se considerarmos que um telefone tem hoje mais tecnologia do que os foguetes que levaram o homem à Lua, é compreensível imaginar que as conexões, a memória e a velocidade das comunicações desse novo cenário criariam um ambiente de aceleração no desenvolvimento infantil.

Mas não foi isso que aconteceu. O que vemos hoje é, de fato, crianças que aprendem rapidamente a acessar jogos no celular dos pais, mas que se tornaram verdadeiros dependentes das telas, ansiosas, com pouca capacidade de memorização e qualidade do sono comprometida.

"A influência que o pai e a mãe podem ter para a frequência do uso de telas pela criança é muito grande, pois ela busca imitar o comportamento dos adultos (...) Portanto, se há uso indiscriminado das telas pelos pais, a criança vai procurar replicar isso."

Rodolfo Canônico

Diretor Executivo de Family Talks

**O exemplo
vem dos pais:
você é um
adulto viciado
em telas?**



Aqui, vamos falar muito sobre os perigos e desafios do uso das telas por crianças e adolescentes. Mas a verdade é que nossa conversa precisa começar entre nós, adultos. Como vai sua relação com o celular? Você acha que faz um uso adequado das telas ou acaba sendo um 'mau exemplo' para seus filhos?



Para saber se você já se tornou um viciado em telas, confira alguns dos sinais apontados pela especialista Isabele Scavassa:

- **Procrastinação e perda frequente de prazos**
- **Dormir e acordar com o celular**
- **Desconforto ao passar um tempo longe do aparelho**
- **Uso do celular durante as refeições**
- **Impressão de falsa vibração**
- **Acidentes por desatenção**
- **Isolamento e pouco contato social**
- **Necessidade de responder instantaneamente qualquer notificação**

Se espera que seus filhos não sejam dependentes das telas e sejam bons usuários da tecnologia, mas não consegue desgrudar do celular ao menos um pouco, então saiba que a transformação precisa começar por você!

Além de servir como 'mau exemplo', mães e pais que abusam das telas deixam de ter momentos de qualidade com os filhos. **"Muitas vezes, os pais se sentam para brincar com as crianças com o celular do lado. A gente não pode minimizar o efeito que tem, por exemplo, quando um adulto está à mesa para uma refeição e, de repente, ele se tensiona porque recebeu uma notícia de trabalho que invade a cena. Os adultos precisam começar a refutar essa invasão permanente das telas na vida"** — alerta a psicóloga Julieta Jerusalinsky.



Universidade Federal
de Minas Gerais

**Sem limite de idade: uso
excessivo de telas piora saúde
mental de diferentes gerações**

<https://ufmg.br/comunicacao/noticias/sem-limite-de-idade-uso-excessivo-de-telas-piora-saude-mental-de-diferentes-geracoes>

"Querendo ser os pais legais, nós estamos adquirindo uma dívida impagável, insanável, com as nossas próximas gerações: nós estamos deixando nossas crianças com QI inferior ao dos pais, atormentadas, obesas, distraídas, irritadas, anestesiadas, violentas."

Leo Fraiman

Psicoterapeuta, escritor e palestrante

**Telas: uma
'babá' que
cobra muito
caro para cui-
dar de nossas
crianças**



Décadas atrás, quando a televisão era basicamente a única tela presente nos lares, mães e pais descobriram seu poder em manter as crianças quietas e 'vidradas', às vezes durante horas. A então chamada 'babá eletrônica' já era um problema. Imagine só agora, quando pode existir literalmente uma ou mais telas para cada habitante de uma casa, que pode ser levada no bolso para qualquer lugar, inclusive para a escola!



O uso indiscriminado de telas pode trazer grandes riscos: isolamento, sedentarismo, má postura, síndrome do olho seco, agravamento em casos de ansiedade e depressão, irritabilidade e agressividade, transtornos de aprendizado e alteração do comportamento, dentre outros.

Um dos sinais mais comuns de que uma família já se tornou perigosamente dependente das telas é quando pessoas que moram dentro da mesma casa começam a se comunicar através de aplicativos, mesmo estando a apenas alguns metros de distância.

A Sociedade Brasileira de Pediatria, associação profissional que reúne 25 mil médicos pediatras, publicou um relatório que aponta os perigos do uso excessivo e precoce das telas:

- Dependência digital e uso problemático das mídias interativas
- Problemas de saúde mental: irritabilidade, ansiedade e depressão
- Transtornos do déficit de atenção e hiperatividade
- Transtornos do sono
- Transtornos de alimentação: sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia
- Bullying e cyberbullying
- Sedentarismo e falta da prática de exercícios
- Transtornos da imagem corporal e da autoestima
- Riscos da sexualidade, nudez, sexting, sextorsão, abuso sexual, estupro virtual
- Comportamentos autolesivos, indução e riscos de suicídio
- Transtornos posturais e músculo-esqueléticos

- Problemas visuais, miopia e síndrome visual do computador
- Uso de nicotina, vaping, bebidas alcoólicas, maconha, anabolizantes e outras drogas
- Problemas auditivos e PAIR (perda auditiva induzida pelo ruído)
- Aumento da violência, abusos e fatalidades



Uso de telas prejudica a interação social e não dá espaço para o tédio

<https://cangurunews.com.br/uso-de-telas-prejudica-a-interacao-social-e-nao-da-espaco-para-o-tedio/>

**Por que as
telas fazem
especialmente
mal para
os bebês**



Crianças até 2 anos estão atravessando um momento de pleno desenvolvimento. O ideal para essa faixa etária é 'zerar' a exposição às telas, ou seja, nem mesmo conversar com um parente distante via chamada de vídeo.

Mas por que isso é tão importante? Pois os bebês ainda estão aprendendo a lidar com o 'mundo real': a voz humana e a linguagem, formas tridimensionais, texturas e pesos, gostos e sensações, além da configuração próprio corpo. 🧒 👁 👁 🗑 🧠 🧠 🗑 🗑 🗑 🗑

E, quando colocamos uma criança tão pequena diante de uma tela (que, no final das contas, é uma estrutura chapada que emite luz e sons), acabamos 'bagunçando' e superestimulando seus sentidos, além de assumir o risco de tornar esse comportamento vicioso.

giz_br

VIDA DIGITAL
PARA PESSOAS

Uso de telas gera atraso no desenvolvimento de bebês, revela estudo

<https://gizmodo.uol.com.br/uso-de-telas-gera-atraso-no-desenvolvimento-de-bebes-revela-estudo/>

O atraso no desenvolvimento da fala e da linguagem é frequente em bebês que ficam passivamente expostos às telas por tempos prolongados. A interação entre pais e filhos é fundamental para que os bebês se desenvolvam adequadamente, o que inclui expressões faciais, palavras, tom de voz e resposta corporal. Nada disso acontece quando a criança está olhando para uma tela, por isso é melhor que crianças pequenas fiquem longe de vídeos e joguinhos.

Ou seja, muitas vezes as telas, da televisão, computador, celular ou tablet representam o contrário do necessário para um desenvolvimento infantil saudável. Desenhos animados para crianças muitas vezes apresentam um excesso de estímulos visuais e sonoros. O contato com a natureza, por outro lado, oferece uma riqueza sensorial extremamente positiva.

"As crianças acabam ficando incapazes de pensar em algo novo, descobrir o que fazer com o tédio, relaxar e estar consigo mesmas. Como as telas deixam o cérebro em constante demanda, elas se tornam mais reativas e nervosas, com sentimentos de inquietação e ansiedade."

Juliana Guedes
Psicóloga

**Tempo de uso
de telas por
idade: reco-
mendações dos
especialistas** 

Confira as indicações da Sociedade Brasileira de Pediatria:

Crianças menores de 2 anos: Evitar completamente a exposição às telas (nem passivamente, como vídeo chamadas com parentes, por exemplo). 🧒📵

Crianças com idades entre 2 e 5 anos: Limitar o uso de telas a 1 hora por dia, sempre com supervisão dos pais ou responsáveis. 🧒🕒📱

Crianças com idades entre 6 e 10 anos: Limitar o tempo de telas a 1 ou 2 horas por dia, sempre com supervisão dos pais ou responsáveis.



Adolescentes com idades entre 11 e 18 anos: Limitar o tempo de telas e jogos a 2 ou 3 horas por dia, sem jamais 'virar a noite' jogando.



Mais do que limitar, é fundamental repensar o conteúdo e modo de uso das telas pelas crianças e adolescentes. Sendo assim, também se indica:

Não permitir que as crianças e adolescentes fiquem isolados nos quartos com televisão, computador, tablet, celular, smartphones ou com uso de webcam; estimular o uso nos locais comuns da casa. 📱 🏠

Para todas as idades: nada de telas durante as refeições e desconectar 1 ou 2 horas antes de dormir. 🍝 🥗 🚫📱

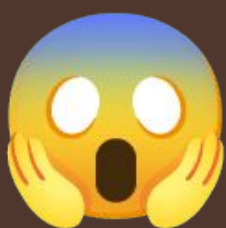
Oferecer alternativas para atividades esportivas, exercícios ao ar livre ou em contato direto com a natureza, sempre com supervisão de um responsável. ⚽ ⚾ 🪁 🏊

"Os pais devem assumir a responsabilidade de moderar esse uso, proporcionalmente à idade da criança, para que ela possa ter uma exposição saudável e as telas tornem-se aliadas ao seu desenvolvimento e não vilãs."

Rodolfo Canônico

Diretor Executivo de Family Talks

**Não quero que
minha família
seja refém das
telas; por onde
começar?**



1. Diagnóstico

O pontapé inicial é saber a realidade: medir a quantidade de tempo de telas a que seus filhos estão expostos. Muitas vezes, não sabemos a gravidade da situação porque não temos o domínio da informação: precisamos encarar o dado da medição do tempo de exposição de tela. 🕒 📱 📺

A forma mais fácil é acessar o dispositivo que a criança utiliza e ver o tempo usado em aplicativos, para que se chegue a um total diário. Se não for possível, meça de forma pessoal. Para tanto, você deverá incluir todo tipo de tempo diante de telas: aulas virtuais, distrações em horários de refeição, desenhos, filmes e/ou vídeos musicais, conversas com parentes.

Experimente realizar esse diagnóstico por, no mínimo, 3 dias, de forma precisa. Só então você terá os dados para tomar a decisão, que é o segundo passo. Se seu filho já apresenta sinais de transtornos ou efeitos na saúde, não deixe de procurar um especialista ou médico para adotar as melhores medidas.

2. Decisão

Depois de verificar o tempo de exposição às telas das crianças, é hora de começar a tomar decisões. Lembre-se que você é o principal responsável pelo desenvolvimento do seu filho e que, por isso, deve escolher o melhor para ele. ✍️ 📄 ⚠️

Considerando os efeitos da exposição excessiva e precoce anteriormente listados, a primeira opção é a mais drástica: tirar as telas completamente. Senão, ao menos a porção de tempo em excesso, comparando o tempo de uso que você mediu e a recomendação dos especialistas, de acordo com as indicações do capítulo anterior.

"Mas eu não consigo", é o que você pode estar pensando. De fato, após anos de exposição diária e excessiva às telas, imaginar a reação do seu filho já traz a expectativa de certa tensão. Pode ser que no mesmo dia você note certa 'crise de abstinência' da retirada das telas.

Sim, a criança vai resistir quando você desligar a televisão ou tomar o celular dela. Nesse momento, lembre-se que se trata de uma decisão para seu próprio bem. **Uma dica valiosa é: não faça isso sozinho; conte com o apoio de seu parceiro/parceira ou outra pessoa de sua confiança!**

3. Atividades

A verdade é que não adianta retirar o tempo de uso de tela sem oferecer uma atividade substitutiva. Isso será possível oferecendo brinquedos e brincadeiras 'à moda antiga', sem tecnologia, ou com cursos adequados à idade do seu filho, com pessoas de sua confiança. Também envolvendo a criança ou adolescente em tarefas domésticas, como o preparo das refeições, lavagem das roupas e manutenção da casa, o que for mais de acordo com sua idade.

Veja a relação na página 60,
Quais atividades podem
substituir o uso das telas?

4. Manutenção

Se você quer trazer mudanças duradouras para sua casa, não será possível fazer isso de uma vez só para sempre, sem esforço contínuo. "O que posso fazer de diferente para meus filhos?", precisará ser um pensamento constante, que vai melhorar sua relação com eles e mantê-los afastados das consequências de horas de exposição diária às telas.



Por isso, dedique um tempo toda semana para planejar as atividades ou tarefas que podem ser feitas pelas crianças sozinhas ou com todos reunidos. Lembre-se que esse é um projeto para ser empreendido em família, e que você deve ser o primeiro a dar o exemplo. Pense também em atividades domésticas e hobbies que vão te manter longe das telas, sem ficar consultando notificações sem necessidade.

Transforme as conversas em família num hábito, suscite atividades e ideias para o convívio familiar. Isso deve trazer benefícios não só para as crianças, que passarão a aprender mais, mas também para o próprio relacionamento do casal, do casal com os filhos, com os outros amigos.

**Redes sociais:
por que
crianças e
adolescentes
até 13 anos
devem ficar
de fora** 🙅🏻🔔📱

Para começo de conversa, porque é a idade que as próprias redes sociais indicam como mínima. Às vezes, caso os pais não estejam seguros quanto à maturidade da criança para os conteúdos que ela vai encontrar, poderão adiar esse momento em mais alguns anos. Infelizmente, ainda é extremamente fácil para uma criança entrar em uma rede social no Brasil: basta indicar uma data de nascimento falsa. Alguns países já estão discutindo a criação de verificadores de idade, para que crianças e adolescentes só consigam acessar conteúdos próprios para sua idade. 🧒🧒🚫🌐

Mas afinal, por que fazer parte de uma rede social pode fazer tão mal para quem tem menos de 13 anos (e às vezes até mais velhas)? Especialistas apontam questões como exposição precoce à publicidade, conteúdos negativos, discursos de ódio, propagação de fake news e, principalmente, impactos negativos na autoimagem e busca por aprovação social.

Quando uma criança ou adolescente participa de uma rede social com uma infinidade de desconhecidos, ela estará exposta a conteúdos sexualizados, comportamentos abusivos, hábitos não saudáveis e padrões de consumo distorcidos. Alguns dos resultados podem ser agravamento da insatisfação com a imagem corporal, baixa autoestima, comparação social em demasia, comportamentos alimentares de risco, exposição a conteúdos prejudiciais, como a automutilação e o suicídio, perturbações no sono e um aumento no risco de problemas de saúde mental.

O acesso precoce às redes sociais também estimula a busca incessante pela aprovação dos outros. Afinal, há uma pressão por curtidas em fotos e vídeos, que pode levar crianças e adolescentes a associarem seu valor pessoal à aceitação no mundo digital. Atualmente, muitos adolescentes estão conferindo as notificações 100 vezes ou mais ao longo do dia, inclusive quando estão na escola. Muitos deles reconhecem que isso não é bom, mas que não conseguem se livrar desse comportamento.



Adolescentes olham seus celulares mais de 100 vezes por dia, mas gostariam de checar menos, aponta estudo

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2023/10/02/adolescentes-olham-seus-celulares-mais-de-100-vezes-por-dia-mas-gostariam-de-chechar-menos-aponta-estudo.ghtml>

"A estrutura predominante das redes sociais incentiva a busca constante de aprovação social, muitas vezes quantificada por 'likes' e compartilhamentos. Quando uma criança é exposta a esse ambiente desde cedo, ela corre o risco de internalizar esse processo, associando o sucesso em sua vida à aprovação pública."

Tauane Gehm

Professora e pesquisadora de psicologia do desenvolvimento e psicoterapia com crianças e adolescentes

**Pornografia,
violência,
automutilação:
os perigos da
internet para
a saúde men-
tal de nossos
filhos**   

Nem todas as crianças e adolescentes chegam a conteúdos impróprios na internet por curiosidade ou influência dos amigos (embora isso seja muito frequente). Em muitos casos, a pornografia aparece 'por acidente' na busca por jogos, por exemplo. Por isso é tão importante que mães e pais acompanhem (principalmente através do diálogo) não só o tempo de uso das telas, mas também os conteúdos consumidos.



Naturalmente, não é preciso explicar por que a exposição de violência e incentivo à automutilação faz mal para crianças e adolescentes. Mas, no caso da pornografia, aqui vão algumas informações, caso ainda haja alguma dúvida quanto ao assunto.

Basicamente, a pornografia é tão ruim para crianças e adolescentes porque, por sua falta de experiência no assunto, tomam aquelas imagens como um padrão — o que traz sérias consequências para sua vida adulta. Assim, a pornografia torna-se uma 'escola' irrealista e perversa, repleta de esteriótipos, comportamentos de risco, fetiches e violência.

GAZETA DO POVO

De acesso fácil, pornografia chega às crianças e pais precisam estar atentos

<https://www.semprefamilia.com.br/pais-e-filhos/aceso-facil-pornografia-chega-criancas-pais-precisam-estar-atentos/>

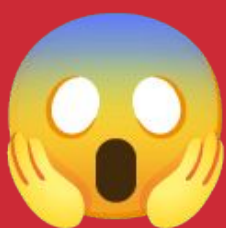
Eventualmente, pais e mães toleram o acesso à pornografia por seus filhos adolescentes por acreditarem que chegou a hora de 'aprenderem' algo sobre sexo. Mas especialistas alertam que, na verdade, a pornografia reproduz comportamentos sexuais nem um pouco saudável, onde o sexo de 'carinho mútuo e consentido' muitas vezes é substituído por 'impulso, dominação e humilhação'.

Principalmente no caso de adolescentes homens, pode-se tornar um hábito vicioso, que pode agravar casos de depressão, suscitar o desejo por conteúdos mais agressivos e até resultar em disfunção.

"[Como identificar uma criança intoxicada pelas telas?] Justamente quando, diante das brechas, ao invés de brincar, inventar, buscar o outro pelo olhar, pela vocalização, demonstrar interesses diversos, a criança suprime a curiosidade, a brincadeira e a invenção por algo que ela espera que a preencha de uma maneira pronta."

Julieta Jerusalinsky
Psicóloga

**As outras
crianças da
escola do
meu filho já
têm celular,
e agora?**



Seu filho pequeno chega em casa e conta que, na classe dele da escola, todas, quase todas ou uma parte das crianças já possui celular. Embora esse momento pareça de tensão, em que os pais veem-se pressionados a ceder (quando ainda não planejavam dar um aparelho para seu filho), trata-se provavelmente de um falso dilema.



"Ainda bem que ir para a escola traz diferenças porque a escola é um lugar de encontro com a alteridade", afirma a psicóloga Julieta Jerusalinsky. Ela acredita que, quando uma criança descobre que outras famílias lidam de outras maneiras quando o assunto é uso de telas, abre-se uma boa oportunidade para discutir o

assunto dentro de casa. Afinal, mais cedo ou mais tarde, a criança precisa descobrir que nem todas as pessoas pensam igual (e isso é ótimo).

"Meus filhos não têm celular. Minha filha é a única criança de 11 anos da classe dela que não tem celular. Muitos dos meus amigos têm seus filhos no TikTok e eu não", revelou a cantora Pink em uma entrevista. A mãe da pequena Willow desafiou a própria filha a encontrar evidências científicas de que o uso de smartphones seja benéfico para seu desenvolvimento.

monet | Celebridades

Pink revela que só vai deixar a filha de 11 anos ter celular se ela provar que as redes sociais fazem bem: 'Boa sorte'

<https://revistamonet.globo.com/celebridades/noticia/2023/03/pink-revela-que-so-vai-deixar-a-filha-de-11-anos-ter-celular-se-ela-provar-que-as-redes-sociais-fazem-bem-boasorte.ghtml>

***Sharenting:*
mostrar tudo
o que sua
família faz na
internet não é
uma boa ideia**

**Vamos falar a verdade:
muitas mães e pais adoram
mostrar seus filhos e a rotina
da família nas redes sociais.
Afinal, todos nós queremos
compartilhar nossos
melhores momentos com
amigos e familiares. Mas
acontece que, uma vez na
internet, estamos expostos
uma infinidade de pessoas e
perigos que sequer descon-
fiamos. E, no caso das
crianças, os riscos são
ainda maiores. 📱 👨👩👧 🚗 ✈️ 🚢**

Estamos falando de questões como uso de imagem para exploração sexual, roubo de identidade, riscos de segurança e até sequestro. Principalmente quando o perfil é 'aberto', basta uma postagem para que você revele ao mundo onde seu filho estuda, em qual horário, quais são seus coleguinhas etc. Ou seja, compartilhar em detalhes a vida da sua família na internet traz riscos para sua segurança. Tornar as imagens e vídeos restritos apenas para conhecidos já oferece um certo nível de proteção, mas também não é uma plena garantia de que os conteúdos não serão acessados por pessoas má intencionadas.

Outra questão que os pais precisam ter em mente é que a internet tem seu próprio 'rastro', e que nem tudo que você posta hoje com seu filho será bem visto por ele daqui a cinco ou dez anos. Em nossas infâncias, muito do que nos aconteceu ficou apenas na memória ou simplesmente caiu no esquecimento.

Por isso, antes de postar, reflita: "será que meu filho não vai ficar com vergonha disso daqui a alguns anos?". Mesmo se tratando de uma imagem ou vídeo que você pode apagar, lembre-se que outras pessoas podem fazer cópias desse conteúdo, criando uma possível circulação não rastreável do seu registro pessoal.

O GLOBO

Sharenting: por que você não deve postar fotos dos seus filhos nas redes sociais (mesmo de bebês)

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2023/10/08/sharenting-por-que-voce-jamais-deve-postar-fotos-dos-seus-filhos-nas-redes-sociais-mesmo-de-bebes.ghtml>

"Um exercício interessante é pensar se estamos sendo justos com as nossas crianças e adolescentes, fazendo com que tenham uma infância inteira rastreável. Esse rastro digital gera muitos dados que podem ser usados para milhões de coisas, inclusive no futuro."

Maria Mello

Coordenadora do programa Criança e Consumo do Instituto Alana

Quais atividades podem substituir o uso das telas?

Convívio com outras crianças: É importante que a criança brinque com outras crianças para favorecer o enriquecimento de sua imaginação, possibilitando a criação de interações oportunas com o próximo.



Atividades esportivas em família: Gastar tempo ao ar livre, usando equipamentos de lazer regionais ou jogos de tabuleiro que possam reunir a família para um momento de descanso. 🏁 🎲 🏏 🧩

Aproveitar tempos de deslocamento: Buscar evitar músicas, vídeos ou qualquer outra interferência externa para maximizar a relação das pessoas presentes no carro através do diálogo. 🚗💬

Integrar nas atividades domésticas: Convidar a criança para participar das atividades do cotidiano, como o preparo de algum alimento, a lavagem de roupas, limpeza da casa, dando-lhe pequenas tarefas, compatíveis com sua idade.



Banir o celular nas refeições: Nesse momento é importante ser radical e proibir o uso de telas, seja celular ou televisão, durante as refeições, para que haja interação entre as pessoas, promovendo um tempo de qualidade. 🍝🥗📵

Ambiente adequado: Preparar em casa um ambiente disponível para as brincadeiras, com coisas que a criança pode utilizar para desenhar, recortar e brincar. Ao final, é oportuno ensinar a criança a guardar todo o material utilizado, assim desenvolverá virtudes essenciais para o futuro. ♟️🎲🧩🎨🎸

Brinquedos educativos:

Favorecer o acesso da criança a brinquedos desmontáveis, de madeira, até mesmo sucatas de casa para fabricação de seus próprios brinquedos, estimulando a criatividade. 🧸 🎨 🧮

Momento de leitura: Para as crianças pequenas, criar o hábito da leitura antes de dormir, enquanto para os mais velhos, estipular um horário no qual toda a família se reúna para ler, cultivando hábitos de silêncio, mas de presença.



**Aplicativos de
rastreamento
parental:
quando vale
a pena usar**



Que tal rastrear, através do celular, onde seu filho está, o que ele está acessando e com quem ele/ela está conversando? Levando em conta que muitas de nossas cidades brasileiras têm altos índices de violência, além de todos os perigos escondidos na internet, muitos pais podem achar que essa é uma boa ideia. Mas como seu filho reagiria à informação de estar sendo vigiado literalmente 24 horas por dia? Ou pior: e se ele/ela descobrisse que passou a ser digitalmente rastreado pelos pais, sem nenhum aviso prévio? 🦋 📷

Os especialistas têm muitas reservas quanto ao uso cada vez mais comum desse 'cordão umbilical tecnológico'. Afinal, o uso de aplicativos de rastreamento parental podem estabelecer uma profunda relação de desconfiança entre pais e filhos, apesar de baseado em boas intenções. Além disso, principalmente no caso dos adolescentes, sempre é possível buscar meios de 'burlar' o sistema.

"Se o pai e a mãe estão usando esse serviço para controlar demais ou viver a vida do adolescente, eles ultrapassam um limite aceitável (...) Se os pais estão num nível de controle que precisam desse rastreamento para suprir a ansiedade em relação aos filhos quando eles estão longe, não é saudável", alerta a psicóloga Andréa Jotta, do Janus, Laboratório de Estudos de Psicologia e Tecnologias da Informação e Comunicação, da PUC-SP.

Sendo assim, mães e pais devem analisar bem sua própria situação antes de decidir utilizar aplicativos de rastreamento parental. O uso realmente vai trazer mais segurança para a família? Será que o rastreador parental não vai aprofundar ainda mais um problema de falta de comunicação e confiança?

B B C NEWS BRASIL

Aplicativos de rastreamento ajudam os pais a manter o controle, mas até onde eles podem ir sem afetar a tranquilidade das famílias?

<https://www.bbc.com/portuguese/vert-cap-59341474>

Considerações
finais

**Pequenas deci-
sões podem
trazer grandes
mudanças** 

Como você viu, uma 'família offline' não é aquela que rejeita totalmente a tecnologia, mas que não é dependente das telas nem deixa que os celulares sejam uma barreira de comunicação entre pais e filhos.

Queremos reforçar que cada família tem seu próprio contexto e necessidades. As dicas apresentadas neste ebook devem ser adaptadas à realidade de cada família, conforme sua configuração e necessidades.

Toda decisão familiar é de âmbito privado, mas tem consequências públicas: crianças mais saudáveis e famílias fortalecidas (que realizam atividades juntas e com qualidade) devem trazer efeitos positivos para a sociedade.

Saiba mais

Continue acompanhando os conteúdos de Family Talks nas redes sociais 🙌



🙌 Acompanhe Francisco Garcia, especialista em educação sem telas 📵

🙌 Acompanhe Tempojunto, que oferece conteúdos sobre como aproveitar o tempo em família 🧩🎲🎠



family talks 



familytalks.org