

Educação, família e tecnologia: como promover um ambiente seguro?



COLÉGIOS MARISTAS



Expediente

Presidente do Marista Brasil - **Ir. Natalino de Souza**

Superintendente do Marista Brasil - **June Cruz**

Diretor Socioeducacional e Evangelização - **Ricardo Mariz**

Gerência de Identidade, Missão e Vocação - **Ir. Paulo Henrique Oliveira Soares**

Gerência de Formação e Inovação - **Michelle Jordão Machado**

Gerência Educacional - **Márcia Maria Rosa**

Consultoria

Cristiano Nabuco de Abreu

Coordenação Técnico-científico do Projeto

Carla Cristina Tosatto

Clemilson Graciano Silva

Cristiane Arns de Oliveira

Danielle Cristine Martins

Ir. Paulo Henrique Oliveira Soares

Matheus Henrique Alves

Michelle Jordão Machado

Priscila Norte

Edição e projeto gráfico

Páprica Comunicação

Revisão de Texto

Páprica Comunicação



Sumário

Espiritualidade	03
Para iniciarmos nosso diálogo	05
De olho no tempo de uso de tela indicado para cada faixa etária	07
Para crianças de 0 a 2 anos	07
Para crianças de 2 a 5 anos	08
Para as crianças dos 6 aos 10 anos	09
Para as crianças e os adolescentes dos 11 aos 18 anos	10
Para ficar sempre no radar	11
Cuidados durante o sono	12
Concentração e estudo	15
Saúde mental	17
Mais algumas dicas para uma utilização saudável dos dispositivos digitais	20
Com as crianças	20
Com os adolescentes	21
Considerações finais	27
Para ler em família	28
Conhecendo a política de Proteção do Marista Brasil	28
Referências bibliográficas	29




Espiritualidade

Educação, família e tecnologia:
como promover um ambiente seguro?

Para conduzirmos nossas reflexões sobre um tema que exige um olhar apurado para a complexidade dos tempos atuais, convidamos famílias e unidades socioeducacionais para um momento de espiritualidade com o tema “Substituir espelhos por janelas e responder com audácia às necessidades emergentes”.

Vamos nos debruçar nas janelas e olhar o horizonte, ampliando a visão que temos de nós mesmos, dos outros e do mundo?

Considerando o campo educacional enquanto terreno fértil para criarmos condições estruturais e estruturantes para um novo modelo de sociedade que possa responder com audácia aos desafios emergentes, necessitamos da capacidade de converter nossos olhares e nossos corações, sem medo de assumir riscos, para nos aproximarmos das periferias físicas e existenciais de nosso tempo. Em um mundo globalizado em rápida transformação, a capacidade de atuar em rede, pensar globalmente e agir localmente gerando impacto social, são dinâmicas indispensáveis aos horizontes que se desenham para o Marista Brasil. No entanto, para que isso seja possível, é necessário exercitar o olhar para fora, num movimento contínuo e audacioso de ruptura e saída, isto é, romper com as situações e estruturas que nos condicionam a uma zona de conforto e autorreferencialidade e caminhar ao encontro das realidades emergentes que se acenam nos horizontes dos diferentes contextos de atuação da rede.



Um dos apelos do XII Capítulo Geral do Instituto Marista nos interpela a responder com audácia às necessidades emergentes do mundo por meio do nosso projeto educativo. Para ilustrar essa compreensão, apresentamos uma alegoria que representa esse movimento de conversão que somos chamados a realizar, que é a ideia de substituir espelhos por janelas. A função do espelho é refletir o que é posto à sua frente. Trata-se de uma realidade recortada, limitada à sua moldura, que nos recorda o risco da autorreferencialidade e de uma análise limitada a uma única perspectiva, que insiste em oferecer respostas para perguntas que já não são mais feitas. Por outro lado, a janela cumpre três funções primordiais em um ambiente: melhorar a circulação do ar, trazer a luz natural para dentro, iluminando aquele espaço e possibilitar a contemplação do horizonte. Nessa perspectiva, as janelas do Marista Brasil nos ajudam a ser interpelados pela realidade e tocados pelo inédito viável que ilumina e areja o conhecimento escolar. Além disso, nos convidam a contemplar os horizontes da vida que acontece com diferentes dinâmicas, tons e sinais. São sinais de denúncia e anúncio, revelando causas e urgências que nos remetem à máxima do Papa Francisco (EG, n.231), a qual afirma “a realidade é sempre superior à ideia” (Evangelii Gaudium, n. 231). Partimos da constatação de que há um “horizonte”, um lugar profético para o qual somos convidados a caminhar. Há também o “tempo presente”, como momento histórico-cultural que necessita ser constantemente interpretado. Existe um tempo para viver, um caminho para percorrer e um lugar para se chegar e, como nos recorda Guimarães Rosa, “o que a vida quer da gente é coragem.” Precisamos de um olhar que valoriza a diversidade, que acolha a beleza e a potência da diferença, que se abra para o novo e busque ver e ir além. Para ver e ir além, é necessário ter em nosso horizonte aquilo que nos ilumina, que nos ajuda a olhar e que nos move em direção ao que acreditamos. Para que tenhamos mais janelas que nos permitam enxergar a realidade e responder com audácia às necessidades emergentes, rogamos à grande família Marista as bênçãos de Deus, por intercessão de Maria, nossa Boa Mãe, e de São Marcelino Champagnat.

Matheus Henrique Alves


Coordenador de evangelização – Marista Brasil

Para iniciarmos nosso diálogo



O uso de telas digitais tem se tornado cada vez mais presente em nosso cotidiano e, segundo alguns pesquisadores, sua influência em nossas vidas tem provocado mudanças significativas na forma como nos relacionamos, aprendemos e vivemos.

É por meio dessas telas que temos acesso a informações em tempo real sobre o trânsito, condições climáticas, curiosidades históricas e científicas, dicas de viagens, escolha de restaurantes para o final de semana, além de muitas outras possibilidades que seriam difíceis de resumir aqui. Contudo, uma esfera que vem concorrendo pela atenção dos usuários e tem sido extensivamente debatida tanto pela sociedade quanto pelos pesquisadores são as populares redes sociais.



Entretanto, é importante ressaltar que tais benefícios são conhecidos pela maioria dos leitores. À medida que nos encantamos com as novas tecnologias, é comum adotarmos uma abordagem menos crítica em relação ao nosso comportamento e à nossa interação com os dispositivos digitais.

Portanto, torna-se essencial refletirmos e começarmos, o quanto antes, a **examinar cuidadosamente os possíveis efeitos colaterais que o uso excessivo das telas pode ter em nossos(as) filhos(as) e em nossas famílias**. Como em tudo na vida, existe sempre o outro lado da questão ou um efeito colateral implícito e indesejado.

Nesse sentido, este material foi elaborado para servir como um **material de consulta e de orientação** para educadores e famílias. Seu objetivo é auxiliar na reflexão sobre como podemos aproveitar e extrair o melhor das tecnologias digitais sem comprometer nossa saúde e a de nossos(as) filhos(as).

De olho no tempo de uso de tela indicado para cada faixa etária

Para crianças de 0 a 2 anos

Seguindo as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), a Sociedade Brasileira de Pediatria oferece sugestões em relação à idade e ao tempo máximo de tela por faixa etária.

A recomendação é evitar completamente o uso de telas para entretenimento – mesmo o uso passivo –, priorizando as interações, brincadeiras, leituras e a expressão das crianças em múltiplas linguagens, uma vez que o desenvolvimento cerebral nessa fase é altamente influenciado por esses contextos de desenvolvimento e aprendizagem.

A sugestão é que se promova, sempre que possível, atividades mais interativas como as brincadeiras coletivas e individuais, tanto dentro de casa quanto ao ar livre, em especial, àquelas que favorecem o brincar em contato com a natureza. Ao adotar essa prática, os efeitos positivos sobre o cérebro das crianças serão mais duradouros. Além disso, brincar junto com outras crianças (e fora das telas) estimula a prática progressiva da aprendizagem das habilidades interpessoais por meio dos primeiros ensaios de empatia, ou seja, da capacidade que envolve saber “se colocar no lugar do outro”, bem como propicia o início do repertório comportamental das “capacidades de tolerar frustrações”, tão importantes ao desenvolvimento da inteligência emocional.



Para crianças de 2 a 5 anos

A recomendação é delimitar o uso a **cerca de uma hora de tela por dia**, com conteúdo de qualidade e supervisão parental.

É importante garantir que a exposição seja adequada ao processo de aprendizagem e desenvolvimento da criança e esteja de acordo com sua respectiva faixa etária, pois elas ainda não dispõem de um senso crítico para fazerem escolhas e, muitas vezes, ainda confundem a realidade com a fantasia.

Dica importante! ✨

Sabemos que é cada vez mais desafiador regular o tempo de exposição às telas, especialmente com todos ao redor fazendo um uso indiscriminado e irrestrito dos dispositivos digitais. No entanto, vale lembrar que os princípios básicos de uma utilização segura e saudável são: supervisão ativa, orientação, participação e regulação. É preciso estar junto, cuidar do tempo de exposição, do conteúdo acessado e, sobretudo, oferecer tempo e espaço para muitas interações, brincadeiras e expressões em linguagens diversas.



Para as crianças dos 6 aos 10 anos

Nessa faixa etária, **é recomendada de uma a duas horas**, considerando igualmente a supervisão dos pais ou responsáveis.

É importante posicionar os computadores, seja laptop ou de mesa, em áreas movimentadas da casa, permitindo que os(as) filhos(as) possam ser acompanhados(as) durante a navegação. Isso garante uma relação mais segura, protegida e monitorada do acesso à internet.

Além de desempenhar o papel de fiscalizador da navegação, é fundamental procurar, sempre que possível, envolver-se nas experiências virtuais dos pequenos. Isso significa sentar ao lado deles(as) de tempos em tempos, compartilhando, com bom humor e acolhendo o que estão assistindo, participando e demonstrando interesse. Essa atitude certamente contribuirá para que as opiniões e conversas entre essas duas gerações sejam mais livres e espontâneas.

Dica importante! ✨

A criança, normalmente, reproduz aquilo que seus pais (ou suas referências) fazem e não apenas o que dizem. Portanto, seja um bom exemplo a ser seguido e faça um uso consciente e saudável dos dispositivos digitais.

Para as crianças e os adolescentes dos 11 aos 18 anos

Nessa faixa etária, **o controle de conteúdo e da frequência de uso** gradualmente é transferido para os filhos, buscando sempre manter a presença de informações relevantes e promovendo a orientação para um uso crítico e inteligente. É crucial dialogar com as crianças e os adolescentes sobre a importância de reduzir o "apego ansioso" aos dispositivos digitais.

Não estamos sugerindo a exclusão dos eletrônicos da vida moderna, mas enfatizamos que, na medida do possível, os pais ou responsáveis orientem as formas de uso. Isso visa desenvolver nas crianças e adolescentes a habilidade de utilizar esses dispositivos de maneira crítica, consciente e segura.

Dica importante!



O acompanhamento dos pais ou responsáveis em relação ao uso das redes sociais pelos(as) filhos(as) é crucial para garantir um ambiente online seguro e saudável. Aqui estão algumas dicas que podem ajudar:

- a.** Observar se os filhos(as) estão tendo a necessidade de checar as redes sociais de maneira sistemática e ajudá-los a evitar esse tipo de comportamento.
- b.** Criar condições para que os aparelhos celulares não sejam usados na hora de dormir, orientando e oferecendo outras possibilidades de interação, relaxamento e cuidados relativos a esse momento.
- c.** Estabelecer uma comunicação aberta com seus(as) filhos(as) desde cedo, encorajando-os(as) a compartilhar suas experiências online, incluindo amigos e atividades.
- d.** Pensar nos limites do tempo para o uso das redes sociais. Isso pode ajudar a evitar que seus(as) filhos(as) passem longas horas online, o que pode afetar negativamente seu bem-estar.
- e.** Estimular atividades offline, como esportes, arte e leitura, para equilibrar o tempo que passam nas redes sociais.

Para ficar sempre no radar

Idade	Tempo máximo para uso de telas
Crianças menores de 2 anos	Evitar exposição, sem necessidade (nem passivamente!)
Crianças entre 2 e 5 anos	1h por dia, sempre com supervisão de pais, cuidadores ou responsáveis.
Crianças de 6 a 10 anos	1h a 2h por dia, sempre com supervisão de pais, cuidadores ou responsáveis.
Adolescentes dos 11 aos 18 anos	De 2h a 3h por dia, incluindo os videogames e nunca permitir que passem a noite jogando.

Cuidados durante o sono

A prática de dormir com o celular ao lado, seja na mesa de cabeceira ou sob o travesseiro, amplamente adotada pela maioria dos usuários, pode ser prejudicial à saúde. Um dos problemas imediatos associados a essa prática é a perturbação do sono. A emissão de luminosidade proveniente das telas digitais tem o potencial de impactar o "relógio biológico" do nosso corpo.

A tentação de verificar as redes sociais ou mensagens durante a noite pode resultar em interrupções sistemáticas, levando a um sono fragmentado e comprometendo a qualidade do descanso.

Dica importante!



Evite que o uso das telas invada o local e o horário do sono noturno, pois caso isso aconteça, o processo de consolidação da memória e de outras funções psicológicas importantes poderá ser afetado.

Para minimizar esses riscos adicionais, considere adotar algumas práticas saudáveis como, por exemplo, voltar a utilizar um despertador, que não seja o do celular, ou deixar o aparelho telefônico longe da cama para que seja necessário levantar para desligá-lo.

Na prática

Desenvolvendo uma rotina de higiene do sono

Sabemos que um sono tranquilo e relaxante é de extrema importância para o aprendizado de nossas crianças e jovens. Para isso, trazemos algumas dicas para praticar a higiene do sono, termo conhecido para o conjunto de práticas que ajudam a melhorar a qualidade do sono.

O1 Desenvolver uma rotina antes de dormir.

Oriente seu/sua filho(a) a deitar e levantar sempre no mesmo horário, mesmo que seja fim de semana ou feriado. Essa prática ajuda o relógio biológico a compreender o que é hora de sono e o que é hora de atividade. Desenvolva junto a ele(a) uma rotina antes de dormir, como tomar um banho, um chá calmante, fazer meditação ou ler um livro. Mantenha-o longe de equipamentos eletrônicos pelo menos por 30 minutos antes de dormir.

O2 Evitar o consumo de bebidas com cafeína.

Não incentive as crianças e os jovens a consumirem bebidas com cafeína (ou outro tipo de estimulante) durante o período da noite.

O3 Transformar o quarto em um ambiente propício para o sono.

Evite colocar aparelhos de TV no quarto do seu filho: mantenha o ambiente escuro, silencioso e com a temperatura agradável. O quarto deve ser um ambiente voltado para o sono. Sempre que possível, evite transformá-lo em ambiente de estudo e/ou trabalho.

O4 Deitar-se apenas quando estiver com sono.

Sonecas durante o dia ou próximas do horário de dormir pode atrapalhar o ciclo do sono e dificultar o sono noturno. noite, enquanto crianças entre 13 a 18 anos precisam de 8 a 10 horas para descansar durante a noite.

05 Dormir o tempo necessário.

Segundo o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos Estados Unidos, crianças em idade escolar entre 6 e 12 anos devem ter de 9 a 12 horas de sono por noite, enquanto crianças entre 13 a 18 anos precisam de 8 a 10 horas para descansar durante a noite.

06 Controlar a ingestão de líquidos.

A Organização Mundial da Saúde sugere a ingestão de 35 ml de água para cada quilo. O consumo correto evitará despertar durante a noite com sede. Mas atenção! Oriente as crianças e os adolescentes a não ingerirem líquidos imediatamente antes de dormir para evitar que eles acordem no meio da noite para irem ao banheiro.

07 Evitar atividades físicas intensas antes de dormir.

Atividades físicas intensas despertam o organismo e estimulam o corpo, atrasando a chegada do sono.

08 Desenvolver técnicas de relaxamento

Ouvir músicas calmas e realizar meditação ou até mesmo ioga podem ser extremamente benéficos à rotina de sono, por preparar o organismo para dormir.

09 Fazer refeições leves antes do sono

Alimentos como massas, pães, hambúrgueres e frituras demoram mais tempo para serem digeridos, levando o organismo a priorizar a digestão antes do sono e isso pode levar à indigestão ou à insônia. Alimentos à base de açúcar também não são indicados, pois a glicose é estimulante e pode atrasar o horário de sono.

10 Não se expor à luz de aparelhos eletrônicos antes de dormir.

A exposição à luz emitida pelas telas digitais, tem um componente de luz azul que, ao atingir as células fotossensíveis da retina, pode inibir a produção de melatonina - o hormônio responsável por regular nosso sono, fazendo com que tenhamos mais dificuldade para adormecer.

Caso seja de extrema importância o uso do celular imediatamente antes de dormir, experimente utilizar o modo sono do aparelho telefônico. Ele reduz a emissão de luz azul e a intensidade luminosa.

Concentração e estudo



Um dos pontos mais significativos acerca dos prejuízos do uso frequente das telas digitais diz respeito aos efeitos prejudiciais que começam a ser sentidos na sustentação da atenção em crianças e adolescentes.

Nosso cérebro tem como uma de suas principais metas resolver problemas e ser eficaz. No entanto, quando se trata do uso excessivo de telas digitais, isso assume características peculiares.

À medida que somos expostos a novos estímulos, nosso cérebro se adapta a essas atividades se ajustando a um **grande volume de estímulos visuais, sensoriais e sonoros contínuos**. Isso exige um esforço adicional em comparação com os estímulos do dia a dia.



Atualmente, por nos submetemos às telas por um tempo considerável, estamos alterando a nossa forma de concentração, uma vez que executamos uma única atividade (olhar as telas) a maior parte do tempo, fazendo com que o cérebro seja estimulado a trabalhar de um jeito específico ou limitado, comprometendo a capacidade mental de encadear os estímulos ou informações que chegam do mundo.

Dica importante! ✨

Precisamos exercitar as mais variadas operações mentais para que nosso cérebro possa se manter flexível e vigoroso. Isso é importante porque em decorrência do uso frequente das telas, os usuários têm perdido sua capacidade de atenção e concentração.

Resumindo

Oriente e observe os(as) filhos(as) para que tenham uma “dieta balanceada do consumo de telas”, além, é claro, de outras atividades nas quais sejam vivenciadas interações que ocorram fora dos dispositivos digitais.

Saúde mental




O uso patológico ou descontrolado das telas digitais tornou-se uma preocupação crescente na vida moderna de todos.

A necessidade constante de estar conectado pode criar uma falsa sensação de presença na vida virtual, proporcionando afeto indireto e um senso de pertencimento social. Essa preferência pelo virtual leva a uma negligência progressiva das interações no mundo real, que são fundamentais para o desenvolvimento e a consolidação do bem-estar psicológico humano.

À medida que avançamos, torna-se cada vez mais importante garantir alguma forma de acessibilidade social. Nesse contexto, conquistar validação na vida digital torna-se uma mercadoria valiosa.

Postar e receber likes passou a ser uma poderosa 'cola social' entre os jovens. No entanto, tirar fotos (selfies), postar, curtir e ser curtido nas postagens pode, muitas vezes, criar um círculo vicioso preocupante e gerador de tensão, induzindo uma pressão social.

No caso dos adolescentes, os videogames jogados na internet têm sido uma área de crescente preocupação, especialmente no contexto da saúde mental. Embora jogar videogames possa oferecer treino de habilidades específicas, como respostas rápidas e atenção seletiva, o uso descontrolado pode estar associado à manifestação de ansiedade, depressão, isolamento social e, em casos extremos, ao abandono progressivo das atividades



cotidianas, incluindo negligência, distanciamento das atividades familiares e sociais, perda do sono regular e da alimentação adequada, ausência de rotina de higiene pessoal, entre outras consequências negativas.

Progressivamente, têm surgido novos diagnósticos, como o uso problemático das mídias sociais, dependência de internet ou o vício em videogames online, indicando um comportamento de alto risco provocado pelo uso descontrolado dos eletrônicos.

A dependência de internet, embora ainda seja uma proposta diagnóstica experimental, descreve de maneira mais sistematizada os comportamentos que compõem o quadro, a saber:

1. Preocupação excessiva com a Internet.

2. Necessidade de aumentar o tempo conectado (on-line) para ter a mesma satisfação.

3. Apresentar irritabilidade e/ou depressão.

4. Quando o uso da Internet é restringido, apresenta oscilação de humor (Internet como forma de regulação emocional).

5. Permanecer mais conectado (on-line) do que o programado.

6. Colocar o trabalho e as relações familiares e sociais em risco pelo uso excessivo das telas.

7. Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas conectadas.

A dependência da internet pode ter vários impactos na dinâmica familiar, influenciando as interações entre os membros da família e afetando diferentes aspectos da vida cotidiana. Sendo assim, ressalta-se, mais uma vez, que o equilíbrio e a consciência no uso da tecnologia são fundamentais para garantir que a família desfrute os benefícios da conectividade online sem comprometer os aspectos essenciais das relações familiares.

Cuidar disso, cotidianamente, de forma atenta, acolhedora e sensível é, portanto, fundamental.

Para saber mais



As plataformas digitais são construídas com base em modelos psicológicos que buscam aumentar o engajamento, e até mesmo induzir ao vício, dos usuários de maneira progressiva e desregulada. Isso os leva rapidamente a um uso compulsivo de dispositivos eletrônicos, bem como a outros comportamentos reconhecidos como transtorno do jogo, compras compulsivas e outros quadros classificados como vícios comportamentais.

O aumento da depressão, ansiedade e comportamentos de alto risco, como automutilação e ideações suicidas, é observado com relativa frequência entre os usuários de longo prazo.

Para obter mais informações sobre a relação entre o uso de telas e a saúde mental, recomendamos acessar a transmissão ao vivo realizada pela Casa Rosey em 24 de agosto de 2023. Durante o evento, nosso convidado, Dr. Cristiano Nabuco, abordou questões relacionadas à saúde integral e à dependência em tecnologia, discutindo os riscos presentes nas redes e explorando maneiras de as famílias e as escolas atuarem de forma integrada, constituindo assim uma rede de proteção.



Para assistir à live clique aqui.

Mais algumas dicas para uma utilização saudável dos dispositivos digitais

Com as crianças

Como observamos, a promoção de um uso saudável de dispositivos digitais por crianças é uma preocupação crucial para pais, responsáveis e educadores. A seguir, apresentam-se algumas dicas adicionais para fomentar um equilíbrio saudável no emprego da tecnologia com as crianças:

- Interaja com seus filhos, proporcionando, sempre que possível, qualidade e sintonia emocional nas trocas comportamentais.
- Leia e conte histórias, escute músicas e participe de atividades lúdicas, afastando-se das telas digitais. Privar seu/sua filho(a) de interações eletrônicas nesta fase não o deixará em atraso.
- Gradualmente, envolva-se nas atividades digitais que surgirem de maneira espontânea.
- Evite o uso de celular no quarto, especialmente na hora de dormir.
- Desaconselha-se o uso de telas durante viagens de carro.
- Seja um bom modelo no uso dos dispositivos, a ser seguido pelos pequenos.

Com os adolescentes

Estudando

Nessa fase, o aprendizado e o desempenho acadêmico tornam-se progressivamente mais relevantes. Portanto, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode competir com o tempo dedicado ao estudo e à concentração nas tarefas escolares, impactando negativamente o desempenho acadêmico a longo prazo.

Incentive-os(as) a tentar estudar longe das telas e, se possível, da seguinte forma:

- Prefira o uso de livros ou materiais impressos para facilitar a concentração.
- Ofereça marcadores (como post-its ou marcadores de texto amarelos) e um bloco de notas para apoiar a memorização.
- Estimule a prática de registrar em um papel separado todo o conteúdo aprendido, mesmo que seja em formato de resumo. Essa prática contribui para o processo de consolidação da memória.
- Se computadores ou laptops forem utilizados para o estudo em casa, oriente que o celular seja mantido em outro ambiente, minimizando distrações. Um ambiente silencioso é fundamental.
- Oriente a realização de períodos de concentração profunda, com intervalos de 30 a 45 minutos sem interrupções. Caso seja difícil iniciar com esse tempo, é possível começar com períodos mais curtos, como 15 minutos. Existem técnicas de estudo que auxiliam no controle do foco.

Para saber mais

A técnica Pomodoro é uma estratégia eficaz para o gerenciamento do tempo de estudo, baseada em períodos de foco intercalados com pausas. Recomenda-se um ciclo completo, consistindo em três períodos de foco de 25 minutos cada, seguidos por pausas curtas de 5 minutos. Após dois ciclos completos, sugere-se uma pausa longa de 15 minutos. Esses ciclos podem ser repetidos conforme necessário para otimizar a produtividade e o bem-estar durante o estudo.

Exemplo:

Ciclo 1:

25 minutos de foco
5 minutos de pausa
25 minutos de foco
5 minutos de pausa
25 minutos de foco
5 minutos de pausa
25 minutos de foco
15 minutos de pausa

Ciclo 2:

25 minutos de foco
5 minutos de pausa
25 minutos de foco
5 minutos de pausa
25 minutos de foco
5 minutos de pausa
25 minutos de foco
15 minutos de pausa



E assim, sucessivamente. Na internet, existem aplicativos que auxiliam no controle do tempo. Basta pesquisar por "cronômetro pomodoro" e escolher o que melhor se adequa à realidade do seu filho(a).

Saindo de casa



Um dos fatores mais importantes e vitais para a vida adulta é o desenvolvimento das habilidades sociais, tais como a capacidade iniciar e manter uma conversa, demonstrar interesse em interações pessoais, exibindo simpatia, empatia e bom-senso.

Dessa forma, o excesso de tempo dedicado às telas pode comprometer o aprimoramento dessas habilidades, impactando a capacidade de estabelecer amizades, comunicar-se eficazmente e, finalmente, resolver conflitos.

É fundamental, portanto, orientar e apoiar os(as) filhos(as) em relação às nuances das interações sociais. Seguem alguns exemplos de comportamentos adequados relacionados ao uso aparelho celular:

- Evite verificar o telefone celular a cada poucos minutos enquanto estiver com amigos e familiares.
- Não segure o dispositivo na mão e o utilize distraído(a) sem prestar atenção no ambiente, visando a prevenção de acidentes fatais. Lembre-se: a segurança está em primeiro lugar.
- Utilize o celular para registrar momentos de convívio em fotos e vídeos, mas respeite o desejo dos colegas que não desejam aparecer. Aproveite também o momento sem a preocupação constante de registrá-lo.
- Caso seja necessário assistir a vídeos ou ouvir áudios, utilize fones de ouvido com volume baixo para preservar a sua audição.



Nos finais de semana

- Procure estabelecer limites de tempo de tela, definindo um período razoável para o uso de aparelhos eletrônicos durante o final de semana. Incentive a discussão conjunta desses limites, proporcionando uma oportunidade para comunicação e negociação saudável.
- Fale a respeito do risco em se comunicar com estranhos pelas plataformas eletrônicas e outros aplicativos digitais, enfatizando a importância de não compartilhar dados pessoais, fotos íntimas ou localização. Oriente os adolescentes a evitar participar de desafios divulgados nas redes sociais ou demais comportamentos de alto risco.
- Sugira atividades variadas, encorajando os adolescentes a diversificar suas atividades no final de semana entre aquelas online e offline. Isso inclui dedicar tempo a atividades fora das telas, como caminhadas, passeios ao ar livre, exercícios físicos e interações sociais em esportes coletivos ou outras formas de entretenimento que os interessem.
- Certifique-se de que os adolescentes tenham acesso a conteúdos adequados para a sua idade. Nesse sentido, é possível considerar algumas ferramentas que facilitam o controle parental, quando necessário, a fim de assegurar que eles(as) não se deparem com conteúdo inadequados. É importante destacar que essa é uma tarefa desafiadora, uma vez que envolve questões de privacidade, mas que traz benefícios às interações deles(as) com os conteúdos disponíveis na rede.
- Assim como na orientação feita às crianças, é importante, de tempos em tempos, envolver-se com o conteúdo acessado na navegação dos filhos(as) mais velhos. Essa prática contribuirá para estabelecer uma maior proximidade com os jovens, conscientizando-os(as) sobre os riscos associados à navegação na internet.
- Promova uma comunicação franca e aberta: mantenha sempre uma comunicação honesta com os(as) filhos(as) sobre o uso das telas. Aborde os riscos potenciais já mencionados anteriormente e, acima de tudo, incentive-os(as) a compartilhar qualquer experiência negativa que possam encontrar nas redes sociais ou na internet como um todo.



Para os seus(uas) filhos(as)

Vamos usar a internet e o celular de forma segura e consciente?

- Proteja informações pessoais: Não compartilhe informações pessoais, como nome completo, endereço ou números de telefone, com estranhos online.
- Use senhas fortes: Crie senhas fortes e exclusivas para cada conta online e nunca compartilhe suas senhas com ninguém.
- Pense antes de compartilhar: Antes de postar fotos ou informações pessoais, pense sobre como isso pode afetar sua privacidade e reputação.
- Fique longe de estranhos: Evite aceitar solicitações de amizade ou mensagens de pessoas que você não conhece pessoalmente.
- Denuncie o bullying: Se você for vítima de cyberbullying, denuncie imediatamente à escola, aos pais e à plataforma onde isso ocorreu.
- Insira as configurações de privacidade: Ajuste as configurações de privacidade nas redes sociais e aplicativos para controlar quem pode ver suas informações.
- Evite downloads suspeitos: Não baixe arquivos ou aplicativos de fontes não confiáveis.
- Seja gentil online: Trate os outros com respeito e gentileza, evitando comentários ofensivos ou prejudiciais.
- Pergunte aos pais quando tiver dúvidas: Se você tiver dúvidas ou se deparar com algo que o preocupa no ambiente online, pergunte aos seus pais ou responsáveis.



Para ver em família

Live com Benjamim Horta

Foi realizada uma live para os nossos estudantes sobre Conexão Segura em ambientes virtuais com o convidado Benjamim Horta, fundador do Instituto ABRACE. O momento abordou os riscos associados às violências no ambiente virtual, capacitando os estudantes a reconhecerem sinais de perigo e a adotarem práticas mais seguras nos ambientes virtuais.

Para assistir à live [clique aqui.](#)

"Inteligência Artificial e Educação"

Outra recomendação para assistir com a família é a web série "Inteligência Artificial e Educação", com episódios voltados para o uso seguro de tecnologias de Inteligência Artificial integradas aos processos de ensino e de aprendizagem.

Destacamos, em particular, o episódio 5, conduzindo pelo Dr. Cristiano Nabuco, que discute o papel da família diante das ferramentas proporcionadas por essa tecnologia.

Para assistir à web série completa [clique aqui.](#)

Considerações finais



É notável como o mundo digital se tornou uma parte integral de nossas vidas, oferecendo inúmeras oportunidades e conveniências. No entanto, também é crucial reconhecer os desafios que vêm junto com essa revolução tecnológica, especialmente no que diz respeito à saúde e ao bem-estar de crianças e adolescentes.

Ao adotar algumas práticas simples, podemos tornar o uso das telas digitais mais saudável e equilibrado para nossos(as) filhos(as). Imagine como pode ser incrível guiar nossos pequenos em um mundo onde eles aproveitem ao máximo as tecnologias sem comprometer sua saúde.

Estabelecer limites de tempo para o uso de telas, promover momentos de interação offline, envolver-se nas atividades digitais das crianças e dos jovens e manter um diálogo aberto sobre os desafios do mundo digital são medidas acessíveis e que podem fazer toda a diferença.

É importante lembrar que você pode ser uma referência positiva, mostrando como usar a tecnologia de maneira consciente e equilibrada. Ao fazer isso, você não apenas ajuda seus/suas filhos(as), mas também contribui para criar uma geração que aproveita os benefícios da tecnologia de forma saudável e responsável. Portanto, comece hoje mesmo a implementar essas dicas em sua rotina familiar e colha os frutos de um uso equilibrado das telas digitais.

Para ler em família

Conhecendo a política de Proteção do Marista Brasil

O Marista Brasil desenvolveu uma Política de Proteção Integral para compartilhar com a famílias. Somos uma Instituição que, desde a sua origem, nutre o compromisso de oferecer ambientes educativos onde crianças e adolescentes possam crescer, aprender e se desenvolver plenamente, livres de qualquer forma de violência. Com o firme propósito de proteger e defender os direitos das crianças e dos adolescentes, a Política estabelece medidas de prevenção, princípios, diretrizes, protocolos e fluxos, para fortalecer os mecanismos de denúncia diante de qualquer suspeita de violência, relato ou revelação espontânea.

É finalidade da Política de Proteção Integral que todos aqueles que possuem algum vínculo com o Marista Brasil conheçam e respeitem as leis e os direitos de crianças e adolescentes. As nossas ações para proteger e defender seus direitos precisam ocorrer de forma intersetorial e articulada, cooperando sempre que necessário com as autoridades competentes e com o Sistema de Garantia de Direitos. A proteção integral dos nossos estudantes é um compromisso que assumimos enquanto Maristas. Precisamos caminhar juntos, família e escola, cuidando das infâncias e juventudes, sem deixar que ninguém lhes roube a alegria e a esperança.

Para acessar essa política [clique aqui](#).



Referências bibliográficas

Para profissionais:

Young, K. & Abreu, C. N. (2011). Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento. Porto Alegre: Artmed editora.

Young, K. & Abreu, C. N. (2019). Dependência de Internet em crianças e adolescentes: Fatores de risco, avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed editora.

Para pais e professores:

Abreu, C. N., Eisenstein, E. & Esteferson, S. G. (2013). Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artmed editora.

Abreu, C. N. Góes, D. S & Lemos, I. L. (2020). Como lidar com as dependências tecnológicas: Guia prático para pacientes, familiares e educadores. Belo Horizonte; Editora Hogrefe.



COLÉGIOS MARISTAS