



Checklist Essencial: 5 passos simples para equilibrar telas em casa



Baseado no método F.O.C.A.R. - desenvolvido
pela Glia Neurociência.



Introdução

Impacto do estresse e ansiedade na cognição

O uso excessivo de telas não é apenas uma questão de tempo , é uma questão de **equilíbrio neurobiológico**.

Quando estamos em constante exposição a estímulos digitais , notificações, vídeos curtos, jogos, o cérebro entra em um modo de **hiperexcitação contínua**. Essa sobrecarga ativa o sistema de estresse, aumentando os níveis de cortisol e dificultando a consolidação da atenção e da memória.

O cérebro em desenvolvimento precisa alternar entre períodos de **atenção focada e pausa criativa** — um processo natural que envolve o córtex pré-frontal e a chamada rede de modo padrão, responsável por reflexão e criatividade. Quando a rotina familiar se torna dominada por telas, essa alternância se rompe, e a mente permanece em estado de vigilância constante.

A consequência é uma combinação perigosa: **menos foco, mais ansiedade e menor capacidade de autorregulação emocional**.

Este checklist foi criado para ajudar famílias a reconstruírem esse equilíbrio. **São 5 passos simples e aplicáveis**, baseados em evidências da neurociência, que você pode começar a aplicar hoje mesmo — sem culpa e sem extremos.

Lembre-se: o foco não nasce pronto , ele é treinado nas pequenas escolhas do dia a dia.

1. Filtro Ambiental - Organize o ambiente para o foco

O ambiente em que vivemos molda o comportamento de forma silenciosa. Estudos de neurociência ambiental mostram que o cérebro responde automaticamente aos estímulos disponíveis — se há uma tela ligada, a atenção é capturada, mesmo sem intenção.

O primeiro passo para equilibrar o uso de telas é **reprogramar o espaço**. Isso significa reduzir distrações visuais e sonoras e criar áreas onde o cérebro entende que é hora de descansar ou se concentrar.

Experimente começar com pequenos ajustes:

- Defina **horários e locais sem telas**, como as refeições e o quarto à noite.
- Desative **notificações** sonoras e banners que interrompem o raciocínio.
- Deixe **materiais analógicos visíveis**: livros, blocos de desenho, jogos de mesa.

Essas mudanças simples sinalizam ao cérebro que a atenção tem um lugar e um tempo.

Ambientes menos excitantes digitalmente ajudam o cérebro a regular a atenção e devolvem à casa uma sensação de calma cognitiva.





2. Organização da Recompensa – Ensine o cérebro a buscar prazer fora da tela

O sistema de recompensa do cérebro — movido pela dopamina — é o motor da motivação humana. Quando a criança passa horas em ambientes digitais, esse sistema se adapta à lógica do “prazer imediato”: um clique, um like, um novo vídeo.

O resultado é um cérebro que **perde tolerância à espera** e tem dificuldade de sentir satisfação com atividades mais lentas.

O segundo passo é **reeducar o circuito de recompensa**. Isso não se faz com punição, mas com substituição gradual por estímulos reais e variados.

Práticas simples que ajudam:

- Reintroduza atividades físicas e criativas que gerem dopamina natural — como música, culinária, jardinagem, esportes ou arte.
- Valorize o esforço: comemore pequenos progressos em vez de apenas resultados.
- Mostre entusiasmo quando a criança escolhe brincar fora da tela — o cérebro associa o comportamento ao prazer compartilhado.

Com o tempo, o cérebro volta a produzir dopamina em resposta a experiências mais ricas e lentas.

Não é sobre tirar o prazer da tela, é sobre devolver prazer ao mundo real.

3. Conexão Afetiva – O antídoto para o excesso digital

Nenhum filtro parental substitui o poder da presença.

Crianças e adolescentes que se sentem emocionalmente conectados aos adultos têm níveis mais altos de oxitocina — hormônio que atua como modulador natural da dopamina e reduz a necessidade de buscar gratificação nas telas.

O terceiro passo é **reconstruir vínculos ativos** dentro da rotina.

Isso não exige grandes gestos, mas **presença de qualidade**.

- Reserve 10 minutos de atenção total por dia — sem celular, sem interrupções.
- Mostre interesse genuíno pelo universo digital deles: pergunte o que gostam de assistir e por quê.
- Pratique a escuta ativa — o simples ato de ouvir sem corrigir já reorganiza o vínculo.

A criança que se sente vista tende a autorregular melhor seus impulsos e buscar menos refúgio nas telas.

A atenção que damos aos filhos ensina o cérebro deles a sustentar a própria atenção.





4. Autorreferência Parental – O exemplo é o maior filtro

A neurociência mostra que aprendemos muito mais por **modelagem** do que por instrução verbal.

O cérebro da criança replica padrões observados no adulto — inclusive o uso do celular.

Quando o adulto responde a uma notificação durante o jantar ou usa o celular para relaxar, o cérebro infantil entende: “é assim que se regula o tédio”.

Por isso, o quarto passo é olhar para dentro.

- Reduza o tempo de tela em momentos compartilhados.
- Deixe o celular em outro cômodo nas refeições.
- Conte à criança quando você também sente vontade de checar o aparelho — e o que faz para resistir.
- Esse tipo de honestidade ensina autorregulação de forma viva e acessível.

O cérebro infantil aprende o que vê, não o que ouve.

5. Ritmo Biológico – O poder do sono e da rotina previsível

O sono é o mais negligenciado dos pilares do foco.

Durante o descanso, o cérebro consolida memórias, elimina resíduos metabólicos e reorganiza circuitos de atenção.

O terceiro passo é reconstruir vínculos ativos dentro da rotina.

Isso não exige grandes gestos, mas presença de qualidade.

Para restaurar o equilíbrio:

- Crie um ritual de desconexão: luz baixa, banho morno, leitura leve.
- Estabeleça horário fixo para dormir e acordar, inclusive aos fins de semana.
- Evite telas ao menos uma hora antes de dormir — esse período permite que o cérebro “desacelere”.

Famílias que respeitam ritmos biológicos experimentam menos irritabilidade, mais foco e melhor humor coletivo.

O cérebro focado é, antes de tudo, um cérebro descansado.



Encerramento

Esses cinco passos são o início da jornada do **Método FOCAR**, criado para ajudar famílias a reconstruírem o equilíbrio digital com base em neurociência.

Sem culpa. Sem proibições radicais. Com consciência e ciência.

Dra. Virgínia Chaves – Neurocientista e educadora



Proteja o foco. Conecte com consciência.

Referências e Leituras Recomendadas

Este material foi desenvolvido com base em evidências recentes das neurociências e em estudos internacionais sobre o impacto da hiperconectividade no desenvolvimento infantil, atenção e aprendizagem.

As referências abaixo incluem as principais obras científicas que embasam o Método FOCAR, além de leituras complementares para famílias e educadores que desejam aprofundar o tema.



Proteja o foco. Conecte com consciência.

Fontes científicas e conceituais

- Desmurget, M. (2020). A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças. São Paulo: Vestígio.
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives. Oxford University Press.
- Christakis, D. A. (2019). The challenges of defining and studying “digital addiction” in children. *JAMA*, 321(23), 2277–2278.
- Orben, A. (2020). The Sisyphean cycle of technology panics. *Perspectives on Psychological Science*, 15(5), 1143–1157.
- Anderson, M. & Jiang, J. (2018). Teens, Social Media & Technology 2018. Pew Research Center.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. New York: Random House.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row



Proteja o foco. Conecte com consciência.

Leituras complementares

- Damásio, A. (2018). *A estranha ordem das coisas: as origens biológicas dos sentimentos e da cultura.* Companhia das Letras.
- Gazzaniga, M. (2018). *O cérebro ético: o que a neurociência nos ensina sobre moralidade.* Companhia das Letras.
- Small, G., & Vorgan, G. (2011). *iBrain: Surviving the technological alteration of the modern mind.* HarperCollins.
- Lemov, D. (2021). *Teach Like a Champion 3.0.* Jossey-Bass.
- Haidt, J. & Lukianoff, G. (2018). *The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure.* Penguin Press.



Proteja o foco. Conecte com consciência.

www.glianeurociencia.com.br

 @virginiachavesneuro

 glianeurociencia