

Ficha de compromissos para a semana de Equilíbrio Digital

Dra. Virgínia Chaves

Neurocientista da aprendizagem - Educadora
PhD UFRJ | Especialista hiperconectividade e
cérebro | Mãe do Arthur





F.



O.



C.



A.



R.



F.O.C.A.R.[®]

Um mapa para proteger a atenção

*Método desenvolvido pela Glia Neurociência para fins exclusivamente educativos. Sem intencionalidade clínica.

F. Filtro ambiental

Criar condições físicas e digitais que minimizem gatilhos de distração.

O. Organização da Recompensa

Ensinar o cérebro a buscar prazer e motivação em fontes variadas, não apenas digitais.

C. Conexão Parental

Vínculos e relações de confiança como reguladores naturais da atenção.

A. Autorreferência Parental

O exemplo dos adultos como referência direta para hábitos e autorregulação.

R. Ritmo biológico

Sono, alimentação e rotina como base neurobiológica do foco e do bem-estar.

F. Filtro ambiental

Ação Prática

Crie 2 zonas e 2 horários sem telas.

Böttger, T., Poschik, M., & Zierer, K. (2023). Does the brain drain effect really exist? A meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 13(9), 751.

Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, 605.

Como Implementar

Zonas: mesa das refeições e quarto.

Horários: durante as refeições e 60 minutos antes de dormir.

Desligue as notificações e guarde aparelhos fora do campo visual.

O. Organização da Recompensa

Ação Prática

**Monte um
cardápio de
dopamina
offline.**

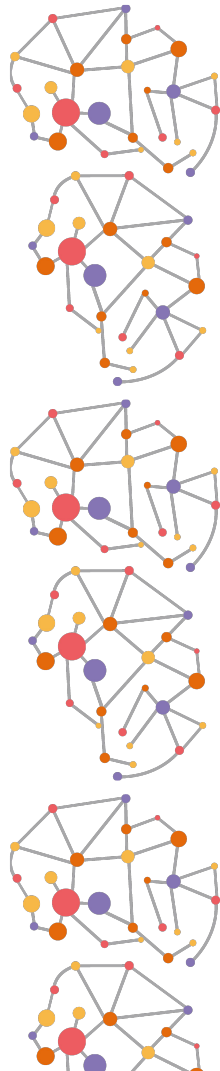
Dores, A. R., Peixoto, M., Fernandes, C., & Barbosa, F. (2025). The effects of social feedback through the "Like" feature on brain activity: A systematic review. *Healthcare*, 13(1), 89.

Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications*, 9, 588.

Como Implementar

Liste 5 prazeres rápidos não digitais (brincar de tabuleiro, cozinhar juntos, ouvir música, esporte).

Troque 1 bloco de tela por 1 item do cardápio por dia.





C.

C.

Conexão Afetiva

Ação Prática

**Faça 15
minutos de
presença total.**

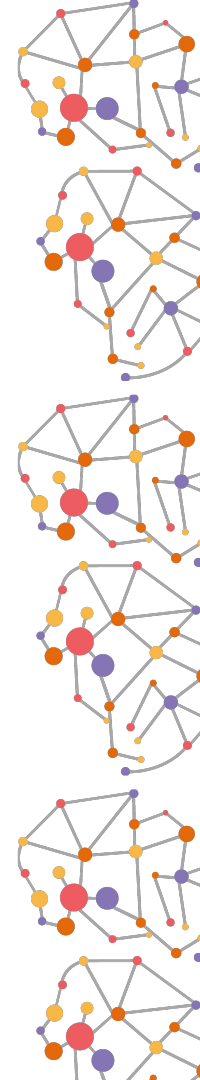
Valcan, D. S., Davis, H., & Pino-Pasternak, D. (2018). Parental behaviours predicting early childhood executive functions: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(3), 607–649.

Khurana, A., Leonard, H., Michaelson, L., & Kosty, D. (2024). Transactional linkages between parenting behaviors and child executive functions and self-regulation from early childhood to adolescence. *Journal for Person-Oriented Research*, 10(1), 26–55.

Como Implementar

Escolha um horário fixo. Sem celular por perto, atividade simples escolhida pela criança ou adolescente.

(oportunidade de escolha sem julgamento).



A. Autorreferência Parental

Ação Prática

**Estabeleça
uma âncora
sem celular
para os
adultos.**

Zhang, J., Zhang, Q., Xiao, B., Cao, Y., Chen, Y., & Li, Y. (2025). Parental technofence and child problematic media use: Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e57636.

Zhang, J., Dong, C., Jiang, Y., Zhang, Q., & Li, H. (2023). Parental phubbing and child social-emotional adjustment: A meta-analysis of studies conducted in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4267–4285.

Como Implementar

Defina **1 rotina diária sem tela** para você (ex. primeira hora da manhã ou jantar).

Deixe os celulares carregando em outro cômodo.

A.



R. Ritmo Biológico

Ação Prática

Escolha 2 de 3 âncoras do dia

Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202–1208.

Andrews, K., Atkinson, L., Harris, M., & Gonzalez, A. (2021). Examining the effects of household chaos on child executive functions: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(1), 16–32.

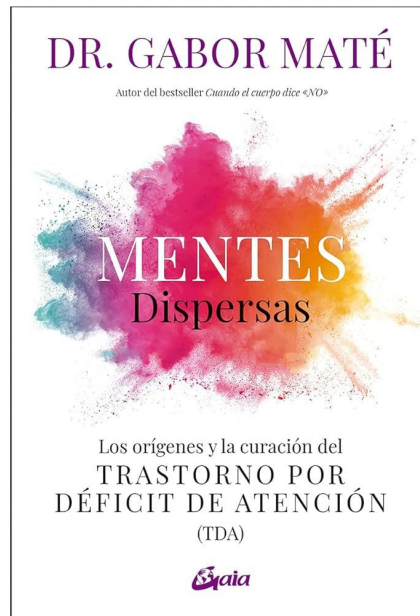
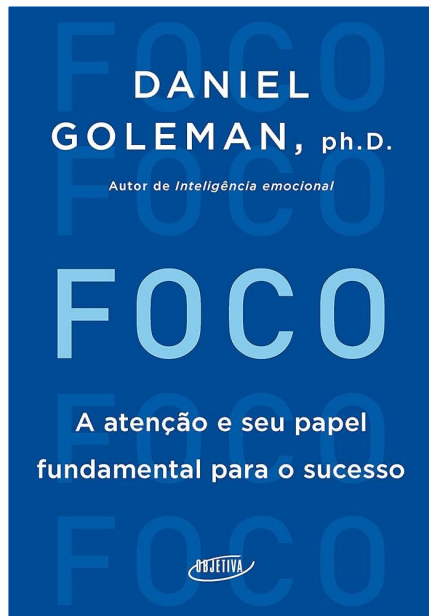
Como Implementar

Refeição Acorada
Agenda livre
Desaceleração Noturna

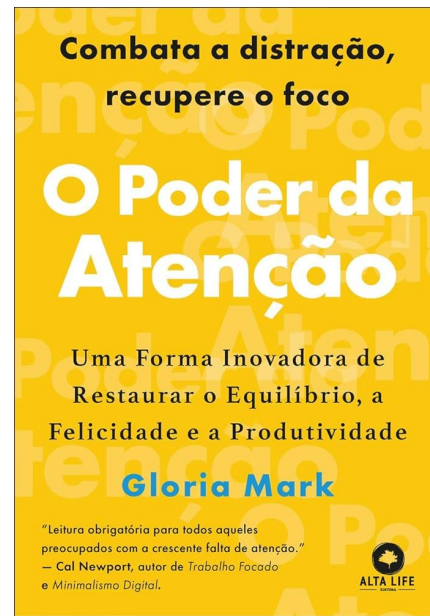
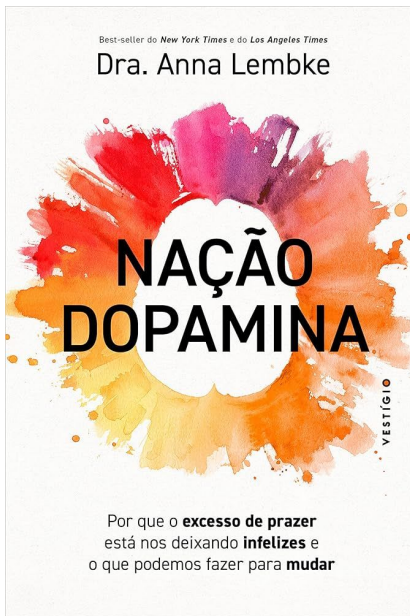
R.



Sugestões de Leitura



Sugestões de Leitura





MUITO OBRIGADA!



virginia_chaves_neuro



Glia Neurociência



glianeurociencia.com.br