



ESCOLA
DE PAIS
DO BRASIL
BELO HORIZONTE (MG)

56º SEMINÁRIO

EDIÇÃO 2026-2027

www.escoladepaisdobrasil.org.br

VOCÊ SABE EM QUE OS
SEUS FILHOS ESTÃO

CONECTADOS?

EIS O DILEMA DO TEMPO NAS TELAS!

DISTRIBUIÇÃO ELETRÔNICA GRATUITA

Apoio: **CONCRETO**

SE É CONCRETO É SÓLIDO

EXPEDIENTE

ESCOLA DE PAIS DO BRASIL - BELO HORIZONTE

Fundada em 1965

Endereço: Rua Piauí, 1045 – Bairro Funcionários – B. H. – M.G. – CEP 30150-321

Telefone: (31) 98292-6040 (WhatsApp) e 3090-6487 (das 14 às 20 horas)

E-mail: epbbh.mg@gmail.com | Instagram: @epbbelohorizonte

REPRESENTANTE DA EPB NACIONAL (RN) JUNTO AO ESTADO DE MINAS GERAIS

Antônio José Prata Amado da Silva

DIRETORIA EXECUTIVA EM BELO HORIZONTE (MG) - 2025 - 2026

PRESIDENTE:

Anderson Fernandes de Oliveira

VICE-PRESIDENTE:

Ivo Rodrigues de Oliveira

DIRETOR ADMINISTRATIVO:

Anderson Menezes da Silva

DIRETORA DE COMUNICAÇÃO:

Solange Xavier dos Santos

DIRETORA DE DOCTRINA E PEDAGÓGICA:

Raquel Maria Rocha Oliveira Menezes

DIRETOR FINANCEIRO:

Murilo Guimarães de Oliveira

DIRETOR DE EVENTOS:

Eduardo Contin Gomes

DIRETORA SOCIAL:

Nilda Martins Ferreira

CONSELHO FISCAL:

Titulares:

Abílio Campanha Botelho - Iverson Fonseca Mattos - Fernandes dos Santos Costa

Suplentes:

Maltair Lúcio da Silva - Marlete Alves de Oliveira Santos - Nair Arca Gonzalves de Alvarenga

REVISTA PROGRAMA DO 56º SEMINÁRIO DA ESCOLA DE PAIS DO BRASIL Belo Horizonte (MG)

Tema Central: "VOCÊ SABE EM QUE OS SEUS FILHOS ESTÃO CONECTADOS?
Eis o dilema do tempo nas telas!"

Palestrantes: Dra. Cristina Silveira (psicopedagoga) e
Anderson Fernandes de Oliveira (advogado)

Dia e local: 22 de setembro de 2026 às 20 horas.
Presencial: na sede da EPB - BH (endereço acima);
Virtual (on-line): pelo canal do YouTube da EPB.



Anderson Fernandes de Oliveira
Presidente da Escola de Pais do Brasil
(EPB) - Seccional Belo Horizonte

Educar na Era Digital

O desafio de proteger a infância sem desconectá-la do futuro

Vivemos uma época singular na história da humanidade. Em poucas décadas, a tecnologia transformou profundamente a forma como aprendemos, trabalhamos, nos comunicamos e relacionamos. O mundo digital deixou de ser uma realidade paralela para tornar-se parte integrante da vida cotidiana, especialmente das novas gerações.

É justamente por reconhecer a necessidade de maior responsabilidade, que a Escola de Pais do Brasil (EPB) - Seccional Belo Horizonte, escolheu como tema do Seminário deste ano:

"Você sabe em que os seus filhos estão conectados? *Eis o dilema do tempo nas telas!*"

Mais do que uma pergunta, trata-se de um convite à reflexão! Vivemos uma geração permanentemente conectada às telas, mas que, muitas vezes, experimenta dificuldades de convivência, concentração, diálogo e equilíbrio emocional. Compreender esse fenômeno tornou-se uma tarefa indispensável para todos aqueles que participam da formação de crianças e adolescentes.

Nesta edição da Revista do Seminário, reunimos profissionais de diferentes áreas do conhecimento para oferecer reflexões, experiências e orientações que auxiliam famílias e educadores a enfrentarem os desafios impostos pela cultura digital. A proposta é promover seu uso consciente, responsável, saudável e compatível com o pleno desenvolvimento da infância e da adolescência.

Dentro dessa perspectiva, terei a honra de apresentar a palestra "Estatuto Digital da Criança e do Adolescente - ECA Digital", oportunidade em que abordaremos a evolução da proteção jurídica da infância no ambiente digital. Serão analisadas as normas que hoje integram o sistema brasileiro de proteção de crianças e adolescentes na internet.

Em nome da Escola de Pais do Brasil (EPB) - Seccional Belo Horizonte, agradeço aos palestrantes, autores, colaboradores, patrocinadores, voluntários e a todos que tornaram possível a realização deste 56º Seminário e a edição da revista virtual.

Desejo a todos uma excelente leitura e que os conhecimentos aqui compartilhados contribuam para a proteção da infância e orientação das famílias.

56º SEMINÁRIO DA ESCOLA DE PAIS DO BRASIL *Belo Horizonte (MG)*

Tema: "VOCÊ SABE EM QUE OS SEUS FILHOS ESTÃO CONECTADOS? *Eis o dilema do tempo nas telas!*"

Dia 22 de setembro de 2026, às 20 horas

Palestrantes:

Dra. Cristina Silveira e

Adv. Anderson Fernandes de Oliveira

Local: Rua Piauí, 1045 - Bairro Funcionários - Belo Horizonte (MG) - CEP: 30150-321 e virtual pelo canal YouTube da EPB.

SUMÁRIO

EDITORIAL



3 EDITORIAL

ARTIGOS



- 5 A FORÇA QUE ME FAZ CONTINUAR
- 6 EM QUE SEUS FILHOS ESTÃO CONECTADOS?
- 9 ESTUDO REVELA OS DESAFIOS DA ADOLESCÊNCIA
- 10 GERAÇÃO SILENCIOSA: A EPIDEMIA INVISÍVEL DO VÍCIO DIGITAL ENTRE JOVENS
- 12 NEM CRIANÇA, NEM ADULTO: POR QUE PRECISAMOS DE UM NOVO OLHAR PARA A ADOLESCÊNCIA?
- 14 ECA DIGITAL: O DESAFIO DA PROTEÇÃO INTEGRAL NA ERA DAS TELAS
- 16 ENTENDA OS IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DO CELULAR NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA
- 18 PRIMEIRA INFÂNCIA E BRINCAR LIVRE: EXPOSIÇÃO A TELAS AINDA É ALTA ENTRE CRIANÇAS DE ZERO A SEIS ANOS
- 22 ADOLESCENTE USA A VOZ PARA PROMOVER A PAZ NA ESCOLA
- 24 O USO OCULTO OU NÃO DA IA POR CRIANÇAS E O PONTO CEGO DOS PAIS
- 26 OS FILHOS ESTÃO NAS TELAS. E OS PAIS?
- 31 SEU FILHO PRECISA MESMO SER TÃO FELIZ?
- 33 DIÁLOGO QUE CONSTRÓI CONFIANÇA E PROTEÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR
- 35 PROIBIR O ACESSO À INFORMAÇÃO. FISCALIZAR O QUE OS FILHOS ACESSAM QUANDO ESTÃO EM CASA OU EDUCÁ-LOS PARA QUE SAIBAM O QUE É APROPRIADO, OU NÃO?
- 37 QUANDO EDUCAR DEIXOU DE SER INTUITIVO
- 42 GERAÇÃO DIGITAL: CRESCER, APRENDER E VIVER EM UM MUNDO CONECTADO
- 46 TRANSFORME SEU DESTINO: APRENDA A DOMINAR SUAS EMOÇÕES

EPB



- 28 ESCOLA DE PAIS DO BRASIL
- 39 EVENTOS ACONTECIDOS NA EPB - BELO HORIZONTE EM 2026
- 40 TRABALHOS E ASSUNTOS APRESENTADOS NA EPB
- 41 CÍRCULO DA EPB - BH REALIZADO NA ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL DE BELO HORIZONTE - BAIRRO PINDORAMA
- CÍRCULO SOBRE FASE ADOLESCÊNCIA APRESENTADO VIRTUALMENTE PELA EPB-BH
- 45 O QUE MOVE OS ASSOCIADOS DA EPB
- 48 MANIFESTO
- 49 EPB - BELO HORIZONTE
- 50 EPB CALENDÁRIO - ATIVIDADES REALIZADAS
- 51 EPB NOS ESTADOS E CIDADES

A FORÇA QUE ME FAZ CONTINUAR

Ana Maria de O. S. (*)

Ao iniciar a leitura deste artigo, você talvez esteja curioso para saber que força é essa que nos impulsiona a continuar. O que faz uma pessoa dedicar 45 anos da sua vida ao mesmo movimento voluntário? Essa é a pergunta que desejo responder ao longo deste texto. Qual é o valor e o que realmente nos sustenta em um propósito por tanto tempo? À medida que avançarmos nestas linhas, convido você a descobrir. Minha intenção é despertar a sua curiosidade e o seu interesse pelo nosso movimento: a Escola de Pais do Brasil (EPB).

A sociedade atual passa por momentos complexos. Podemos afirmar que os vínculos afetivos e os valores morais são fundamentais para o desenvolvimento saudável de qualquer indivíduo. Hoje, porém, vemos a ética, a gentileza e o respeito serem frequentemente deturpados. Muitas vezes, permitimos que princípios essenciais sejam negligenciados ou vistos como secundários, movidos pelo receio de sermos vistos como autoritários, antiquados ou desatualizados.

Entretanto, na Escola de Pais do Brasil, isso não acontece. Sendo um movimento profundamente voltado à família, a EPB oferece o respaldo necessário para enfrentarmos os desafios da modernidade. Estamos prontos para acolher e debater os mais variados assuntos. Desde a sua fundação, em 1963, a instituição se mantém na vanguarda do apoio às famílias no que diz respeito à educação.

A EPB trabalha lado a lado com pais e educadores. Nós os convidamos a olhar para a realidade através de círculos de debates, palestras, congressos e seminários. É por meio desse diálogo essencial que nossa entidade expande sua presença. Quem participa ganha uma experiência espetacular em todos os aspectos educacionais. Além de tudo, trata-se de um trabalho voluntário e gratuito - o único investimento exigido é a sua presença.

Um grande exemplo dessa atuação é o tema do nosso Seminário atual. Ele nos convida a repensar a relação dos nossos filhos com o uso excessivo das telas. Esse hábito, que muitas vezes se torna um vício, contribui para o isolamento, a desobediência e

a falta de respeito para com pais e professores, refletindo-se no aumento da agressividade que testemunhamos na sociedade.

Este é o movimento que frequento há 45 anos e que não consigo deixar por nada. Não é à toa que a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda a Escola de Pais do Brasil como um fator de proteção aos pais e uma fonte confiável de informação e saúde. Uma chancela que diz tudo sobre a credibilidade da nossa instituição.

Quando eu e meu marido nos associamos à EPB, nossos filhos ainda eram adolescentes. Aprendemos que educar não é ter todas as respostas, mas estar disposto a aprender continuamente. Talvez tenha sido essa a maior mudança que a EPB trouxe para nossa família.

O movimento facilitou a condução de uma educação orientada e segura.

Hoje, eles são pais e mães e seguem os caminhos que construímos juntos. Com as palestras, cursos e webinars, crescemos imensamente como pessoas, como pais e como mães.

Aproveitem a leitura desta revista, editada anualmente e distribuída durante o Seminário da EPB em setembro. Nela, vocês encontrarão artigos profundos que inspiram uma verdadeira reflexão.

Por fim, volto à pergunta inicial: que força é essa?

Hoje compreendo que a força que me faz continuar não está apenas no conhecimento adquirido, mas nas vidas transformadas ao longo dessa caminhada. Está nas amizades construídas, nas famílias fortalecidas e na certeza de que sempre há algo novo a aprender e alguém que precisa do que aprendemos. É por isso que, depois de 45 anos, continuo acreditando que vale a pena contribuir na missão da EPB: "Ajudar pais, futuros pais e agentes educadores a formar verdadeiros cidadãos".

Um carinhoso abraço a todos!

(*) Membro associado da EPB / BH

EM QUE SEUS FILHOS ESTÃO CONECTADOS?

(Prós e contras do acesso digital
na infância e na adolescência)

Prof. Dra. Raquel Maria Rocha Oliveira Menezes (*)

Nunca uma geração esteve tão conectada quanto a atual. Celulares, tablets, computadores e videogames fazem parte da rotina de crianças e adolescentes desde os primeiros anos de vida. A internet tornou-se espaço de estudo, entretenimento, socialização e construção de identidade. Ao mesmo tempo em que amplia oportunidades, também traz desafios importantes para famílias, escolas e sociedade.

No Brasil, a pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024, do Cetic.br, mostra que a internet está presente na vida da grande maioria das crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos. As atividades mais frequentes incluem assistir vídeos, utilizar redes sociais, conversar por aplicativos de mensagens, jogar on-line, ouvir músicas, pesquisar para trabalhos escolares e acompanhar influenciadores digitais. Além disso, cresce o uso de ferramentas de inteligência artificial e plataformas educacionais.

Entretanto, a forma como esse tempo é utilizado merece atenção. Estudos indicam que boa parte das horas conectadas é dedicada ao entretenimento, especialmente vídeos curtos, redes sociais e jogos eletrônicos. Esses ambientes são cuidadosamente projetados para manter o usuário conectado pelo maior tempo possível, utilizando mecanismos como rolagem infinita, reprodução automática de vídeos e notificações constantes.

O lado positivo da conexão digital

Seria um equívoco considerar a tecnologia apenas como um problema. Quando utilizada com propósito, ela oferece benefícios importantes para o desenvolvimento infantil e juvenil. Entre eles destacam-se:

- Acesso rápido à informação e ao conhecimento;
- Desenvolvimento da alfabetização digital;
- Estímulo à criatividade por meio da produção de vídeos, textos, imagens e programação;
- Fortalecimento da comunicação entre familiares, colegas e professores;

- Acesso aos recursos educacionais, museus virtuais, simuladores, cursos e laboratórios digitais;
- Oportunidades de inclusão para estudantes com deficiência, utilizando tecnologias assistivas.

A literatura científica demonstra que o impacto das telas depende menos da existência da tecnologia e mais da qualidade do conteúdo, da idade da criança, do tempo de exposição e da participação dos adultos nesse processo.

Quando a conexão se transforma em hiperconexão

O excesso de tempo conectado pode trazer consequências importantes.

Diversas pesquisas relacionam o uso excessivo de telas com:

- Pior qualidade do sono;
- Redução da prática de atividades físicas;
- Dificuldades de concentração;
- Aumento da ansiedade e sintomas depressivos;
- Maior exposição ao *cyberbullying*;
- Contato precoce com conteúdo inadequado para a idade;
- Comparação constante com padrões irreais de aparência e estilo de vida;
- Prejuízos nas relações familiares presenciais.

É importante destacar que a ciência também mostra uma relação de mão dupla: jovens emocionalmente mais vulneráveis tendem a utilizar mais as telas, enquanto o uso excessivo pode agravar essas dificuldades. Ou seja, não existe uma relação simples de causa e efeito, mas um conjunto de fatores que interagem entre si.

O papel da família faz toda a diferença!

Uma das conclusões mais consistentes das pesquisas atuais é que a mediação parental constitui um dos principais fatores de proteção.

Revisões sistemáticas apontam que crianças cujos responsáveis conversam sobre o uso da

internet, acompanham os conteúdos acessados, estabelecem regras claras e utilizam a tecnologia junto com os filhos, apresentam menor risco de uso problemático da internet, dependência de jogos e envolvimento em situações de *cyberbullying*.

Isso significa que simplesmente proibir ou liberar completamente o acesso costuma ser menos eficaz do que orientar, dialogar e acompanhar.

Como os pais e responsáveis podem agir?

Algumas atitudes práticas são recomendadas por especialistas:

- Conhecer os aplicativos e jogos utilizados pelos filhos;
- Estabelecer horários para uso das telas;
- Evitar celulares durante refeições e antes de dormir;
- Manter computadores e dispositivos, sempre que possível, em ambientes comuns da casa;
- Utilizar ferramentas de controle parental quando necessário;
- Conversar frequentemente sobre privacidade, golpes, *fake news* e respeito nas redes sociais;
- Incentivar esportes, leituras, brincadeiras presenciais e convivência familiar;
- Dar o exemplo, pois os hábitos digitais dos adultos influenciam diretamente o comportamento das crianças.

Mais importante do que controlar apenas o tempo é acompanhar o conteúdo consumido, a finalidade do uso e o equilíbrio entre a vida digital e a vida real.

Educação digital:

responsabilidade compartilhada!

A internet não deixará de fazer parte da infância e da adolescência. O desafio não é afastar os jovens da tecnologia, mas prepará-los para utilizá-la de forma crítica, ética e saudável.

Família, escola, profissionais da saúde e plataformas digitais possuem responsabilidades complementares na formação de cidadãos capazes de aproveitar os benefícios da tecnologia sem se tornarem reféns dela.

Educar para o uso consciente das telas é, hoje, uma das competências mais importantes da educação contemporânea. Afinal, proteger crianças e adolescentes não significa desconectá-los do mundo, mas ensiná-los a navegar nele com autonomia, segurança e responsabilidade.

Referências:

- CETIC.br. Pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024 – Uso da Internet por Crianças e Adolescentes no Brasil.
- Biblioteca Digital NICBR.
- Giovanelli, J. F. et al. (2025).
- Parental mediation in the use of screens by children and adolescents: a systematic literature review. *Ciencias Psicológicas*.
- scielo.edu.uy
- Souza, E. F. et al. (2025). Screen use in children – two sides of the coin: a critical narrative review. *PubMed*.

(*) Diretora Pedagógica da EPB-BH. Especialista em Educação Básica, Psicopedagogia, Neurociência e Gestão Escolar. Contato: +55 31 99862-6757

ESTUDO REVELA OS DESAFIOS DA ADOLESCÊNCIA

Bebel Soares (*)

A Balt, uma agência brasileira de pesquisa e estratégia, acaba de lançar o *pocket report* "Ado(R)lescência", que reúne dados e reflexões sobre como os adolescentes brasileiros estão vivendo essa fase e o que eles têm tentado dizer, mas nem sempre encontram espaço para serem ouvidos.

A pandemia fez com que a tecnologia deixasse de ser apoio para se tornar a própria estrutura da vida e suas consequências. Como mães e pais de adolescentes, sabemos que, no tempo livre, a maioria deles está no digital: sejam redes sociais, jogos, séries e filmes, música ou *podcast*. Eles vivem direcionados pelos algoritmos, que atuam como agentes de socialização e influenciam as percepções, os interesses, o repertório. Na prática, são educados por pais, professores, famílias e algoritmos.

Jonathan Haidt, autor de "A geração ansiosa", diz que os pais colocam cadeado no portão, mas deixam escancarada a porta digital. O medo se organiza em torno da violência lá fora, da rua, e quase nunca alcança o que atravessa a tela dentro do quarto. No livro "Aconteceu", Paulo Zsa Zsa conta que, aos 13 anos, sua filha se envolveu em comunidades on-line onde era acolhida por desconhecidos e incentivada a se machucar. Nos livros "A geração do quarto" e "Agora meu chão são as nuvens", o autor Hugo Monteiro Ferreira fala sobre como essas questões permeiam os adolescentes brasileiros.

DE UM LADO, ELES; DE OUTRO, ELAS.

Meninos e meninas seguem sendo educados de maneiras diferentes - e os próprios adolescentes reconhecem isso (74% delas, 82% deles). **Perguntados sobre a idade provável do primeiro beijo ou da primeira relação, os pais sempre apontam idades menores para os meninos.** Parece detalhe, mas é fundamental para entender a diferença de gênero: muitas das questões de misoginia que vemos adiante começam nessa assimetria doméstica. Outro ponto é que quem faz a regra costuma ser quem menos a segue.

Perguntados sobre o tempo de tela, os pais superam os filhos. E, como lembra o filósofo Jordi Nomen, o adolescente detesta discurso: ele não aprende pelo "o que" se fala, aprende pelo que se faz na casa dele.

Entre os destaques, a pesquisa mostra que:

- Sete em cada 10 adolescentes acreditam que suas emoções não são levadas a sério pelos adultos.
- 58% já passaram por crises de ansiedade ou pânico.
- 40% afirmam já ter pensado em tirar a própria vida.
- 57% dizem já terem se sentido mais compreendidos por um creador (criador de conteúdo) do que por pessoas próximas.

O estudo também traz uma análise sobre o impacto das redes sociais, da pressão por desempenho, da relação com pais e professores, e de como marcas, escolas e famílias podem construir um diálogo mais efetivo com essa geração.

A BASE DE TUDO

A família continua sendo a primeira referência do adolescente e, ainda hoje, o mantém em pé. Ao contrário do que o senso comum poderia sugerir, a casa é um território de afeto. Num mundo que eles já percebem instável, marcado pela incerteza e pela presença constante da inteligência artificial, há respeito pelo percurso de quem veio antes.

Amar, no entanto, não garante se sentir ouvido. Quase um terço dos adolescentes conta que a relação com os pais piorou ao longo da adolescência. Enquanto os pais mantêm uma visão romantizada da convivência, o adolescente vai aprendendo a se calar. Adolescentes não querem ter razão, querem que seus sentimentos sejam validados por nós. Validar não significa abrir mão de educar. Significa reconhecer a dor.

(*) Arquiteta, escritora, psicanalista e fundadora da rede materna "Padecendo no Paraíso". Publicado no jornal Estado de Minas em 1º/8/2026.



GERAÇÃO SILENCIOSA: A EPIDEMIA INVISÍVEL DO VÍCIO DIGITAL ENTRE JOVENS



Dra. Cristina Silveira (*)

QUANDO A TELA DEIXA DE SER ENTRETENIMENTO E SE TORNA UMA DEPENDÊNCIA PATOLÓGICA, ONDE FICA A RESPONSABILIDADE DOS PAIS E DA SOCIEDADE?

“Você sabe em que os seus filhos estão conectados neste exato momento?” A pergunta, que no passado parecia um simples questionamento sobre as amizades de rua ou o conteúdo de um programa de televisão, hoje carrega o peso de um dilema profundo e urgente: a relação desenfreada das novas gerações com o tempo de tela. Diante do ecossistema digital contemporâneo, a máxima popular de que *"tudo em excesso faz mal"* ganha traços dramáticos e contornos de saúde pública.

O acesso precoce e desmedido à tecnologia por crianças e adolescentes deixou de ser apenas um reflexo da modernidade para se tornar uma armadilha comportamental. Impulsionados pela influência constante de colegas e por algoritmos agressivos da mídia, nossos jovens estão expostos a um fluxo ininterrupto de estímulos. Propagandas de jogos invadem plataformas como *Instagram* e *TikTok* sem qualquer restrição efetiva. O celular, que antes era uma ferramenta de comunicação, transformou-se no portal de entrada para o ecossistema dos jogos online e cassinos virtuais — produtos deliberadamente projetados por enge-

nheiros de software para sequestrar a atenção e reter o usuário pelo maior tempo possível.

“O vício em jogos digitais não é uma questão de falta de caráter ou mero passatempo: trata-se de um transtorno comportamental com dinâmicas neuroquímicas comparáveis às de substâncias químicas.”

A NEUROBIOLOGIA DA SEDUÇÃO DIGITAL E AS VULNERABILIDADES:

Do ponto de vista clínico, o transtorno do jogo pela internet e a dependência de videogames são reconhecidos como condições de saúde mental associadas a transtornos não relacionados a substâncias. Suas características essenciais espelham o quadro de dependências químicas clássicas: abuso, tolerância (a necessidade de jogar cada vez

mais para obter a mesma satisfação) e síndromes de abstinência severas. Quando a tela é retirada, surgem episódios acentuados de agressividade, irritabilidade, oscilações bruscas de humor e o desmantelamento total da rotina diária do jovem.

Ainda que todos estejam suscetíveis à sedução das telas, determinados grupos carregam uma vulnerabilidade desproporcional. Jovens com dificuldades de socialização encontram nos jogos interativos uma fuga conveniente: a possibilidade de conviver com terceiros sem encarar o esforço, o refinamento e as frustrações exigidas pelas relações sociais presenciais.

Outro grupo extremamente suscetível são os portadores do Transtorno do Espectro do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). Diante das telas, o cérebro do indivíduo com TDAH atinge um estado de hiperfoco provocado por descargas constantes de dopamina e gratificação imediata. A química cerebral acionada pelo ambiente dos games oferece um alívio prazeroso e instantâneo para um cérebro neurodivergente, tornando a desconexão uma tarefa quase dolorosa.

SINAIS DE ALERTA PARA O VÍCIO TECNOLÓGICO:

- **Alterações de Humor:** Agressividade extrema ou irritabilidade imediata ao ser solicitado a desligar o aparelho;
- **Negligência Pessoal:** Prejuízos na alimentação, no sono, na rotina escolar e na higiene básica;
- **Comprometimento Financeiro:** Uso desautorizado do cartão de crédito dos pais para adquirir "moedas virtuais" e itens de jogos;
- **Isolamento Social:** Substituição total das amizades presenciais por interações exclusivamente virtuais com desconhecidos.

O PAPEL DA OMISSÃO E O RESGATE DA AUTORIDADE PARENTAL

Existe uma lacuna regulatória evidente na internet. Trata-se de um espaço sem regras consolidadas, onde o mercado opera com acesso aberto e desregulamentado sobre mentes em desenvolvimento. No entanto, culpar apenas a ausência de legislação ou o cinismo das empresas de tecnolo-

gia é insuficiente. A verdadeira linha de defesa começa dentro de casa.

Se os pais decidem presentear um filho com um *smartphone*, precisam ter plena consciência do ambiente que estão entregando em suas mãos. Dar um celular a uma criança sem supervisão é equivalente a entregá-la em uma grande metrópole sem acompanhamento. Os responsáveis têm o dever moral e legal de exercer o cuidado e assumir a postura firme de impor limites claros.

Estratégias Práticas de Controle e Cuidado Parental:

- **Instalação de Bloqueadores e Limites de Tempo:** Utilizar ferramentas de controle parental para restringir horas diárias de uso;
- **Quarto Livre de Telas à Noite:** Recolher os aparelhos celulares durante a madrugada para preservar a qualidade do dono;
- **Monitoramento Ativo:** Saber exatamente quais jogos os filhos acessam e com quem interagem no ambiente virtual;
- **Incentivo a Atividades Off-line:** Fomentar o esporte, a leitura e convivência social no mundo real.

CONCLUSÃO:

O LIMITE ENTRE A CONEXÃO E O CUIDADO

A tecnologia é uma ferramenta valiosa da vida moderna, mas não pode sobrepujar o desenvolvimento saudável, a estabilidade emocional e o convívio interpessoal de nossas crianças e adolescentes. O vício em telas é uma epidemia silenciosa que avança à medida que nos omitimos. Estar vigilante, impor limites e restabelecer o diálogo não é um ato de autoritarismo, mas a forma mais genuína de proteção e afeto no século XXI.

Artigo elaborado para publicação em portais de opinião, blogs e cadernos de debate social.

(*) Dra. Cristina Silveira formou-se em psicanálise na UFMG, é psicopedagoga, especialista em neuropsicologia em saúde mental e educação inclusiva. Tem mais de 30 anos de experiência na área. Atende crianças, jovens e adultos em neuropsicologia em sua clínica.

NEM CRIANÇA, NEM ADULTO: POR QUE PRECISAMOS DE UM NOVO OLHAR PARA A ADOLESCÊNCIA?

Psicóloga Kamila Contini ()*



A adolescência é uma fase fundamental do desenvolvimento humano, mas ainda cercada de mitos, simplificações e, muitas vezes, negligência. No senso comum, costuma ser descrita como uma "fase difícil", marcada por rebeldia, instabilidade ou por uma suposta "tempestade hormonal". Em muitos contextos, o adolescente é visto apenas como alguém em transição - alguém que já não é mais criança, mas ainda não se tornou adulto.

Essa forma de olhar para a adolescência acaba deixando algo importante em segundo plano: trata-se de uma etapa do desenvolvimento com características próprias, marcada por transformações profundas no corpo, no cérebro e nas relações sociais. No entanto, em vez de ser compreendida em sua complexidade, muitas vezes é reduzida a rótulos como irresponsável, dramático ou problemático. Esses rótulos empobrecem o olhar de pais, educadores e profissionais, além de favorecer intervenções tardias ou inadequadas justamente em um momento da vida que exige presença adulta qualificada.

Nem mesmo a definição de quem é "adolescente" é totalmente consensual. A Organização Mundial da Saúde, por exemplo, costuma situar a adolescência entre os 10 e 19 anos. Já o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) define adolescentes como pessoas entre 12 e 18 anos incompletos. Em algumas políticas públicas voltadas à juventude, esse período pode se estender ainda mais, alcançando aproximadamente os 24 anos.

Essa variação não é apenas um detalhe técnico. Ela tem impactos concretos na organização de políticas públicas, no funcionamento dos serviços de saúde e nas formas como a escola, a família e a sociedade se relacionam com esse grupo. Quando

diferentes áreas trabalham com recortes de idade distintos, torna-se mais difícil construir estratégias contínuas e coerentes voltadas especificamente para os adolescentes.

Além disso, do ponto de vista histórico e cultural, a adolescência, tal como a entendemos hoje, é uma construção relativamente recente. Em muitas sociedades tradicionais, existiam rituais de passagem que marcavam uma transição rápida entre infância e vida adulta. Após determinadas provas ou cerimônias, o jovem passava a ser reconhecido como adulto pela comunidade.

Nas sociedades ocidentais modernas, porém, esse período intermediário foi se alongando. A ampliação da escolarização, a entrada mais tardia no mercado de trabalho e mudanças na organização da vida familiar contribuíram para que a adolescência se tornasse uma fase mais extensa e socialmente reconhecida. Como consequência, o adolescente passou a ocupar um lugar ambíguo: ao mesmo tempo em que é visto como alguém cheio de potencial e criatividade, também pode ser percebido como instável, imprevisível ou problemático.

Outro aspecto importante diz respeito às transformações biológicas e neurológicas que ocorrem nesse período. Hoje sabemos que o cérebro do adolescente passa por um intenso processo de reorganização. Conexões neurais pouco utilizadas são eliminadas, enquanto aquelas mais importantes se fortalecem. Ao mesmo tempo, regiões do cérebro ligadas à busca por novidades e recompensas amadurecem antes das áreas responsáveis por planejamento, tomada de decisões e controle de impulsos.

Isso ajuda a compreender por que emoções

podem parecer mais intensas nessa fase, por que experiências novas se tornam tão atraentes e por que a capacidade de avaliar consequências a longo prazo ainda está em desenvolvimento. Em outras palavras, comportamentos que muitas vezes são interpretados como irresponsabilidade ou falta de maturidade fazem parte, em grande medida, de um cérebro que ainda está se organizando.

Apesar dessas evidências, a adolescência frequentemente ocupa um lugar intermediário também nas práticas profissionais. Na área da saúde, por exemplo, não é raro que serviços voltados à infância relutem em acolher adolescentes mais velhos, enquanto serviços destinados a adultos ainda não os reconhecem plenamente como público prioritário. Na escola, queixas relacionadas ao comportamento adolescente muitas vezes aparecem desacompanhadas de formação específica sobre o desenvolvimento nessa fase da vida.

Esse cenário contribui para que o adolescente seja frequentemente rotulado como "difícil", "problemático" ou "desinteressado", em vez de compreendido em seu contexto. Em vez de perguntas que busquem entender o que está sendo comunicado por determinados comportamentos, surgem julgamentos que simplificam experiências complexas.

Mudanças de humor, necessidade de testar limites, maior sensibilidade ao olhar dos pares e experimentações relacionadas à identidade são, em grande medida, aspectos esperados em um período de transição. Quando essas manifestações são interpretadas apenas como desobediência ou ingratidão, perde-se uma oportunidade importante de educar para a autonomia, o senso de responsabilidade e a construção de projetos de vida.

Adolescentes que encontram adultos disponíveis para escutar, dialogar e oferecer referências claras tendem a atravessar essa etapa com mais recursos emocionais e sociais. Já aqueles que recebem principalmente críticas, sermões ou indiferença podem se tornar mais vulneráveis a situações de risco e sofrimento psíquico.

Defender um olhar específico para a adoles-

cência não significa "passar a mão na cabeça" ou relativizar responsabilidades. Significa reconhecer que se trata de uma fase com tarefas próprias: construir uma identidade, reorganizar vínculos familiares, encontrar um lugar entre os pares e começar a imaginar possíveis caminhos para o futuro.

Para que isso aconteça de forma mais saudável, é fundamental que pais, educadores e profissionais possam compreender melhor as particularidades desse momento da vida. Isso envolve também investir em políticas públicas, formação continuada e espaços de escuta real para adolescentes.

Talvez um dos movimentos mais importantes seja atualizar o nosso vocabulário. Em vez de tratar a adolescência como uma "fase perdida" ou como um problema a ser superado rapidamente, podemos compreendê-la como uma janela de oportunidade. É justamente nesse período que muitas trajetórias podem ser redirecionadas, já que identidades ainda estão em construção e o cérebro apresenta grande capacidade de aprendizado e adaptação.

Desmistificar a adolescência, portanto, é tirá-la do lugar da caricatura - nem vilão, nem herói - e reconhecê-la como uma etapa complexa, potente e delicada do desenvolvimento humano. Para pais e educadores, isso implica mudar a pergunta de **"como faço para acabar logo com essa fase?"** para **"como posso caminhar ao lado desse jovem, oferecendo limites, escuta e referências consistentes?"**.

Quando reconhecemos que adolescentes não são crianças grandes nem adultos prontos, abrimos espaço para relações mais responsáveis e humanas. E, ao nomear a negligência histórica que muitas vezes recai sobre essa fase da vida, damos um passo importante para fazer o movimento contrário: olhar, estudar, compreender e cuidar da adolescência como uma etapa que importa por si mesma.

(*) *Psicóloga com experiência em clínica infantojuvenil e psicologia escolar, com atuação em regulação emocional e desenvolvimento de competências socioemocionais.*

ECA DIGITAL:

O DESAFIO DA PROTEÇÃO INTEGRAL NA ERA DAS TELAS

Anderson Fernandes de Oliveira ()*



() Advogado, presidente da Escola de Pais do Brasil
- Seccional Belo Horizonte.*

Nunca houve uma geração tão conectada e, ao mesmo tempo, tão vulnerável. Pela primeira vez na história, crianças e adolescentes passam parte significativa da infância em um ambiente sem fronteiras físicas: **o universo digital**. É nesse espaço que estudam, aprendem, constroem amizades, desenvolvem habilidades e descobrem novas formas de conhecimento. Mas é também nesse mesmo ambiente que podem ser expostos ao *cyberbullying*, ao aliciamento por criminosos, à exploração de dados pessoais, à publicidade abusiva e às inúmeras outras situações capazes de comprometer seu desenvolvimento físico, emocional e social. Essa nova realidade desafia famílias, educadores e o próprio direito a repensarem a forma de proteger a infância.

A preocupação com a proteção da criança não surgiu agora. Ao longo da história, diferentes sociedades atribuíram tratamentos diversos à infância. No Brasil, o antigo Código de Menores refletia uma concepção voltada principalmente ao controle de crianças consideradas abandonadas ou em conflito com a lei. A Constituição Federal de 1988 rompeu com esse paradigma ao estabelecer, em seu artigo 227, que a família, a sociedade e o Estado têm o dever de assegurar, com absoluta prioridade, os direitos das crianças e dos adolescentes. Pouco depois, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) consolidou a doutrina da proteção integral, reconhecendo crianças e adolescentes como sujeitos de direitos.

Entretanto, a rápida expansão da internet transformou profundamente a infância. Redes sociais, jogos eletrônicos, aplicativos e plataformas digitais passaram a integrar o cotidiano de milhões de jovens. As oportunidades de aprendizagem e comunicação cresceram, mas também aumentaram os riscos. A violência deixou de ocorrer apenas nas ruas ou nas escolas e passou a alcançar as telas dos celulares e computadores, muitas vezes de forma silenciosa e permanente.

Entre os principais desafios destacam-se o *cyberbullying*, a exposição indevida da imagem, o *grooming*, o contato com pessoas mal-intencionadas, a circulação de conteúdos violentos, o vazamento de dados pessoais e práticas comerciais baseadas no perfilamento comportamental de

menores. Soma-se a isso o impacto do uso excessivo das telas, frequentemente associado à ansiedade, ao isolamento social, à pressão estética, à queda do rendimento escolar e às dificuldades no desenvolvimento saudável.

Foi nesse contexto que surgiu a Lei nº. 15.211/2025, conhecida como **ECA DIGITAL**. A legislação busca adaptar os princípios da proteção integral à realidade tecnológica, estabelecendo deveres específicos para plataformas digitais e reforçando mecanismos destinados à proteção da privacidade, da segurança e do melhor interesse da criança e do adolescente. Nesse contexto estabelece regras para configuração de perfis, limitações a determinadas práticas de publicidade direcionada e mecanismos voltados à responsabilização das plataformas quando descumprirem seus deveres legais.

A legislação, contudo, não substitui o papel da família. Nenhuma norma jurídica consegue exercer a função educativa dos pais, do diálogo permanente, do acompanhamento da vida digital dos filhos e da construção de vínculos de confiança. **O ambiente virtual exige presença, orientação, limites e educação para a cidadania digital.** A tecnologia deve ser instrumento de desenvolvimento humano e nunca fator de afastamento das relações familiares.

Também merece reflexão a recente preocupação institucional com a exposição pública de crianças e adolescentes nas plataformas digitais, demonstrando que a proteção jurídica da infância continua em constante evolução diante das novas formas de comunicação e produção de conteúdo.

O grande desafio do nosso tempo não consiste em afastar crianças da tecnologia, mas em prepará-las para utilizá-la de forma consciente, segura e responsável. A revolução digital é irreversível, porém os valores que orientam a proteção da infância permanecem os mesmos: dignidade, respeito, liberdade e desenvolvimento integral. Por isso, a pergunta que inspira este Seminário permanece extremamente atual: **"Você sabe em que os seus filhos estão conectados?"**. Mais do que uma provocação, trata-se de um convite à reflexão e ao compromisso de todos aqueles que participam da formação das novas gerações.

ENTENDA OS IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DO CELULAR NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Natasha Ferreira Lopes (*)

Você já se pegou rolando a tela do celular sem perceber o tempo passar? Entre notificações e vídeos curtos que prendem a atenção, esse excesso de estímulos rápidos afeta o funcionamento do cérebro, a concentração e o desenvolvimento emocional. Quando o assunto envolve crianças e adolescentes, o sinal de alerta é ainda maior, já que eles estão em fase de formação e cada vez mais imersos nesse universo digital.

Para ajudar a entender os impactos do uso excessivo do celular, o professor Rodrigo Cruvinel Salgado e a coordenadora de **Psicologia** da Universidade Vila Velha (UVV), **Hildicéia dos Santos Affonso**, explicam como os estímulos rápidos afetam o cérebro e o comportamento.

A grande quantidade de estímulos nas redes sociais prejudica tanto a parte cognitiva quanto a emocional. No caso dos chamados estímulos rápidos, o principal problema está na imprevisibilidade do prazer. Ao usar esse tipo de plataforma, a pessoa rola vídeos sem saber quando aparecerá um conteúdo de que realmente goste. Essa incerteza faz com que o cérebro queira continuar pro-

curando, o que leva o indivíduo a passar cada vez mais tempo na tela, em um mecanismo semelhante ao dos jogos de azar.

E quais são os malefícios desse comportamento? O excesso de tempo no celular pode favorecer dificuldades de concentração e aprendizado, já que aprender e se concentrar exigem atenção, esforço e persistência.

"Se olharmos em retrospecto, há cerca de 80 anos a maioria das crianças precisava fazer seus próprios brinquedos. Isso exigia atenção e persistência, além do esforço de fazer e refazer, e proporcionava alegria com o próprio sucesso. Com o tempo, o divertimento infantil passou a ser entregue de forma cada vez mais pronta e mais estimulante, o que acabou gerando passividade e uma menor capacidade de persistir", afirmam os docentes.

Os adultos também estão sujeitos a esse problema. No entanto, quando a exposição acontece de forma diária na infância, a preocupação é ainda maior. Isso porque essas condições atuam sobre um sistema nervoso que ainda está em desenvolvimento, mais sensível às experiências do am-

biente e no qual os efeitos podem deixar marcas mais profundas.

Alguns sinais ajudam a perceber quando o uso da tecnologia começa a sair do equilíbrio. O primeiro deles é o tempo dedicado à tela, são poucos minutos ou horas seguidas no celular? A frequência também é um ponto de atenção, especialmente quando esse uso acontece todos os dias.

Outro sinal mais preocupante aparece nas emoções. O adolescente parece mais animado, espontâneo ou expressivo apenas quando está jogando nas redes sociais, mas fora desse ambiente se mostra calado e sem emoção? Também é importante observar quando atividades naturais, como comer, dormir ou se relacionar, passam a ser trocadas pelas experiências virtuais.

Para começar, os adultos precisam se convencer de que criança não precisa ter celular e

que isso deve ser evitado pelo maior tempo possível. Essa é uma discussão urgente, já que, a longo prazo, esse comportamento pode comprometer o bom funcionamento da sociedade.

"Em alguns países, o celular começa a ser tratado de forma semelhante ao automóvel, exigindo uma autorização legal para seu uso apenas a partir de uma idade específica", completam Rodrigo Cruvinel Salgado e Hildicéia dos Santos Affonso.

Além disso, os pais precisam criar mais momentos de afeto e companheirismo com os filhos. Muitas vezes, uma simples caminhada até a padaria, uma conversa ou até mesmo brincadeiras são muito mais atrativas do que uma tela. No entanto, isso exige tempo e dedicação. Por conveniência, o celular acaba sendo oferecido com facilidade, e os efeitos dessa escolha já começaram a aparecer.

(*) Jornalista / Tags: UVV, Ensino Superior, Psicologia (UVV).



CENTRO ESPORTIVO LOKOMOTIV

ESPORTE • SAÚDE • MOVIMENTO

**Escola de Futebol • Natação • Hidroginástica
Fisioterapia • Pilates • Studio Personal**

Rua Espírito Santo, 607 - Decamão - Betim

(31) 99971-1907

Atendimento completo para todas as idades.

PRIMEIRA INFÂNCIA E BRINCAR LIVRE: EXPOSIÇÃO A TELAS AINDA É ALTA ENTRE CRIANÇAS DE ZERO A SEIS ANOS

Pesquisa realizada pela Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, em parceria com o Datafolha, mostrou que 78% das crianças de 0 a 3 anos estão expostas diariamente às telas.

Esse número é ainda maior entre as de 4 a 6 anos, chegando a 94%.

Publicado em 09/09/2025 03:20, por Fundação Maria Cecília Souto Vidigal

De acordo com o levantamento "**Panorama da Primeira Infância: O que o Brasil sabe, vive e pensa sobre os primeiros seis anos de vida**", reali-

zado pela Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, em parceria com o Datafolha, crianças de 0 a 2 anos ficam em média 2 horas por dia usando telas. Esse cenário é o contrário do que especialistas propõem. A recomendação da **Sociedade Brasileira de Pediatria** é que crianças nessa faixa etária





não tenham contato com telas. Entre 2 e 5 anos, o limite recomendado é de até 1 hora por dia e dos 6 aos 10, entre 1 e 2 horas.

A pesquisa mostrou que 78% das crianças de 0 a 3 anos estão expostas diariamente às telas. Esse número é ainda maior entre as de 4 a 6 anos, chegando a 94%.

"Diversos estudos mostram que há uma relação entre o tempo de tela e o risco de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Além disso **o uso excessivo dessas tecnologias** na infância pode afetar negativamente o desenvolvimento infantil, causando problemas como obesidade, isolamento social, dor muscular, déficit de atenção, hiperatividade e queda no rendimento escolar", **Mariana Luz**, CEO da *Fundação Maria Cecília Souto Vidigal*.

O Panorama da Primeira Infância revelou que somente 55% da população brasileira acredita que o uso de telas nos primeiros anos de vida afeta a saúde das crianças.

COM QUAIS ATIVIDADES AS CRIANÇAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA PASSAM SEU TEMPO?

Quanto menos tempo em frente às telas e mais tempo com brincadeiras ao ar livre, melhor para as crianças. Entre os entrevistados da pesquisa, a maioria acredita que elas passam tempo adequado realizando atividades sociais como conversar, brincar ou passear.

Apesar disso, há uma preocupação relacionada **ao tempo despendido em frente a TVs, tablets e celulares**. 4 em cada 10 entrevistados avaliam que as crianças passam mais tempo do que deveriam com dispositivos eletrônicos.

"O desafio não é simplesmente desligar as telas, mas construir com as crianças uma relação mais equilibrada com o tempo, o corpo e o afeto. Não podemos esquecer que, para algumas famílias, o celular pode atuar como uma rede de apoio, uma distração para que a mãe ou cuidadora possa realizar outras tarefas. Não podemos julgar essa mãe, mas oferecer alternativas que substituam

isso", finaliza **Luz**.

BRINCAR AO AR LIVRE

Quando questionadas sobre as melhores formas para uma criança passar o tempo, 50% das pessoas ouvidas defendem que elas devem brincar ao ar livre e praticar atividades físicas.

"Na hora que o cérebro mais precisa dos estímulos do mundo real – do olhar, do toque, do movimento, da brincadeira ao ar livre, da convivência e da natureza – a gente está restringindo a criança a uma tela. As consequências disso são sérias: prejuízos na linguagem, na criatividade, na atenção, no sono, na saúde física, no desenvolvimento socioemocional. E menos da metade da população sabe disso", afirma o **pediatra Daniel Becker**.

Estar em contato constante com telas causa impactos nocivos diversos às crianças. Essa percepção aparece tanto na fala de especialistas e pesquisadores da área, quanto de cuidadores e população em geral.

Aproximadamente 40% das pessoas ouvidas na pesquisa afirmaram que o uso de telas torna as crianças mais agitadas e agressivas, e outros 56% relataram que o uso desses dispositivos impacta diretamente na saúde das crianças, prejudicando a visão e os movimentos, por exemplo.

COMO A PESQUISA FOI FEITA

A pesquisa "**Panorama da Primeira Infância: O que o Brasil sabe, vive e pensa sobre os primeiros seis anos de vida**" foi realizada entre os dias 8 e 10 de abril de 2025 com uma amostra nacional, por meio de entrevistas presenciais em pontos de fluxo populacional. A margem de erro é de 2 pontos percentuais para a amostra geral e 3 pontos para os responsáveis por crianças. No total, 2.206 entrevistas foram realizadas (amostra nacional), sendo que 31% são responsáveis pelo cuidado de bebês e crianças de até 6 anos.

Os estilos são diferentes, mas a sofisticação é a mesma.



ÂNIMA

PRONTO
PARA MORAR

2 SUÍTES - 79 OU 87M²

LAZER COMPLETO

2 VAGAS LIVRES

FACHADA AERADA

REGIÃO DA SAVASSI



Visite o decorado

R. Grão Mogol, 535 - Carmo Sion



CONCRETO



RUAH

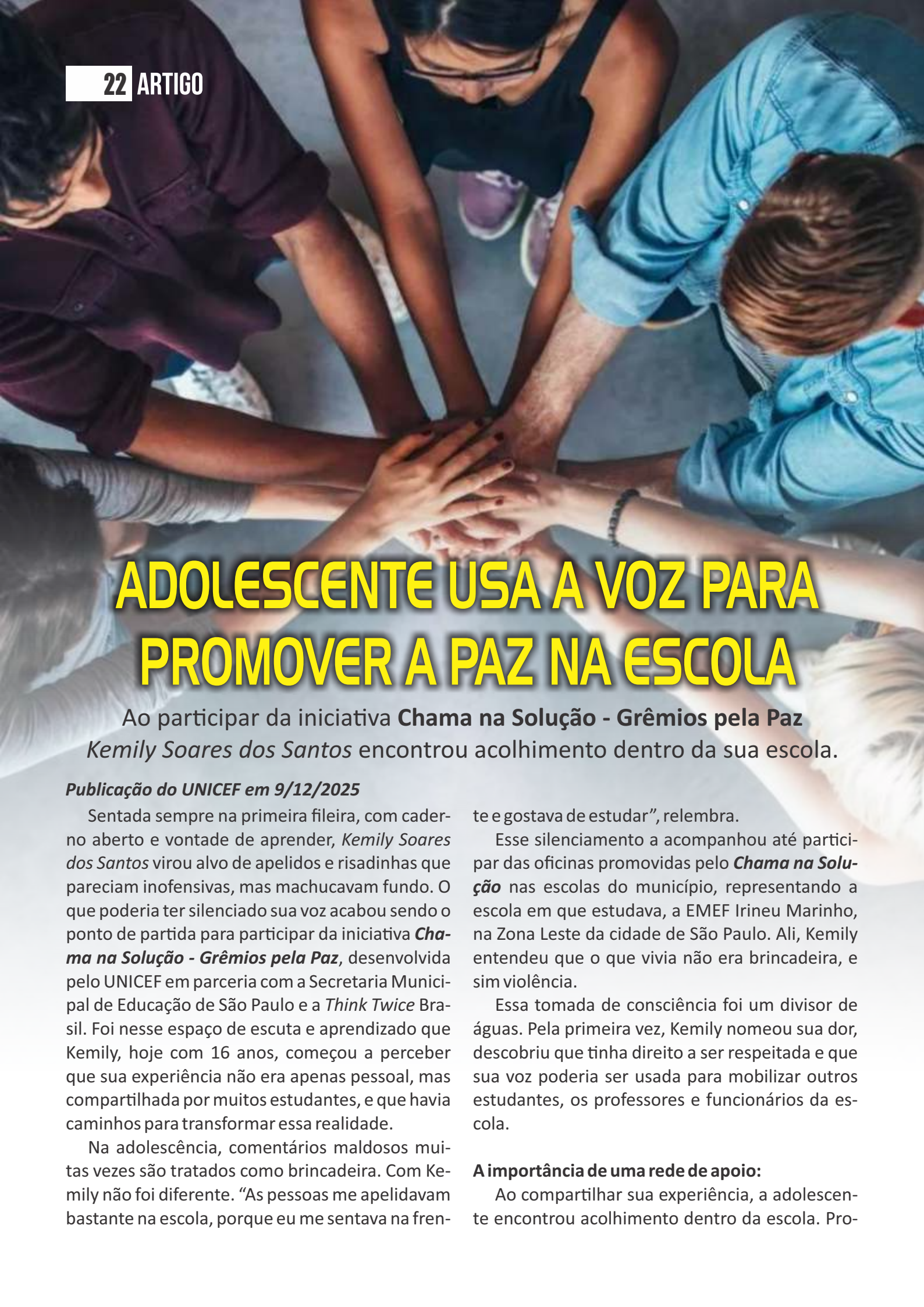
3 QUARTOS - 98 OU 107M2
ÁREA PRIVATIVA DISPONÍVEL
LAZER COMPLETO
ROOFTOP
VISTA ESPETACULAR



Visite o decorado
Av. Afonso Pena, 3347



☎ 3 2 8 7 5 5 6 6



ADOLESCENTE USA A VOZ PARA PROMOVER A PAZ NA ESCOLA

Ao participar da iniciativa **Chama na Solução - Grêmios pela Paz** *Kemily Soares dos Santos* encontrou acolhimento dentro da sua escola.

Publicação do UNICEF em 9/12/2025

Sentada sempre na primeira fileira, com caderno aberto e vontade de aprender, *Kemily Soares dos Santos* virou alvo de apelidos e risadinhas que pareciam inofensivas, mas machucavam fundo. O que poderia ter silenciado sua voz acabou sendo o ponto de partida para participar da iniciativa **Chama na Solução - Grêmios pela Paz**, desenvolvida pelo UNICEF em parceria com a Secretaria Municipal de Educação de São Paulo e a *Think Twice* Brasil. Foi nesse espaço de escuta e aprendizado que Kemily, hoje com 16 anos, começou a perceber que sua experiência não era apenas pessoal, mas compartilhada por muitos estudantes, e que havia caminhos para transformar essa realidade.

Na adolescência, comentários maldosos muitas vezes são tratados como brincadeira. Com Kemily não foi diferente. “As pessoas me apelidavam bastante na escola, porque eu me sentava na fren-

te e gostava de estudar”, relembra.

Esse silenciamento a acompanhou até participar das oficinas promovidas pelo **Chama na Solução** nas escolas do município, representando a escola em que estudava, a EMEF Irineu Marinho, na Zona Leste da cidade de São Paulo. Ali, Kemily entendeu que o que vivia não era brincadeira, e sim violência.

Essa tomada de consciência foi um divisor de águas. Pela primeira vez, Kemily nomeou sua dor, descobriu que tinha direito a ser respeitada e que sua voz poderia ser usada para mobilizar outros estudantes, os professores e funcionários da escola.

A importância de uma rede de apoio:

Ao compartilhar sua experiência, a adolescente encontrou acolhimento dentro da escola. Pro-

fessores, gestores e profissionais de outros serviços da rede pública formaram um círculo de proteção. Psicólogas do NAAPA (Núcleo de Apoio e Acompanhamento para a Aprendizagem) acompanharam o caso e a encaminharam para atendimento terapêutico no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).

“Foi fundamental para que eu pudesse lidar com as violências que eu sofria, não apenas na escola, mas também em outros ambientes”, afirma Kemily. Essa experiência ressalta a importância de uma rede de apoio integrada, no qual diferentes instituições trabalham em conjunto para garantir o bem-estar de crianças e adolescentes.

O grêmio estudantil e o "Chama na Solução": uma plataforma para a mudança.

Na escola, Kemily participava do **Grêmio Estudantil A Voz dos Estudantes**. Depois de perder uma eleição interna, foi convidada pelos colegas e pela professora de ciências Elza Castro a integrar a gestão. Pouco tempo depois, assumiu a função de diretora geral, um papel que a colocou no centro das atividades e projetos do Grêmio.

A professora Elza viu potencial na articulação dos alunos e inscreveu a escola **Chama na Solução** para obter apoio para executar oficinas para os estudantes. A proposta apresentada – **organizar um Dia da Não Violência na Escola** – foi uma das cinco iniciativas selecionadas. O prêmio de R\$ 2 mil permitiu que os próprios estudantes planejassem e executassem oficinas para toda a comunidade escolar.

Com isso, em agosto de 2025, a EMEF Irineu Marinho viveu um dia diferente. Cerca de 180 estudantes participaram de atividades como pulseira da amizade, mosaico, yoga, meditação, *tchoukball* (esporte coletivo), comunicação assertiva e correio gentil. Entre conversas e risadas, falar de paz e respeito deixou de ser teoria e se transformou em prática. “Nossa ideia era criar um dia leve e divertido, mas que também fosse um espaço de conscientização e escuta”, explica a professora Elza.

O impacto e a transformação: uma nova perspectiva sobre a violência.

A iniciativa "**Chama na Solução**" e a atuação no Grêmio Estudantil tiveram um impacto profundo na vida de Kemily, proporcionando a ela ferramentas para lidar com suas próprias experiências e para se tornar uma defensora ativa da não violência. Essa nova compreensão deu a ela coragem para agir. Kemily aprendeu a interromper a violência. Ela agora se sente fortalecida, com uma voz que tem o poder de mudar tudo a seu redor.

No início de 2025, Kemily foi para o Ensino Médio e mudou de colégio, mas foi convidada pelos colegas da EMEF Irineu Marinho para participar do Dia da Não Violência na Escola. Orgulhosa, ela marcou presença e foi homenageada pelo grêmio. A história de Kemily mostra que, quando jovens têm espaço para falar e apoio para agir, eles criam soluções capazes de transformar a cultura escolar. "Nós estamos dando liberdade para as crianças protagonizarem, deixando elas falarem e aprendendo a ouvir. Elas sabem as violências que estão sofrendo, sabem o que está acontecendo. O que nós educadores fazemos é ofertar recursos e repertório para que essas crianças e esses adolescentes consigam navegar por tudo isso", conclui a professora Elza.

Sobre o Chama na Solução:

O Chama na Solução - Grêmios pela Paz é uma iniciativa do UNICEF com a Secretaria Municipal de Educação de São Paulo e parceria técnica com o Instituto *Think Twice* Brasil, que tem o objetivo de promover o engajamento de crianças e adolescentes integrantes dos Grêmios Estudantis da Rede Municipal de São Paulo no enfrentamento das violências no contexto escolar e na construção de paz.

Ao todo, 340 crianças e adolescentes de 9 a 17 anos de escolas públicas da capital paulista foram engajados em oficinas formativas que abordarão temáticas, como prevenção de violências e construção de uma cultura de paz.

A iniciativa faz parte da **Agenda Cidade UNICEF** em São Paulo.

O USO OCULTO OU NÃO DA IA POR CRIANÇAS E O PONTO CEGO DOS PAIS

Denise Mara da Cunha ()*

A computação cognitiva é um ramo da Inteligência Artificial (IA) projetada para simular o processo de pensamento humano. Os modelos de linguagem de Inteligência Artificial têm se integrado à rotina das últimas gerações, principalmente das Z (1997 a 2012) e Alfa (nascidos de 2013 a 2024), de forma silenciosa e profunda.

Diferente das redes sociais, cujo uso é prioritariamente visual e compartilhado, a interação com assistentes virtuais e *chatbots* (software de inteligência artificial projetado para simular uma conversa humana), baseia-se no diálogo textual ou por voz, muitas vezes privado.

Crianças e adolescentes recorrem a essas plataformas para solucionar desde dúvidas escolares até crises psicológicas e dilemas existenciais. Contudo, veremos que essa dependência digital ocorre em um ponto cego para os pais, criando um abismo de comunicação e supervisão familiar.

O primeiro e mais evidente ponto de contato dos jovens com a IA ocorre no ambiente acadêmico. Ferramentas como ChatGPT, Gemini e aplicativos focados em resolução de problemas matemáticos viraram os novos "professores particulares" dos estudantes. Passou-se com facilidade do dever de casa para o plágio automatizado. Muitos estudantes utilizam a tecnologia não para compreender a matéria, mas para gerar respostas prontas. Esse uso pragmático mascara o verdadeiro aprendizado e cria uma ilusão de competência.

Então surge a pergunta: "até que ponto a tecnologia ajuda a educação e quando ela passa a prejudicar o aprendizado?"

O processo de pesquisa, é o ciclo fundamental para a produção de conhecimento científico ou para o desenvolvimento de projetos. Nesse processo o estudante formula hipóteses, identifica falhas e agrupa dados e esse movimento é fundamental para a plasticidade cerebral (capacidade

notável do cérebro de se adaptar, modificar e reorganizar sua estrutura e conexões neurais, na infância). Todo esse desenvolvimento acaba sendo substituído pela gratificação instantânea de um comando de texto (prompt). O estudante compartilha sua dúvida com a IA e ela traz a resposta.

Mas algo já deu errado no ensino, pois países como Suécia, Finlândia, Noruega, França, Itália e Dinamarca que haviam apresentado o uso de telas, tablets e celulares como o futuro inevitável da educação, passaram a questionar os efeitos da digitalização precoce sobre o aprendizado. A mudança nasceu de estudos que associam o uso de papel e lápis a uma melhor retenção de informações, maior capacidade de concentração e compreensão mais profunda dos conteúdos.

A Suécia por exemplo, em 2023 abandonou a estratégia de tornar os tablets obrigatórios e decidiu investir novamente centenas de milhões de coroas na compra de livros físicos. A prioridade passou a ser, devolver aos estudantes o contato direto com a leitura tradicional. Na Dinamarca o governo reservou 540 milhões de coroas para ampliar o acesso aos materiais impressos e distribuiu 17.500 livros pelas escolas. França e Itália já adotaram medidas rigorosas contra smartphones desde os primeiros anos de ensino, enquanto agendas de papel e exercícios manuscritos voltam a ganhar espaço.

No Brasil as estatísticas demonstram que há 1,3 smartphone por habitante. Cerca de 89% da população acima de 10 anos possui celular. Brasileiros passam mais da metade do tempo em que estão acordados diante de telas. Usuários relatam média de 6 a 12 horas diárias no aparelho. Levantamento anual do CETIC.br aponta que 65% das crianças e adolescentes (de 9 a 17 anos) no Brasil utilizam ferramentas de inteligência artificial

generativa.

Estamos também “acordando”: na educação básica do Brasil o uso de smartphones é regulamentado desde 2025 pela Lei 15.100, que proíbe o uso dos aparelhos em sala de aula e intervalos. Pesquisas recentes do Ministério da Educação (MEC) apontam que, após a restrição, 95% dos diretores notaram aumento na concentração e 90% registraram redução na ansiedade dos estudantes.

Para além do suporte escolar, há uma transição preocupante da IA para o campo emocional

O isolamento social contemporâneo e o medo do julgamento alheio fazem com que crianças e adolescentes busquem nos *chatbots* um espaço de desabafo. Aplicativos que simulam personalidades ou oferecem respostas empáticas programadas atuam como um “ombro amigo” artificial. Jovens relatam usar a IA para lidar com sintomas de ansiedade e ataques de pânico antes de provas. Procuram soluções para conflitos de relacionamento com colegas de classe ou familiares assim como sentimentos de solidão, rejeição e baixa autoestima.

A ilusão de uma escuta atenta e sem julgamentos humanos, atrai indivíduos em fase de desenvolvimento de personalidade. Nesse cenário a IA se transformou em mais do que uma ferramenta de entretenimento, ela tornou-se um confidente multifacetado.

Isso é tão preocupante que se criou a expressão “*Silicon Valley Confession*”, que faz referência a discussões recentes sobre as repercussões éticas da Inteligência Artificial. Simbolizadas pelo encontro histórico e parcerias entre o Vaticano e líderes do Vale do Silício (polo de tecnologia e inovação localizado na Califórnia (EUA)), quando o Papa Leão XIV publicou após encontro com líderes da tecnologia a encíclica *Magnifica Humanitas*, cujo tema é direto: **a proteção da pessoa humana na era da Inteligência Artificial**.

Na adolescência, o cérebro jovem se depara com questões como “Qual o sentido da vida?” “O que acontece após a morte?” “Como lidar com a finitude?” Essas questões muitas vezes são feitas à IA, que as responde de forma enciclopédica, neu-

tra e imediata.

No entanto, os algoritmos carecem de empatia real, intuição clínica e responsabilidade ética. A simulação de um suporte terapêutico e orientação pode validar pensamentos distorcidos, isolar ainda mais o jovem do convívio social e atrasar a busca por ajuda profissional humanizada. A perda do diálogo no mundo físico, tradicionalmente debatidos com filósofos, líderes religiosos, pais ou professores, empobrece a construção da subjetividade humana.

Quando uma criança recebe uma resposta pré-programada sobre a morte ou a moralidade, ela deixa de vivenciar o desconforto criativo e a troca afetiva que moldam a resiliência emocional e os valores éticos transmitidos culturalmente pela família.

O Ponto cego dos pais acontece devido ao mito do “nativo digital”, que se refere a quem nasceu a partir da década de 80. Pais se sentem incapazes de compreender e utilizar a tecnologia. Enquanto essa revolução silenciosa acontece nos quartos e nos telefones inteligentes, a maioria dos pais permanecem alheios à profundidade das interações, entre os seus filhos e a IA. Existe uma falsa ideia de que existe uma troca intelectual dos filhos com a IA.

É urgente estabelecer momentos de desconexão total dos smartphones em família, para resgatar o diálogo sobre questões afetivas e existenciais. Da mesma forma, que as escolas estão fazendo de readequar seus métodos de avaliação para valorizar o processo de raciocínio.

Somente com o equilíbrio entre a inovação digital e a presença humana consciente será possível garantir que a IA seja uma ferramenta de expansão da mente jovem, e não uma muleta para sua atrofia cognitiva e isolamento emocional.

Fontes: Pew Research Center <www.pewresearch.org>. <<https://mccrindle.com.au>>

Tiago Henrique Bona CTO/CIO & Board Member; Associação Brasileira de Inteligência Artificial e Ecommerce – Abiacom.

Vatican.va – Carta Encíclica Magnifica Humanitas

Portal da Câmara dos Deputados – <https://www.camara.leg.br>
(*) Psicóloga, fonoaudióloga, professora, especialista em linguagem.

Pós-graduada em saúde integrativa e musicista.

Voluntária da Escola de Pais do Brasil - Belo Horizonte.

OS FILHOS ESTÃO NAS TELAS.

É OS PAIS ?

Por Dr. Jairo Bouer (*)

Um novo estudo sugere que o problema da hiperconectividade pode não estar apenas no uso que crianças e adolescentes fazem das tecnologias, mas também na forma como elas afetam a disponibilidade emocional dos adultos.

Há alguns anos, uma das principais preocupações de pais, educadores e especialistas em saúde mental é entender como o excesso de telas influencia o desenvolvimento emocional das novas gerações.

A lista de preocupações é extensa. Diversos estudos associam o uso intenso de dispositivos digitais e redes sociais a dificuldades de atenção e concentração, alterações do sono, maior impulsividade, menor tolerância à frustração e problemas relacionados à saúde mental. Em meio a tantas discussões, a pergunta costuma ser sempre a mesma: **o que as telas estão fazendo com nossos filhos?**

Opinião:

Suicídio na adolescência: não existe uma causa única e nem uma solução única.

Tecnologia:

Jovens menos favorecidos são alvo fácil de golpes por e-mail.

Talvez esteja na hora de acrescentar outra questão ao debate: **o que as telas estão fazendo conosco, os adultos?**

Um estudo publicado recentemente na revista científica *Frontiers in Psychology* lança luz sobre esse outro lado da relação. Os pesquisadores analisaram cerca de 600 adolescentes entre 12 e 17 anos e observaram uma associação entre a percepção de que seus pais frequentemente desviam a atenção para o celular durante interações fami-

liares e maiores índices de sofrimento emocional dos filhos.

O fenômeno recebeu um nome em inglês: **parental phubbing**. A expressão combina as palavras *phone* (telefone) e *snubbing* (**ignorar alguém**) e descreve uma situação cada vez mais comum no cotidiano. É quando uma conversa é interrompida por uma notificação, quando uma refeição é compartilhada com os olhos voltados para a tela ou quando um momento de convivência acaba competindo com mensagens, vídeos e redes sociais.

Os autores não afirmam que o uso do celular pelos pais provoque diretamente insegurança emocional nos filhos. Trata-se de um estudo observacional, capaz de identificar associações, mas não relações de causa e efeito. Ainda assim, os resultados dialogam com um conjunto robusto de evidências produzidas ao longo de décadas sobre a importância dos vínculos afetivos para o desenvolvimento emocional.

Crianças e adolescentes precisam sentir que as pessoas que cuidam deles estão disponíveis, interessadas e acessíveis. Não apenas fisicamente, mas emocionalmente presentes.

Vivemos uma época em que a conectividade se tornou praticamente permanente. O trabalho invade os horários de descanso. As notificações não respeitam finais de semana. As redes sociais disputam cada minuto livre.

O filósofo sul-coreano **Byung-Chul Han** descreveu esse cenário como a “sociedade do cansaço”, marcada por excesso de demandas, desempenho contínuo e dificuldade de desconexão.

Não é difícil compreender por que tantos pais chegam ao final do dia exaustos, tendo menos tempo livre para compartilhar com filhos, e pior ainda, acabam recorrendo ao celular quase automaticamente, tornando esses momentos de

convívio com qualidade emocional ainda mais escassos.

O problema é que os filhos sentem isso. Eles percebem quando precisam repetir uma pergunta porque a atenção do adulto está em outro lugar. Percebem quando uma conversa é interrompida por uma mensagem. Percebem quando disputam espaço com a tela por alguns segundos de atenção.

Isoladamente, nenhum desses episódios parece particularmente preocupante. Mas a repetição diária dessas pequenas interrupções pode acabar transmitindo mensagens sutis sobre disponibilidade, interesse e prioridade.

Durante muito tempo, o debate sobre tecnologia e infância concentrou-se em estabelecer limites para o uso de telas por crianças e adolescentes. Essa discussão continua importante. Mas ela parece insuficiente quando ignora o papel dos adultos como modelos de comportamento.

Os filhos observam muito mais do que escutam. Aprendem sobre relacionamentos, atenção e convivência observando como os adultos se

relacionam entre si e com os dispositivos que carregam no bolso.

A questão, portanto, não é demonizar a tecnologia nem transformar pais e mães em culpados por um problema complexo. Afinal, eles também são vítimas de um ambiente que exige disponibilidade constante e conexão permanente.

Talvez o desafio seja criar espaços em que a tecnologia deixe de ser protagonista por alguns instantes. Jogar bola juntos, ler uma história, dar uma volta no parque, planejar viagens em conjunto, tudo isso com o celular esquecido em algum lugar distante, nem que seja por uma fração de minutos.

Em um mundo cada vez mais conectado, a habilidade que pode se tornar mais valiosa não é a de estar online o tempo todo. É a capacidade de oferecer algo que nenhuma tela consegue substituir: atenção genuína, um artigo cada vez mais raro nos dias atuais.

(*) Médico psiquiatra com formação na Faculdade de Medicina da USP e outras especialidades.
Publicado em 27/6/2026 no site
<https://doutorjairo.uol.com.br/>



Para uma criança ou adolescente, poucas experiências são tão importantes quanto sentir que alguém realmente está ali.

ESCOLA DE PAIS DO BRASIL

Orientando famílias para transformar o futuro

QUEM SOMOS

ENTIDADE de trabalho voluntário e sem fins lucrativos que orienta famílias e educadores nos desafios da educação, da criação e do relacionamento familiar há mais de 60 anos ininterruptamente.

MISSÃO

Ajudar pais, futuros pais e agentes educadores a formar verdadeiros cidadãos.

PROPÓSITO

Orientar, capacitar e inovar o relacionamento das famílias para que atuem como agentes transformadores da sociedade, formando cidadãos mais conscientes, livres e responsáveis.

VALORES

- O respeito ao ser humano e à vida.
- A família como principal agente formador da sociedade.
- A moral, a ética, a transparência e a cidadania.
- A liberdade, o respeito e a justiça.

LINHA PEDAGÓGICA

Adotamos uma abordagem construtivista, na qual o aprendizado ocorre de maneira ativa e participativa. Partindo dos conhecimentos prévios de cada indivíduo, conectamos conceitos científicos a experiências pessoais para gerar um conhecimento reflexivo. O resultado é um aprendizado com aplicabilidade prática, construído de acordo com a realidade de cada participante.

OBJETIVOS

- Capacitar e aprimorar a formação de pais, futuros pais, cuidadores e educadores.
- Valorizar, fortalecer e defender a família.
- Conscientizar da paternidade e maternidade.
- Preparar os pais para o mundo em constante mudança na perspectiva de uma educação integral do ser humano.
- Atualizar pais e educadores em práticas e princípios psicopedagógicos.
- Promover maior aproximação família-escola.
- Estimular o autoconhecimento dos pais, fortalecendo a percepção de sua responsabilidade na formação dos filhos.

COMO FAZEMOS

Promovemos o conhecimento e a troca de experiências, incentivando reflexões e conexões verdadeiras e profundas por meio de cursos, ciclos de debates, seminários, palestras e outras formas, tanto presenciais quanto virtuais.

QUEM PARTICIPA

A Escola de Pais do Brasil é indicada para pais e mães, futuros pais e mães, famílias, educadores e todas as pessoas interessadas na educação e formação das futuras gerações.

PORQUE FAZEMOS

Acreditamos que o conhecimento é a chave para transformar o mundo.



CAUSA

Contribuir para a formação de pessoas mais felizes, socialmente responsáveis e emocionalmente equilibradas.

COMO FUNCIONA

O TRABALHO da Escola de Pais do Brasil - EPB é realizado de forma totalmente voluntária por associados capacitados, que passam por programas contínuos de formação e atualização. A atuação acontece por meio de convites dirigidos a pais, mães, cuidadores e educadores, oferecendo-lhes diversas opções de participação, conforme descrito a seguir:

1. Ciclo de Debates (*)

Conjunto de encontros cujos objetivos são promover a interação e a troca de experiências entre os participantes, conscientizar sobre o seu papel na vida dos filhos e/ou menores sob sua responsabilidade e atualizá-los quanto às novidades na área da educação.

Temas abordados

- Educar é um desafio
- Valores e limites na educação
- Pai, mãe e agentes educadores
- Educação do nascimento à puberdade
- Adolescência: o segundo nascimento
- Sexualidade no ciclo de vida familiar
- Cidadania e a cultura da paz

(*) Para participar dos ciclos de debates consulte nosso site:

<escoladepaisdobrasil.org.br>

2. Conversas com pais, mães e educadores

Conjunto de cursos segmentados pela faixa

etária das crianças seguindo o princípio das fases de desenvolvimento infantojuvenil. Pretende aprofundar o conhecimento de cada fase e o papel e responsabilidade dos pais e mães na educação dos filhos.

Fase Infantil (0 a 5 anos)

- A construção de um pai e de uma mãe
- O bem-estar da criança e os vínculos afetivos
- O desenvolvimento pleno da criança
- Desenvolvendo habilidades socioemocionais
- Educando com limites, afeto e segurança

Fase Escolar (6 a 10 anos)

- O desenvolvimento infantil
- O processo de aprendizagem
- Habilidades socioemocionais
- Educar no mundo atual

Adolescência (11 a 18 anos)

- O desenvolvimento adolescente
- Habilidades socioemocionais
- Sexualidade e telas na adolescência
- Relacionamentos respeitosos
- Projeto de vida na adolescência

Filhos Adultos (mais de 18 anos)

- Filhos adultos
- Filhos adultos em casa
- Novos projetos de vida

3. Bem envelhecer

Curso destinado a todas as pessoas que desejam conhecer o processo de envelhecimento e desejam envelhecer bem.

- Processo de envelhecimento
- Saúde física e saúde mental
- Relacionamento familiar e social
- Novos projetos de vida e espiritualidade

4. Curso Conversas com Adolescentes e Jovens

Destinado diretamente aos adolescentes e jovens, este curso visa proporcionar reflexões sobre formação, relacionamentos e projeto de

vida, incentivando a adoção de atitudes positivas no dia a dia. O programa é estruturado em cinco encontros temáticos principais:

- Valorizando a Vida;
- Família e Valores;
- Gestão das Emoções;
- Adolescência e Sexualidade;
- Projeto de Vida.

Website:

<escoladepaisdobrasil.org.br>

Facebook:

/escoladepaisdobrasil

Instagram:

@escoladepais.org.br

5. Congresso Nacional

O Congresso Nacional da EPB é um evento anual que traz para reflexão e discussão temas de vanguarda. É um evento com palestras, conversas, mesa-redonda, painéis, experiências, convivências, aprendizados e muito mais.

6. Webinars

São palestras transmitidas pelo canal da EPB no YouTube, com a responsabilidade de uma instituição de mais de meio século de atuação social e

educacional. Os palestrantes convidados para essas transmissões são especialistas, estudiosos e profissionais de reconhecido e profundo conhecimento sobre os temas abordados.

7. Seminários / Palestras

Os seminários e as palestras da EPB são eventos de grande relevância e impacto na área da educação familiar. Esses eventos têm como objetivo principal promover a reflexão e o diálogo sobre questões fundamentais no contexto da educação.

8. Revistas

Impressas ou on-line, são fontes de informação atemporal. São ferramentas importantes para a jornada da educação de crianças e adolescentes.

ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

A estrutura organizacional da EPB encontra-se em sintonia com as demandas da sociedade por meio da representatividade de pessoas que atuam voluntariamente, comprometidas com a promoção do desenvolvimento das famílias.

Atuação em todo o território brasileiro, diretamente e por meio de suas seccionais afiliadas.

Diretoria executiva da EPB: 2026/2028

Funções	Diretores	Grupos de Apoio
Presidente	Célio Alves de Oliveira	Joaçaba e Herval D'Oeste/SC
Vice-Presidente	Jairo Marcelo Santos	Alagoinhas/BA
Diretoria Pedagógica	Vera Lúcia Canal Sprícigo	Videira/SC
Diretoria de Comunicação	José Alberto Wobeto	Grande Florianópolis/SC
Diretoria Financeira	Carolina Borges de Oliveira	Curitiba/PR
Diretoria de Eventos	Regina Lustre Azevedo Gabriele	São Paulo/SP
Diretoria de Planejamento	Marcos Moraes Labrunie	Salvador/BA
Diretoria Administrativa	Marilês Ansiliero Borges de Oliveira	Videira/SC
Diretoria de Relacionamento e Engajamento de Associados	Jaqueline Calaça Rodrigues	Goiânia/GO
Diretoria de Relações Públicas	Marlene de Fátima Merege Pereira	Curitiba/PR

SEU FILHO PRECISA MESMO SER TÃO FELIZ?



Cristina Leão (*)

No meu tempo de criança, os pais eram pessoas esforçadas pelo sustento da família. Com ostentação ou sem, as pessoas eram mais preocupadas com o trabalho do que com ser feliz. Talvez por isso, já que filhos querem sempre fazer tudo diferente dos pais, agora todo mundo quer fazer o filho feliz, acima de tudo. Isso explica os valores escandalosos que se paga hoje em dia por uma festa de aniversário, a quantidade de brinquedos que as crianças têm e o número enorme de brasileiros indo para a Disney, às vezes para passar o final de semana. Claro que existe a culpa de muitos pais que trabalham demais e tentam compensar os filhos de alguma forma. Mas reflexo da

culpa ou não, as crianças de agora nasceram para ser felizes. Será que está certo isso?

Vamos lembrar da nossa infância. Eu pelo menos, era muito feliz. Brincando com minha amiga que morava na casa ao lado, passávamos horas penteando o cabelo uma da outra, ou fazendo comidinha com as plantas do jardim. A maior aventura de que me recordo era brincar de pega-pega com o meu cachorro. Muito básico para você? Acontece que meu cachorro se transformava em uma onça que na verdade era uma Medusa, então em um simples olhar, ele poderia nos transformar em pedras. Por isso estávamos sempre equipadas com frascos vazios de *shampoo* cheios de água que explodiam como granadas quando caíam no chão. Pois é, criança vem com imaginação de berço. Por isso não precisa ir até Orlando ver os espetáculos de fogos de artifício para ficar maravilhada. Aliás, cá entre nós, já estive na Disney 3 vezes (2 em Orlando e 1 em Paris) e nunca vi tanta criança triste em um parque. Chorando, cansadas, angustiadas, com as mães e os familiares estressados. Claro, já viu o tamanho do lugar? E a quantidade de informação? E de sorrisos maquiados, brilhos, alegria explosiva? Gente, somos humanos. Isso não é um filme. É vida real. Não somos super-heróis, nem princesas. Seu filho vai comer aquela salsicha processada junto com aquele pão velho de uma lanchonete linda com várias coisas girando, e pode ser que passe mal. *E aí? Não!* Não pode passar mal na Disney. Tem que curtir. Tem que ser feliz!

Eu trabalhei para a Disney traduzindo todos os materiais para português durante 4 anos. Sou encantada com a empresa e com o negócio em si, gosto de ir porque moro a 300 quilômetros de distância, temos o passe anual então é um programa barato em um lugar super organizado e bonito na maioria das vezes. Só estou usando de exemplo porque sei que é uma viagem muito cara para se fazer do Brasil mas isso não está impedindo cada vez mais brasileiros de fazerem. Minha pergunta usando este exemplo é: será que precisamos fazer tanto pelos nossos filhos? (Viagem de 8 horas de avião, filas intermináveis, quilômetros e mais

quilômetros de parque de diversão). Eu suponho que não. E que está errado os pais sentirem que são responsáveis por fazer dos filhos, pessoas felizes. De onde tiramos essa ideia maluca?

O que eles precisam na verdade é de adultos para educá-los. E como adultos é claro que estamos ocupados. Com a família, com o trabalho, com as funções da casa. Se nessa lista se somar "a felicidade do(s) meu(s) filho(s)" alguém vai ficar muito sobrecarregado e frustrado. Talvez seu filho, talvez você, talvez todo mundo. É chato tentar e não conseguir. Já pensou como sente os pais que pagaram a viagem em 6 vezes, passaram 8 horas na lata de sardinha, mais 1 hora em um brinquedo se o filho sair do brinquedo chorando?

Uma vez eu li o livro *Encantador de Cães* e fiquei fascinada com o raciocínio simples que o genial Cesar Millan escreve ali. Ele diz que cães só vão obedecer quem eles respeitam. E para ganhar respeito, é preciso ser a autoridade, é preciso colocar ordem antes do amor. Agora tente trocar a palavra "cães" por "filhos", dá no mesmo. Autoridade é o contrário de democracia. Os pais não podem estar sempre abertos "o que querem comer, o que vamos fazer hoje, onde vamos passar as férias?" Entende como é complicado para a criança ouvir isso? Sentir que não existe uma ordem. Ela no auge dos seus 4 anos (ou por volta disso) é que precisa saber, querer e lidar com seus desejos. Meu Deus, está tudo errado aí. No meu tempo de criança, minha mãe interrompia a brincadeira trazendo uma bandeja com uma limonada fresca e biscoitos Maria. Sempre que lembro dessa cena (que aconteceu várias vezes) ela aparece iluminada como uma fada. O que eu sentia era: Nossa, ela é mágica! Como ela sabe que estamos com fome e com sede? Teria sido bem diferente se ela tivesse aparecido e perguntado: querem lanchar? Vão querer sorvete ou pode ser biscoito mesmo? Estava pensando em fazer uma limonada, vocês vão beber? Ou é melhor eu trazer um suco de uva?

Infelizmente não estou escrevendo isso porque já aprendi a lição depois de ler o livro. Estou tentando aprender. E só estou escrevendo sobre isso porque descobri que tenho errado bastante. Des-

de que nos mudamos para Miami, fico com pena e compaixão por qualquer expressão de sofrimento que meus filhos tenham. Porque sei que é difícil para eles. E até esqueço que é difícil também para mim. Minha vida mudou completamente. Mas nem lembro disso. Só penso neles. A consequência? Minha filha de 4 anos cada dia faz uma coisa para me irritar. E então percebi que ela está fazendo isso porque eu estou irritando-a. E por quê? Porque estou aberta todos os dias para ouvir, para entender o lado dela. Não parece errado à princípio, certo? Mas está errado. Criança precisa de adulto, alguém que tenha um norte, e ela acompanha o caminho, se frustrando, entendendo seus limites e entendendo, por que não, que a vida não é um parque de diversões cheio de pessoas fantasiadas sorrindo para você o dia todo. A vida é para evoluir. Vamos tentar evoluir como pais antes que eles cresçam. Já pensou como deve ser frustrante a adolescência de uma criança que sempre teve uma, duas, ou mais pessoas prontas a atender seus pedidos? Como deve ser difícil perder para um adulto que passou a infância sempre ganhando? Nem que a custa de 12 sofridas prestações para os pais?

Educar dá mais trabalho do que servir o sorvete antes do jantar, já que seu filho está querendo tanto. Educar envolve mais compromisso do que pagar as 6 parcelas da viagem mágica. Educar é coisa de gente grande. Deve ser por isso que crianças não podem ter filhos. Porque filhos precisam de adultos. Parece que esse é o grande problema da minha geração, não queremos ser adultos. Outro dia vi um post sobre a crise dos 25 anos. Levei o maior susto! A maioria das pessoas que conheço estão nessa crise aos 35 (ou mais). Está na hora de dar esse passo. Parar de focar só na diversão e na felicidade e evoluir, amadurecer. Todo grande passo na vida acontece quando a gente faz aquilo que é desconfortável.

Já aprendemos muito sobre diversão e entretenimento, que tal agora aprender a viver?

(*) *Psicanalista e pós-graduada em Análise do Contemporâneo pela PUC (SP).
Autora do livro: "Antes que eles cresçam".*

DIÁLOGO QUE CONSTRÓI CONFIANÇA E PROTEÇÃO NO AMBIENTE ESCOLAR

COMO O GRÊMIO DA EMEF ALEXANDRE GUSMÃO PROMOVE A CULTURA DE PAZ POR MEIO DE DIÁLOGO ABERTO SOBRE AS DIVERSAS FACES DA VIOLÊNCIA (*)



A manhã na **EMEF Alexandre Gusmão**, em São Paulo, pulsava com uma energia especial. No pátio da escola, um encontro reunia estudantes, educadores e a equipe gestora para um diálogo aberto sobre as diversas faces da violência. Não era apenas uma palestra, mas um momento de aprendizado coletivo, onde conceitos-chave eram discutidos para que todos pudessem identificar os sinais das violências e construir estratégias de proteção para estudantes. Este evento marcava a conclusão de um trabalho desenvolvido ao longo de meses pelo grêmio escolar da EMEF, em parceria com a Secretaria Municipal de Educação (SME), o UNICEF e a *Think Twice Brasil*, através do projeto "**Chama na Solução**".

Um legado de confiança:

O diretor Fábio Moraes, com uma década de dedicação à EMEF Alexandre Gusmão, é um entusiasta do diálogo intergeracional. Para ele, a escola é um espaço de construção coletiva, onde a confiança é a base para qualquer transformação. "Às vezes, nós adultos precisamos também voltar a ser criança pra entender os alunos e dialogar com eles", reflete Fábio. Ele acredita que o intercâmbio entre diferentes idades fortalece os laços: "O diálogo entre adolescentes de diversas fases faz com que o grande proteja o pequeno, e o pequeno aprenda com o grande". Sua gestão transformou a escola de um local que precisava se blindar da violência externa para um ambiente seguro e acolhedor, onde a comunidade se sente parte. "A escola não é minha, é deles, é da comunidade", enfatiza, destacando os pilares de educação, prevenção e intervenção que guiam o trabalho da instituição.

Davi e a liderança que inspira paz:

Entre os jovens protagonistas dessa mudança está Davi Moura, um estudante de 11 anos do sexto ano, líder de turma. Para Davi, o projeto "**Chama na Solução**" foi um divisor de águas. "Foi muito importante na minha vida", afirma com a clareza de quem vivenciou uma profunda transformação. Sua visão de um ambiente escolar ideal é de união e proteção mútua: "É tudo mundo junto e misturado, e protegendo um ao outro".

Como líder de turma, Davi aplica os princípios aprendidos, ajudando a manter a harmonia na sala de aula. Ele compreendeu a importância de "tomar cuidado com o sentimento das pessoas e como se proteger contra as violências". Sua jornada escolar tem o ensinamento a lidar com conflitos, a pedir desculpas e a buscar a melhoria da convivência. "Eu já briguei e me arrependo, porque não tinha motivo", confessa, demonstrando autocrítica. Para Davi, a escuta ativa dos alunos é essencial para uma escola melhor, e ele deseja "continuar porque é bom pra mim e para os meus colegas".

Alice e a cultura que conscientiza:

Alice Siqueira Bueno, estudante do 7º ano e atual Diretora Cultural do grêmio, também encontrou no projeto uma oportunidade de crescimento. Sua primeira experiência no grêmio, no ano passado, a levou a participar de eventos externos, como visitas a museus e ao Parque do Ibirapuera, onde discutiram temas como o racismo. Alice resalta a importância de compartilhar o conhecimento: "O que foi dito lá, o que foi compartilhado no evento, os líderes vão compartilhar com as suas turmas". Essa multiplicação de saberes garante que as reflexões sobre temas sociais complexos alcancem um público mais amplo, fortale-

lecendo a conscientização e o diálogo em toda a escola.

"Chama na Solução: revelando o invisível e fortalecendo vínculos"

O projeto **"Chama na Solução"** é uma iniciativa do UNICEF em parceria com a SME-SP e a *Think Twice* Brasil, que visa prevenir as violências e construir ambientes escolares mais acolhedores. Na **EMEF Alexandre Gusmão**, o projeto culminou na apresentação do manual "Revelando o Invisível", um guia prático que oferece orientações sobre a identificação de sinais de violência, estratégias de acolhimento e fortalecimento de vínculos. O manual é resultado de um processo coletivo, que incluiu formações com a *Think Twice* Brasil e rodas de conversa com estudantes. As falas dos líderes de turma, que compartilharam suas reflexões sobre empatia, respeito e diálogo durante o evento, simbolizaram o verdadeiro propósito do projeto: dar voz à infância e à adolescência e conscientizar

sobre proteção contra as diversas formas de violência.

O evento na **EMEF Alexandre Gusmão** reforçou o reconhecimento da iniciativa como uma boa prática em educação em direitos humanos. A equipe gestora da escola, ao agradecer o empenho de todos, reiterou que a atuação do Grêmio Estudantil, impulsionada pelo **"Chama na Solução"**, transcende um projeto isolado. É um compromisso contínuo com a escuta ativa, a proteção e o cuidado individualizado de cada estudante. A história da **EMEF Alexandre Gusmão** é um testemunho inspirador de como o diálogo, o protagonismo juvenil e as parcerias estratégicas podem transformar um ambiente escolar, cultivando uma cultura de paz e respeito que ecoa muito além dos muros da instituição, preparando crianças e adolescentes para serem agentes de mudança em suas próprias vidas e comunidades.

Publicação do UNICEF EM 7 de abril de 2026

() Escola Municipal de Ensino Fundamental (EMEF).*



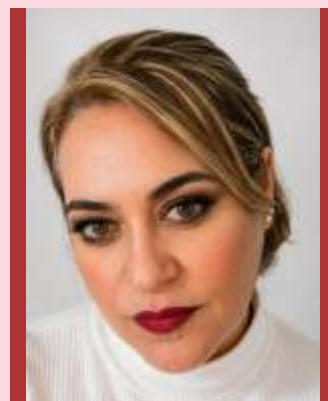
ASSISTÊNCIA TRABALHISTA, CONTÁBIL E FISCAL
ABERTURA DE EMPRESAS - CONTRATOS E ALTERAÇÕES
IMPOSTO DE RENDA - ESTUDO DE VIABILIDADE DE
PROJETOS EMPRESARIAIS

Avenida Barbacena, 436 / Sala 501 – Barro Preto – Belo Horizonte-MG – CEP 30190-130

Telefones: (31) 3272-7916 / (31) 3224-8659

e-mail geral: auditar@auditar.net e-mail Sônia: sonia@auditar.net e-mail Ernani: ernani@auditar.net

PROIBIR O ACESSO À INFORMAÇÃO, FISCALIZAR O QUE OS FILHOS ACESSAM QUANDO ESTÃO EM CASA OU EDUCÁ-LOS PARA QUE SAIBAM O QUE É APROPRIADO, OU NÃO?



Adelaine Rezende Cortes (*)

Quando éramos crianças - especialmente aqueles pertencentes às gerações Baby Boomers (nascidos entre 1946 e 1964), Geração X (nascidos entre 1965 e 1980) e Millennials ou Geração Y (nascidos entre 1981 e 1996) - o acesso de crianças e adolescentes a informações sobre sexualidade ocorria de maneira indireta, limitada e, muitas vezes, permeada por proibições. Revistas, filmes e outros materiais circulavam de forma restrita, enquanto as famílias buscavam impedir esse contato. Entretanto, a questão central nunca foi apenas o acesso à informação, mas a ausência de mediação por parte dos adultos. Em muitos casos, faltava uma orientação clara, afetiva e coerente, capaz de oferecer referências simbólicas para que a criança pudesse compreender, elaborar e integrar suas dúvidas ao seu processo de desenvolvimento.

Na contemporaneidade, esse cenário tornou-se ainda mais complexo. A internet e as redes sociais democratizaram o acesso à informação, mas também expuseram crianças e adolescentes a conteúdos cada vez mais precoces e pouco contextualizados. Paralelamente, muitos pais pertencem a gerações que cresceram em ambientes nos quais a sexualidade era tratada como um tema proibido e tabu, cercado de silêncio, culpa ou vergonha. Por não terem recebido uma educação sexual adequada durante a própria infância e adolescência, frequentemente encontram dificuldades para abordar o tema com naturalidade e segurança.

Outro aspecto relevante refere-se à influência dos valores culturais, morais e religiosos na educação dos filhos. A religiosidade pode representar uma importante fonte de princípios éticos, respeito e cuidado. Entretanto, quando determinadas interpretações se tornam excessivamente rígidas ou associadas ao medo e à culpabilização, podem dificultar o diálogo aberto sobre sexualidade. Nesses contextos, algumas famílias evitam responder às perguntas das crianças ou recorrem a explicações fantasiosas - como a crença de que os bebês são trazidos pela cegonha ou encontrados em um repolho - na tentativa de adiar uma conversa considerada inadequada. Paradoxalmente, enquanto se atribui à criança um universo de fantasias, muitas vezes são os próprios adultos que constroem narrativas imaginárias para evitar lidar com um tema que lhes desperta insegurança ou desconforto.

A curiosidade acerca do corpo, das diferenças entre os sexos e da reprodução constitui um fenômeno esperado do desenvolvimento infantil. O interesse da criança não surge porque alguém falou sobre sexualidade; ele emerge naturalmente a partir das transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais que acompanham seu crescimento. O diálogo adequado à idade não antecipa a sexualização da infância. Ao contrário, promove conhecimento, proteção, desenvolvimento da autonomia e fortalecimento dos vínculos de confiança entre pais e filhos.

A Psicologia do Desenvolvimento demonstra

que a criança não aprende apenas pela exposição às informações. Ela necessita da mediação do adulto, da linguagem, da escuta e de um ambiente emocionalmente seguro para transformar informação em conhecimento significativo. Sob essa perspectiva, a parentalidade permanece como um dos principais fatores de proteção ao desenvolvimento saudável.

As contribuições da Psicanálise reforçam essa compreensão. Freud (1905/2016**), ao apresentar a teoria da sexualidade infantil, rompeu com a ideia de que a sexualidade surge apenas na puberdade, demonstrando que a curiosidade e o interesse pelo próprio corpo fazem parte do desenvolvimento psíquico desde os primeiros anos de vida. Winnicott (1965/1983) acrescenta que o ambiente suficientemente bom oferece sustentação emocional para que a criança possa elaborar suas experiências com segurança. Lacan (1953/1998), por sua vez, destaca que é pela linguagem e pela inserção na ordem simbólica que o sujeito constrói sentidos para seu desejo, seu corpo e suas

relações.

Dessa forma, o desafio contemporâneo não consiste em impedir o acesso às informações - tarefa praticamente impossível na era digital - mas em fortalecer a função educativa da família. A educação sexual ultrapassa a transmissão de conhecimentos biológicos; envolve valores, ética, respeito ao próprio corpo e ao corpo do outro, desenvolvimento da autonomia e construção de vínculos pautados na confiança. A tecnologia pode informar, mas não substitui a presença do adulto capaz de acolher dúvidas, oferecer limites e construir significados. É nessa mediação que reside uma das principais funções parentais e um dos mais importantes fatores de proteção para o desenvolvimento emocional da criança e do adolescente.

Fonte: já referenciadas no texto.

(*) Psicanalista e especialista em análise do comportamento e neuropsicopedagoga. Atua na promoção da saúde emocional, no desenvolvimento humano e na orientação de famílias. Associada da EPBrasil - BH.
(**) Edição original e publicação recente.



+55 31 99935-6228

CLÍNICA INTEGRADA

NOSSOS SERVIÇOS:

- NEUROPSICOLOGIA
- PSICOLOGIA
- TREINAMENTO COGNITIVO
- PSICANÁLISE
- PSICOPEDAGOGIA
- EDUCAÇÃO INCLUSIVA
- ORIENTAÇÃO A PAIS
- ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E MUDANÇAS DE CARREIRAS
- CURSOS E PALESTRAS

cristina silveira
CLÍNICA INTEGRADA



ZAP 31 9 99356228

- ✓ **Avaliação Neuropsicológica**
(TDAH, autismo, altas habilidades, transtornos de personalidade, ansiedade, TOC, TOD)
- ✓ **Avaliação Psicopedagógica**
(Transtornos de aprendizagem, dislexia, disgrafia, discalculia)
- ✓ **Avaliação para idosos**
 - Alzheimer
 - Demências
- ✓ **Terapias**

 @clinicacristinasilveira



QUANDO EDUCAR DEIXOU DE SER INTUITIVO

Alessandra Aragão (*)

Nos últimos tempos, tenho percebido no consultório um movimento recorrente entre pais e mães: a sensação de estarem perdidos na educação dos filhos. Não se trata de falta de amor, interesse ou responsabilidade. Pelo contrário. Muitos estão profundamente comprometidos, atentos e desejosos de fazer “o melhor”. Ainda assim, sentem-se inseguros, confusos e, muitas vezes, paralisados diante das próprias escolhas.

Vivemos uma era marcada pelo excesso. Excesso de informações, de teorias, de cursos, de especialistas, de *workshops*, de orientações sobre como educar, como falar, como corrigir, como acolher, como evitar frustrações. A parentalidade, que sempre foi um campo de aprendizagem intuitiva e relacional, passou a conviver com um volume crescente de conceitos e nomenclaturas que, em vez de orientar, frequentemente ampliam a confusão.

A dúvida deixou de ser apenas sobre o que fazer. Passou a ser sobre como não errar. Nesse cenário, algo precioso vem se fragilizando: a confiança na própria percepção. Muitos pais já não se autorizam a sentir, observar e decidir a partir da relação cotidiana com seus filhos. Antes de agir, consultam referências externas, comparam-se, questionam se estão sendo firmes demais, permissivos demais, rígidos demais, ou “desconectados” e distantes. A educação começa, então, a ser substituída por um manual invisível de condutas ideais.

Essa confusão se intensifica quando termos importantes, como educação positiva e educação permissiva, passam a circular de forma simplificada ou distorcida, especialmente nas redes sociais.

Acolher emoções, por exemplo, passou a ser confundido com permitir qualquer comportamento. Colocar limites, com autoritarismo. Frus-

trar, com causar traumas emocionais. O resultado costuma ser de pais inseguros, que tentam evitar o desconforto imediato, e, muitas vezes, abrem mão de sua função estruturante. É nesse ponto que surge uma das confusões mais frequentes.

Educar positivamente não significa ausência de limites. Ao contrário. Pressupõe limites claros, consistentes e sustentados com presença emocional. A criança precisa sentir que há alguém ali que a compreende, mas que também a orienta, organiza e contém.

Já a educação permissiva surge, muitas vezes, do medo. Medo de repetir modelos autoritários do passado. Medo de causar sofrimento. Medo de errar. A intenção é legítima. A consequência, porém, pode ser uma criança sem referências claras, com dificuldades de autorregulação e baixa tolerância à frustração.

É importante lembrar que frustração não é sinônimo de trauma. Frustrar faz parte do desenvolvimento emocional. A criança que nunca é contrariada não aprende a lidar com o mundo como ele é. Aprende apenas que seus desejos precisam ser atendidos imediatamente.

Sustentar o desconforto do “não”, quando necessário, também é parte do cuidado. Ao lembrar da minha própria experiência, e da vivência de muitos pais da minha geração, é comum surgir a referência ao livro *A vida do bebê*, do Dr. Rinaldo De Lamare.

Por décadas essa obra foi considerada a “enciclopédia do bebê”, não porque ensinava fórmulas prontas, mas porque oferecia orientação clara, acessível e contextualizada. Havia informação, mas também havia simplicidade. O livro acompanhava o desenvolvimento infantil sem substituir a observação atenta dos pais.

Nenhum modelo educativo funciona sem o envolvimento emocional e o autoconhecimento do adulto. Não é possível ser firme e gentil ao mesmo tempo se não estivermos minimamente regulados internamente. Não é possível sustentar limites com presença se estivermos tomados pelo medo, pela culpa ou pela necessidade constante de validação externa.

Antes de qualquer técnica ou abordagem, um bom começo pode estar em outro lugar: os pais se acolherem. Olharem para si mesmos, para as próprias histórias e partes feridas que emergem justamente no exercício da parentalidade. Muitas vezes, o que paralisa não é a criança, mas os estados emocionais do adulto: culpa, vergonha, insegurança, medo de errar, medo de frustrar, medo de não ser suficientemente bom.

É possível que o desafio atual não esteja nas novas abordagens em si, mas na forma como elas são consumidas, muitas vezes de maneira fragmentada, acelerada e desconectada da realidade singular de cada família.

Em meio a tantas vozes externas, vale considerar que está na hora de recuperar algo essencial: a confiança em si mesmos e na relação construída, dia após dia, com seus filhos.

Educar dá trabalho. Exige presença, disponibilidade emocional e coerência interna. Tudo indica que a maior reinvenção necessária aos pais contemporâneos seja silenciar o ruído externo para voltar a escutar a própria voz e as necessidades reais das crianças e adolescentes.

Vale lembrar que o amor não exclui a autoridade afetiva. Saber frustrar um filho com acolhimento não é falta de amor. É uma das formas mais profundas de cuidado, pois é assim que eles aprendem, gradualmente, a ler, respeitar, interpretar e conviver com as “regras do jogo da vida”.

Faz sentido pensar que o papel dos pais seja menos o de controlar a direção, e mais o de oferecer base, firmeza e presença, para que, quando chegar o momento, eles possam partir com segurança.

Afinal, não é para isso que criamos os filhos? Não para nos pertencerem, mas para seguirem adiante. Não para viverem à nossa imagem, mas para encontrarem o próprio caminho.

(*) Comunicadora. Trabalha com desenvolvimento humano, atuando em terapia sistêmica, mentoria positiva e coaching de vida e carreira.

Instagram: @alessandraaragao

E-mail: alessandraaragacoachsistemico@gmail.com

Eventos acontecidos na EPB - Belo Horizonte em 2026





Trabalhos e assuntos apresentados na EPB



Círculo da EPB - BH realizado na Escola Municipal de Educação Infantil de Belo Horizonte - Bairro Pindorama



Círculo sobre Fase Adolescência apresentado virtualmente pela EPB-BH



GERAÇÃO DIGITAL: CRESCER, APRENDER E VIVER EM UM MUNDO CONECTADO

Entre conexão, proteção e autonomia na infância contemporânea

Anderson Menezes da Silva (*)

Vivemos uma transformação na infância: as telas passaram a integrar cada vez mais a rotina de crianças e adolescentes, ampliando oportunidades de aprendizagem, comunicação e acesso à informação, mas também trazendo novos desafios. O problema não está na tecnologia em si, mas na forma como ela ocupa a vida das novas gerações.

Por isso, discutir apenas o "tempo de tela" é insuficiente. Uma hora de estudo, criação ou interação não representa necessariamente a mesma experiência que uma hora de consumo passivo de conteúdo. A pergunta precisa ir além de "quanto tempo diante da tela?" e considerar "o que acontece durante esse tempo?"

No Brasil, 92% das crianças e adolescentes de 9 a 17 anos utilizaram a internet nos três meses anteriores à pesquisa TIC Kids Online Brasil 2025; entre os usuários, 71% utilizaram redes sociais e 72% mensagens instantâneas (CETIC.BR, 2025).

O fenômeno é global, mas desigual. O UNICEF estima que cerca de 1,3 bilhão de crianças de 3 a 17 anos ainda não possuem internet em casa, sobretudo em regiões da África e da Ásia. Enquanto algumas enfrentam a exclusão digital, outras vivenciam a hiperexposição. O desafio, portanto, não é apenas conectar, mas garantir segurança, qualidade, competências digitais e proteção (UNICEF INNOCENTI, 2025).

Infográfico: "Dois desafios digitais da infância: exclusão x hiperexposição"

EXCLUSÃO DIGITAL	HIPEREXPOSIÇÃO DIGITAL
Crianças sem acesso adequado à internet e tecnologias.	Crianças com acesso intenso e permanente às tecnologias.
Problema: falta de acesso, infraestrutura e oportunidades.	Problema: uso intenso ou inadequado e exposição a riscos.
Pode limitar aprendizagem e desenvolvimento de competências digitais.	Pode afetar bem-estar, relações, sono e desenvolvimento.
Prioridade: ampliar acesso com qualidade e segurança.	Prioridade: promover equilíbrio, proteção e autonomia.

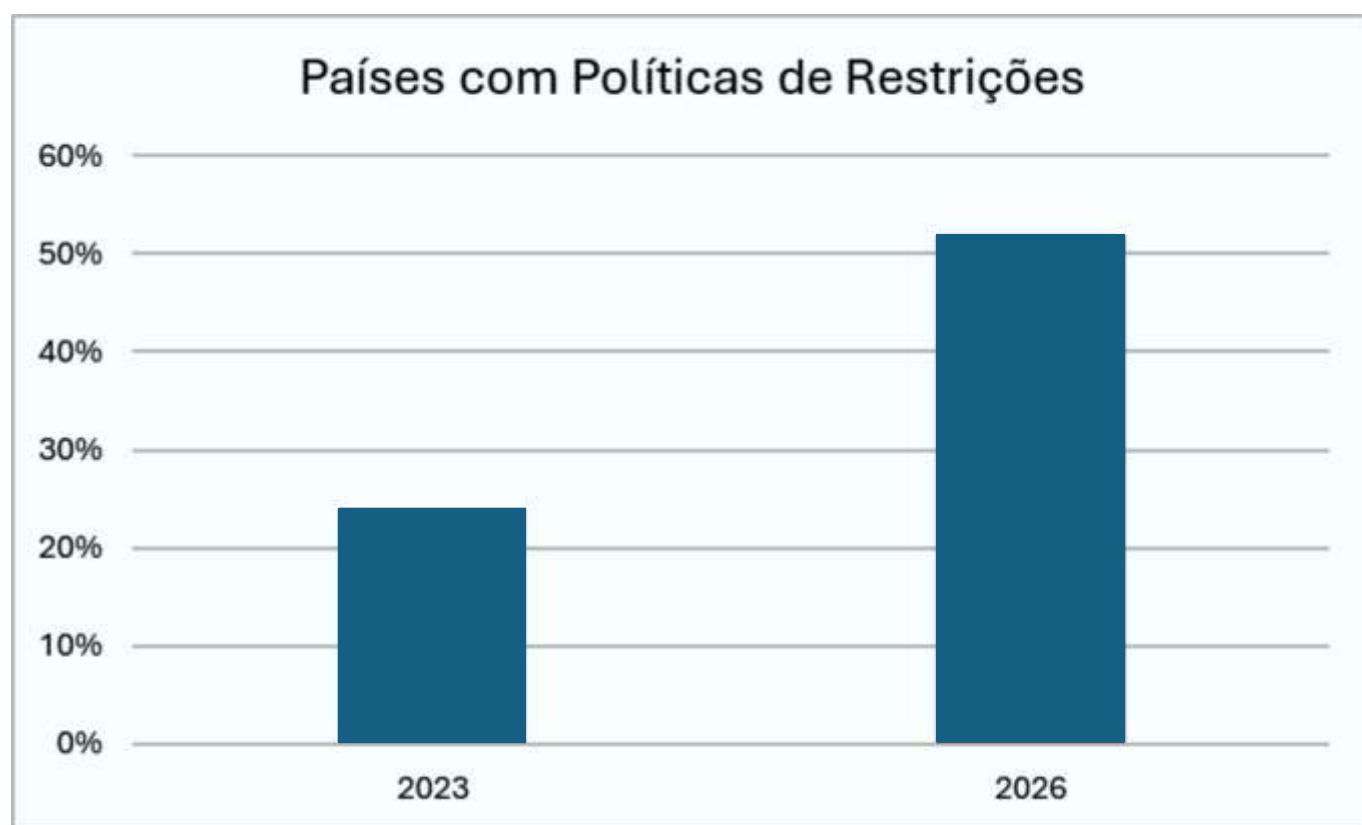
A comparação internacional exige cautela, pois ainda há escassez de dados globais padronizados sobre hábitos digitais infantis, especialmente fora dos países de maior renda. Além disso, o relatório *Childhood in a Digital World*, do UNICEF Innocenti, analisou dados de 40 países e concluiu que não há evidência clara de que o tempo de tela, isoladamente, cause prejuízos à saúde mental. Experiências como *bullying* e abuso sexual online apresen-

tam associações mais consistentes com esses problemas. O tempo, porém, não é irrelevante: seu impacto depende também do conteúdo, da finalidade e do contexto do uso (UNICEF INNOCENTI, 2025).

Assim, mais do que perguntar quanto tempo nossos filhos permanecem conectados, é preciso compreender o que fazem, com quem interagem, que conteúdos acessam e o que essa experiência

substitui. A tecnologia não é necessariamente vilã nem solução, mas um ambiente que exige segurança, orientação e autonomia. Essa preocupação já ultrapassou as famílias: segundo a UNESCO, o percentual de países com políticas nacionais de

restrição ao uso de celulares nas escolas passou de 24%, em 2023, para 52% no dado mais recente de 2026, em resposta a preocupações com distração, aprendizagem, *cyberbullying* e bem-estar dos estudantes (UNESCO, 2026).



Fonte: UNESCO, *Global Education Monitoring Report e atualização de 2026*

Mas proibir não é o mesmo que educar. A UNESCO ressalta que a tecnologia deve ser utilizada quando contribui efetivamente para a aprendizagem e que a escola precisa preparar os estudantes para seu uso crítico e responsável (UNESCO, 2023). No Brasil, a Lei nº 15.211/2025, o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente, estabeleceu normas específicas para a proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital, em vigor desde 17 de março de 2026 após alteração pela Lei nº 15.352/2026 (BRASIL, 2025; 2026). A proteção, portanto, passa a envolver não apenas as famílias, mas também escolas, Estado e empresas de tecnologia, em sintonia com a orientação do UNICEF de colocar o melhor interesse da criança no centro do ambiente digital (UNICEF INNOCENTI, 2025; 2026).

Proteger não significa necessariamente desconectar. O acesso indiscriminado pode trazer riscos, mas a exclusão também pode limitar oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento de competências digitais. O desafio é construir um ambiente seguro que preserve essas oportunidades.

Nesse processo, a família permanece central. Mais do que controlar horas ou instalar bloqueadores, os pais precisam conhecer as plataformas, os conteúdos e as relações digitais dos filhos, estabelecendo limites, dialogando e oferecendo exemplo. A *Family Media Plan*, da American

Academy of Pediatrics, recomenda acordos familiares que considerem idade, rotina, sono, atividade física e relações familiares (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS, 2024). Mais do que

controlar, é preciso mediar; mais do que proibir, é preciso educar.

Talvez a mudança de perspectiva de que mais precisamos seja esta: não basta ensinar crianças e adolescentes a desligar a tela, mas a desenvolver autonomia para decidir quando, por que e como utilizá-la. A tecnologia já faz parte da infância, e o desafio não é afastá-la, mas equilibrar conexão e presença, acesso e proteção, autonomia e orientação, tecnologia e relações humanas. O tempo de tela é relevante, mas não pode funcionar como um "cronômetro moral": é preciso considerar conteúdo, finalidade, contexto, idade, relações e aquilo que a conexão acrescenta ou substitui. Essa responsabilidade é compartilhada entre famílias, escolas, governos e empresas de tecnologia.

Talvez a grande tarefa educacional do nosso tempo seja preparar uma geração para viver em um mundo de conexão permanente, sem permitir que a conexão se transforme em dependência. Educar no mundo digital não significa ensinar nossos filhos a viver sem tecnologia, mas ajudá-los a utilizá-la sem permitir que ela viva por eles.

REFERÊNCIAS:

- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. The Family Media Plan. Pediatrics, v. 154, n. 6, 2024.
- BRASIL. Lei nº 15.211, de 17 de setembro de 2025. Dispõe sobre a proteção de crianças e adolescentes em ambientes digitais (Estatuto Digital da Criança e do Adolescente). Brasília, DF, 2025.
- BRASIL. Lei nº 15.352, de 25 de fevereiro de 2026. Altera a Lei nº 15.211, de 17 de setembro de 2025. Brasília, DF, 2026.
- CETIC.BR. TIC Kids Online Brasil 2025: crianças e adolescentes. São Paulo: Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, 2025.
- UNESCO. Global Education Monitoring Report 2023: technology in education – a tool on whose terms? Paris: UNESCO, 2023.
- UNESCO. Phone bans in schools are spreading worldwide as the policy debate rages on. Paris: UNESCO, 2026.
- UNICEF INNOCENTI. Childhood in a Digital World: screen time, digital skills and mental health. Florence: UNICEF Innocenti, 2025.
- UNICEF INNOCENTI. Children's Best Interests in Digital Policy and Practice: from the voices of children, youth and experts around the world. Florence: UNICEF Innocenti, 2026.

(*) Associado da Escola de Pais do Brasil - Belo Horizonte (MG)



PRISMA

Impressão Offset e Digital

 (31) 2510-5066

 @prismauniaografica

 www.prismauniao.com.br

 atendimento@prismauniao.com.br

Rua Santa Lúcia, 180 - Olhos D'Água - Belo Horizonte - MG

Parceiros:





O QUE MOVE OS ASSOCIADOS DA EPB



QUERIDOS leitores.

Esta nuvem de palavras foi construída a partir das contribuições dos associados da Escola de Pais do Brasil (EPB). Ela é resultado de um trabalho conjunto e representa algo muito especial: **a essência da nossa caminhada**. A Nuvem de Palavras revela que a EPB é, para todos nós:

- Espaço de amor, acolhimento e amizade
- Lugar de pertencimento, união e partilha
- Caminho de aprendizado e crescimento
- Oportunidade de transformação

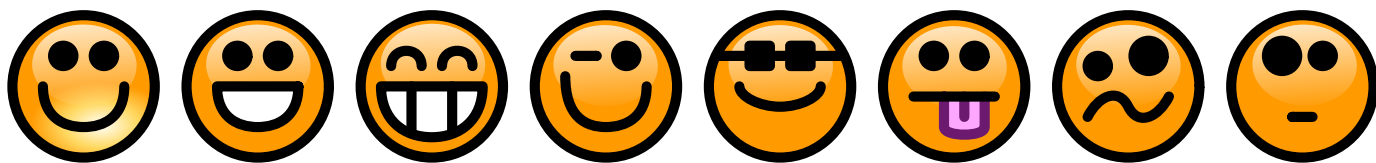
MAS, ACIMA DE TUDO, ELA REVELA ALGO ESSENCIAL:

A EPB vive nas escolhas e atitudes de cada um de nós.

Tudo o que aparece aqui - doação, dedicação, compromisso e participação - não são apenas palavras. São ações que fortalecem nossa missão e dão sentido ao trabalho que realizamos juntos, dia após dia.

É esse espírito que queremos cultivar e ampliar, sempre unidos pelo propósito de educar, acolher e transformar.

Venha fazer parte dessa história!



TRANSFORME SEU DESTINO: APRENDA A DOMINAR SUAS EMOÇÕES

Alessandra Aragão (*)

O controle emocional é uma habilidade crucial que impacta todas as áreas da nossa vida. Ao aprender a reconhecer, compreender, regular e utilizar nossas emoções de maneira eficaz, podemos alcançar um bem-estar maior e ter mais sucesso em nossas relações sociais e profissionais. Mas antes de tudo, precisamos conhecer nossas emoções.

Elas são como ondas que invadem a nossa mente, moldando nossos pensamentos, comportamentos e relações. São forças poderosas que, se não dominadas, podem nos levar a tomar decisões precipitadas ou nos manter presos em ciclos de negatividade.

Segundo *Paul Ekman*, são seis as emoções básicas:

- **Medo:** o guardião da nossa segurança, surge quando percebemos uma ameaça, associada à sensação de perigo ou insegurança.
- **Tristeza:** uma onda de melancolia que nos invade após perdas, frustrações ou decepções, caracterizada por sentimentos de abatimento e infelicidade.
- **Raiva:** uma chama que se acende em resposta a injustiças, ofensas ou frustrações, muitas vezes acompanhada de irritação ou hostilidade.
- **Nojo:** uma repulsa instintiva a algo que consideramos desagradável ou sujo, podendo ser físico ou moral.
- **Alegria:** uma emoção positiva associada à felicidade, contentamento e bem-estar, mui-

tas vezes expressa por sorrisos e risadas.

- **Surpresa:** um choque momentâneo que nos deixa sem palavras diante de eventos inesperados, caracterizada por um estado de espanto.

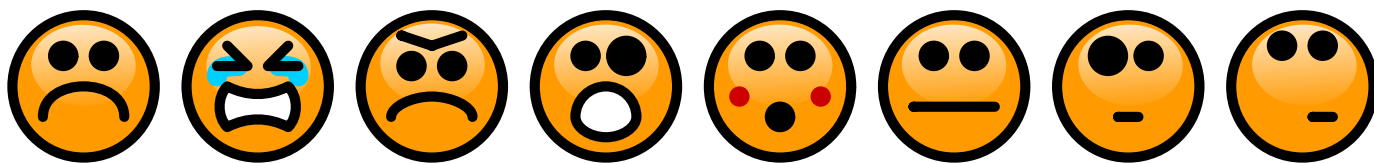
Mas as emoções não se limitam a essas seis básicas. A experiência humana vai além. Elas podem se combinar, criando um espectro complexo de sentimentos. Por exemplo, a raiva pode se misturar à tristeza, resultando em frustração ou ressentimento. Da mesma forma, a alegria pode se combinar com a surpresa, gerando um sentimento de euforia.

O domínio das emoções é uma habilidade que pode ser treinada e aprimorada, como dito por *Louis Burlamaqui* em seu livro: "*Domínio emocional em uma era exponencial*".

Primeiro passo é reconhecer as emoções. Isso significa identificar corretamente as emoções que estamos sentindo em diferentes momentos. Uma ferramenta útil pode ser manter um diário emocional, anotando como você se sente ao longo do dia.

Depois de reconhecer uma emoção, é crucial compreendê-la. Isso envolve perceber as causas e os possíveis impactos dessa emoção. Reflita sobre suas experiências passadas, o contexto atual e suas expectativas para o futuro para entender melhor suas emoções.

Agora é o momento de regular as emoções, é a capacidade de gerir como você se sente e reage. Não se trata de suprimir ou ignorar emoções, mas



de encontrar maneiras saudáveis e produtivas de lidar com elas.

Técnicas de respiração, afirmações positivas, meditação, exercícios físicos e até mesmo conversar com um amigo podem ser ferramentas poderosas.

Como bem exemplificado no filme "Red: Crescer é uma Fera", em que a personagem Mei Lee usa a respiração, o apoio das amigas e palavras de afirmação positiva para restaurar seu estado de calma.

Dominar nossas emoções é vital em diversas áreas da vida. No contexto pessoal, contribui para uma melhor saúde mental, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade. Em relacionamentos facilita a comunicação eficiente, a resolução de conflitos e a construção de laços mais fortes e significativos. No ambiente de trabalho, está associado a uma

liderança mais eficaz, melhor desempenho e maior capacidade de trabalho em equipe.

Como qualquer habilidade, o domínio emocional requer prática e dedicação. É uma jornada com altos e baixos, mas os benefícios são amplos e duradouros. Como nos lembra John Maxwell, "a vida é 10% do que acontece comigo e 90% de como eu reajo a isso".

Reinvente-se a partir do domínio de suas emoções. Comece hoje mesmo a praticar essa habilidade e reconheça que você é quem está no controle da sua mente e do seu destino, e não o contrário.

(*) Comunicadora. Trabalha com desenvolvimento humano, atuando em terapia sistêmica, mentoria positiva e coaching de vida e carreira.

Instagram: @alessandraaragao.

E-mail: alessandraaragaocoachsistemico@gmail.com

Publicado no jornal Estado de Minas em 6/6/2024



Tudo para seu cabelo
Serviço impecável
Unhas e outros tratamentos






Studio S

Salão de Beleza

 **Agende seu horário**

  **Tânia 31 999868757 / 38897937**

 **Rua Curitiba 689, 3º andar**
sala 303, Belo Horizonte, Brazil

MANIFESTO!

**EDUCAR É COMO UMA VIAGEM!
ÀS VEZES, SABEMOS PARA ONDE QUEREMOS IR,
MAS, NÃO SABEMOS COMO!**

**OUTRAS VEZES, ATÉ SABEMOS O
CAMINHO, MAS NÃO SABEMOS PARA
ONDE ELE VAI NOS LEVAR!**

**HÁ DIAS EM QUE NOS PERDEMOS! OU, NOS ENCONTRAMOS!
HÁ DIAS DE CANSAÇO, DE OBSTÁCULOS
NO CAMINHO, DIAS SEM RUMO...**

**MAS, CADA INSTANTE VALE A PENA!
PORQUE EDUCAR É SOBRE AS
EXPERIÊNCIAS QUE VIVEMOS.**

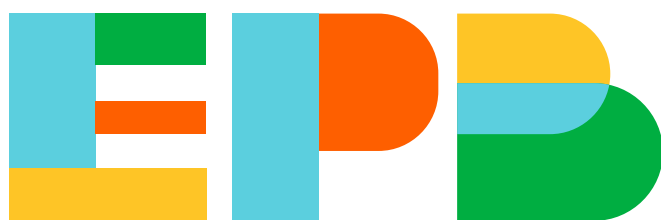
**É EXPLORAR O MUNDO, COMPARTILHAR MOMENTOS,
ESCREVER NOVAS HISTÓRIAS!
É SOBRE VER, ENTENDER E ACOLHER O OUTRO!**

**É CAMINHAR JUNTO, CRIAR NOVOS
HORIZONTES E IR SEMPRE JUNTOS
PARA UM LUGAR MELHOR!**

**É COLHER OS FRUTOS DAQUILO QUE PLANTAMOS DE MELHOR:
A FAMÍLIA!**

**EDUCAR É COMO UMA VIAGEM QUE TRANSFORMA VIDAS, AS
PESSOAS, O MUNDO E O AMANHÃ.**

**ESCOLA DE PAIS DO BRASIL (EPB)
ORIENTANDO FAMÍLIAS PARA TRANSFORMAR O FUTURO!
(WWW.ESCOLADEPAISDOBRASIL.ORG.BR)**



ESCOLA DE PAIS DO BRASIL

Belo Horizonte

INFORMAÇÕES

A sede nacional localiza-se em São Paulo à Rua Bartira, 1094 Perdizes, Cep: 05009-000 - São Paulo/SP

Foi fundada em 1963

Internet: www.escoladepaisdobrasil.org.br; e-mail: secretaria@escoladepaisdobrasil.org.br

Instagram: [@escoladepaisdobrasil.org.br](https://www.instagram.com/escoladepaisdobrasil.org.br)

A EPB de Belo Horizonte foi criada em 1965

Rua Piauí, 1045 – Bairro Funcionários – B. H. – M.G. – CEP 30150-321

Telefone: (31) 98292-6040 e 3090-6487 (das 14 às 20 horas)

E-mail: epbbh.mg@gmail.com

Instagram: [@epbbelohorizonte](https://www.instagram.com/epbbelohorizonte)

REPRESENTANTE DA EPB NACIONAL (RN) JUNTO AO ESTADO DE MINAS GERAIS

Antônio José Prata Amado da Silva

DIRETORIA EXECUTIVA DA EPB BELO HORIZONTE – M. G.

Presidente

Anderson Fernandes de Oliveira

ASSOCIADOS

Abílio Campanha Botelho
Adelaine Rezende Cortes
Ana Maria de Oliveira Silva (1)
Anderson Fernandes de Oliveira
Anderson Menezes da Silva (7)
Antônio José Prata Amado da Silva (10 - Tunico)
Eduardo Contin Gomes (4)
Felisbina Guimarães Monteiro (BINA)
Fernandes dos Santos Costa (5)
Franceli Cassia Dias
Gerson Sebastião dos Santos Filho (9)
Grace Regina Linhares Carvalho e Silva
Guiomar Pessoa d'Alessandro
Hélio de Almeida Gomes (3)
Iverson Fonseca Mattos (8)
Ivo Rodrigues de Oliveira
Jairo Cleber de Alvarenga Alves (6)
Lúcia das Graças Castro de Oliveira (2)
Luciene Amim Gomes (3)
Maltair Lúcio da Silva
Maria Alice Monteiro Magalhães (4)
Maria Josefina Coelho Costa (5)

Marlete Alves de Oliveira Santos
Mateus Oliveira Guimarães
Murilo Guimarães de Oliveira (2)
Murilo Martins da Silva (1)
Nair Arca Gonzalves de Alvarenga (6)
Neide Canuto da Rocha
Nilde Canuto da Rocha (NINA)
Nilda Martins Ferreira
Raquel Maria Rocha Oliveira Menezes (7)
Roberto Rodrigues Avelar (12 - Betão)
Sílvia Maria Gomes Mattos (8)
Solange Xavier dos Santos (9)
Sônia Regina Prata (10)
Waly Trindade de Paula (11)
Wander Canuto da Rocha
Wilson Estevão de Paula (11)
Yara Teixeira de Avelar (12)

Nota: números iguais à frente do nome = casal.

ACOLHIDO NA EPB - BH

Milton Santos de Souza (Giovani)

PRINCIPAIS ATIVIDADES EPB - BH - 2026

DIRETORIAS PEDAGÓGICA E ADMINISTRATIVA

Data	Tema e/ou Assunto	Palestrante e/ou Participantes
3/2	Boas-vindas e calendário	Todos associados
25/2 a 1/7	Início do círculo presencial na Escola Municipal de Educação Infantil de Belo Horizonte / Bairro Pindorama	Raquel Maria Rocha Oliveira Menezes e Anderson Menezes da Silva
28/4	Reunião geral e palestra	Grace: o bem-estar da criança e os vínculos afetivos / Assuntos diversos
19/5	Reunião virtual: marcar festa junina	Data: 26/6/2026
26/5	Reunião presencial	Organizar festa junina e participação no 62º Congresso em São Paulo
4 a 6/6	Participação no 62º Congresso (SP)	Eduardo, Grace, Nilda, Hélio e Luciene, Gerson e Solange
23/6	Reunião virtual / Data e definição do tema do 56º seminário	Data: 22/9/2026 20h / participação da EPB no SINCAVIR / projeto vizinhança (Ana Maria)
30/6	Reunião presencial	Todos os associados e apresentação do resumo sobre o 62º Congresso
20/7	Apresentação sobre a EPB no SINCAVIR	Eduardo e Nina
23/7 a 20/8	Apresentação círculo virtual Fase Adolescência	Eduardo/Solange/Grace/ Nilda/ Gerson/Betão/Antônio Prata
25/8	Reunião presencial: Conversa sobre Inteligência Artificial	Associados e convidados. Palestrante: Anderson Menezes
22/9	56º Seminário - tema: Você sabe em que os seus filhos estão Conectados? <i>Eis o dilema do tempo nas telas!</i>	Presencial e virtual pelo YouTube

REVISTA PROGRAMA DO 56º SEMINÁRIO DA ESCOLA DE PAIS DO BRASIL Belo Horizonte (MG)

Tema Central

“VOCÊ SABE EM QUE OS SEUS FILHOS ESTÃO CONECTADOS?
Eis o dilema do tempo nas telas!”

Coordenação geral

Eduardo Contin Gomes

Coordenação de publicidades

Murilo Guimarães de Oliveira

Revisão final dos artigos

Anderson Menezes da Silva, Ana Maria de Oliveira Silva e Denise Mara da Cunha

Agradecimentos

Agradecemos a todos aqueles que se empenharam na realização desse evento.

Aos associados pela dedicação, envolvimento e participação.

Aos patrocinadores e anunciantes.

Aos palestrantes **Dra. Cristina Silveira e Adv. Anderson Fernandes de Oliveira.**

Diagramação, Arte Final e Capa:

Roberto Catroli / robertocatroli@hotmail.com / (32) 3422-5899

Imagens de Pixabay e internet

ESTADO	CIDADES (41)	QT. SECCIONAIS
ALAGOAS	TEOTÔNIO VILELA	1
BAHIA	ALAGOINHAS – SALVADOR	2
GOIÁS	ANÁPOLIS – GOIÂNIA RIO VERDE	3
MINAS GERAIS	BELO HORIZONTE – JOÃO MONLEVADE	2
MATO GROSSO DO SUL	CAMPO GRANDE	1
PARAÍBA	CAMPINA GRANDE - JOÃO PESSOA	2
PARANÁ	CURITIBA – GUARAPUAVA SÃO MIGUEL DO IGUAÇÚ	3
PERNAMBUCO	RECIFE - ALDEIA	2
RIO GRANDE DO SUL	CAXIAS DO SUL – ERECHIM SÃO MARCOS - IJUÍ	4
SANTA CATARINA	CHAPECÓ – FLORIANÓPOLIS-JOAÇABA E HERVAL D'OESTE – VIDEIRA - XANXERÊ	5
SÃO PAULO	CAMPINAS – MOGI DAS CRUZES PIRACICABA SANTA BÁRBARA D'OESTE SÃO PAULO – SOROCABA - TUPÃ	7
UNIDADE VIRTUAL (CIDADES REPRESENTADAS)	ARAMARI(BA)-BRAGANÇA PAULISTA(SP)-BRASÍLIA(DF) ITABERAÍ(GO)-MONTENEGRO(RS)-VITÓRIA(ES) SÃO GONÇALO DO AMARANTE(CE) UMUARAMA(PR) - CURITIBA(PR)	9

Uma dica: Associe a sua cidade!



☎ (11) 95312-6011

🌐 Site: <https://escoladepaisdobrasil.org.br>

✉ secretaria@escoladepaisdobrasil.org.br

📷 @escoladepaisdobrasil.org.br

▶ www.youtube.com/@escoladepaisdobrasil-epb9004

📍 EPB: Rua Bartira, 1094, Bairro Perdizes - São Paulo - SP - CEP: 05.009-000



ESCOLA
DE PAIS
DO BRASIL

61 Anos
1965-2026

em Belo Horizonte (MG)
1965 – 2026