

Sua criança
longe das telas:
a URGÊNCIA de
selecionar o que
está chegando
até ela

GUIA RÁPIDO PRA
EVITAR O BRAINROT
DA SUA CRIANÇA: 5 ANOS





"Brainrot" foi eleita a Palavra do ano de 2024 pelo dicionário de Oxford

"BRAINROT" SIGNIFICA
CÉREBRO APODRECIDO
(OU ATROFIA CEREBRAL)

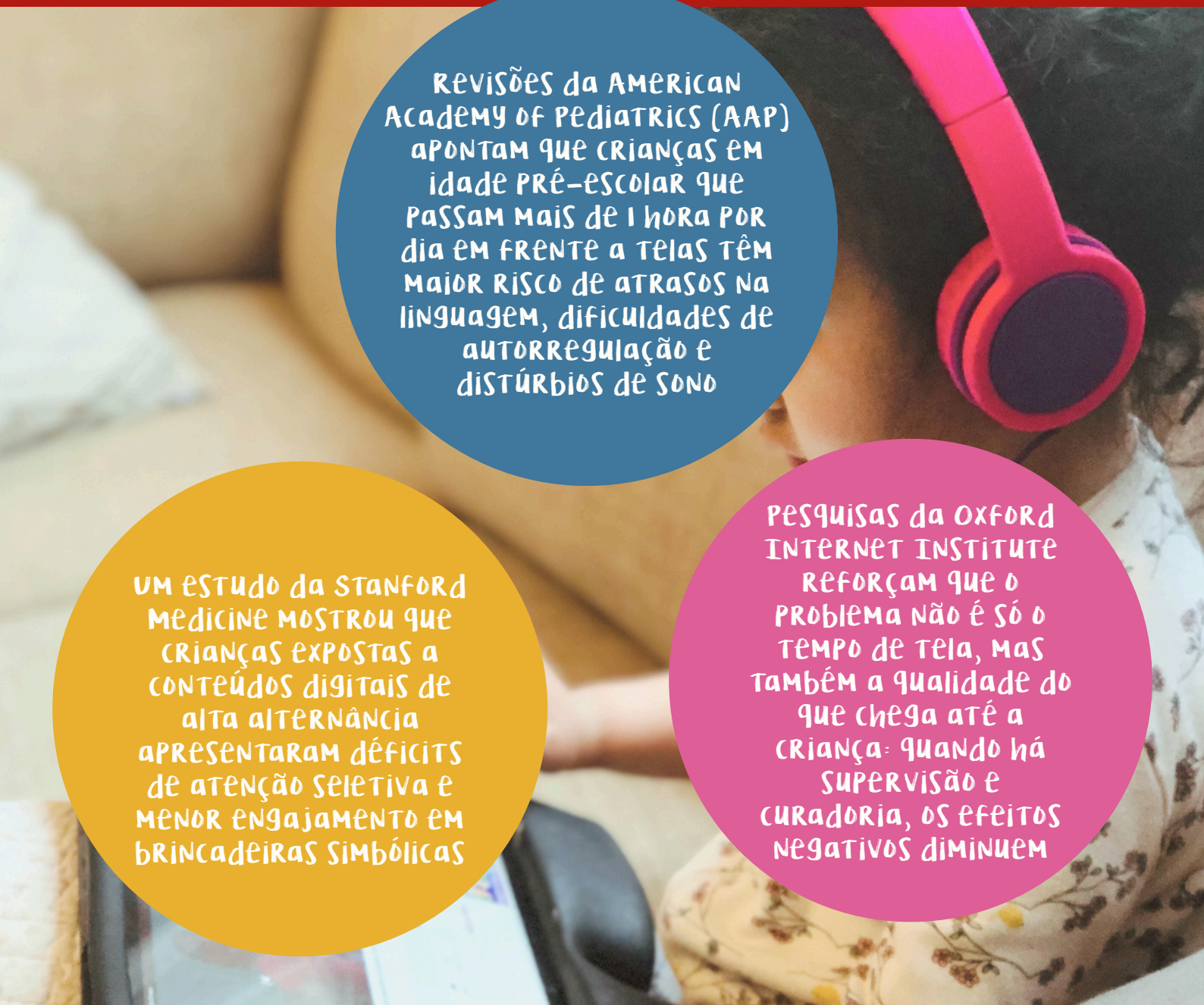




NEM ESTÍMULOS demais NEM de MENOS: o meio é o caminho

Nos últimos anos, pesquisadores de *Harvard* vêm mostrando que o cérebro da criança de 3 a 6 anos é como uma “esponja neural”: absorve cada estímulo com intensidade, moldando as conexões que vão sustentar atenção, memória e regulação emocional por toda a vida.

Mas esse mesmo cérebro pode sofrer tanto com hiperestímulos (excesso de telas, sons, cores, vídeos rápidos e fragmentados, ambientes agitados) quanto com hipoestímulos (falta de interações reais, silêncio emocional, rotina sem desafios). O equilíbrio — chamado de “nível ótimo de estimulação” — é o que favorece o desenvolvimento saudável da sua criança. Dá uma olhada nestes números:



REVISÕES da AMERICAN Academy of Pediatrics (AAP) APONTAM QUE CRIANÇAS EM idade PRÉ-ESCOLAR que PASSAM MAIS DE 1 hora POR dia EM FRENTE a TELAS TÊM MAIOR RISCO de ATRASOS na linguagem, dificuldades de autorregulação e distúrbios de sono

UM ESTUDO da STANFORD Medicine MOSTROU que CRIANÇAS EXPOSTAS a CONTEÚDOS digitais de alta ALTERNÂNCIA APRESENTARAM DÉFICITS de atenção seletiva e MENOR engajamento em brincadeiras simbólicas

PESQUISAS da OXFORD Internet Institute REFORÇAM que o PROBLEMA NÃO É SÓ o TEMPO de tela, MAS TAMBÉM a qualidade do que chega até a CRIANÇA: quando há SUPERVISÃO e CURADORIA, OS EFEITOS NEGATIVOS DIMINUEM

Em paralelo, a falta de estímulo significativo (hipoestímulo) também traz prejuízos: um relatório do Center on the Developing Child mostrou que baixos níveis de interações responsivas (*serve and return*) geram atrasos na linguagem e nas habilidades socioemocionais.

Em resumo: aos 5 anos, sua criança precisa de uma dieta de estímulos equilibrada — nem excesso tóxico de telas, nem vazio de experiências significativas. Se você erra da dose, o *brainrot* se instala no cérebro da sua criança. E lembre: sempre que pensar em “estimular” pense em “oferta de experiências”. Quem estimula bem é quem oferece, pra criança, uma boa seleção de experiências significativas de aprendizagem e desenvolvimento. Ah mas eu não vou poder mais usar nada digital? Vai, mas mescle esses estímulos com atividades de verdade e reserve as telas pra um titiquinho do dia (ou da semana). O meio é o caminho!

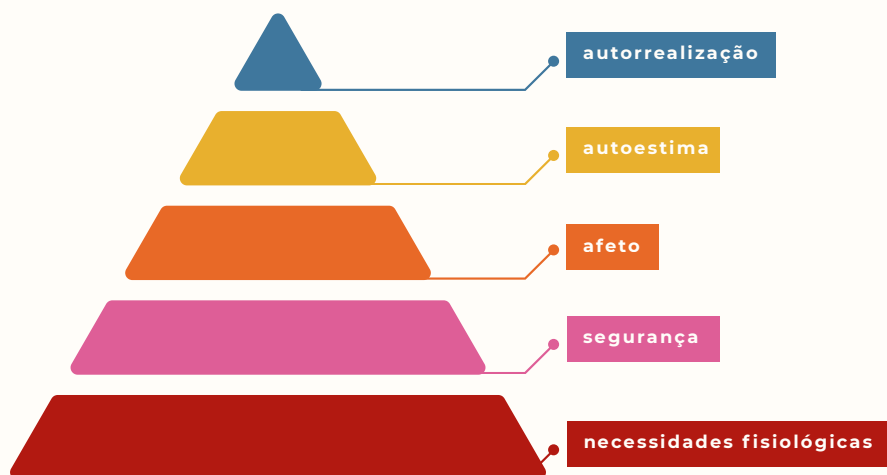
a regra é clara:
ao invés disto, prefira isto.



POR QUE É IMPORTANTE ESTIMULAR SUA CRIANÇA DE 5 ANOS?

PIRÂMIDE DA INFÂNCIA PRÓSPERA

mostra as necessidades da infância



blocos de condições da infância integral

- prevenção de acidentes domésticos
- proteção contra abusos, negligência e violências física, moral e emocional
- segurança online

- sentimento de pertencimento à família
- estabilidade emocional do cuidador
- comunicação aberta
- acolhimento

- comer
- dormir
- higiene da criança
- higiene da casa
- contato com a luz do sol
- contato com a natureza

- ser capaz (saber fazer)
- se sentir capaz (sentimento de merecimento e autoestima)
- exercitar e construir autonomia

- adquirir habilidades essenciais pra vida
- treinar otimismo, persistência e inteligência
- incentivar a plena realização do eu: busca por sonhos e desejos de ser feliz

Estimular é selecionar a oferta certa de experiências (brincadeiras e atividades) que sua criança vai receber pra se desenvolver mais e melhor. Quando você filtra os estímulos que chegam à sua criança, você atua na base rosa da Pirâmide da Infância (dando segurança *online*). Mas, como você pode ver, educar bem é fazer muito mais do que só dar segurança! Pra saber mais sobre como estimular direitinho, ensinar habilidades essenciais e ajudar sua criança a adquirir ferramentas socioemocionais, sensoriais, psicomotoras e cognitivas pra explorar todo o seu potencial, é só consultar o Fichário de Desenvolvimento da Jabuti LÊLÊ: 5anos, clicando **AQUI!**

O que você vai ENCONTRAR NESTE GUIA?

10 dicas rápidas, práticas e embasadas em ciência, pra aplicar no dia a dia e proteger seu filho do *brainrot* — aquele efeito de mente cansada, dispersa e viciada em estímulos fáceis e prontos.

POR QUE USAR ESTE GUIA?

Proteger o cérebro do seu filho é uma corrida contra o tempo. O que ele consome hoje molda o adulto de amanhã. Este guia é o primeiro passo para garantir que seu filho tenha um desenvolvimento saudável, seguro e longe dos riscos invisíveis do *brainrot*.





POR QUE O GUIA FUNCIONA?



é baseado em descobertas de Harvard, Stanford, Oxford e AAP



tem linguagem acessível e traz ajuda pra uma urgência emocional atual das crianças pequenas



dá dicas fáceis pra aplicar imediatamente na sua casa

dica 1. crie a dieta dos estímulos

Como?

Pra cada dia da semana, aplique a regra 3:1 (3 experiências reais pra cada experiência virtual).

Pra cada dia do final de semana e das férias, aplique a proporção 5:1 (5 experiências reais pra cada experiência virtual).

Obs.: 1 : chamamos de “experiências” as brincadeiras e atividades lúdicas que a criança faz.

Obs. 2 : não ultrapasse 2 horas diárias de tela.



dica 2. Crie o hábito de PROPOR brincadeiras lentas

Como?

Brincadeiras de ritmo lento diminuem os níveis de cortisol no organismo da sua criança e a ajudam a se autorregular, diminuindo a agitação corporal e mental. Ex.: Lego, massinha, blocos de madeira, tringram, dominó, xadrez, damas, quebra-cabeças, desenhos pra colorir, bordados, construção de cenários, vendinha etc.



dica 3. SELECIONE O QUÊ SUA CRIANÇA VAI CONSUMIR NO digital

Como?

Escolha conteúdos bons pro cérebro da sua criança. Quer exemplos do quê assistir e do quê evitar? Bora pro gráfico:

Evitar exposição prolongada.
Roteiro rápido, música
intensa e sobrecarga visual

ALTO ESTÍMULO

- CoComelon 🎵
- Little Baby Bum 🌙
- Baby Shark's Big Show
- PJ Masks
- Bob Esponja
- Mundo Bitá
- Patati Patatá
- Galinha Pintadinha
- Pocoyo
- Paw Patrol (Patrulha Canina)
- Menino Maluquinho (animação)

Ofertar em pequenas doses,
pois são dinâmicos.
Exigem supervisão

MÉDIO ESTÍMULO

- Bluey 🐶
- Turma da Mônica
- O Show da Luna! 🎤
- Puppy Dog Pals (Bingo & Rolly) 🐾
- Octonauts 🦋
- Peixonauta 🐟
- Oswaldo 🐼
- Galinha Pintadinha (clássica) 🐔
- Detetives do Prédio Azul
- Meu Amigãozinho 🐸
- Vila Sésamo (Sésamo) 🐻
- Postman Pat 📮

Desaceleram e não fazem a
criança perder autorregulação
comportamental

BAIXO ESTÍMULO

- Daniel Tiger's Neighborhood
- Sarah and Duck 🦆
- Franklin and Friends 🐢
- Winnie the Pooh (2011)
- The Many Adventures of Winnie the Pooh (1977)
- Bambi 🦌
- Dumbo 🐘
- CDs musicais
- Histórias narradas na Alexa

dica 4. CRIANÇA PRECISA de espaço e ar livre

Como?

Deixe sua criança se movimentar de forma livre diariamente. Caso ela não tenha espaços na escola, recorra a pelo menos 1 hora de atividade motora global todos os dias, como correr, pular e andar de bicicleta.



dica 5. leia TODO SANTO dia PRA SUA CRIANÇA

Como?

Estudos mostram que o contato com narrativas de histórias ficcionais têm um papel essencial pras crianças de 5 anos: além de reduzirem os efeitos negativos do excesso de telas, 15 minutos de leitura diária contribuem pra construção da personalidade.

Fonte:

<https://publications.aap.org/pediatrics/article/149/1/e2020034876/183798/Shared-Reading-and-Risk-of-Social-Emotional?autologincheck=redirected>



dica 6. CRIE ZONAS LIVRES de eletrônicos Na Sua casa

Como?

Mantenha aparelhos eletrônicos fora dos quartos e longe das refeições. Estudos mostram uma associação entre a ingestão de excesso de calorias pelas crianças que comem assistindo a algum tipo de tela e, ainda, diminuição das trocas linguísticas na família.



Fonte:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6843261/>

dica 7. ensine o hábito da atenção plena focada

Como?

Através de treinos de atenção plena: respirações curtas e contadas, brincadeiras de relaxamento e massagem, jogos de “parar e ouvir o som mais distante”, quebra-cabeças. Há jogos de cartas que ensinam como se exercitar a atenção plena, como aqueles de *mindfulness*.



dica 8. ensine o hábito da atenção sustentada

Atenção sustentada é a capacidade de sua criança permanecer receptiva a uma atividade por mais tempo, sem se distrair.

Como? Exercite através das seguintes brincadeiras:

1. Jogo da Estátua Musical

Como funciona? Coloque uma música e peça pra criança dançar. Quando a música parar, ela deve ficar imóvel como uma estátua.

Por que funciona? Exige que a criança mantenha atenção no som, iniba movimentos e foque no momento certo de parar.

2. Caça aos Detalhes

Como funciona? Mostre uma imagem (revista, livro infantil ou carta ilustrada) por 30 segundos. Depois, esconda e faça perguntas: “Você lembra de quantos balões tinham? Qual era a cor do chapéu?”

Por que funciona? Estimula atenção visual sustentada e memória de trabalho.

3. História Interrompida

Como funciona? Leia uma história curta e pare no meio de uma frase. Peça pra criança completar ou adivinhar o que viria depois.

Por que funciona? Ajuda a criança a se manter engajada na narrativa e treinar foco auditivo.

4. Desenho Contínuo

Como funciona? Proponha desenhar algo que leva tempo (um labirinto, uma mandala simples, ou completar um desenho pontilhado).

Por que funciona? Requer concentração prolongada e controle motor fino enquanto mantém atenção visual.

5. Jogo do Som Secreto

Como funciona? Sente em silêncio com a criança e peça que feche os olhos. Ela deve identificar quantos sons diferentes consegue ouvir (um carro na rua, um passarinho, alguém batendo panela).

Por que funciona? Desenvolve foco e acuidade auditiva.

dica 9. Seja RESPONSIVO

Como?

Através de interações modelo *serve and return*: olhe nos olhos do seu filho(a) sempre que quiser conversar; e responda aos sinais, às perguntas e falas da sua criança. Você é o modelo de atenção que ela vai copiar. Se você não se concentra, ela não terá um modelo pra inspirá-la. O que te leva pro começo de todo o nosso papo deste guia: evite usar o celular na frente da sua criança.



dica 10. explique o que é a internet

Como?

Converse sobre o que é a *internet* de um jeito que uma criança de 5 anos consiga entender. Você pode dizer algo como: “a *internet* é como se fosse a rua (só que dentro do computador, do *tablet*, do celular). Você anda sozinho(a) na rua? Já pensou em atravessar a rua sem um adulto? Não, né? Navegar na *internet* sem um adulto do lado é como andar sozinho pela rua”.

E lembre-se: um dos pilares pro bem-estar emocional do seu filho(a) neste século é a segurança digital: instale filtros e converse sobre o que aparece nas telas.





MONTE uma dieta
de ESTÍMULOS
equilibrada PRA
SUA CRIANÇA.
MESCLE atividades calmas
e de MOVIMENTO.
evite telas.

Fontes:

Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being: Evidence From a Population-Based Study

Efeitos da exposição à tela no desenvolvimento cognitivo de crianças pequenas: uma revisão

Media and Young Minds. American Academy of Pediatrics (AAP)

<https://developingchild.harvard.edu/key-concept/serve-and-return/>

A educação com base na ciência já é Real!

JABUTITM
LêLê



Em defesa de uma geração sem *brainrot*, espero que este GUIA tenha trazido coisas novas pra você!

Com carinho, Mari Bleker