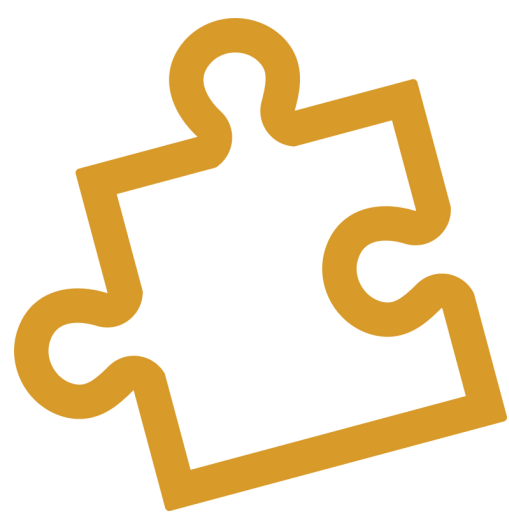




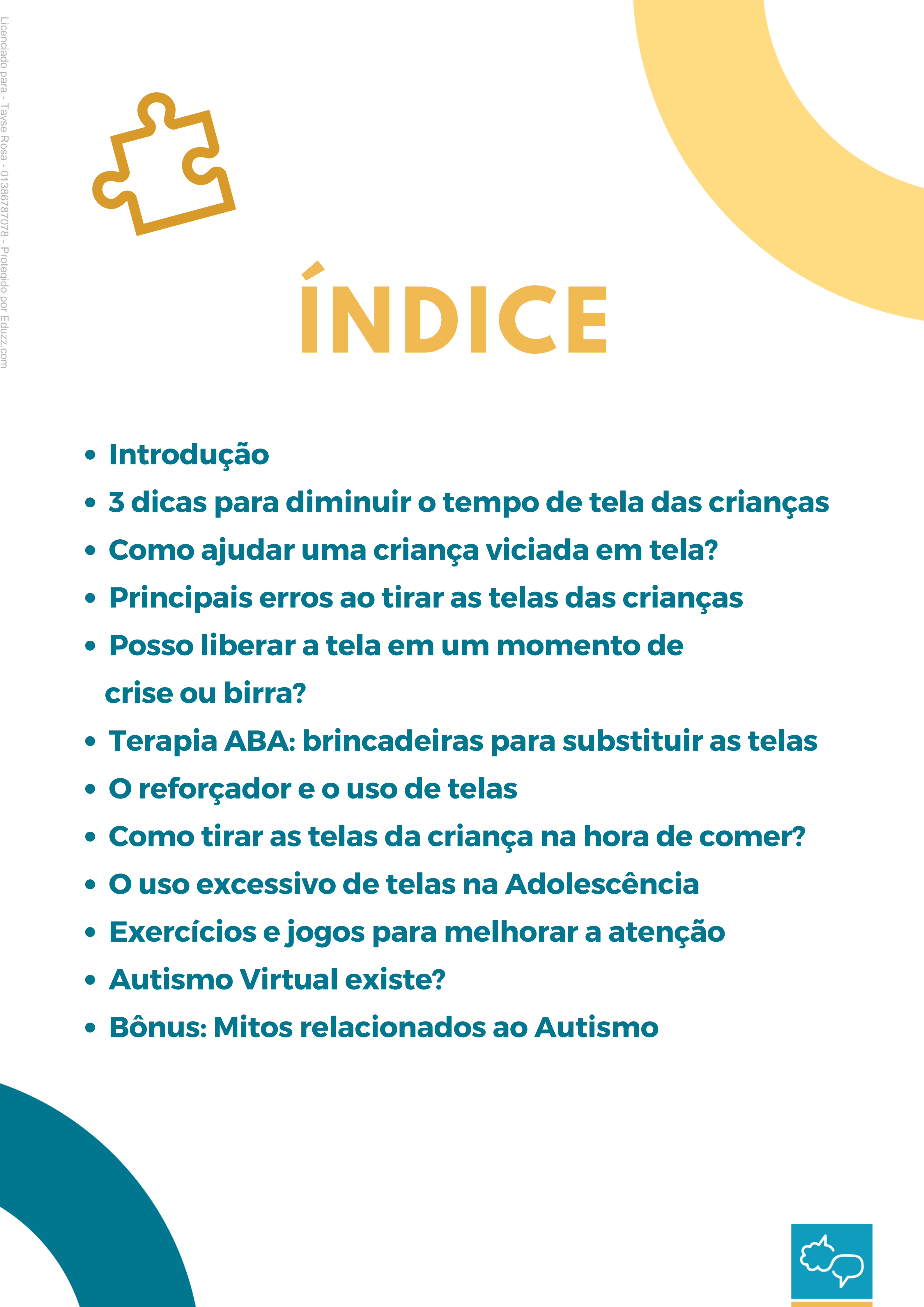
S.O.S TELAS APOSTILA

INSTITUTO SINGULAR
MAYRA GAIATO



ÍNDICE

- **Introdução**
- **3 dicas para diminuir o tempo de tela das crianças**
- **Como ajudar uma criança viciada em tela?**
- **Principais erros ao tirar as telas das crianças**
- **Posso liberar a tela em um momento de crise ou birra?**
- **Terapia ABA: brincadeiras para substituir as telas**
- **O reforçador e o uso de telas**
- **Como tirar as telas da criança na hora de comer?**
- **O uso excessivo de telas na Adolescência**
- **Exercícios e jogos para melhorar a atenção**
- **Autismo Virtual existe?**
- **Bônus: Mitos relacionados ao Autismo**



S.O.S TELAS:

Guia prático e gratuito para
reduzir os eletrônicos

Introdução

Bem-vindo à jornada de descoberta e transformação! Estamos empolgados por você estar aqui, comprometido em compreender e enfrentar os desafios relacionados ao uso de telas pelas crianças. Este é um passo essencial na promoção de um ambiente equilibrado e enriquecedor para o desenvolvimento saudável dos pequenos.

Nossa missão é capacitar você com conhecimento prático e estratégias comprovadas para criar uma rotina digital segura e equilibrada

A apostila que você tem em mãos é uma ferramenta valiosa. Ela acompanhará você ao longo do curso, fornecendo informações detalhadas, dicas práticas e indicações de conteúdos que o guiarão na implementação das melhores práticas

Vamos começar?



3 DICAS PARA DIMINUIR O TEMPO DE TELA DAS CRIANÇAS

Toda vez que falamos sobre os prejuízos dos eletrônicos para o desenvolvimento infantil, surgem muitas dúvidas relacionadas ao assunto. Mas a principal delas com certeza é: como tirar ou diminuir o tempo de tela das crianças? Não é novidade que a tecnologia já é parte das nossas rotinas e, conseqüentemente, do cotidiano dos nossos pequenos. Mas, os impactos negativos na comunicação, socialização e habilidades cognitivas que o excesso de telas pode trazer ao desenvolvimento das crianças têm sido alvo de estudos - e de muita preocupação - da ciência.

Por isso, é importante que pais e responsáveis busquem estratégias adaptadas à própria rotina para limitar o uso dos eletrônicos, possibilitando que a criança brinque, socialize e se desenvolva a partir de outros meios e atividades.

Confira as 3 dicas que podem auxiliar nessa jornada:

- Troque o celular/tablet pela televisão

Assim, garantimos que a criança assistirá o conteúdo do início ao fim. Sem mudanças de vídeo e histórias sem coerência.



Faça download em nosso site de **Suportes Visuais** que facilitam na hora de estabelecer uma rotina com a criança.

[Confira clicando aqui!](#)



3 DICAS PARA DIMINUIR O TEMPO DE TELA DAS CRIANÇAS

- Faça uma dessensibilização

Deixar o eletrônico “menos legal”, diminuindo o brilho da tela e o volume. Assim, ele fica menos interessante aos olhos do pequeno.

- Estabeleça uma rotina e horários

Utilize o quadro de rotina para ajudar. Utilize também ferramentas para medir o tempo, como uma apulheta. Assim facilita o entendimento de quando o tempo de uso de telas.

E lembre-se, mantenha-se consistente em tudo isso!

Nosso curso **Autismo | Treinamento para Pais** é dedicado às pessoas que convivem e querem fazer a diferença no desenvolvimento de crianças com autismo, como os pais, parentes, avós, educadores e cuidadores.

Também é indicado para profissionais especializados em educação e desenvolvimento infantil, que queiram ajudar os responsáveis no estímulo e tratamento da criança, e aprender a aplicar o **Coaching Parental**.



[Clique aqui e assista a uma aula degustação.](#)



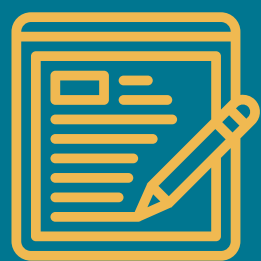
COMO AJUDAR UMA CRIANÇA VICIADA EM TELA?

Crianças e excesso de telas são uma combinação muito perigosa, que merece a atenção dos adultos! Os eletrônicos, mesmo com uso monitorado, não são os melhores aliados dos nossos pequenos quando o assunto é desenvolvimento.

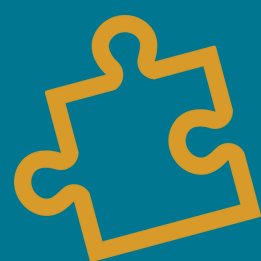
Na verdade, é o contrário: até os conteúdos educativos são muito estimulantes e podem desencadear vícios que impactam nossas crianças de maneira negativa. E quando falamos de crianças autistas, o cuidado deve ser redobrado, uma vez que a exposição exagerada às telas traz muitos prejuízos ao desenvolvimento de habilidades comunicacionais e sociais.

Mas então, como ajudar uma criança que está viciada em telas? Como tornar essa combinação menos nociva e prejudicial para o desenvolvimento dos pequenos?

Após assistir a essa aula, saiba mais em nosso artigo sobre como lidar com o desafio de equilibrar o uso de telas e o desenvolvimento saudável das crianças, onde você encontrará orientações práticas e valiosas.



[Acesse aqui o artigo.](#)



PRINCIPAIS ERROS AO TIRAR AS TELAS DAS CRIANÇAS

E esse é um tema que tem nos preocupado muito. Nossas crianças estão cada vez mais dependentes dos eletrônicos, que são capazes de causar prejuízos significativos para o seu neurodesenvolvimento. O excesso de telas pode ser um problema ainda maior quando estamos falando dos pequenos autistas, que já apresentam déficits na socialização e comportamentos repetitivos. O desenvolvimento saudável de qualquer criança precisa de brincadeiras, bagunça, conversas e muito movimento para acontecer.

As telas devem ser um complemento dessa jornada, e não a sua base. Então, para te ajudar nessa missão, vamos aprender os 3 principais erros ao reduzir as telas das crianças. Lembre-se que cada família terá uma realidade e, por isso, é preciso que cada um saiba adaptar essas dicas conforme suas possibilidades, combinado?

O QUE NÃO FAZER

1

DEVOLVER O ELETRÔNICO PARA A CRIANÇA

2

USAR O ELETRÔNICO PARA ACALMAR

3

OFERECER DISPOSITIVOS QUE ELA CONTROLE



POSSO LIBERAR A TELA EM UM MOMENTO DE CRISE OU BIRRA?

A crise ou birra são momentos desafiadores, nos quais os pequenos se desregulam internamente por algum motivo, e as famílias precisam auxiliá-los a passar por essa situação da forma mais tranquila. É difícil para todos, sem dúvida.

De um lado, as crianças precisam lidar com sua desorganização e frustração no momento, enquanto, por outro lado, os cuidadores buscam os melhores meios para direcionar a situação. Nesse contexto, é importante lembrar que a ciência ABA oferece insights valiosos sobre o comportamento das crianças em momentos de crise. Ela nos ensina a identificar as causas subjacentes das birras, a compreender o que pode desencadeá-las e, o mais importante, como podemos ajudar as crianças a adquirir habilidades emocionais e comportamentais para lidar com essas situações.

Mas, então, o que fazer nesses momentos?

- Acolher;
- Conversar;
- Apoiar;
- Permanecer junto;
- Após a crise passar, redirecionar.



Faça download em nosso site da História Social '**Quando eu fico nervoso**' e ajude o pequeno a prever e compreender as situações de forma antecipada, aprendendo, assim, os comportamentos adequados e inadequados do dia a dia.

[Confira clicando aqui!](#)



TERAPIA ABA: BRINCADEIRAS PARA SUBSTITUIR AS TELAS

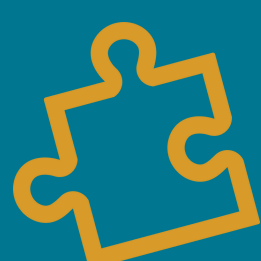
Brincar com crianças desempenha um papel essencial em seu desenvolvimento, e a ciência ABA destaca a profunda importância dessa interação. Contrariamente ao que se possa pensar, não é necessário ter uma variedade exorbitante de brinquedos diferentes para criar momentos valiosos com os pequenos. Na verdade, o que realmente importa é a qualidade do tempo que compartilhamos com eles. A ABA nos ensina que a abordagem mais eficaz é observar e seguir as demandas da criança durante o brincar. Isso significa permitir que a criança guie a brincadeira, expressando seus interesses, desejos e necessidades. Ao fazer isso, criamos um ambiente em que a criança se sente valorizada, ouvida e compreendida. Essas interações baseadas nas preferências da criança promovem a comunicação, o aprendizado e o fortalecimento dos laços.

Além disso, é importante lembrar que as brincadeiras não se limitam a brinquedos. Muitas vezes, as interações mais significativas e enriquecedoras ocorrem durante atividades cotidianas, como cozinhar juntos, fazer compras ou explorar a natureza. O que importa é a qualidade do tempo que compartilhamos, a atenção que damos e a interação genuína que estabelecemos.

Quer conhecer mais sobre a intervenção ABA e Estratégias Naturalistas? Temos um curso inteiramente dedicado a esse tema!



[Clique aqui e assista a uma aula degustação.](#)



O REFORÇADOR E O USO DE TELAS

Reforçadores desempenham um papel crucial nas brincadeiras, influenciando o comportamento das crianças. Eles são elementos que aumentam a probabilidade de que um comportamento específico seja repetido, podendo ser recompensas tangíveis, como brinquedos, ou recompensas sociais, como elogios. Em situações de brincadeiras, os reforçadores desempenham um papel fundamental em moldar o comportamento desejado.

Quando as crianças participam de brincadeiras e demonstram comportamentos positivos, como compartilhar ou resolver conflitos, o uso apropriado de reforçadores, como elogios e reconhecimento, fortalece esses comportamentos. Além disso, os reforçadores podem ser usados estrategicamente para ensinar novas habilidades, incentivando a exploração e o aprendizado.

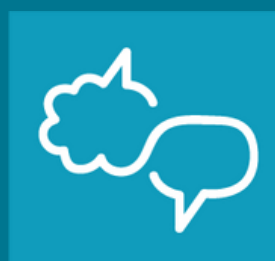
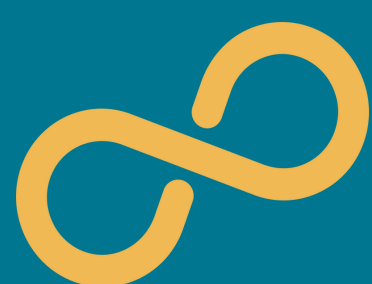
No entanto, é importante lembrar que o uso de telas, como tablets e smartphones, como reforçadores nas brincadeiras, deve ser equilibrado e monitorado. Embora as telas possam ser eficazes em algumas situações, seu uso excessivo pode ter impactos negativos no desenvolvimento. Portanto, é crucial considerar o equilíbrio entre o uso de telas e outras formas de reforço, garantindo um ambiente de brincadeiras saudável e enriquecedor.



O REFORÇADOR E O USO DE TELAS

Em resumo, os reforçadores desempenham um papel vital nas brincadeiras, tornando-as experiências positivas e promovendo o desenvolvimento saudável das crianças. A escolha e o uso adequado de reforçadores são essenciais para incentivar o comportamento desejado e proporcionar oportunidades de aprendizado e crescimento, enquanto se mantém um equilíbrio adequado com o uso de telas.

Gostou dessa aula? Ela faz parte do nosso curso de Pós-graduação em ABA e Estratégias Naturalistas. Amparada por uma equipe multidisciplinar e certificada pelo MEC, nossa especialização possibilita uma vivência prática, contribuindo com sua conduta profissional, para que possa realizar intervenções eficientes, humanas e singulares para os nossos pequenos.

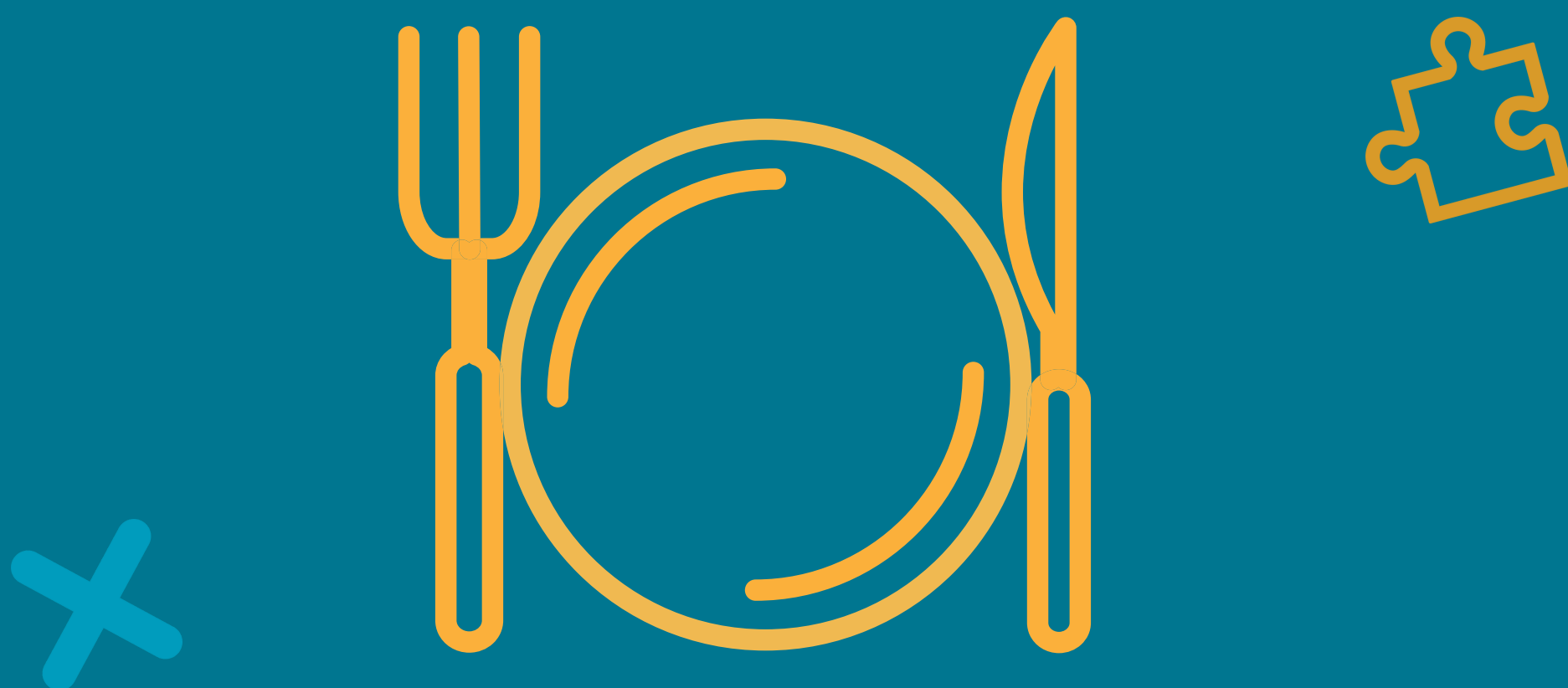


COMO TIRAR AS TELAS DA CRIANÇA NA HORA DE COMER?

“Meu filho só come assistindo as telas. O que eu faço?” Essa dúvida chega muito em nossas redes. São famílias angustiadas que utilizaram as telas como recurso para ajudar na hora da alimentação, mas que ao mesmo tempo se tornaram reféns dela. Não é de hoje que alertamos para o perigo das telas: com tantos sons, brilhos e animações, elas agem no cérebro da criança como uma droga viciante.

Assim, tornam os pequenos dependentes mesmo, vidrados em tantos estímulos. Quando pensamos em retirar o acesso, é comum acontecer crises, birras, desregulações, choros e muita insatisfação, como se a tela fosse tudo que eles precisassem para viver... E na cabecinha deles é isso mesmo, por conta da dependência instalada.

Nesta aula Mayra Gaiato e Dr. Rodrigo Silveira, médico psiquiatra, respondem a essa questão e organizam 4 dicas para uma redução gradativa desse hábito prejudicial ao cérebro dos pequenos.

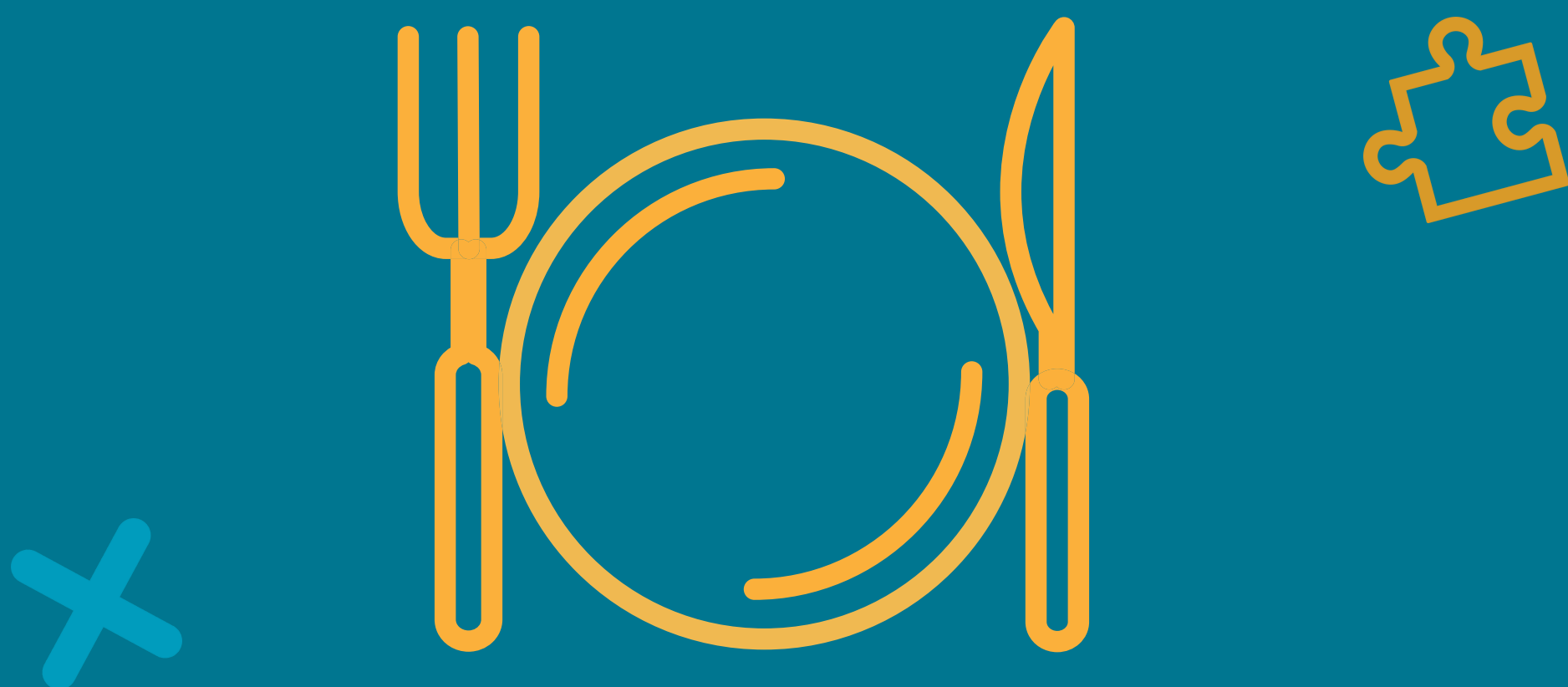


COMO TIRAR AS TELAS DA CRIANÇA NA HORA DE COMER?

Quando falamos sobre refeições, é importante considerar que algumas crianças podem ter dificuldades na hora de escolher o que comer. Essas dificuldades podem surgir por diversos motivos e não se restringem apenas a indivíduos no espectro do autismo. Pode ser devido a preferências pessoais, como encontrar o cheiro ou sabor de alguns alimentos desagradáveis. Lidar com essas questões durante as refeições pode ser um desafio.

É interessante pensar em estratégias para ajudar as crianças a experimentar novos alimentos e adotar hábitos alimentares saudáveis. Essas estratégias são úteis para todos, não apenas para aqueles no espectro do autismo, e contribuem para tornar as refeições mais tranquilas e prazerosas.

[Leia mais sobre isso em nosso site. Clique aqui.](#)



O USO EXCESSIVO DE TELAS NA ADOLESCÊNCIA

“Inegável o fato de que a tecnologia nos auxilia diariamente, porém o uso excessivo dela traz registros científicos sobre comprometimentos em diversas áreas. Ao pensarmos na primeira infância a exposição as telas de forma não controlada traz agravos na comunicação, interação social, baixos níveis de concentração – em especial a atividades externas as telas -, entre outros pontos que culminam em prejuízos a curto e longo prazo (Margni, 2022; Passos, 2021; Peixoto et al., 2020).

Tais reflexos do uso exacerbado de telas têm levando inclusive, muitas pessoas a terem diagnósticos equivocados de autismo, justamente pelo padrão de comportamento ao qual a criança ou o adolescente se condicionaram pelo uso excessivo de telas.”

Trecho do artigo O uso excessivo de telas e seus prejuízos da querida Professora Dra. Marina Zotesso.

Quando se trata de adolescentes, os desafios relacionados ao uso excessivo de telas também são evidentes. O tempo prolongado gasto em dispositivos eletrônicos pode resultar em questões como isolamento social, distúrbios do sono e dificuldades de concentração. Além disso, há preocupações com a exposição a conteúdos inadequados. Portanto, é crucial promover a conscientização sobre a importância de equilibrar o tempo gasto em telas com outras atividades saudáveis, contribuindo para o desenvolvimento saudável de adolescentes



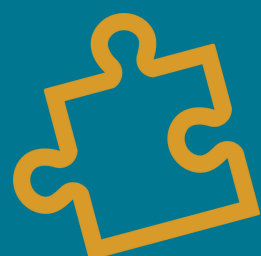
O USO EXCESSIVO DE TELAS NA ADOLESCÊNCIA

Além disso, a dependência excessiva de telas pode mascarar comportamentos autistas e dificultar a identificação precisa das necessidades desses adolescentes. Isso pode levar a diagnósticos equivocados ou à falta de intervenções apropriadas. Portanto, é fundamental adotar uma abordagem equilibrada e monitorada para o uso de telas entre adolescentes autistas, considerando suas necessidades individuais e proporcionando alternativas construtivas para a interação social e o desenvolvimento. A conscientização sobre o uso responsável de telas é crucial para garantir que adolescentes autistas possam colher os benefícios da tecnologia sem comprometer seu bem-estar e desenvolvimento global.

Deseja se aprofundar nesse tema? Confira uma aula degustação do nosso curso Autismo na Adolescência: quando a criança com TEA cresce.



[Clique aqui e assista a uma aula degustação.](#)



EXERCÍCIOS E JOGOS PARA MELHORAR A ATENÇÃO

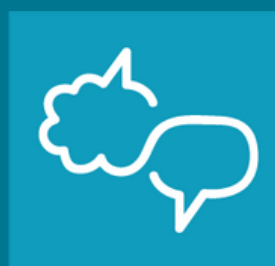
Estimular a atenção das crianças por meio de jogos e brincadeiras é fundamental para o desenvolvimento cognitivo e emocional. Essas atividades oferecem oportunidades valiosas para fortalecer a capacidade de concentração e foco, habilidades essenciais para o aprendizado e o crescimento saudável.

Os jogos e brincadeiras estimulam a atenção das crianças de maneira lúdica e envolvente. Ao participar dessas atividades, as crianças são desafiadas a prestar atenção aos detalhes, a seguir regras e a manter o foco em determinadas tarefas, promovendo o desenvolvimento de sua capacidade de concentração. Além disso, tais atividades ajudam as crianças a praticar a paciência, a persistência e a resolução de problemas, habilidades que são aprimoradas à medida que enfrentam desafios em diferentes jogos e interações. O processo de engajamento ativo em jogos e brincadeiras não apenas estimula a atenção, mas também promove a socialização, a criatividade e a diversão. Portanto, ao integrar jogos e brincadeiras em suas rotinas, os adultos proporcionam um ambiente estimulante que não só fortalece a atenção das crianças, mas também contribui para seu desenvolvimento global, tornando a aprendizagem um processo cativante e prazeroso.

Essa aula faz parte do nosso curso **Atenção na Prática**, uma capacitação mão na massa, repleto de ferramentas e atividades para o desenvolvimento da concentração dos pequenos.



[Clique aqui e assista a uma aula degustação.](#)



AUTISMO VIRTUAL EXISTE?

O termo “autismo virtual” ficou em evidência durante a pandemia, quando crianças passaram a usar dispositivos eletrônicos com mais frequência para estudar e se divertir em casa. Com o passar do tempo, as famílias notaram mudanças no comportamento dos pequenos, além de atrasos cognitivos e comunicacionais. Muitos interpretaram essas alterações como sinais do TEA e, com isso, os pais passaram a desconfiar desse diagnóstico.

Embora haja evidências de que o uso excessivo de telas possa afetar negativamente o desenvolvimento infantil, problemas como dificuldades na fala, interações e ansiedade não são suficientes para fechar o diagnóstico de autismo.

O que pode acontecer, em alguns casos, é a identificação tardia do TEA e o agravamento de atrasos por falta de estímulos e intervenções adequadas. Também pode haver mutações genéticas ao longo dos anos que causem o transtorno, mas que são provenientes de questões muito mais complexas do que a exposição aos eletrônicos.



AUTISMO VIRTUAL EXISTE?

É importante ressaltar que o diagnóstico do TEA é clínico e envolve déficits comunicacionais, cognitivos e comportamentais, além de aspectos genéticos. Por isso, é fundamental que seja realizado por profissionais de saúde capacitados e experientes em avaliar crianças com essa suspeita.

Portanto, é importante evitar o termo “autismo virtual”. Seu uso pode levar a mal-entendidos e prejudicar o diagnóstico de casos verdadeiros de autismo.

Você tem interesse em se aprofundar nesse assunto? Ou não entende como e por quê acontece o desenvolvimento atípico dos pequenos com TEA? Não tem a clareza de qual tratamento é melhor? Quer entender como funciona o cérebro da sua criança e ajudar a desenvolvê-lo? Em nosso curso Neurociências do autismo falamos de tudo isso e muito mais!



[Clique aqui e assista a uma aula degustação.](#)



BÔNUS: MITOS RELACIONADOS AO AUTISMO

Hoje em dia, a medicina afirma que a causa do autismo tem predominância genética. No entanto, para chegar a tal conclusão, muitas teorias foram discutidas a respeito desse assunto e muitos mitos sobre o transtorno foram criados.

O autismo foi descrito pela primeira vez em 1943 por Leo Kanner, um psiquiatra austríaco. Ele trabalhava como Diretor de Psiquiatria Infantil do Johns Hopkins Hospital, nos Estados Unidos. Desde então, surgiram várias hipóteses sobre o TEA. Muitas delas, como hoje bem sabemos, estavam bastante equivocadas.

Esses são os chamados “mitos” sobre o autismo, que trazem inverdades a respeito dos nossos pequenos e seus potenciais.

Sabemos, também por causa da ciência, que nossos pequenos com autismo não são “errados” nem “disfuncionais”. Eles apenas apresentam um comportamento atípico e singular, que deve sempre ser considerado para que eles possam realizar seus potenciais ao máximo! Por isso, hoje, falamos mais de um espectro autista do que apenas de um único autismo.

Gostou dessa aula? Ela faz parte do nosso curso Aperfeiçoamento em Autismo, ABA e Atrasos no Desenvolvimento. Ele foi pensado para pais e profissionais que buscam um aperfeiçoamento sólido no espectro autista, com técnicas terapêuticas avançadas e estímulos práticos para impulsionar o desenvolvimento de crianças e adolescentes, tornando você uma força positiva nessa jornada de crescimento. [Clique aqui e conheça mais!](#)





INSTITUTO SINGULAR

MAYRA GAIATO