



KIT TEEN POR DEMANDA · SESSÃO PRONTA

Módulo 3

Telas e redes

Roteiro de 4 sessões, fichas visuais e material para os pais. Tudo para trabalhar uso excessivo, sono, FOMO e acordos de tela em família, sem transformar a terapia em proibição.

12 a 17 anos

Presencial e online

Base em TCC

10 materiais

Sua próxima sessão pronta em 10 minutos

Chegou um adolescente que "não larga o celular" e uma família em guerra por causa disso? Leia o guia rápido (3 min), abra o roteiro da Sessão 1 (3 min) e imprima a Ficha 1 (1 min). Pronto.

O que tem neste módulo

01	Guia rápido: telas e redes na adolescência	p. 3
02	Roteiro de 4 sessões	p. 4
03	Ficha 1 · Raio-X do Meu Celular	p. 6
04	Ficha 2 · Ciclo do Rolar	p. 7
05	Ficha 3 · Meu Plano de Sono	p. 8
06	Ficha 4 · Acordo de Telas da Família	p. 9
07	Para os pais: limites sem guerra em casa	p. 10
08	15 cartões para quebrar o gelo	p. 11

Atendimento online? Todas as fichas funcionam em tela compartilhada. Abra o PDF, use a ferramenta de anotação e peça ao adolescente para ditar as respostas, ou envie a página para ele preencher no celular.

Precisa de algo fora do roteiro? Use o **Assistente de Sessão com IA** incluído no kit: escolha idade, demanda e objetivo e receba uma sessão sob medida.

Como o uso problemático de telas aparece

Quem pede ajuda normalmente são os pais. O adolescente chega na defensiva, esperando um sermão. Comece pela curiosidade, não pelo controle.

NO CORPO E NO SONO

- Dorme tarde, acorda cansado, cochila na aula
- Dor de cabeça, cansaço visual, sedentarismo
- Come na frente da tela, pula refeições

NO COMPORTAMENTO

- Perde a noção do tempo e deixa tarefas para depois
- Irritação ou explosão quando a tela é retirada
- Abandona atividades que antes gostava

NO PENSAMENTO

- FOMO: medo de perder algo se ficar offline
- Comparação com a vida de outras pessoas nas redes
- "Só mais um vídeo" que vira horas

NA RELAÇÃO

- Brigas diárias com os pais por causa do celular
- Amizades quase só online
- Conflitos e exposição em grupos e comentários

A lógica do módulo

As 4 sessões seguem uma lógica de TCC com entrevista motivacional: **mapear o uso** sem julgamento, **entender a função** que a tela cumpre (o que ela resolve para ele), **proteger o sono**, que costuma ser o primeiro prejuízo, e **construir um acordo em família** que vale para todos da casa.

Quando ir além do roteiro ou encaminhar: sinais de aliciamento ou contato com adultos desconhecidos, pedido ou vazamento de imagens íntimas, cyberbullying grave, apostas online, consumo de conteúdo sobre autolesão, isolamento total, ou uso de telas para fugir de uma depressão ou ansiedade importante. Nesses casos, faça avaliação de risco, envolva a família e, quando houver crime, oriente o registro e a denúncia.

Sessões 1 e 2

Cada sessão tem 50 minutos: 5 de aquecimento, 30 de atividade central e 15 de fechamento.

1

Mapear

Objetivo: construir aliança e entender como é o uso real, sem sermão. A pergunta é "quem está no controle?", não "quanto é demais?".

Aquecimento: sorteie 2 cartões de abertura (p. 11). Pergunte qual app ele mais gosta e peça para ele te mostrar algo de lá.

Atividade central: abram juntos o tempo de tela do celular e preencham a **Ficha 1 · Raio-X do Meu Celular**. Pergunte o que é bom em cada app antes de falar do que é ruim.

Fechamento: "Teve alguma surpresa?" Reforce que a decisão de mudar é dele.

Tarefa de casa: observar, sem mudar nada, em que momentos do dia pega o celular sem perceber.

2

Entender o gatilho

Objetivo: descobrir que função a tela cumpre (fugir do tédio, da ansiedade, da solidão, da briga em casa) e treinar alternativas.

Aquecimento: revise a tarefa: "em que momentos você pegou o celular no automático?"

Atividade central: use a **Ficha 2 · Ciclo do Rolar**: gatilho, ação, recompensa e como fica depois. Converse sobre FOMO e sobre como os apps são desenhados para prender a atenção.

Fechamento: escolham uma troca inteligente para um gatilho específico.

Tarefa de casa: testar a troca 3 vezes na semana e anotar como ficou depois.

Sessões 3 e 4

3

Proteger o sono

Objetivo: ligar o uso noturno ao cansaço, à irritação e às notas, e montar um plano de sono realista.

Aquecimento: "A troca inteligente funcionou? De 0 a 10, quanto?"

Atividade central: explique o atraso natural do sono na adolescência e monte a **Ficha 3 · Meu Plano de Sono**, com o "plano de pouso" e onde o celular vai dormir.

Fechamento: combine um teste de 7 dias, com uma meta pequena que ele acredite conseguir cumprir.

Tarefa de casa: cumprir o plano e marcar as noites e a nota de como acordou.

4

Acordo em família

Objetivo: construir com os responsáveis um acordo de telas justo, que vale para todos e inclui segurança online.

Aquecimento: sessão conjunta (ou parte dela). Comece pedindo que cada um diga uma coisa boa que a tecnologia trouxe para a família.

Atividade central: preencham a **Ficha 4 · Acordo de Telas da Família**. Garanta que o adolescente proponha regras e que os adultos também assumam compromissos.

Fechamento: todos assinam e marcam a data de revisão.

Tarefa de casa: cumprir o acordo e trazer na próxima sessão o que funcionou e o que precisa ajustar.

Depois da Sessão 4: revise o acordo a cada 3 ou 4 semanas e ajuste junto com o adolescente. Entregue aos pais a folha da página 10 para que os limites venham com conversa, e não só com retirada do aparelho.

Raio-X do Meu Celular

Antes de mudar qualquer coisa, vamos ver como é o seu uso de verdade. Os números do próprio celular contam a história.

Abra o tempo de tela do celular (Bem-estar digital no Android, Tempo de Uso no iPhone) e copie os 5 apps mais usados

App	Horas por dia	Para que eu uso	Como fico depois (0 a 10)

O que eu descobri

1 Teve algum número que te surpreendeu?

2 Qual app te deixa melhor? E qual te deixa pior?

3 Se você ganhasse 1 hora livre por dia, o que faria com ela?

Sem julgamento: aqui ninguém vai mandar você largar o celular. A ideia é saber quem está no controle: você ou o app.

Ciclo do Rolar

Todo uso no automático tem um gatilho. Quando você descobre o seu, fica mais fácil escolher outra saída.



Gatilho	Ação	Recompensa	Depois

FOMO: medo de ficar de fora

- 1 O que você tem medo de perder se ficar 1 dia sem as redes?
- 2 Da última vez que você ficou sem, o que realmente perdeu?

Troca inteligente

Quando o gatilho for...

Em vez de rolar o feed, eu vou...

.....	
.....	
.....	

Meu Plano de Sono

Dormir bem muda o humor, a paciência e a nota. E quase sempre a primeira coisa a mudar é onde o celular dorme.

POR QUE IMPORTA

Na adolescência o relógio do corpo atrasa: o sono chega mais tarde. A luz e as notificações da tela atrasam ainda mais. Dormir pouco deixa o humor, a memória e a paciência piores no dia seguinte.

MEU SONO HOJE

Durmo por volta de: ____ h

Acordo às: ____ h

Total: ____ horas

Último uso do celular: ____ h

Meu plano de pouso

Como um avião, o cérebro precisa de tempo para descer. Escolha o que vai fazer em cada etapa.

Horário

O que eu faço

Onde fica o celular

Meus combinados

☐ Celular carregando fora do quarto ☐ Modo não perturbe a partir de ____ h

☐ Sem tela 30 min antes de dormir ☐ Despertador que não é o celular

☐ Outro: _____

Teste de 7 dias: quantas noites cumpri o plano? ____ / 7 · Como acordei, de 0 a 10: ____

Acordo de Telas da Família

Regras que todo mundo ajudou a criar são mais fáceis de cumprir. Inclusive pelos adultos.

Preencham juntos na sessão com a família. Vale para todos da casa, não só para o adolescente.

HORÁRIOS E LUGARES SEM TELA

TEMPO E USO COMBINADOS

O QUE OS ADULTOS TAMBÉM VÃO FAZER

SE O ACORDO NÃO FOR CUMPRIDO

Segurança online

- ☐ Se alguém pedir foto íntima, dinheiro ou segredo, eu conto para um adulto e não sou punido por contar
- ☐ Não converso com desconhecidos em jogos ou apps fora da plataforma
- ☐ Apostas online não fazem parte do combinado

Revisão do acordo em: ____ / ____ / ____

Assinaturas: _____

Como colocar limites nas telas sem guerra em casa

O celular é onde o adolescente conversa, se diverte e se informa. Proibir sem conversa costuma gerar uso escondido. Combinar costuma funcionar melhor.

AJUDA

- Mostrar interesse real pelo que ele faz online
- Combinar regras juntos e cumpri-las também
- Proteger o sono: celulares da casa carregando fora dos quartos
- Oferecer alternativas: programas em família, esporte, amigos
- Deixar claro que ele pode contar qualquer problema online sem ser punido por contar

ATRAPALHA

- Tomar o celular de surpresa, no meio de uma conversa
- Usar o celular como única forma de castigo
- Ler as mensagens dele escondido
- Exigir pouca tela e passar o jantar no próprio celular
- Rir ou minimizar o que acontece nas redes: "é só internet"

O que estamos trabalhando nas sessões

Seu filho está aprendendo a perceber como usa as telas, o que o leva a pegar o celular no automático, a proteger o próprio sono e a construir com vocês um acordo que vale para todos. É normal haver resistência no começo. Acordos funcionam melhor do que proibições.

Procure a psicóloga imediatamente se perceber contato com adultos desconhecidos, pedidos de fotos íntimas ou de dinheiro, apostas online, sinais de que ele está sendo exposto ou ameaçado, isolamento total, falas sobre não querer viver ou machucados sem explicação.

Contato da psicóloga: _____

15 perguntas para quebrar o gelo

Qual foi o último vídeo que te fez rir de verdade? TELAS E REDES · 01	Se seu celular falasse, o que ele diria sobre você? TELAS E REDES · 02	Qual app você apagaria se fosse obrigado a apagar um? TELAS E REDES · 03
O que você faz quando a bateria acaba? TELAS E REDES · 04	Qual foi a melhor coisa que você aprendeu na internet? TELAS E REDES · 05	Que hora do dia você mais sente vontade de pegar o celular? TELAS E REDES · 06
Qual seu jogo ou criador de conteúdo favorito? Por quê? TELAS E REDES · 07	O que seus pais não entendem sobre o seu celular? TELAS E REDES · 08	Você já se sentiu mal depois de passar muito tempo nas redes? TELAS E REDES · 09
O que você sente quando vê seus amigos em algo sem você? TELAS E REDES · 10	Como seria um dia inteiro sem celular? TELAS E REDES · 11	O que você fazia para se divertir antes de ter celular? TELAS E REDES · 12
Que horas você foi dormir ontem? O que estava fazendo antes? TELAS E REDES · 13	Qual regra de tela você acha justa? E qual acha injusta? TELAS E REDES · 14	Se você criasse um app, para que ele serviria? TELAS E REDES · 15