

INSTITUTO RAÍZES FORTES

Famílias com raízes profundas resistem aos ventos da cultura.

DESINTOXICAÇÃO DIGITAL

POR ONDE COMEÇAR

O guia prático para pais que perceberam que algo precisa mudar
— e não sabem por onde começar.

ERIKA REIS

Conselheira Tutelar
Presidente do Colegiado CT — Goiânia/GO

ALAN MENDANHA

Formado em Psicologia. Pós-graduado em
Desenvolvimento Infanto-Juvenil e
Neuropsicológica com Ênfase em
Reabilitação Cognitiva, Psicologia do e
Autogestão Familiar. Psicanalista Integrativo.

Baseado em Michel Desmurget — A Fábrica de Cretinos Digitais
10 páginas | Leitura em 10 minutos | Aplicação imediata

Uma Palavra Antes de Começar

Se você está lendo este guia, é porque algo dentro de você já percebeu.

Talvez tenha sido aquela cena em que tentou conversar com seu filho e ele estava com os olhos presos na tela, respondendo sem nem olhar para você. Talvez foi a briga de ontem à noite quando tentou desligar o celular e o que veio depois pareceu desproporcional demais para uma simples tela.

Talvez você mesmo tenha percebido que usa o celular como babá eletrônica — e a culpa que isso gera é pesada.

Este guia não está aqui para te julgar. Está aqui para te dar o que a maioria dos pais não tem: clareza sobre o que está acontecendo, e um primeiro passo concreto para mudar.

♦ *Instrua a criança no caminho em que deve andar, e mesmo quando envelhecer não se desviará dele.*

Provérbios 22:6

A Palavra já sabia: a formação dos filhos começa cedo, e começa com intenção. Este guia é um convite para que você retome essa intenção — com estratégia, com paciência e com fé de que é possível.

Erika Reis & Alan Mendanha

Instituto Raízes Fortes

CAPÍTULO 1

O que está acontecendo no cérebro do seu filho

Não é frescura. É neurobiologia.

A ciência que você precisa conhecer

Quando seu filho explode porque você tirou o celular, muitos pais pensam: 'é falta de limite, é mimo, é mal-criação'. Michel Desmurget, neurocientista e diretor de pesquisa do Instituto Nacional de Saúde da França, explica que não é. É química cerebral.

3 mecanismos que todo pai precisa entender

- **DOPAMINA:** Cada vídeo, cada fase do jogo libera dopamina — o hormônio do prazer — com uma velocidade que nenhuma experiência humana consegue competir.
- **CÓRTEX PRÉ-FRONTAL:** O freio do cérebro só termina de se desenvolver aos 25 anos. Pedir autocontrole a uma criança de 8 anos diante de uma tela projetada para adultos é pedir o biologicamente impossível.
- **ABSTINÊNCIA REAL:** Quando a tela é retirada, o cérebro entra em déficit de dopamina. A irritação, o choro, a agressividade — são sintomas reais. Não é birra. É biologia.

"Os fabricantes de telas sabem exatamente o que estão fazendo. Os pais, em geral, não."

— Michel Desmurget — A Fábrica de Cretinos Digitais

A perspectiva de Erika Reis — do campo para a família

Em 9 anos de Conselho Tutelar, Erika Reis viu crianças chegarem com queixas de evasão escolar, agressividade e isolamento — e, em muitos casos, a raiz silenciosa era a mesma: uma tela que virou regulador emocional antes mesmo de a família perceber.

"Quando uma criança chega até mim, ela não traz apenas um problema. Ela traz uma história inteira que a sociedade deixou de ver."

— Erika Reis — Conselheira Tutelar e Pedagoga

✦ *Não deixe de corrigir o jovem; se você o disciplinar, ele não morrerá. Discipline-o e livra-lo-á da morte.*

Provérbios 23:13-14

Disciplina não é punição — é direção. É o que a Palavra e a neurociência dizem juntas: a criança precisa de limites fornecidos por adultos que compreendem o que estão fazendo.

CAPÍTULO 2

5 sinais de que a dependência já se instalou

Você reconhece algum destes?

Não é preciso que todos estejam presentes. Basta um para indicar que o processo de recalibração precisa começar.

Sinal	O Que Você Observa em Casa
1. Reação desproporcional	Quando a tela é retirada, a crise é muito maior do que a situação justificaria — choro, agressividade, isolamento.
2. Tédio imediato sem tela	Dois minutos sem o celular: 'não tenho nada para fazer'. Brincadeiras tradicionais perderam completamente o interesse.
3. Tela como regulador emocional	Seu filho usa a tela automaticamente quando está triste, ansioso ou frustrado. É a primeira resposta para qualquer desconforto.
4. Uso escondido	Você já encontrou seu filho usando a tela depois do horário, escondido ou mentindo sobre o tempo de uso.
5. Impacto no sono	Demora muito para dormir, acorda mal-humorado, dificuldade para acordar — e a última coisa antes de dormir é a tela.

✦ *Quem anda com os sábios se tornará sábio, mas o companheiro dos tolos sofrerá dano.*

Provérbios 13:20

O ambiente forma o caráter. A tela que a criança consome é o companheiro mais presente da sua vida — e ela está escolhendo esse companheiro sem maturidade para avaliar as consequências.

"A tela que deveria conectar está desconectando. Quando uma criança prefere a tela ao abraço, precisamos entender o que a família deixou de oferecer."

— Erika Reis

ATENÇÃO

O erro que sabotava tudo antes de começar

A retirada abrupta não funciona.

Este é o erro número um. Os pais se frustram, explodem — e tiram o celular de uma vez. O resultado quase sempre é o mesmo:

O Ciclo do Fracasso

- Crise intensa nos primeiros dias
- O pai ou a mãe cede sob pressão
- A criança aprende que a resistência funciona
- Na próxima tentativa, a resistência será ainda maior

A Abordagem Certa — Gradual, Estruturada, Consistente

- A dependência digital se constrói ao longo de meses ou anos
- Desfazê-la exige um processo progressivo — não velocidade, mas constância
- O protocolo precisa de regras claras, antecipação e substitutos planejados
- A consistência dos pais é mais poderosa do que qualquer regra escrita

"Você não pode mudar o que não conhece. E não pode libertar o que não compreende."

— Alan Mendanha — O Poder da Autogestão

✦ *O homem prudente vê o perigo e se esconde; o simples continua e sofre as consequências.*

Provérbios 22:3

Agir com estratégia diante de um problema real é sabedoria — não fraqueza. Este guia existe para te dar essa estratégia.

CAPÍTULO 3

3 ações que você pode aplicar ainda esta semana

Comece aqui. Agora.

Estas não são as únicas ações necessárias — são as primeiras. O que muda um hábito não é o passo perfeito, é o primeiro passo consistente.

Ação 1 — Observe por 3 dias antes de agir

Antes de qualquer mudança, passe 3 dias observando: quantas horas, que tipo de conteúdo, em que horários, qual o estado emocional da criança antes e depois. Sem intervir. Só observar.

Por que funciona: o diagnóstico correto evita intervenções erradas. Você precisa conhecer o padrão antes de quebrá-lo.

Ação 2 — Escolha 1 zona livre de tela em casa

Defina um local da casa onde nenhuma tela é permitida — para ninguém. A mesa de jantar é o melhor começo. Uma regra simples, visível e aplicada por todos.

Por que funciona: mudanças de ambiente são mais eficazes do que mudanças de regra. O espaço físico regula o comportamento.

Ação 3 — Crie 1 ritual sem tela antes de dormir

Nos próximos 7 dias: 30 minutos antes de dormir sem nenhuma tela para ninguém. Substitua por banho, leitura, conversa, oração.

Por que funciona: o sono é o mecanismo mais afetado pelas telas. E a melhora do sono é a primeira mudança que pais e filhos percebem juntos.

♦ *Melhor é o fim de alguma coisa do que o seu começo; melhor é o paciente do que o orgulhoso.*

Eclesiastes 7:8

"A autorregulação do filho começa pela co-regulação dos pais. A criança aprende a se controlar ao lado de um adulto que se controla."

— Erika Reis

CAPÍTULO 4

O que fazer quando a crise acontecer

Porque ela vai acontecer — prepare-se agora.

A crise não é sinal de fracasso. É sinal de que o processo está funcionando. O problema não é a crise — é não saber o que fazer durante ela.

Situação de Crise	O Que Dizer e Fazer
Criança gritando pela tela de volta	"Eu entendo que você está com raiva. O limite continua. Quando quiser conversar com calma, estarei aqui."
"Todo mundo pode, só eu não!"	"Em nossa família, nossas regras são nossas. Não é comparação com outros — é o que é certo para você."
"Não tenho nada para fazer"	"Ótimo. O tédio é o início de toda criatividade." — e ofereça imediatamente a alternativa planejada.
Uso escondido da tela	Aplicar a consequência combinada — sem discurso, sem raiva. Fatos, não emoção.
Você sentindo vontade de ceder	Ceder na crise ensina que a resistência funciona. Você está ensinando autorregulação.

Encaminhe para avaliação profissional se houver

- Uso compulsivo escondido que persiste após 3 semanas de protocolo
- Mentiras frequentes e sistemáticas relacionadas à tela
- Sintomas depressivos: isolamento, choro sem causa, desânimo persistente
- Agressividade física ou verbal grave

✦ *Porque o SENHOR repreende aquele que ama, como o pai ao filho a quem muito estima.*

Provérbios 3:12

Manter o limite não é crueldade. É amor com direção. A criança que nunca ouviu 'não' de quem a ama aprenderá a ouvi-lo do mundo — e o mundo não tem a mesma ternura dos pais.

CAPÍTULO 5

A parte que ninguém quer ouvir

A criança aprende o que o adulto faz.

"Em 9 anos de Conselho Tutelar, vi pais que chegavam para reclamar do uso excessivo do filho — com o celular na mão, respondendo mensagens durante o atendimento."

— Erika Reis — Pedagoga e Conselheira Tutelar

Nenhum protocolo sobrevive à inconsistência dos pais. Antes de mudar o filho, cada pai precisa responder com honestidade:

Perguntas que pedem resposta honesta

- Quantas horas por dia você usa o celular na frente do seu filho?
- Você já usou a tela para comprar alguns minutos de paz?
- Você cede ao limite quando a criança insiste muito?
- A última coisa que você faz antes de dormir é o celular?
- Quando foi a última vez que fez algo com seu filho sem nenhuma tela presente?

A Boa Notícia

- Mudar seu próprio comportamento é a intervenção mais poderosa que existe
- Uma criança que vê os pais colocando o celular de lado durante o jantar aprende mais do que em mil conversas sobre limites
- Quando os pais mudam, a criança muda — porque o ambiente emocional muda

♦ *Guardai, pois, diligentemente as vossas almas. E ensinai-as a vossos filhos, falando delas quando estiveres em tua casa, e quando caminhares pelo caminho.*

Deuteronômio 11:18-19

A família é a primeira escola. E o que se ensina pela vida — pelo exemplo cotidiano — vale mais do que qualquer regra que se tenta impor em palavras.

PRÓXIMO NÍVEL

Você deu o primeiro passo.

Mas este guia foi apenas o começo.

As 3 ações deste guia vão ajudar — mas não são suficientes para quem quer uma transformação real e duradoura.

O que este guia NÃO te entregou

- O plano semana a semana completo dos 30 dias
- Como construir o Contrato Familiar que a criança aceita
- Os scripts completos para cada fase da resistência
- O protocolo de sono com monitoramento diário
- Os instrumentos de avaliação para medir a evolução
- A base psicanalítica dos padrões familiares inconscientes
- A visão pedagógica e jurídica de proteção da infância digital

EM BREVE:

PROTOCOLO 30 DIAS CONTRA A FÁBRICA DE DEPENDÊNCIA DIGITAL

O método completo de Erika Reis e Alan Mendanha para restaurar o controle familiar em 30 dias estruturados.

Instituto Raízes Fortes — Goiânia, Brasil

Seu Próximo Passo

Você já sabe que algo precisa mudar. Este guia te deu o diagnóstico, a compreensão e os primeiros passos. A transformação completa — a que muda a dinâmica familiar de verdade — exige o método inteiro.

Siga nas redes e seja o primeiro a saber do lançamento

- @institutoraizesfortes — Conteúdo diário sobre telas, família e desenvolvimento
- @erikareis.tutelar — A visão de quem protege crianças todos os dias
- @alanmendanha — Psicanálise, autogestão e família

Por que seguir agora?

- Conteúdo gratuito e prático todos os dias
- Acesso antecipado ao Protocolo 30 Dias antes do lançamento oficial
- Comunidade de pais que estão no mesmo processo que você



*"Instruir uma criança é semear no tempo,
colher na eternidade."*

Provérbios 22:6 — aplicação de Erika Reis



*"Instrua a criança no caminho em que deve andar,
e mesmo quando envelhecer não se desviará dele."*

Provérbios 22:6

Erika Reis & Alan Mendanha

Instituto Raízes Fortes

Famílias com raízes profundas resistem aos ventos da cultura.