



RESUMO DE AULA · JORNADA DA LEITURA

Psicoeducação para cuidadores e familiares: quatro módulos para a casa em que a tela mora

O que dizer aos pais: controle comportamental protege e controle psicológico não, a relação modera tudo, e quatro módulos para trabalhar com a família: psicoeducação por idade, estilos parentais, limites e contratos, manejo da raiva.

PROFESSOR E PSICÓLOGO CLÍNICO

Júlio Gonçalves

MSc · CRP 12/17614

Aprenda muito mais na

Comunidade Lógica Psicológica

Uma comunidade para quem quer:

- Ψ **Aprofundar o raciocínio clínico** com conteúdos que unem ciência, processos e análise funcional.
- Ψ **Estruturar uma prática ética e coerente**, com pensamento crítico e evidências atualizadas.
- Ψ **Desenvolver o self clínico** por meio de supervisão, leituras guiadas e construção em rede.

[Clique aqui e saiba mais](#)



O ESSENCIAL

- Ψ **Regras claras protegem; manipulação emocional não.** Estudo com quase dois mil adolescentes chineses: controle comportamental associado a menos dependência; controle psicológico, a mais. A relação pai-filho modera os dois.
- Ψ **Dois programas com evidência para indicar.** ACT Raising Safe Kids, da APA, do nascimento aos 10 anos; Triple P, parentalidade positiva, mais de 35 anos de pesquisa.
- Ψ **Módulo 1: cada idade tem seu padrão e sua pergunta.** Da exposição passiva na primeira infância ao uso noturno na adolescência, e a pergunta que o vídeo faz aos pais sobre o próprio uso.
- Ψ **Módulo 2: o estilo autoritativo é o alvo.** Exigência com responsividade. Autoritário, indulgente e negligente são os que mais chegam ao consultório pela tela.
- Ψ **Módulo 3: limites de tempo, de lugar e por dispositivo, com contrato.** Quarto sem telas à noite, zona comum, ilhas offline, e o sistema de fichas como contrato visível.
- Ψ **Módulo 4: os pais também têm um ciclo.** Raiva com função e com custo. O pinheiro de 20 centímetros: emoções se manejam pequenas.

O que a evidência diz aos pais

O vídeo abre com um estudo publicado no *Frontiers in Public Health* em 2023 (Zhu, Deng e Bai), com quase dois mil adolescentes chineses de 14 a 22 anos. O **controle comportamental dos pais** (regras claras, supervisão) está negativamente associado à dependência de internet; o **controle psicológico** (manipulação emocional, crítica) tende a aumentar o risco, ainda que marginalmente; e a **qualidade da relação pai-filho** moderou os dois efeitos.

É a frase que organiza o vídeo inteiro: **regra protege, chantagem não, e a relação decide quanto cada uma pesa**. Os quatro módulos são o desdobramento disso: entender o filho por idade, entender o próprio estilo, construir regras que funcionam e manejar a raiva que estraga a relação.

Dois programas para indicar

O slide mostra dois programas de parentalidade com evidência. O **ACT Raising Safe Kids** (Criando Crianças Seguras), da American Psychological Association, ensina habilidades parentais positivas para pais e cuidadores de crianças do nascimento aos 10 anos, com formações no Brasil (Pelotas aparece na página). O **Triple P** (Programa de Parentalidade Positiva), respaldado por mais de 35 anos de pesquisa, oferece estratégias práticas para construir relacionamentos fortes, gerenciar o comportamento dos filhos e prevenir problemas; é usado em mais de 30 países. Para o psicólogo, são o encaminhamento para a família que precisa de mais do que quatro sessões de psicoeducação.

Módulo 1: psicoeducação, por idade

O primeiro módulo cobre a compreensão da dependência tecnológica (sinais, sintomas e impactos), os **mitos comuns** ("é só fase", "quanto mais tecnologia, melhor para aprender") e a diferença entre uso saudável, uso problemático e dependência (vídeo 3). O slide observa que os mitos pedem reestruturação cognitiva, análise de vantagens e desvantagens e apresentação de estudos sobre as consequências negativas, ou seja, as mesmas técnicas do paciente, agora com os pais.

O quadro por idade é a peça central, com padrões, pontos críticos e uma pergunta para reflexão em cada faixa.

- Ψ **Primeira infância (0 a 5):** exposição passiva a telas. Crítico: uso para acalmar a criança na birra, falta de estimulação sensorio-motora. Pergunta: em quais momentos recorreremos à tecnologia para regular o comportamento da criança?
- Ψ **Idade escolar (6 a 10):** jogos online, vídeos, primeiros contatos com redes. Crítico: dificuldade em estabelecer limites, tela antes de dormir, conflito entre brincar offline e online. Pergunta: como equilibramos tarefas, lazer offline e telas?
- Ψ **Pré-adolescência (11 a 13):** intensificação de redes, jogos multiplayer, comunicação por aplicativos. Crítico: conteúdo inapropriado, cyberbullying, queda no rendimento, isolamento. Pergunta: quais sinais indicam que a tecnologia está começando a substituir atividades sociais e escolares?
- Ψ **Adolescência (14 a 17):** uso intenso de redes, streaming, jogos competitivos, múltiplas horas por dia. Crítico: uso noturno comprometendo sono, dependência de validação social, conflitos sobre regras. Pergunta: o adolescente consegue ficar períodos sem tecnologia sem irritabilidade ou ansiedade?
- Ψ **Vida adulta dos pais:** tecnologia para trabalho, redes e entretenimento. Crítico: pais modelam padrões de uso excessivo, ausência de momentos familiares offline, multitarefa constante (celular na refeição). Pergunta: o quanto o nosso uso está servindo de modelo saudável ou problemático para nossos filhos?

A última linha é a que mais importa

O quadro termina com os pais, e é de propósito. A pergunta da primeira infância ("quando usamos a tela para regular a criança?") e a da vida adulta ("que modelo estamos dando?") são a mesma pergunta em dois momentos: a tela como regulador emocional é aprendida em casa, e a família que chega pedindo ajuda com o filho costuma ter o mesmo padrão no sofá. O módulo 4 volta a isso.

Módulo 2: estilos parentais

Estilos parentais e o que costuma aparecer nos filhos



Os dois quadrantes do slide, lado a lado. O estilo autoritativo (exigente e responsivo) é o que o módulo de limites e contratos tenta construir; os outros três são os que mais aparecem quando a família procura ajuda pela tela.

Dois eixos. **Exigência**: o grau em que os pais estabelecem expectativas, regras e padrões de comportamento. **Responsividade**: o nível de sensibilidade, apoio emocional e aceitação das necessidades e sentimentos dos filhos. Cruzados, dão quatro estilos.

- Ψ **Autoritários** (exigência alta, responsividade baixa): rígidos, controladores, punitivos, impositivos e frios, hierárquicos, exigentes sem diálogo, pouco afetivos. Filhos **passivos**: ansiosos ou com baixa autoestima, retraídos ou hostis, dependentes de aprovação, agressividade encoberta, não tomam decisões.
- Ψ **Autoritativos** (as duas altas): limites coerentes, acolhedores, dialogam, democráticos, firmes mas justos, encorajam autonomia, afetivos mas racionais. Filhos **bem adaptados**: seguros, socialmente competentes, autônomos mas respeitosos, boa autorregulação, maior autoestima.
- Ψ **Negligentes** (as duas baixas): indiferentes, distantes, desengajados, omissos, inconstantes, frios. Filhos **não envolvidos**: inseguros, baixa autoestima, problemas de autorregulação, comportamentos de risco, dificuldade em formar vínculos.
- Ψ **Indulgentes** (exigência baixa, responsividade alta): afetivos em excesso, evitam conflitos, flexíveis demais, protetores, pouco limitadores, "amigos" mais que educadores. Filhos **exigentes**: afetivos e comunicativos, mas intolerantes à frustração, impulsivos, dificuldade com regras externas, opositores, autoestima elevada.

O slide traz também o **Questionário de Estilos Parentais**, com 24 itens em escala de 1 a 5, que avalia os quatro estilos pelas duas dimensões. Os itens de estilo autoritativo mostrados: explico o motivo da regra antes de aplicar consequências; busco ouvir meu filho antes de decidir; em conflitos mantenho a firmeza com afeto; incentivo meu filho a tomar decisões por si mesmo.

Como ler com os pais

O estudo da abertura já disse qual quadrante protege: regra clara (exigência) com relação boa (responsividade) é o autoritativo. Vale mostrar aos pais os outros três sem julgamento, como respostas compreensíveis ao cansaço (indulgente), ao medo (autoritário) ou à sobrecarga (negligente), e perguntar em qual eles se veem quando o assunto é a tela. A resposta costuma ser diferente para cada um dos pais, e a diferença entre os dois é, muitas vezes, o problema.

Módulo 3: limites e contratos

Limites de tempo

O slide apresenta regras por faixa etária, "seguindo orientações de entidades como a American Academy of Pediatrics": **0 a 2 anos**, evitar exposição (exceto chamadas de vídeo com familiares); **2 a 5**, até 1 hora por dia, com conteúdo educativo e supervisão; **6 a 12**, até 2 horas por dia de lazer digital, equilibrando com outras atividades; **adolescentes**, uso negociado, com pausas e monitoramento dos impactos no sono, na escola e na vida social. Mais duas orientações: **rotina fixa**, com horários livres de tela (refeições, antes de dormir, ao acordar), e **uso progressivo de contratos familiares**, construídos junto com a criança ou o adolescente ("duas horas por dia, em blocos de trinta minutos").

Uma moderação sobre os limites por idade

As faixas de 0 a 2 e de 2 a 5 correspondem às recomendações atuais da AAP. A partir dos 6 anos, a AAP deixou de indicar um número fixo de horas em 2016 e passou a recomendar um plano familiar de mídia, com limites consistentes definidos pela família; o "até 2 horas" do slide é a orientação anterior, e continua sendo um teto razoável como ponto de partida. Para os pais, a mensagem prática é a que o próprio slide dá logo abaixo: o número importa menos que a rotina fixa e o contrato.

Limites de lugar

Quarto sem telas à noite: melhora o sono e reduz o uso secreto. **Zona comum para tecnologia**: sala e cozinha, para facilitar a supervisão. **Ilhas offline**: mesa de jantar, área de leitura, quintal. **Uso diferenciado por dispositivo**: celular fora do quarto à noite, carregando na sala; videogame só em horário acordado e em área comum; notebook no quarto se for estudo, na sala se for lazer.

O contrato visível

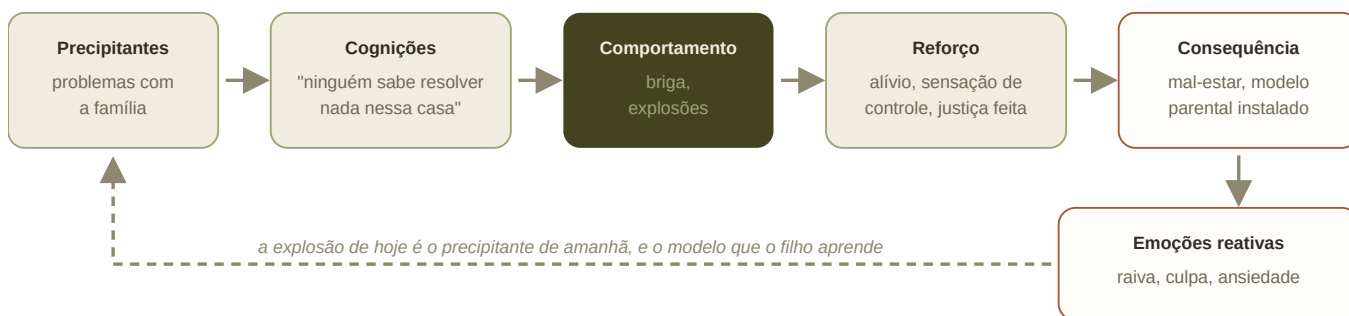
Dois exemplos. Para crianças menores, um **quadro de tarefas** semanal (trocar de roupa ao acordar, escovar os dentes, arrumar os brinquedos, tarefas escolares, comida à mesa, ajudar numa tarefa, recolher as roupas, banho sem pirraça, não brigar). Para o uso de telas, um **sistema de fichas**: três fichas por dia; cada ficha vale 30 minutos; a tabela registra o dia, as fichas recebidas, a atividade (videogame,

YouTube, streaming, redes), as fichas gastas, o tempo e o saldo. Na quarta-feira do exemplo, a criança não usou e ficou com três de saldo.

O sistema de fichas faz o que a regra verbal não faz: torna o limite **visível, contável e negociável**. A criança decide em que gasta as fichas, o saldo mostra a escolha, e a discussão do fim do dia deixa de ser "tú já ficou demais" e vira "quantas fichas sobraram".

Módulo 4: manejo da raiva

O ciclo da raiva dos pais



O mesmo ciclo do vídeo 6, agora com os pais no centro. A consequência que mais importa está na quinta caixa: o modelo parental instalado é o que o filho vai repetir com a tela.

O último módulo trabalha os pais como pacientes. A **raiva** é parte da resposta de luta ou fuga, que prepara para lidar com ameaças percebidas. Tem **função adaptativa**: defender interesses, estabelecer limites, proteger, resolver problemas; é reação natural a situações injustas. Quando não é manejada, traz **consequências negativas**: conflitos, prejuízos à saúde, problemas no trabalho e nas relações familiares. E a raiva crônica tem **efeitos a longo prazo** na saúde mental e física: ansiedade, depressão, problemas cardíacos e hipertensão.

O ciclo sucessivo de feedback (vídeo 6) aparece com os pais no centro: precipitantes (problemas com a família), cognições ("ninguém sabe resolver nada nessa casa"), comportamento (briga, explosões), reforço (alívio, sensação de controle, justiça feita), consequência (mal-estar generalizado, **modelo parental instalado**), emoções negativas reativas (raiva, culpa, ansiedade), que reabrem o ciclo.

O pinheiro

O slide diz: é importante trabalhar com os pais regulação emocional e manejo da raiva, porque eles são modelos para os filhos. A analogia é a do pinheiro. *Imagine um pinheiro de 20 metros: tu consegue pisar nele e quebrá-lo? Agora um pinheiro de 20 centímetros: tu consegue? Emoções são a mesma coisa. Se tu as "quebra" enquanto estão em pequena proporção, elas não vão crescer. Vamos tentar?*

É a versão para pais do atraso voluntário da resposta (vídeo 12) e da curva de exposição (vídeo 18): a raiva se maneja no começo da subida, e não no pico. O instrumento do módulo é o **Manifesto da Irritabilidade**, uma tabela em duas colunas: problema, situação e intensidade de um lado; envolvidos e

potencial solução do outro. Preenchida ao longo da semana, ela mostra aos pais os pinheiros de 20 centímetros antes que virem os de 20 metros, e transforma cada irritação num problema com solução, que é a lógica do vídeo 15.

Por que fechar a disciplina aqui

O vídeo 21 é o último, e termina com os pais e não com o paciente, o que faz sentido pela disciplina inteira: a tela é regulador emocional aprendido em casa (módulo 1), sustentado por um estilo parental (módulo 2), sem limites visíveis (módulo 3) e num ambiente em que a raiva dos adultos é o modelo de como se lida com o que incomoda (módulo 4). Tratar o adolescente sem tocar em nada disso é tratar a alça num nó só.

Lendo o vídeo em processos

- Ψ **O estudo de abertura é a rede da família:** controle comportamental como contexto protetor, controle psicológico como contexto de risco, e a relação como moderador de tudo.
- Ψ **O quadro por idade é a formulação do desenvolvimento:** em que momento a tela vira regulador, e a última linha mostra de quem a criança aprende isso.
- Ψ **Os estilos parentais são o contexto estável,** e o alvo (autoritativo) é exigência com responsividade, ou seja, regra com relação.
- Ψ **Limites e contratos são o arranjo do ambiente** (vídeo 12) na escala da casa: lugar, hora, dispositivo, e um sistema visível que substitui a discussão pela contagem.
- Ψ **O manejo da raiva é o ciclo dos pais,** e a consequência que importa é o modelo. Trabalhar a raiva dos pais é intervir no nó que ensina o filho a usar a tela quando incomodado.

Na prática: o estudo para dar a mensagem, o quadro por idade para localizar a família, o questionário para o estilo, o contrato de fichas para a casa, e o manifesto da irritabilidade para os pais. Quatro sessões, e o encaminhamento para ACT ou Triple P quando quatro não bastam.

Referências

1. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.
2. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. (2016). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, 138(5), e20162592.
3. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
4. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology* (Vol. 4, pp. 1–101). Wiley.

5. Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 345–379.
6. Zhu, X., Deng, C., & Bai, W. (2023). Parental control and adolescent internet addiction: The moderating effect of parent-child relationships. *Frontiers in Public Health*, 11, 1190534.

NOTA DE MÉTODO

Material dirigido a psicólogos. É o vigésimo primeiro e último vídeo de uma disciplina de pós-graduação.

Fonte. Este resumo foi escrito a partir dos **slides** do vídeo, sem transcrição da fala. Os dois quadrantes de estilos parentais e o ciclo da raiva foram redesenhados com o conteúdo dos slides. Os quadros "a última linha é a que mais importa", "como ler com os pais", a observação sobre o sistema de fichas, "por que fechar a disciplina aqui" e a seção final em processos foram desenvolvidos pelo autor do material a partir da lógica da disciplina.

Uma moderação, sinalizada no texto. Os limites de tempo por idade do slide citam a American Academy of Pediatrics. As faixas de 0 a 2 e 2 a 5 correspondem às recomendações atuais; a partir dos 6 anos, a AAP deixou de indicar horas fixas em 2016 e recomenda um plano familiar de mídia com limites consistentes; o "até 2 horas" é a orientação anterior e foi mantido como teto de partida, com a ressalva. O estudo de abertura (Zhu, Deng e Bai, 2023) foi localizado e está nas referências. O Questionário de Estilos Parentais é apresentado no slide como material do professor; o material o descreve como o slide o apresenta.

Nenhuma citação foi construída para preencher lacuna.

Levar para a prática

Marque conforme experimentar em sessão — e salve o PDF para acompanhar.

Dei aos pais a mensagem do estudo: regra clara protege, manipulação emocional não, e a relação decide o peso das duas.

Localizei a criança ou o adolescente no quadro por idade e fiz a pergunta da faixa aos pais.

Fiz a pergunta da última linha: que modelo de uso os pais estão dando.

Trabalhei os mitos ("é só fase") com balança e evidência, como faria com o paciente.

Identifiquei o estilo parental de cada um dos pais quando o assunto é a tela, e a diferença entre os dois.

Construí com a família limites de tempo, de lugar e por dispositivo, e um contrato visível (fichas ou quadro).

Apresentei o ciclo da raiva com os pais no centro e a analogia do pinheiro.

Deixei o Manifesto da Irritabilidade como tarefa dos pais.

Quando quatro sessões não bastaram, encaminhei para ACT ou Triple P.

MINHAS ANOTAÇÕES — O QUE LEVO PARA A CLÍNICA

Para revisar — resposta

Responda com suas palavras. O PDF guarda o que você escrever. O gabarito está na página seguinte — responda antes de consultar.

1. O que o estudo de Zhu, Denge e Bai (2023) mostrou sobre controle comportamental, controle psicológico e a relação pai-filho?

2. Descreva o quadro por idade do módulo 1: padrão, ponto crítico e pergunta de cada faixa.

3. Quais são os dois eixos e os quatro estilos parentais, e o que costuma aparecer nos filhos de cada um?

4. Descreva os limites de tempo, de lugar e por dispositivo do módulo 3, e explique o sistema de fichas.

5. Descreva o ciclo da raiva dos pais e a analogia do pinheiro.

6. Pense numa família que tu atende. Em que faixa do quadro está o filho, que estilo tem cada um dos pais, e que contrato tu proporia primeiro?

Gabarito

Comentários para conferência. Nas perguntas de aplicação pessoal não há resposta certa — o que se oferece são critérios para avaliar a própria resposta.

1. O que o estudo de Zhu, Deng e Bai (2023) mostrou sobre controle comportamental, controle psicológico e a relação pai–filho?

COMENTÁRIO

Em quase dois mil adolescentes chineses de 14 a 22 anos, o controle comportamental dos pais (regras claras, supervisão) esteve negativamente associado à dependência de internet; o controle psicológico (manipulação emocional, crítica) tendeu a aumentar o risco, marginalmente; e a qualidade da relação pai–filho moderou os dois efeitos. Regra protege, chantagem não, e a relação decide o peso.

2. Descreva o quadro por idade do módulo 1: padrão, ponto crítico e pergunta de cada faixa.

COMENTÁRIO

0 a 5: exposição passiva; uso para acalmar na birra e falta de estimulação; quando usamos a tela para regular a criança? 6 a 10: jogos, vídeos, primeiras redes; limites, tela antes de dormir, offline versus online; como equilibramos tarefas, lazer e telas? 11 a 13: redes, multiplayer, aplicativos; conteúdo inapropriado, cyberbullying, rendimento, isolamento; que sinais mostram a tecnologia substituindo o social e o escolar? 14 a 17: uso intenso, muitas horas; uso noturno, validação social, conflito sobre regras; consegue ficar sem tecnologia sem irritabilidade? Pais: trabalho, redes, entretenimento; modelagem de uso excessivo, ausência de momentos offline, multitarefa; que modelo estamos dando?

3. Quais são os dois eixos e os quatro estilos parentais, e o que costuma aparecer nos filhos de cada um?

COMENTÁRIO

Exigência (regras, expectativas) e responsividade (sensibilidade, apoio, aceitação). Autoritários (exigência alta, responsividade baixa): filhos passivos, ansiosos, dependentes de aprovação. Autoritativos (as duas altas): filhos bem adaptados, seguros, com boa autorregulação. Negligentes (as duas baixas): filhos não envolvidos, inseguros, com comportamentos de risco. Indulgentes (exigência baixa, responsividade alta): filhos exigentes, impulsivos, intolerantes à frustração.

4. Descreva os limites de tempo, de lugar e por dispositivo do módulo 3, e explique o sistema de fichas.

COMENTÁRIO

Tempo: 0 a 2 evitar (exceto chamadas de vídeo), 2 a 5 até 1 hora com supervisão, 6 a 12 até 2 horas de lazer digital, adolescentes uso negociado com pausas e monitoramento; rotina fixa com horários sem tela e contratos construídos com a criança. Lugar: quarto sem telas à noite, zona comum, ilhas offline. Dispositivo: celular fora do quarto à noite, videogame só em horário combinado e área comum, notebook no quarto para estudo e na sala para lazer. Fichas: três por dia, cada uma vale 30 minutos, com registro de atividade, fichas gastas e saldo; torna o limite visível, contável e negociável.

5. Descreva o ciclo da raiva dos pais e a analogia do pinheiro.**COMENTÁRIO**

Precipitantes (problemas com a família), cognições ("ninguém sabe resolver nada nessa casa"), comportamento (briga, explosões), reforço (alívio, controle, justiça feita), consequência (mal-estar e modelo parental instalado), emoções reativas (raiva, culpa, ansiedade), que reabrem o ciclo. O pinheiro: de 20 metros não se quebra pisando; de 20 centímetros, sim. Emoções se manejam pequenas, no começo da subida, e não no pico.

6. Pense numa família que tu atende. Em que faixa do quadro está o filho, que estilo tem cada um dos pais, e que contrato tu proporia primeiro?**CRITÉRIOS**

Não há resposta certa. Uma boa resposta localiza o filho numa faixa com o ponto crítico correspondente, nomeia o estilo de cada um dos pais (que costumam ser diferentes, e a diferença é parte do problema) e propõe um contrato proporcional à idade e ao conflito atual: fichas para os menores, contrato negociado de horários e lugares para adolescentes, começando pelo limite de lugar (quarto sem telas à noite) quando o sono é o ponto crítico. O erro comum é começar pelo número de horas.