

Projeto de Extensão: Neurodireitos de crianças e adolescentes e saúde mental

Coordenadora: Luciana Gaspar Melquíades Duarte

Alunos: Aline do Carmo Ottonio - 202404001, Eric José Henriques Alves Feliciano - 202434057, Lara Mendonça Liquerri Affonso - 202434027, Maria Eduarda da Silva - 202434059

Guia para Ler em Família: "Navegando Juntos no Mundo Digital"

Olá, família! Este é um guia para ser lido em voz alta. Escolha um momento calmo, talvez no sofá ou antes de dormir, e use este texto como um mapa para conversar com seus pequenos sobre um assunto tão atual como a adultização e sexualização de crianças no ambiente digital.

1. O Nosso Corpo é o Nosso Tesouro

(Leia para a criança): "Você sabia que o nosso corpo é como um tesouro muito precioso? Assim como guardamos coisas valiosas em lugares seguros, o nosso corpo também tem partes que são só nossas. Na internet, às vezes aparecem vídeos de pessoas pedindo para a gente mostrar o nosso corpo ou fazendo dancinhas que parecem 'adultas demais'. Quando você ver algo que te deixa com uma sensação de 'isso é estranho', lembre-se: seu corpo é seu, e ninguém na tela tem o direito de dizer como você deve usá-lo ou mostrá-lo."

2. O Relógio do Tempo: Cada Coisa na Sua Hora

(Leia para a criança): "Já tentou usar um sapato gigante do papai ou da mamãe (ou responsável)? É difícil caminhar, né? A gente acaba tropeçando. Na internet, acontece a mesma coisa. Existem roupas, músicas e jeitos de falar que são dos adultos. Se a gente tenta usar antes da hora, a gente 'tropeça' e deixa de aproveitar as coisas legais de ser criança, como brincar, correr e imaginar. Ser criança é um superpoder que passa rápido, então não precisamos ter pressa para parecer gente grande."

3. O "Alarme do Coração"

(Leia para a criança): "Você conhece aquela sensação de frio na barriga quando você está quase fazendo uma travessura ou quando vê algo assustador? Vamos chamar isso de **Alarme do Coração**. Se você estiver olhando o celular ou o tablet e o seu alarme tocar, se você sentir vergonha, medo ou vontade de esconder a tela de mim, isso é o seu corpo avisando que aquele conteúdo não é bom para você. Quando o alarme tocar, você não precisa ter medo de me contar. Eu sou do seu time, não vou brigar com você por isso!"

4. O Combinado dos "Segredos"

(Leia para a criança): "Na nossa casa, existem surpresas boas (como um presente de aniversário), mas não existem segredos ruins. Se alguém na internet, seja um estranho ou até alguém que parece legal, pedir para você não contar algo para o papai ou para a mamãe (ou responsável), ou pedir uma foto sua, esse é um segredo ruim. **Pessoas boas não pedem para crianças esconderem coisas dos seus pais.** Se alguém pedir segredo, essa é a hora de você vir correndo me chamar."

5. Quem é a sua "Rede de Segurança"?

(Leia para a criança): "Se você cair e ralar o joelho, você sabe quem chamar para colocar um curativo, certo? No mundo digital é igual. Se você ver algo que te deixou confuso ou triste, você tem uma 'Rede de Segurança'. Vamos escolher agora 3 adultos em quem você confia muito? Se eu não estiver por perto, você pode falar com eles." *(Parem a leitura aqui e ajudem a criança a listar 3 nomes: ex: Mamãe, Vovô, Tia ...).*

6. Conclusão: O Nosso Pacto de Confiança (Para o adulto ler olhando nos olhos da criança):

"Para terminar nossa conversa, eu quero que você guarde isso bem no fundo do seu coração:

Nós somos a sua rede de apoio. Isso significa que você nunca está sozinho, não importa o que aconteça. Você pode contar para a gente **qualquer coisa**, seja ela boa ou ruim, engraçada ou estranha. Eu e o papai/mamãe (responsável) sempre, sempre vamos te ajudar em qualquer coisa da vida.

Se você sentir qualquer desconforto, se o seu 'alarme do coração' tocar, ou se você ver algo na internet que não parece certo ou que te deixou confuso, não precisa ter vergonha e nem medo. Pode vir direto falar com a gente. Nós não vamos brigar com você; nós vamos te abraçar e resolver o problema juntos.

"Estamos sempre juntos nessa!"

Dicas para os Pais:

- **Não castigue pela curiosidade:** Se a criança confessar que viu algo inadequado, agradeça pela confiança. Se você der bronca, ela não contará na próxima vez.
- **Mantenha as telas em áreas comuns:** Evite que crianças de 6 a 9 anos usem tablets ou celulares sozinhas trancadas no quarto.
- **Seja o exemplo:** Se você quer que eles não se preocupem tanto com a imagem e com "likes", mostre que você também valoriza momentos fora das redes.