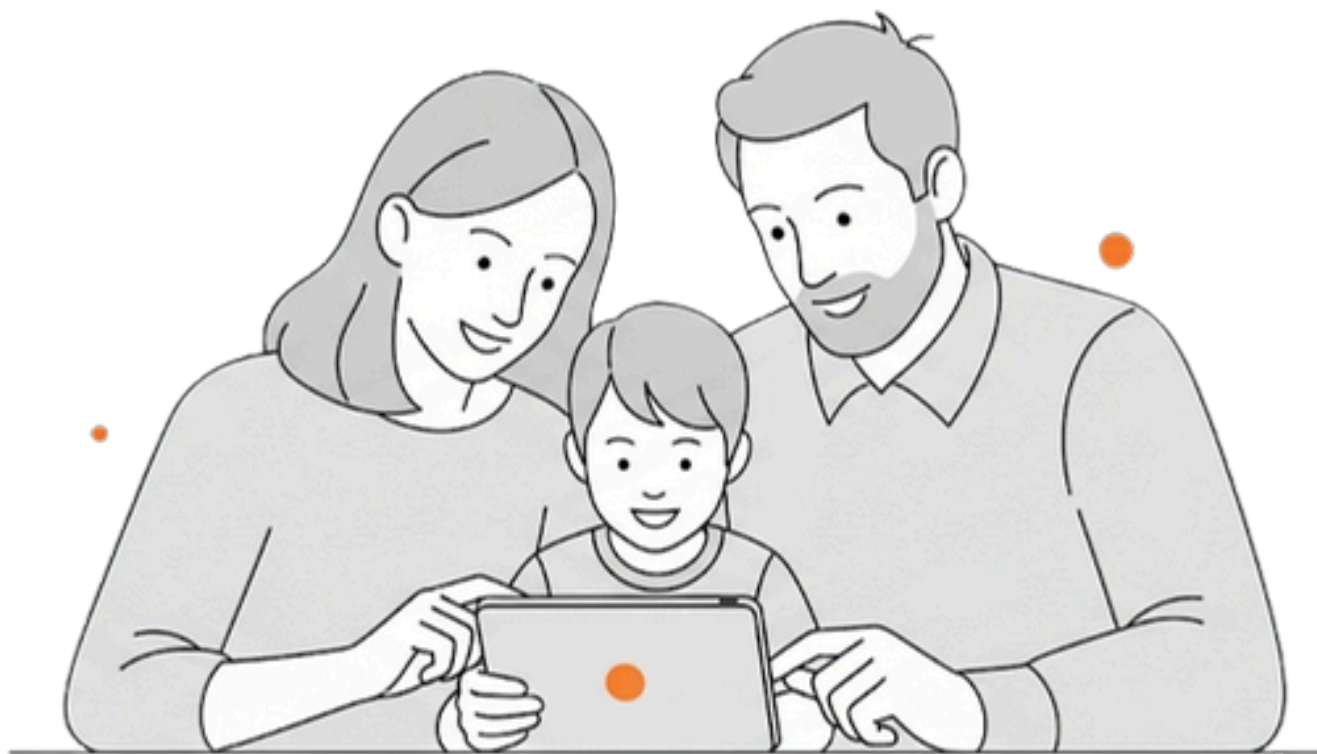




ESTE QUESTIONÁRIO É UMA FERRAMENTA DE AUTOAVALIAÇÃO PARA PAIS, NÃO UM DIAGNÓSTICO. ELE AJUDA A OBSERVAR A RELAÇÃO DO SEU FILHO COM A TECNOLOGIA. NO ENTANTO, SE AS PREOCUPAÇÕES PERSISTIREM OU SE O USO DA TECNOLOGIA CAUSAR PROBLEMAS SIGNIFICATIVOS, O ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL É INDISPENSÁVEL. LEMBRE-SE: MUDANÇAS RADICAIS PODEM GERAR RESPOSTAS RADICAIS. PREFIRA ABORDAGENS GRADUAIS, COM DIÁLOGO E EMPATIA.



COMO PREENCHER E AVALIAR O QUESTIONÁRIO:

CONECTANDO OBSERVAÇÕES PARA UMA PERCEPÇÃO MAIS PROFUNDA

ESTE QUESTIONÁRIO SERVE COMO UM REGISTRO DIÁRIO OU PERIÓDICO, INCENTIVANDO UMA OBSERVAÇÃO ATENTA E CONECTADA DO COMPORTAMENTO DO SEU FILHO EM RELAÇÃO À TECNOLOGIA. O OBJETIVO NÃO É APENAS COLETAR DADOS, MAS CORRELACIONAR AS INFORMAÇÕES PARA OBTER UMA PERCEPÇÃO MAIS RICA.

Guia Detalhado para Preenchimento e Avaliação:

1. Identificação (Data da Observação, Idade, Nome): Preencha esses campos para organizar os registros e acompanhar a evolução ao longo do tempo.

2. Período e Tempo de Uso de Telas:

A. Período de Uso: Marque em qual parte do dia seu filho usou as telas (Manhã, Tarde, Noite, Madrugada).

B. Tempo de Uso: Indique a duração (Pouco - menos de 20 min, Algum - menos de 40 min, Médio - menos de 1 hora, Bastante - menos de 2 horas, Muito - mais de 2 horas).

Correlação para Percepção: Registrar esses dados permite identificar padrões. Por exemplo, se o "Muito" uso acontece sempre à noite ou madrugada, pode impactar o sono e o sentimento ao acordar.

3. Principais Aplicativos, Jogos ou Atividades e Impacto no Humor:

A. Anote o que seu filho mais acessou e, crucialmente, quais desses itens parecem afetar mais o humor dele.

Correlação para Percepção: Conecte esta informação com as seções de "Sentimento ao Acordar", "Antes de Usar a Tela" e "Durante o Uso da Tela". Se um jogo específico o deixa "Nervoso" ou "Irritado" durante ou após o uso, isso é um sinal importante.

4. Auto-observação (Sentimentos):

A. Sentimento ao Acordar: Como seu filho acorda (Feliz, Sonolento, Elétrico, Triste, Nervoso)?

Correlação para Percepção: Um "Sonolento" ou "Nervoso" constante pode estar ligado ao uso excessivo de tela à noite ou madrugada, afetando a qualidade do sono.

B. Antes de Usar a Tela: Quais sentimentos ele apresentava antes de começar a usar (Feliz, Calmo, Entediado, Irritado, Ansioso)?

Correlação para Percepção: Se ele está frequentemente "Entediado" ou "Ansioso" antes de pegar a tela, pode ser um indicativo de que a tecnologia está sendo usada como válvula de escape, e talvez faltem outras opções de lazer.

C. Durante o Uso da Tela: Que sentimentos ou comportamentos ele apresenta enquanto usa (Feliz, Contente, Entediado, Desatento, Isolado, Sem interação, Ansioso, Agitado, Irritado, Nervoso)?

Correlação para Percepção: A persistência de "Isolado, sem interação" ou "Irritado, nervoso" durante o uso pode ser um sinal de alerta, especialmente se a "Perguntas de Avaliação" (abaixo) também indicarem problemas em interações sociais.

5. Ambiente de Uso Contínuo:

A. Marque onde o uso contínuo da tela mais aconteceu (Quintal, Cozinha, Sala, Quarto, Banheiro).

Correlação para Percepção: Se o uso contínuo ocorre majoritariamente no "Quarto" ou "Banheiro", pode indicar isolamento e dificuldade em estabelecer limites de supervisão. Isso se conecta com a pergunta sobre o impacto nas interações sociais.

6. Perguntas de Avaliação (Sim/Não):

A. Desengajamento: "Quando solicitado o seu filho deixa o celular e se ocupa de outras atividades?"

Correlação para Percepção: Um "NÃO" frequente aqui, combinado com "Irritado, nervoso" durante o uso da tela ou "Ansioso" antes, pode apontar para uma dependência.

B. Satisfação Fora da Tela: "Após o uso de tela, seu filho mostra satisfação em atividades fora de tela?"

Correlação para Percepção: Um "NÃO" pode indicar que a tela está substituindo outras fontes de prazer. Conecte com "Entediado" antes do uso da tela.

C. Alterações de Humor: "Seu filho apresenta alterações de humor após o uso de telas?"

Correlação para Percepção: Um "SIM" aqui, especialmente se ligado a "Triste" ou "Nervoso" ao acordar ou "Irritado, nervoso" durante o uso, é um forte indicativo de que o conteúdo ou o tempo de tela está afetando o bem-estar emocional.

D. Interações Sociais: "O uso de telas do seu filho afeta as interações sociais?"

Correlação para Percepção: Um "SIM", em conjunto com o sentimento "Isolado, sem interação" durante o uso, sugere que a socialização online pode estar prejudicando as relações presenciais.

7. Perguntas de Observação Ambiental (Perguntas abertas):

A. Maior Incentivador: "Quem/o que, você acredita que seja o maior incentivador do uso de tela?"

B. Estímulo a Outras Atividades: "Você tenta estimular outras atividades e participa delas?"

C. Apoio no Controle: "Quem/o que, além de você pode te ajudar na tarefa de controlar o uso de telas?"

Correlação para Percepção: As respostas aqui ajudam a identificar fatores externos e o papel da família no controle. Um "não" na pergunta sobre estímulo a outras atividades, por exemplo, pode correlacionar-se com a falta de satisfação fora da tela.

DIREITOS AUTORAIS RESERVADOS.

PROIBIDA A COMERCIALIZAÇÃO, REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTES MATERIAIS SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA DO INSTITUTO DOMO.

TODOS OS DIREITOS SÃO PROPRIEDADE EXCLUSIVA DO INSTITUTO DOMO.

COMO PREENCHER E AVALIAR O QUESTIONÁRIO:

CONECTANDO OBSERVAÇÕES PARA UMA PERCEPÇÃO MAIS PROFUNDA

ESTE QUESTIONÁRIO SERVE COMO UM REGISTRO DIÁRIO OU PERIÓDICO, INCENTIVANDO UMA OBSERVAÇÃO ATENTA E CONECTADA DO COMPORTAMENTO DO SEU FILHO EM RELAÇÃO À TECNOLOGIA. O OBJETIVO NÃO É APENAS COLETAR DADOS, MAS CORRELACIONAR AS INFORMAÇÕES PARA OBTER UMA PERCEPÇÃO MAIS RICA.

Avaliação Final da Percepção:

Ao fim de um período (uma semana, por exemplo), revise todas as observações.

Procure por tendências e repetições.

- **Padrões de Humor:** Se o sentimento "Nervoso" ou "Irritado" se repete após certos aplicativos ou períodos de uso intenso, isso é um sinal claro.
- **Dificuldade de Transição:** Se o "NÃO" em deixar o celular para outras atividades é constante, e há "Irritação" nesse momento, a criança pode estar com dificuldade de autorregulação.
- **Isolamento:** A repetição de "Isolado, sem interação" durante o uso da tela e o "SIM" na pergunta sobre interações sociais afetadas, junto com o uso predominante no "Quarto", acende um alerta sobre o desenvolvimento social.
- **Busca por Tédio/Ansiedade:** Se "Entediado" ou "Ansioso" são sentimentos frequentes antes do uso da tela, é hora de oferecer mais alternativas de lazer e buscar a raiz dessa ansiedade.

Lembre-se: A intenção é conectar os pontos. Se a criança acorda sonolenta, passa a madrugada na tela, fica irritada ao ser solicitada a parar e não encontra satisfação em outras atividades, você tem um panorama completo que sugere um uso problemático.

Essa correlação de informações é que transformará o preenchimento em uma poderosa ferramenta de percepção e, se necessário, motivará a busca por ajuda especializada.

Anotações Importantes:



OBSERVAÇÃO DIÁRIA DO USO DE TECNOLOGIA

DATA DA OBSERVAÇÃO:	IDADE:
---------------------	--------

NOME:

SENTIMENTO AO ACORDAR	1	Feliz	PERÍODO DE USO DE TELAS	1	Manhã	TEMPO DE USO DE TELA	1	Pouco (menos de 20 min)
	2	Sonolento		2	Tarde		2	Algum (menos de 40 min)
	3	Elétrico		3	Noite		3	Médio (menos de 1 hora)
	4	Triste		4	Madrugada		4	Bastante (menos de 2 horas)
	5	Nervoso		5	Indefinido		5	Muito (mais de 2 horas)

QUAIS FORAM OS PRINCIPAIS APLICATIVOS, JOGOS OU ATIVIDADES NA TELA, QUAIS DELES MAIS AFETAM O HUMOR DA CRIANÇA/ADOLESCENTE?

EM QUE AMBIENTE MAIS ACONTECEU O USO DE TELA "CONTINUAMENTE"	1	Quintal	ANTES DE USAR A TELA QUAL "SENTIMENTOS" ELE APRESENTAVA	1	Feliz	DURANTE O USO DA TELA QUAL "SENTIMENTOS OU COMPORTAMENTO" ELE APRESENTA	1	Feliz, contente
	2	Cozinha		2	Calmo		2	Entendiado, desatento
	3	Sala		3	Entediado		3	Isolado, sem interação
	4	Quarto		4	Irritado		4	Ansioso, agitado
	5	Banheiro		5	Ansioso		5	Irritado, nervoso

OBSERVAÇÕES

PERGUNTA		RESPOSTA		ESCALA	OBSERVAÇÃO
DESEMPENHO E PRODUTIVIDADE	Quando solicitado o seu filho deixa o celular e se ocupa de outras atividades?	SIM	NÃO		
	Após o uso de tela, seu filho mostra satisfação em atividades fora de tela?	SIM	NÃO		
	Seu filho apresenta alterações de humor após o uso de telas?	SIM	NÃO		
	O uso de telas do seu filho afeta as interações sociais?	SIM	NÃO		

OBSERVAÇÕES AMBIENTAIS SOBRE O USO DE TÉCNOLOGIA

PERGUNTAS	RESPOSTA
AUTOOBSERVAÇÃO	Quem/o que, você acredita que seja o maior incentivador do uso de tela?
	Você tenta estimular outras atividades e participa delas?
	Quem/o que, além de você pode te ajudar na tarefa de controlar o uso de telas?

AUTO OBSERVAÇÃO PARA CRIANÇA/ADOLESCENTE

DATA DA OBSERVAÇÃO:				NOME:				
SENTIMENTO AO ACORDAR	1	Feliz	PERÍODO DE USO DE TELAS	1	Manhã	TEMPO DE USO DE TELA	1	20 minutos ou menos
	2	Sonolento		2	Tarde		2	40 minutos ou menos
	3	Elétrico		3	Noite		3	1 hora ou menos
	4	Triste		4	Madrugada		4	2 horas ou menos
	5	Nervoso		5	Indefinido		5	2 horas ou mais

SOBRE VOCÊ, SUA FAMÍLIA E SEUS LUGARES DE CONVIVÊNCIA

PERGUNTAS			RESPOSTAS			SENTIMENTO		
Além de você, quem mais fica no celular na sua casa, o que essa pessoa faz no celular?						BOM	MÉDIO	RUIM
O que você mais gosta de fazer no celular? jogos, redes sociais, vídeos?						BOM	MÉDIO	RUIM
Quando te pedem para sair do celular, o que você sente? isso te incomoda?						BOM	MÉDIO	RUIM
Você sente muita vontade de ficar com o celular, mesmo se pedem para você fazer outra coisa?						BOM	MÉDIO	RUIM

EM QUE LUGAR VOCÊ MAIS SENTE VONTADE DE USAR O CELULAR?	1	QUARTO	O QUE VOCÊ FAZ NA INTERNETE OU CELULAR, QUEM TE ENSINOU?	1	PAIS	VOCÊ SENTE QUE ALGO EM VOCÊ MUDA QUANDO VOCÊ ESTÁ COM CELULAR?	1	Feliz, contente
	2	CASA		2	PARENTES		2	Entendiado, desatento
	3	RUA		3	AMIGOS		3	Isolado, sem interação
	4	ESCOLA		4	COLEGAS		4	Ansioso, agitado
	5	OUTROS		5	EU MESMO		5	Irritado, nervoso

TECNOLOGIA, REDES SOCIAIS, GAMES E VÍDEOS

PERGUNTAS	RESPOSTA		
Quais outras coisas além do celular você gosta de fazer? passa muito tempo fazendo isso?			
Sua família te convida para fazer outras coisas além de ficar com o celular na mão? fazem juntos?			
Se alguém tirasse o seu celular de você por muito tempo, (meses) o que você faria do seu tempo?			
Você aprende coisas úteis com a internet? Que te ajudam em casa ou na escola? ou só se distrai?			
Você já viu coisas perigosas ou que eram proibidas para você na internet? seja sincero.	SIM	NÃO	
Você já teve vontade de fazer coisas perigosas que viu na internet? desafios por exemplo:	SIM	NÃO	
Você sente vontade de usar o celular em lugares que eles estão proibidos? quais?	SIM	NÃO	
Se não existisse internet e celular, como você gastaria seu tempo?			
Você sente que está viciado, não consegue pensar em outra coisa além do celular/internet?	SIM	NÃO	



PERGUNTAS E RESPOSTAS PARA PAIS SOBRE O USO DA TECNOLOGIA PELOS FILHOS

	PERGUNTA	RESPOSTA	DICA
LIDANDO COM OS DESAFIOS	Como você ajuda seu filho a dividir o tempo entre telas, estudos e brincadeiras?	Uma boa ideia é criar um horário visual ou uma lista de tarefas, mostrando claramente os momentos para cada atividade. Isso ajuda a criança a entender e a se organizar.	Conversem sobre a importância de ter tempo para tudo.
	Discussões em casa por causa do tempo de tela? Como resolveram?	Estabeleçam regras claras e combinadas previamente. Para uma boa saúde mental a criança/adolescente precisa de rotina, o cérebro gosta de rotina.	Conversem sobre os limites com calma. GRITAR AFASTA.
	Como você age quando seu filho precisa parar de usar a tela de repente?	Uma técnica que funciona é dar avisos prévios. Por exemplo: "Faltam 10 minutos para você terminar" e depois "Faltam 5 minutos". Isso prepara a criança para a transição e evita surpresas.	Programe o fim do uso da tela para coincidir com outras atividades.
	Qual o maior desafio para vocês em relação à tecnologia?	O desafio pode ser o tempo de uso, o tipo de conteúdo, ou até a resistência em largar. Identificar o principal desafio é o primeiro passo para buscar soluções específicas.	Converse com outros pais ou profissionais; eles podem ter experiências semelhantes.
PLANEJANDO O USO DA TECNOLOGIA	Que habilidades seu filho poderia desenvolver usando a tecnologia de forma positiva?	A tecnologia pode ser uma ferramenta incrível para aprender! Pense em aulas de programação, edição de vídeos, ou até mesmo jogos educativos que estimulem o raciocínio.	Exploreem juntos aplicativos e sites de aprendizado divertido. Usem aplicativos e sites de aprendizado divertido. Crianças são muito visuais, seu filho tende a copiar seu comportamento, fique atento.
	O que seu filho poderia melhorar na forma como usa a tecnologia?	Talvez ele possa diminuir o tempo de jogos e aumentar o tempo de leitura digital, ou aprender a pesquisar informações de forma mais crítica.	
	O que seu filho poderia melhorar na forma como usa a tecnologia?	É ótimo quando eles demonstram esse interesse! Incentivem-no a experimentar novas ferramentas e plataformas que o ajudem a desenvolver habilidades.	Projetos de outras crianças com a tecnologia podem inspirar. Busque informações confiáveis e participe de grupos de pais. Profissionais de saúde mental podem ajudar muito na jornada.
	Que orientação (para você ou para ele) ajudaria a usar a tecnologia de forma mais saudável?	Cursos rápidos sobre segurança online, workshops sobre criação digital para crianças, ou até mesmo palestras para pais sobre o tema.	

Lembre-se que as crianças são muito visuais. Elas aprendem mais observando do que apenas ouvindo. Se você busca uma mudança no comportamento do seu filho em relação à tecnologia, talvez mudar apenas o ambiente não seja suficiente. É preciso, muitas vezes, mudar a si mesmo primeiro. Seu exemplo é a maior influência. Não espere um resultado diferente se você continuar usando as mesmas estratégias que não funcionaram antes. É essencial buscar novas abordagens e estar aberto a fazer diferente. Por fim, o sucesso do seu filho como cidadão no futuro está diretamente ligado à sua disposição e dedicação à educação dele hoje. Isso inclui o equilíbrio com a tecnologia e a forma como vocês, pais, se envolvem nesse processo.

PERGUNTAS E RESPOSTAS PARA PAIS SOBRE O USO DA TECNOLOGIA PELOS FILHOS

PERGUNTA		RESPOSTA	DICA
MOTIVAÇÃO E INTERESSES	Quais são as atividades que seu filho mais gosta de fazer usando a tecnologia?	Pode ser jogar, assistir vídeos, conversar com amigos, ou até criar coisas. Entender o que o atrai ajuda a direcionar o uso.	Respeite os interesses, mas equilibre com outras atividades.
	O que parece motivar seu filho a passar tempo nas telas?	Pode ser a interação social, a diversão, o senso de desafio, ou até mesmo o alívio do tédio. Saber a motivação pode ajudar a encontrar alternativas saudáveis.	Se a motivação é social, incentive encontros presenciais.
	Qual aspecto do uso da tecnologia seu filho considera mais desafiador (ex: parar de jogar, lidar com frustrações online)?	É importante identificar onde ele tem dificuldade. Se é parar, trabalhem em rotinas de transição. Se é lidar com frustração, conversem sobre resiliência. Desenvolver estratégias para lidar com esses desafios, como ter um timer para o tempo de jogo ou aprender a "respirar fundo" antes de reagir a algo online.	Ajude-o a criar estratégias, como timers (Tempo máximo) para o uso de celulares e jogos digitais.
	O que seu filho mudaria na rotina do uso de tecnologia dele, se pudesse?	Essa pergunta revela insights importantes sobre a percepção dele sobre o próprio uso. Talvez ele queira mais tempo para certos jogos, ou menos interrupções.	Participar da criação das regras, isso ajudará com o compromisso.
	A relação do seu filho com os amigos no ambiente online (jogos, redes sociais)?	Conversem sobre o respeito, a segurança e a importância de diferenciar amigos online de amigos da vida real.	Incentive o contato presencial com os amigos.
	Que outros benefícios (além dos atuais) fariam diferença para vocês hoje em relação ao uso da tecnologia?	Pode ser mais tempo em família sem telas, menos brigas para desligar, ou até novas ferramentas que ajudem no aprendizado. Uma família mais conectada sem a tela é sempre um grande benefício.	Busquem recursos que apoiem esses benefícios.
DIÁLOGO COM A LIDERANÇA (RESPONSÁVEIS)	Se você fosse o "gestor" do uso de tecnologia na sua casa, que regra ou mudança você faria primeiro?	Essa pergunta inverte os papéis e pode gerar soluções criativas. Talvez ele sugira um dia da semana sem telas, ou horários mais flexíveis.	Ouçá com atenção as sugestões do seu filho. Às vezes, as melhores soluções vêm deles.
	O que eu posso fazer para te ajudar a usar a tecnologia de forma mais saudável e produtiva?	Essa pergunta mostra abertura e confiança. Ele pode pedir para você participar mais de alguns jogos, ou para ter menos interrupções.	Esteja aberto ao feedback. Ele pode ter uma perspectiva diferente do assunto.
	O que você acha que podemos fazer de diferente como família para melhorar a relação com a tecnologia?	Talvez propor mais atividades em família, criar zonas da casa sem telas, ou estabelecer momentos de "detox digital" para todos.	Façam um "pacto digital" em família, com regras que valem para pais e filhos.
	Você sente que tem o apoio e os recursos necessários em casa para usar a tecnologia de forma equilibrada e atingir seus objetivos?	Ele pode sentir falta de ajuda para organizar o tempo, ou de outras opções de lazer além da tela. Garanta que ele tenha acesso a outras atividades interessantes e a um ambiente que incentive o equilíbrio. Ofereça ajuda para organizar a rotina de estudos e lazer.	Garanta que ele tenha acesso a outras atividades interessantes e a um ambiente equilibrado.

Lembre-se que as crianças são muito visuais. Elas aprendem mais observando do que apenas ouvindo. Se você busca uma mudança no comportamento do seu filho em relação à tecnologia, talvez mudar apenas o ambiente não seja suficiente. É preciso, muitas vezes, mudar a si mesmo primeiro. Seu exemplo é a maior influência. Não espere um resultado diferente se você continuar usando as mesmas estratégias que não funcionaram antes. É essencial buscar novas abordagens e estar aberto a fazer diferente.

Por fim, o sucesso do seu filho como cidadão no futuro está diretamente ligado à sua disposição e dedicação à educação dele hoje. Isso inclui o equilíbrio com a tecnologia e a forma como vocês, pais, se envolvem nesse processo.