AMOSTRA GRÁTIS

Desliga, Filho

Leia os primeiros capítulos e faça o teste: seu filho depende das telas?

MARCOS SILVA

O que tem nesta amostra

Esta é uma **amostra gratuita** do e-book **Desliga, Filho: o plano de 30 dias para tirar seu filho das telas sem guerra em casa**.

Aqui você vai ler:

- 📝 **A carta do autor:** por que este livro existe
- 💛 **A introdução:** "Você não é um pai ruim. Você não é uma mãe ruim."
- 🧠 **Capítulo 1:** o que a tela faz no cérebro do seu filho
- ✅ **Capítulo 3:** o teste "Seu filho depende das telas?", com pontuação e o que fazer em cada resultado

> 💡 **Dica:** não pule o teste do Capítulo 3. Ele leva 5 minutos e mostra exatamente de onde a sua família está partindo.

O **Plano de 30 Dias** completo, os roteiros de conversa por idade, o passo a passo do controle parental e o roteiro da hora da birra estão no e-book completo. Na última página desta amostra eu te conto tudo.

Por que eu escrevi este livro

Meu filho, Rafael, hoje é adulto.

Ele faz parte de uma das primeiras gerações que cresceram com uma tela sempre ao alcance da mão. E, como a maioria dos pais daquela época, eu não tinha um manual. Ninguém tinha. A gente ia descobrindo no caminho.

O curioso é que eu trabalho com comunicação e mídia digital desde 2001. Criei sites, produzi vídeos, gerenciei campanhas de anúncios no Google e nas redes sociais. Passei boa parte da minha carreira **do outro lado da tela**, entendendo como se conquista e se prende a atenção das pessoas.

Demorei para juntar as duas coisas: o profissional e o pai. Quando juntei, percebi que as mesmas técnicas que eu conhecia tão bem no trabalho estavam dentro da minha casa, na mão das crianças, sem ninguém explicando para elas, nem para nós, como aquilo funcionava.

Por isso, sendo bem honesto com você:

> *Eu queria ter lido este livro quando o Rafael era pequeno.*

Não para ter sido um pai perfeito, porque isso não existe. Mas para ter tido **um plano**. Para ter entendido mais cedo que o problema não era falta de limite de ninguém, que o exemplo começava no meu próprio bolso e que dava para fazer diferente sem transformar a casa num campo de batalha.

Reuni aqui o que pesquisei, o que recomendam as principais referências sobre o assunto e um plano prático, dia a dia, para você aplicar a partir de hoje.

Se o seu filho ainda é pequeno, você está no melhor momento possível. **Aproveite.**

Marcos Silva

Você não é um pai ruim. Você não é uma mãe ruim.

Vamos começar pela parte que ninguém fala.

Se você comprou este livro, provavelmente já viveu alguma destas cenas:

Você pede o tablet de volta e seu filho explode. Grita, chora, se joga no chão, diz que te odeia. Ou o jantar acontece em silêncio, com cada um olhando para uma tela. Ou você entrega o celular porque precisa terminar uma reunião, fazer o almoço ou simplesmente respirar por dez minutos. E depois vem aquela voz: *"que tipo de mãe eu sou?"*, *"que tipo de pai deixa isso acontecer?"*

Então, antes de qualquer plano, deixa eu tirar esse peso das suas costas:

A culpa não é sua.

Os aplicativos, jogos e vídeos que seu filho usa foram desenhados por algumas das empresas mais ricas do mundo, com equipes inteiras dedicadas a uma única missão: **fazer as pessoas não conseguirem parar.** O vídeo seguinte começa sozinho. A rolagem nunca acaba. A recompensa vem na hora certa para prender o próximo minuto.

Se isso prende adultos (e prende, é só olhar para o seu próprio celular), imagine uma criança, que ainda nem tem o freio do cérebro formado.

Você não está lutando contra a preguiça do seu filho. Não está lutando contra a sua falta de limite. **Você está lutando contra uma indústria.** E a boa notícia é que dá para vencer essa luta dentro de casa, com um plano.

💡 **A culpa paralisa. O plano liberta.**
Pais que se sentem culpados costumam alternar entre dois extremos: liberar tudo ("já que não consigo mesmo...") ou proibir tudo num dia de raiva. Nenhum dos dois funciona. O que funciona é constância, e constância nasce de um plano, não de culpa.

O que você vai encontrar aqui

Este não é um livro para você ler e se sentir pior. É um **manual de ação**, e está dividido em quatro partes:

- **Parte 1, Entender:** o que a tela faz no cérebro do seu filho, quanto tempo é demais para cada idade e um teste rápido para saber em que ponto sua família está.
- **Parte 2, Preparar:** como dar o exemplo, como conversar com a criança e como preparar a casa antes de mudar qualquer regra.
- **Parte 3, O Plano de 30 Dias:** quatro semanas, passo a passo, para reduzir as telas sem guerra.
- **Parte 4, Situações difíceis:** birra, avós que liberam tudo, dia de chuva, primeiro celular e tudo o que costuma derrubar os planos na vida real.

Como usar este livro

Você não precisa ler tudo antes de começar. Se estiver no limite, pode ir direto para a Parte 3. Mas recomendo fazer o **teste do Capítulo 3** antes. Ele leva cinco minutos e vai mostrar exatamente por onde começar.

Um último combinado: **o objetivo não é zerar as telas.** Tela não é o demônio. Um desenho no fim de semana, uma chamada de vídeo com a avó, um jogo em família, tudo isso tem lugar. O objetivo é que **a tela**

volte a ser uma parte da vida do seu filho, e não o centro dela.

Vamos juntos?

01

O que a tela faz no cérebro do seu filho

Você já reparou que seu filho consegue passar duas horas vidrado num vídeo, mas não aguenta dez minutos fazendo a lição de casa?

Não é má vontade. É química.

A molécula da "quero mais"

Dentro do cérebro existe uma substância chamada **dopamina**. Muita gente acha que ela é a molécula do prazer, mas é mais preciso chamá-la de **molécula da busca**. É ela que diz ao cérebro: *"isso foi bom, vai atrás de mais."*

A dopamina é essencial. É ela que faz uma criança querer aprender a andar de bicicleta, montar um quebra-cabeça até o fim ou correr atrás de uma bola. O problema é **a velocidade e a quantidade** com que as telas entregam essa recompensa.

Pense assim:

- **Montar um quebra-cabeça:** esforço, esforço, esforço... **recompensa** 🧩
- **Vídeo curto no celular:** recompensa, recompensa, recompensa, recompensa... 📱

Quando o cérebro se acostuma a receber recompensa a cada poucos segundos, sem esforço nenhum, **as atividades normais da vida começam a parecer chatas demais.** Brincar sozinho, ler, desenhar, até conversar. Nada compete com o ritmo da tela.

> ⚠️ **É por isso que seu filho diz "tô entediado" o tempo todo.** Não é que o mundo ficou sem graça. É que o cérebro dele recalibrou o que considera "interessante".

O freio que ainda não está pronto

Existe uma parte do cérebro, logo atrás da testa, chamada **córtex pré-frontal**. Ela funciona como o **freio**: é o que nos permite pensar *"já chega, vou parar"*.

Essa área é uma das últimas a amadurecer e só termina de se desenvolver por volta dos **25 anos**.

Ou seja: pedir para uma criança de 7 anos "saber a hora de parar" sozinha é como pedir para ela dirigir um carro sem freio. Ela não consegue. **Por enquanto, o freio é você.**

Os truques que prendem seu filho

Você não precisa ser especialista em tecnologia, mas vale reconhecer os mecanismos mais comuns:

1. **Reprodução automática:** o próximo vídeo começa antes de a criança decidir se quer ver.
2. **Rolagem infinita:** não existe um "fim" natural, nenhum momento em que a tela diz "acabou".
3. **Recompensas surpresa:** caixas, prêmios, fases bônus e vidas extras chegam em momentos imprevisíveis. É o mesmo princípio das

máquinas caça-níquel: **quando a recompensa é imprevisível, o cérebro fica ainda mais preso.**

4. **Recompensas diárias e sequências:** "entre todo dia para não perder seu prêmio" cria obrigação e ansiedade.
5. **Notificações:** chamam a criança de volta mesmo quando ela já tinha largado.

> 💡 **NA PRÁTICA: Desligue a reprodução automática hoje.**
> No YouTube e no YouTube Kids, nas plataformas de streaming e na TV. Essa mudança leva dois minutos e cria um "ponto de parada" natural. No fim de cada vídeo, a criança precisa escolher continuar, e esse é o momento em que você pode entrar.

O que a tela tira do lugar

Nem sempre o maior problema é o que a tela **faz**. Muitas vezes é o que ela **ocupa**. Cada hora de tela é uma hora a menos de:

- 😴 **Sono:** a luz e o estímulo antes de dormir atrasam o sono
- 🤸 **Movimento:** correr, pular, subir, cair e levantar
- 🗣️ **Conversa:** é conversando que a criança desenvolve linguagem e aprende a lidar com emoções
- 🧸 **Brincar livre:** onde nascem a criatividade e a capacidade de resolver problemas
- 😐 **Tédio:** sim, o tédio é necessário. É dele que surgem as ideias.

Então tela é o vilão?

Não. Uma chamada com os avós, um documentário assistido juntos, um jogo que a família joga no sofá dando risada, tudo isso pode ser bom.

A diferença está em três perguntas:

1. **Quanto tempo?**
2. **Que tipo de conteúdo?**
3. **Seu filho usa a tela, ou a tela usa seu filho?**

É isso que vamos organizar nas próximas páginas.

✅ Checklist do capítulo

☐ Entendi que a dificuldade de parar não é "falta de caráter" do meu filho

☐ Desliguei a reprodução automática nos aparelhos de casa

☐ Observei que atividades a tela está ocupando na nossa rotina

03

Teste: seu filho depende das telas?

Antes de mudar qualquer coisa, é importante saber **de onde você está partindo.**

Responda às perguntas abaixo pensando nas **últimas duas semanas**. Seja honesto(a): ninguém vai ver o resultado além de você.

Pontuação: Nunca ou raramente = 0 · Às vezes = 1 · Com frequência = 2

#	Pergunta	0	1	2
1	Meu filho fica irritado, chora ou agressivo quando a tela é desligada.	☐	☐	☐
2	A tela é a primeira coisa que ele pede ao acordar ou chegar em casa.	☐	☐	☐
3	Ele negocia, mente ou esconde para usar mais tempo.	☐	☐	☐
4	Ele perdeu o interesse por brincadeiras de que gostava antes.	☐	☐	☐
5	Ele diz "tô entediado" logo que fica sem tela.	☐	☐	☐
6	Ele usa tela durante as refeições.	☐	☐	☐

7	Ele usa tela no quarto ou na cama antes de dormir.	☐	☐	☐
8	Ele tem dificuldade para dormir ou acorda cansado.	☐	☐	☐
9	Eu uso a tela para acalmar meu filho quando ele está nervoso.	☐	☐	☐
10	Eu uso a tela para conseguir fazer minhas tarefas.	☐	☐	☐
11	Ele reclama ou resiste a sair de casa, passear ou ver outras crianças.	☐	☐	☐
12	O tempo de tela aumentou nos últimos meses.	☐	☐	☐
13	Ele parece "desligado" ou demora a responder quando está na tela.	☐	☐	☐
14	Brigas por causa de tela acontecem na nossa casa.	☐	☐	☐
15	Eu mesmo(a) passo muito tempo no celular perto do meu filho.	☐	☐	☐

Some seus pontos: _____ / 30

🟢 0 a 8 pontos: Uso equilibrado

Sua família já tem uma relação saudável com as telas. Use este livro para **proteger** o que já funciona e se preparar para as fases que vêm aí (primeiro celular, redes sociais). O Capítulo 16 vai te interessar especialmente.

🟡 9 a 18 pontos: Sinal de alerta

As telas estão começando a ocupar espaço demais. É o **momento ideal** para agir: ainda é fácil reverter e seu filho vai se adaptar rápido. Siga o Plano de 30 Dias no ritmo normal.

🔴 19 a 30 pontos: Dependência instalada

A tela virou o centro da rotina, e provavelmente você já sente isso no dia a dia. Respire: **é exatamente para você que este livro foi escrito.** Leia a Parte 2 com calma antes de começar, porque a preparação vai fazer toda a diferença. Na Parte 3, se precisar, estique cada semana do plano para 10 dias. **Ir devagar não é fracasso, é estratégia.**

> ⚠️ Este teste é uma ferramenta de reflexão, **não um diagnóstico.** Se seu filho apresenta isolamento intenso, tristeza persistente, alterações fortes de sono ou alimentação, ou agressividade fora do comum, converse com o pediatra ou procure um psicólogo infantil.

Repare nas perguntas 9, 10 e 15

Elas falam sobre **você**, não sobre seu filho. E isso não é para gerar culpa (lembra do nosso combinado?). É porque **a mudança da criança começa pela mudança da casa.** Vamos falar disso no Capítulo 5.

Meu resultado hoje: _____ pontos · **Data:** ___/___/___
Refaça o teste no fim dos 30 dias e compare.

Você já sabe de onde está partindo. Agora falta o plano.

Se você fez o teste, já sabe quanto as telas ocupam na sua casa hoje. E, se chegou até aqui, também já entendeu que **a culpa não é sua** e que **proibir tudo de uma vez não funciona**.

O próximo passo é o que faz a diferença: **um plano**. É isso que está no e-book completo.

O que você encontra no Desliga, Filho

- 🗓️ **O Plano de 30 Dias**, semana a semana, com checklists
- 📊 A **tabela de tempo de tela por idade**, segundo a SBP e a OMS
- 💬 **Roteiros prontos de conversa** para crianças de 3 a 6, de 7 a 10 e de 11 anos em diante
- 🔒 O **passo a passo do controle parental**: iPhone, Android, YouTube Kids, TV e videogame
- 🌪️ O **roteiro de 5 passos para a hora da birra**, com as frases exatas
- 🤝 Como alinhar com **o outro responsável e com os avós**
- 🍝 O que fazer no **restaurante, na viagem, no dia de chuva e quando você trabalha em casa**
- 🎮 **Roblox, Free Fire, YouTube:** o que observar e o que configurar
- 📱 **Quando dar o primeiro celular**, e como fazer isso em etapas

E-book digital · acesso imediato · 7 dias de garantia
Se em até 7 dias você sentir que ele não é para você, recebe 100% do valor de volta.

QUERO O PLANO COMPLETO

desligafilho.com.br

Um abraço, e bom começo de jornada.

Marcos Silva

Este conteúdo tem caráter educativo e não substitui o acompanhamento de pediatras, psicólogos ou outros profissionais de saúde. © 2026 Marcos Silva (Marcos Alves da Silva). Amostra gratuita: pode ser compartilhada livremente, desde que sem alterações.