



PARA USAR EM FAMÍLIA

Tickets de *tela*

Um combinado que dá para ver e tocar, para parar de negociar todos os dias.

Por que usar tickets de tela?

Um combinado claro

A criança se sente mais segura com limites visíveis e estáveis. O ticket coloca o tempo de tela na mão dela: dá para ver, tocar e prever.

A criança tem um papel

Com os tickets nas mãos, ela aprende a escolher, a administrar o próprio tempo e a se antecipar.

Menos negociação

A regra já está dita desde o começo. Ninguém precisa discutir de novo todos os dias, e isso acalma a relação — e o seu fim de tarde.

Limite sem culpa

Você não proíbe nem vigia o tempo todo: mantém o combinado. É um limite curto, claro e concreto.

Como usar

- 1 Decida quantos tickets.** Por dia ou por semana, de acordo com a idade e com o que é possível na sua casa (veja a referência na página 3).
- 2 Defina o que vale um ticket:** 1 episódio, 30 minutos ou 1 sessão de jogo. Você escolhe, conforme a idade e o tipo de tela.
- 3 Para usar a tela, a criança entrega um ticket.** Sem ticket, a tela acaba por hoje. Uma frase pronta, no ritmo conexão + limite + direção:
“Eu sei, você queria mais. Os tickets de hoje acabaram. Agora a gente desliga.”
- 4 Não acumula e não se troca por outra coisa.** Assim o ticket não vira moeda de negociação.
- 5 Nunca retire ticket como castigo.** Ele é um combinado, não uma ameaça. Se houve um dia difícil, o ticket continua valendo.



RECORTE NAS LINHAS PONTILHADAS

Os tickets de *tela*

Duas cores para tempos ou tipos de tela diferentes (por exemplo: azul para desenho, bege para jogo).

 TICKET DE TELA	VALE
Programa _____	
Dia _____	_____ minutos
★ ★ ★	

 TICKET DE TELA	VALE
Programa _____	
Dia _____	_____ minutos
★ ★ ★	

 TICKET DE TELA	VALE
Programa _____	
Dia _____	_____ minutos
★ ★ ★	

 TICKET DE TELA	VALE
Programa _____	
Dia _____	_____ minutos
★ ★ ★	

 TICKET DE TELA	VALE
Programa _____	
Dia _____	_____ minutos
★ ★ ★	

 TICKET DE TELA	VALE
Programa _____	
Dia _____	_____ minutos
★ ★ ★	

 TICKET DE TELA	VALE
Programa _____	
Dia _____	_____ minutos
★ ★ ★	

 TICKET DE TELA	VALE
Programa _____	
Dia _____	_____ minutos
★ ★ ★	

 TICKET DE TELA	VALE
Programa _____	
Dia _____	_____ minutos
★ ★ ★	

 TICKET DE TELA	VALE
Programa _____	
Dia _____	_____ minutos
★ ★ ★	



EXEMPLO PARA INSPIRAR

Regras de uso *dos tickets*

Estas são sugestões. Ajuste à realidade da sua casa — o que importa é que sejam poucas e sempre as mesmas.



1 ticket por dia



Escolher na lista de programas



Depois das nossas tarefas do dia



Tela desligada 1 hora antes de dormir

Quantos tickets? A Sociedade Brasileira de Pediatria (manual #MenosTelas #MaisSaúde) orienta evitar telas antes dos 2 anos; de 2 a 5 anos, no máximo 1 hora por dia, sempre com supervisão; de 6 a 10 anos, de 1 a 2 horas por dia. Use isso como teto, não como meta: menos também está ótimo. Com ticket de 30 minutos, 1 ticket por dia já fica bem dentro do limite.



PARA PREENCHER EM FAMÍLIA

As regras *da nossa casa*

Escrevam juntos, com as palavras da criança. Regra combinada em conjunto é mais fácil de manter.

Combinado de: _____ · Valendo a partir de: ____ / ____ / _____



PARA ESCOLHER COM OS TICKETS

Programas *brasileiros* para escolher

Não conta só o tempo: conta também o conteúdo. Num estudo de 2011 (Lillard e Peterson, revista Pediatrics), crianças de 4 anos que assistiram a apenas 9 minutos de um desenho muito acelerado foram pior em tarefas de atenção e autocontrole do que as que desenharam ou viram um programa de ritmo mais calmo. É um estudo pequeno (60 crianças) e não diz tudo, mas combina com o que se vê em casa: ritmo calmo, boa linguagem e histórias com começo, meio e fim ajudam.

Documentários da natureza brasileira

Bichos, biomas e paisagens do Brasil, com imagens reais.

Brasil Selvagem DISNEY+ · NAT GEO

O cinegrafista Cristian Dimitrius percorre o Pantanal, os biomas e o litoral para mostrar a fauna do Brasil. Episódios de cerca de 45 min: combine ver só um trecho.

Câmera Selvagem NAT GEO

Bastidores: Cristian e a equipe inventam engenhocas para filmar bichos do Brasil. 8 episódios de 30 minutos, cabem num ticket.

Brasil Azul DISNEY+

Documentário sobre a costa brasileira, com narração de Alice Braga. Bom para falar de mar, baleias e preservação.

Brasil Secreto: Pantanal NAT GEO

Três episódios sobre o Pantanal. Mais intenso, com cenas de predação entre animais: veja antes e assista junto.

Animações brasileiras com bichos e ciência

Histórias com animais e curiosidade científica.

Peixonauta TV BRASIL PLAY · GRÁTIS

O peixe detetive e seus amigos Marina e Zeek (uma menina e um macaquinho) resolvem mistérios com ciência e cuidado com a natureza.

Quintal da Cultura TV CULTURA

Animação brasileira com os amigos Doroteia, Ludovico e Osório, em histórias do dia a dia.

O Show da Luna! TV BRASIL PLAY · GRÁTIS

Luna é uma menina que adora ciência e faz perguntas sobre bichos, plantas e o mundo. Pensado para crianças de 3 a 5 anos.

Cocoricó TV CULTURA · CLÁSSICO

A vida num sítio, com o Júlio e os bichos: o cavalo Alípio, as galinhas Zazá e Lilica e outros.



PARA ESCOLHER COM OS TICKETS

Música, histórias e *clássicos*

🎵 Música e histórias calmas

Para ticket curto e para cantar junto.

Mundo Bita TV BRASIL PLAY · GRÁTIS

Clipes musicais brasileiros, para cantar e dançar junto. Bons para um ticket curto.

Lupita no Planeta de Gente Grande TV BRASIL

Animação para a primeira infância, com episódios de 13 minutos.

📺 Clássicos da TV brasileira

Para ver em família e conversar depois.

Castelo Rá-Tim-Bum TV CULTURA · CLÁSSICO

Série da TV Cultura (1994–1999, 90 episódios) que muitos pais conhecem e podem rever com os filhos.

Mundo da Lua TV CULTURA · CLÁSSICO

O Lucas usa a imaginação e um gravador para criar a realidade que gostaria de viver.

Como escolher um programa novo: assista antes ao primeiro episódio. Ele tem ritmo calmo? Sem gritaria? Tem começo, meio e fim? Termina com algo para conversar? Se sim, entra na lista. E sempre que puder, assista junto.

Meus programas favoritos (escolhidos em família):

Fontes: Sociedade Brasileira de Pediatria, Manual de Orientação #MenosTelas #MaisSaúde. Lillard, A. e Peterson, J. (2011), “The immediate impact of different types of television on young children’s executive function”, Pediatrics. A disponibilidade dos programas nas plataformas pode mudar: confirme antes de combinar com a criança.

Conteúdo educativo, não substitui acompanhamento médico ou psicológico.

Quer ajuda para aplicar na sua casa? Consulta online 1:1 com a Renata.

Conversar com a Renata