

quebrando o silêncio[®]

Material para a Escola Sabatina - PROFESSOR



VIOLÊNCIA DIGITAL

!@#%&*^

!@#%&*^

*&^%\$#@



Introdução:

Há mais de vinte anos, a Igreja Adventista do Sétimo Dia trabalha em um projeto proposto pelo Ministério da Mulher sobre prevenção da violência e do abuso em suas diferentes nuances. Ano após ano, os temas têm mudado de acordo com as necessidades observadas na sociedade. O interesse, a necessidade e a relevância dessa campanha levaram a Igreja a desenvolver os conteúdos ajustando-os à faixa etária, de modo que o projeto inclui o Ministério da Criança e o Ministério do Adolescente. Estes, junto com outros ministérios da igreja, atuam em conjunto durante todo o mês de agosto.

Este ano, vamos abordar um tema que compartilhamos de forma universal: a violência e outros riscos aos quais estamos expostos no mundo digital. Há algumas décadas, a vida dos adolescentes era totalmente diferente da de hoje. Enviavam cartas, assistiam à televisão (apenas em horários apropriados e por tempo limitado), compravam revistas, iam à biblioteca em busca de informação, conversavam com os amigos pessoalmente ou ligavam para um familiar ou amigo que morava longe. Para tudo isso, precisavam de tempo, dedicação, atenção, esforço, limites, paciência, tolerância e muitas outras virtudes que hoje estão “sequestradas” em um dispositivo de 15 x 8 cm. Incrível, não é mesmo? Nossa intenção não é adotar um papel tecnofóbico, pois a tecnologia tem se mostrado útil em muitas áreas de nossa vida, inclusive na difusão do evangelho. A ideia é incorporar a mordomia ao nosso dia a dia, inclusive no uso da tecnologia, buscando o equilíbrio com que Jesus viveu e nos convida a viver.

No livro A Armadilha Digital, Sanete Ríos nos alerta sobre os perigos do mundo digital, começando pelo uso excessivo, que já se configura como uma forma de violência contra nossa saúde integral. O livro apresenta estatísticas preocupantes sobre doenças emocionais, transtornos psiquiátricos e comprometimento das habilidades cognitivas e sociais. Vários profissionais das áreas de saúde e educação, entre eles Ríos, recomendam uma “desintoxicação digital” a seus pacientes como parte de um processo de reabilitação ou tratamento.

Pessoalmente, concordo com essa recomendação. Há vários anos atuo como psicopedagoga clínica em consultório. Na minha prática, aplico o método Montessori, sigo alguns conselhos de Ellen White e, sobretudo, inspiro-me no método de Cristo para ensinar: levar-nos ao que é mais real e concreto a partir do que nos circunda. Isso implica mergulhar no mundo natural, que tem tanto a nos ensinar; aprender de forma saudável pelos cinco sentidos e desfrutar dos oito remédios naturais.

Com as crianças, praticamente não utilizo tecnologia. No

caso dos adolescentes, incorporo alguns recursos digitais. Ainda assim, percebo com frequência que, embora sejam muito familiarizados com a internet, a inteligência artificial e outras ferramentas modernas, muitas vezes não sabem como usá-las de maneira proveitosa. Têm dificuldade para pesquisar, aprofundar-se e realmente se nutrir desses recursos.

Por isso, proponho cinco oficinas nas quais incluiremos o uso do digital, mas de forma moderada e com um propósito claro: ampliar o conhecimento e desenvolver o pensamento crítico. Reconhecemos que o mundo virtual já faz parte da nossa realidade, veio para ficar, e seria pouco realista pedir aos nossos adolescentes que se afastem completamente dessas ferramentas. O que precisamos fazer é retomar o controle de nossas vidas e não permitir que esses recursos dominem nossa saúde nem nosso bem-estar.

Como diz Filipenses 4:8 *“Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai.”*

Nosso ser precisa ser treinado em modo *offline*, fazendo de Jesus parte do nosso dia a dia: nosso companheiro de atividades, nosso companheiro de vida. Assim cresceremos de forma integral – física, mental, social e espiritualmente. Só então, e somente então, estaremos realmente prontos para habitar o mundo online com propósito e equilíbrio.

Você topa? Vamos iniciar esse desafio propondo, primeiro, uma “desintoxicação digital” em nossa própria vida. Peçamos a direção de Deus para melhorar tanto o nosso mundo *offline* quanto o online e, assim, acompanhar genuinamente nossos adolescentes, incentivando-os a se aproximar de Jesus, que será nosso melhor guia neste caminho de aprendizado.

EDIÇÃO:

Lic. Evelin Wandersleben de Bentancor
Diretora do Ministério da Mulher (União Argentina)

AUTORA:

Luz del Alba Nuñez
Lic. en Psicopedagogía
(Mestre em Neurociências Aplicadas à Educação)

REVISÃO:

Prof. Anabel Caro de Cayrus
Prof. Beatriz W. de Juste
Lic. Cintia Kalbermatter de Lavooy

DESIGNER:

Judith Kaiser de Romero
Freepik Premium

TRADUÇÃO:

Departamento de Tradução – DSA

Material destinado a professores da Escola Sabatina, conselheiros de clubes de desbravadores, palestrantes de oficinas em escolas, etc.

Qual o tempo estimado: 15 minutos (cada oficina).

Quantidade de oficinas: quatro oficinas e um tema integrador.

Decoração: Sugerimos colocar em um cantinho da sala um cartaz que diga "QUEBRANDO O SILÊNCIO - VIOLÊNCIA DIGITAL". Como subtítulo, colocar a frase "Elementar, meu caro Watson". Essa é uma frase muito conhecida da literatura de Sir Arthur Conan Doyle, autor de romances e contos policiais protagonizados por dois personagens principais: Sherlock Holmes, no papel de detetive, e seu inseparável companheiro Watson, que não apenas o acompanha em suas investigações, mas também tem a tarefa de narrar e comunicar suas descobertas. Você pode acrescentar uma lupa gigante, feita em cartolina ou papelão, e, sob a lupa, colocar a letra "R" (a palavra-chave com a qual se trabalhará a cada dia começa com R, dessa forma, será mais fácil fixar na memória). A cada sábado, vá acrescentando as palavras-chave à decoração.

Dinâmica para cada sábado: Em cada aula, vamos trabalhar junto com os adolescentes e explorar os temas propostos que se relacionam com a revista *Quebrando o Silêncio*, enviada pela Divisão Sul-Americana para nossos teens. Para isso, faremos dois tipos de atividade: o trabalho de **Sherlock**, investigando um tema durante 15 minutos; e, mais tarde, possivelmente antes do culto JA, ao voltarmos à base, teremos o trabalho de **Watson**, comunicando o que foi descoberto. Para revelar a palavra-chave de cada sábado, usaremos uma das frases mais conhecidas de Sherlock ao orientar seu companheiro numa investigação:

"Elementar, meu caro Watson."

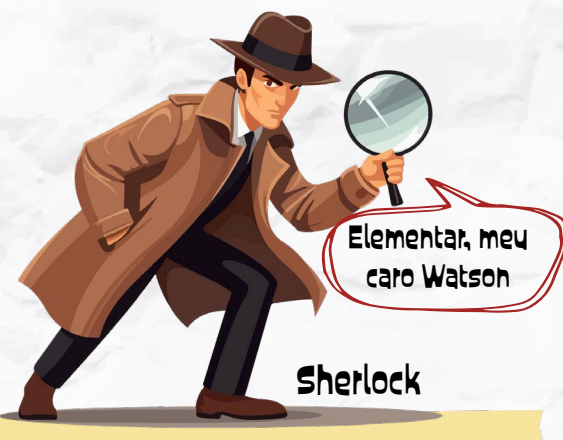
**quebrando
osilêncio®
2025**

**VIOLÊNCIA
DIGITAL**

Watson



Sherlock



Aspectos a considerar:

- * Para a investigação, utilizaremos recursos virtuais, pois o objetivo não é afastar nossos jovens do mundo digital, mas ensiná-los a exercer mordomia no uso adequado dessas ferramentas. Caso não haja acesso à internet, você pode convidar algum profissional de saúde para desenvolver o tema e responder às perguntas que surgirem, especialmente se você não se sentir preparado ou não quiser conduzir a conversa. Sugerimos que quem conduzir a atividade esteja vestido como Sherlock Holmes, com traje de detetive, para tornar a experiência mais atraente e divertida.
- * Os adolescentes devem ter instalados em seus dispositivos os aplicativos necessários para utilizar os recursos interativos, como leitores de QR code, PDF (Adobe Systems) e feliz7play.

TEMA 1
**O VIRTUAL IMPACTA
O REAL**
2 DE AGOSTO

Objetivos:

- ✓ Que os adolescentes conheçam ou reconheçam os processos neurológicos que nos levam a naturalizar condutas e como eles influenciam essas condutas.
- ✓ Que os adolescentes possam refletir sobre o uso e a influência que o mundo virtual exerce em suas vidas.



Palavra-chave: Elementar, meu caro Watson...
REALIDADE.



Querido professor, neste primeiro tema veremos como os hábitos se naturalizam, segundo as neurociências, e como o uso inadequado do mundo virtual repercute na vida de cada um. Você pode acessar, pelo código QR ao final do material, imagens sugeridas criadas com IA e, caso prefira, buscar ou utilizar outras imagens ou recursos semelhantes.

Atividade. Faremos uma busca de pistas na base. Você deverá esconder na sala quatro pequenas caixas numeradas. Dentro de cada caixa haverá uma imagem e, por fim, a palavra-chave do dia. Procurem todas as caixas ao mesmo tempo, mas abram-nas na sequência numérica para desenvolver o tema juntos. Como professor, você conduzirá a investigação, permitindo que eles façam as descobertas por si mesmos. Nosso maior recurso é o questionamento: Incentive-os a expressar suas opiniões. Se surgirem dúvidas, oriente-os a buscar respostas por meio dos recursos virtuais disponíveis em seus dispositivos.



Caixa 1 - Imagem do cérebro/lobo frontal. Pergunte aos alunos: *Reconhecem ou identificam o que veem na imagem? O que essa imagem sugere?*

Versículo: "Acima de tudo, guarde o seu coração, (o que você pensa e sente), pois dele depende toda a sua vida" (Provérbios 4:23).

Depois de ouvir as respostas: Muito bem! É um cérebro. E a parte destacada na imagem, qual região será? Dica: procurem em seus celulares por "lobo frontal do cérebro". Isso mesmo! É o lobo frontal. Pergunte: Qual será a função do lobo frontal? Cada ser humano possui capacidades diferentes das dos demais seres vivos do reino animal. Quais são essas capacidades e habilidades? (Dê a eles tempo para responder: pensar, decidir, escolher, planejar, resolver problemas, etc.). Isso pode nos dar a impressão de que algumas dessas funções também são encontradas em animais. É possível, mas não no mesmo grau de complexidade com que o ser humano as utiliza, pois este tem o lobo frontal do cérebro muito mais desenvolvido, localizado praticamente abaixo da testa.

Caixa 2 - Imagem de um neurônio.

Continuemos com a segunda imagem. Vocês a reconhecem? (Nesta idade, é muito provável que vários de seus alunos já tenham visto neurônios ou redes neurais em alguma disciplina escolar. Permita que quem já souber algo sobre o tema compartilhe com quem ainda não conhece; caso contrário, busquem respostas utilizando a IA.) Para desenvolver as habilidades que mencionamos antes, nosso cérebro conta com redes neu-





rais, que são as conexões entre os neurônios (as células do sistema nervoso) e funcionam como canais ou vias de informação.

Caixa 3 - Imagem de um caminho. Observando essa imagem, o que os adolescentes podem imaginar, deduzir ou explicar?

Pergunte sobre o contexto, como isso acontece, etc. Oriente a resposta para “quanto mais vezes se passa por esse caminho, mais marcado ele fica”. Depois, diga: – Se você tivesse que passar por ali, por onde andaria, pelo caminho ou pela grama? Por quê? – Claro! O caminho já está pronto, marcado. Exatamente! Então, se as redes neurais “são vias ou caminhos”, que relação podemos fazer entre a imagem 2 e a imagem 3? Isso mesmo! Se repetimos uma atividade, qualquer que seja, nossas redes neurais se fortalecem, o que faz com que o que estamos fazendo se naturalize, tornando-se um hábito. Isso pode chegar a ser tão automático quanto olhar o celular o tempo todo, jogar por horas com ele, apostar online, ver pornografia, acessar redes obscuras ou até mesmo incomodar alguém pelas redes sociais, entre outras.

Com o tempo, esses comportamentos se normalizam e nosso cérebro não os reconhece mais como negativos. Tornam-se algo “normal”, algo que “meus amigos também fazem”. Ferramentas que poderiam ser uma bênção, como o celular, a internet, o computador ou as redes sociais, acabam nos afastando

da vida real. Leiam o versículo que se encontra em Provérbios 4:23.

Caixa 4 - Imagem com a palavra-chave. Mostre a palavra-chave do dia: **REALIDADE**. O tema de hoje só nos introduz à temática que trabalharemos o mês todo. Naturalizamos hábitos, fazemos coisas que achamos “normais”, mas que nos afastam da realidade. Vamos refletir juntos: Você faz coisas porque os outros as fazem? Você naturaliza práticas que afetam sua realidade? O mundo virtual está afetando sua realidade? Você procura seguir o conselho do versículo que acabamos de repetir? Nosso versículo de hoje (repitam) nos alerta que o virtual pode ser importante, muito importante para você, mas não mais do que a vida real. Por isso, cuidado com o que você pensa! Com o que você alimenta o cérebro pelos seus cinco sentidos? Ellen White chama os cinco sentidos de “as avenidas (caminhos) da alma”. Pro-



ponha aos seus alunos que leiam em casa os textos “O jogo começou” e “A vida não é um jogo”, da Revista Quebrando o Silêncio deste ano. Eles podem realizar o teste que encontrarão no código QR (ao final do segundo artigo) para avaliar se realmente estão seguros na internet. Se os adolescentes não tiverem essa revista, fotocopie os artigos e entregue para que possam ler, ou envie-os como documentos no grupo de WhatsApp dos adolescentes.

Trabalho de Watson (comunicar a investigação):



Esse momento ocorrerá à tarde, pois, pela manhã, deve ser realizada a programação da Escola Sabatina.

Opção A. Solicite aos adolescentes que, considerando o que aprenderam neste primeiro tema, criem uma imagem em seus dispositivos usando IA. A maioria tem acesso ao Meta pelo WhatsApp.

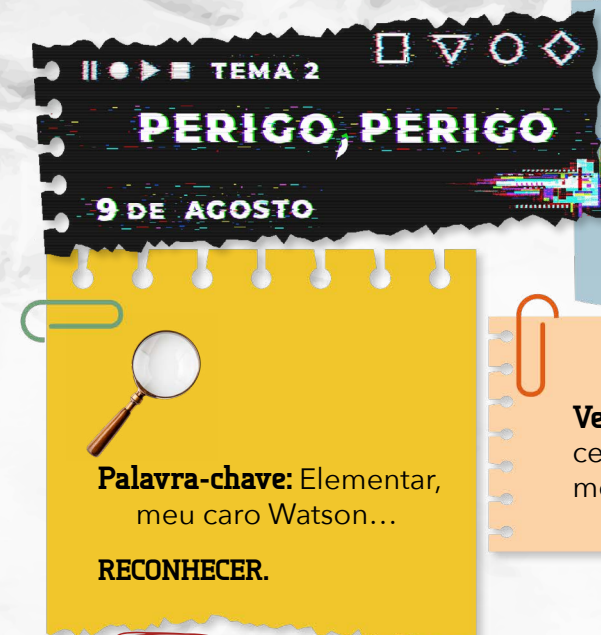
As descrições fornecidas à IA devem ser específicas; quanto mais detalhes, melhor o resultado. Exemplo de descrição para a IA: “Criar uma imagem de um adolescente em um contexto cotidiano fazendo uso excessivo e incorreto do mundo virtual, mostrando as consequências disso.” Em seguida, eles podem usar essa imagem para publicar pequenas reflexões em suas redes sob o título “O virtual impacta o real”. Essa atividade também pode ser feita em pequenos grupos, compartilhando dispositivos, caso nem todos possuam acesso individual.

Opção B. Se não houver acesso à internet, a proposta é elaborar boletins informativos para distribuir entre os adultos ou jovens da igreja no sábado seguinte. A atividade pode ser feita de modo individual ou em grupo.

Lembrem-se de incluir:

1. **Título:** podem usar o mesmo da oficina ou mudá-lo.
2. **Cabeçalho do boletim:** devem contar brevemente do que se trata o tema.
3. **Corpo do boletim:** podem relatar tudo o que aprenderam.
4. **Chamada à reflexão:** podem usar o versículo e fazer um encerramento.

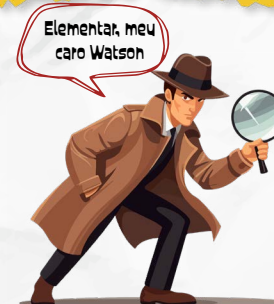
Não é necessário preparar um boletim para cada adulto ou jovem. A ideia é que eles escolham a quem presenteá-lo para compartilhar o que aprenderam.



Objetivo:

- ✓ Que os adolescentes consigam reconhecer os perigos que podem enfrentar no mundo virtual.

Versículo: “Há caminho que ao homem parece direito, mas ao cabo dá em caminhos de morte” (Provérbios 14:12).



Trabalho de Sherlock Holmes (investigação):

Nesta oficina abordaremos especificamente o tema da violência virtual. O mundo digital faz parte do nosso cotidiano e precisamos reconhecer os perigos que podem surgir.

Atividade: Antes de iniciar a oficina, imprima os termos/palavras que serão trabalhados. Você encontrará no código QR imagens com os termos grooming, cyberstalking, etc. Coloque cada termo dentro de um balão. Em seguida, encha os balões com os papéis dentro. Você pode incluir vários balões sem pistas. Os alunos deverão estourar os balões para descobrir as palavras a investigar. No centro da sala, pendure no teto um balão maior, que conterá a palavra-chave do dia. No código QR estará a palavra-chave para você imprimir. Lembre-se: se seus alunos não tiverem acesso à internet para pesquisar e algum tema parecer complexo demais, convide um profissional ou especialista no assunto para apoiá-los nesses 15 minutos. Comece a atividade compartilhando com os alunos a história em quadrinhos encontrada na revista A Vida não é um Jogo. Como introdução, revisem o significado da palavra “violência”. O que é? Que tipos de violência vocês conhecem? Lembre-os de que vamos investigar especificamente a violência digital, que provavelmente envolve intimidar, assediar, explorar ou maltratar uma pessoa – ou várias – por meio de tecnologias digitais. Esse tipo de violência pode gerar consequências graves, até fatais.

Agora é hora de buscar as pistas de hoje! Podem estourar todos os balões, exceto o maior, que contém a palavra-chave do dia. Os termos que encontrarão são específicos de violência digital:

ciberbullying, cyberstalking, grooming, pornografia de vingança (revenge porn) e trolling. Quem encontrar as pistas deve pesquisar a definição de cada termo e depois explicá-la ao grupo. Quem não encontrar pistas pode se juntar aos colegas que encontraram e ajudá-los. Usem seus celulares para isso. Certifique-se de que pesquisem apenas a definição do termo que estava dentro do balão, para evitar conteúdos impróprios. (Se houver um profissional convidado, um “Sherlock”, eles podem perguntar a ele o significado desses termos.) Dedique alguns minutos para que compartilhem o que descobriram e, em seguida, leiam o versículo de Provérbios 14:12. Diga: “Vocês lembram que, no sábado passado, falamos sobre os caminhos das redes neuronais, as vias de informação do cérebro? Esse versículo nos diz que ‘há caminho que ao homem parece direito, mas o fim dele são caminhos de morte’. Não acham que isso se aplica ao consumo digital? O uso do mundo virtual faz parte do nosso dia a dia; evitá-lo é impossível – até precisamos dele. Mas devemos manter o equilíbrio para não nos prejudicarmos e tomar cuidado para que outros não nos prejudiquem. O que vocês acham?” Dê a eles alguns minutos para compartilharem suas opiniões. Em seguida, descubram a palavra-chave: **RECONHECER**. Por que será essa a palavra-chave de hoje? É preciso reconhecer que nem tudo o que nos parece bom realmente o é! É necessário reconhecer que, mesmo naquilo que nos parece positivo, também há – ou pode haver – perigos!

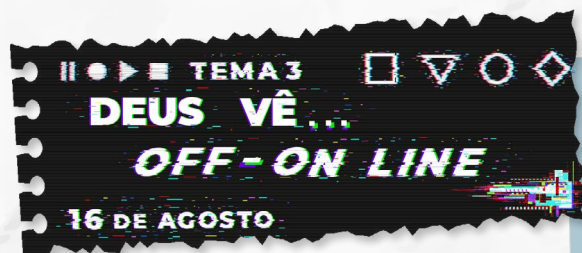


Convide-os a ler em casa o artigo “Juventude conectada, ferida, invisível” da Revista Quebrando o Silêncio: A vida não é um jogo.



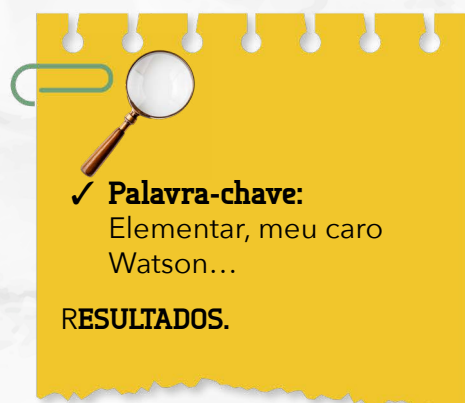
Trabalho de Watson (comunicar a investigação):

À tarde, façam um mural (em cada igreja, costumam haver jovens talentosos para desenhar). Podem criar desenhos criativos que alertem sobre os perigos identificados na Escola Sabatina. Acrescentem mensagens para refletir, incluam o versículo, etc. A ideia é expor o mural em local bem visível no templo para que todos possam vê-lo. Certifiquem-se de consultar previamente os líderes da igreja sobre esse assunto.



Objetivo:

- ✓ Que os adolescentes possam identificar os resultados ou efeitos que a violência digital causa.



Versículo: "Porque o salário do pecado é a morte, mas o dom gratuito de Deus é a vida eterna em Cristo Jesus, nosso Senhor" (Romanos 6:23).

Trabalho de Sherlock Holmes (investigação):

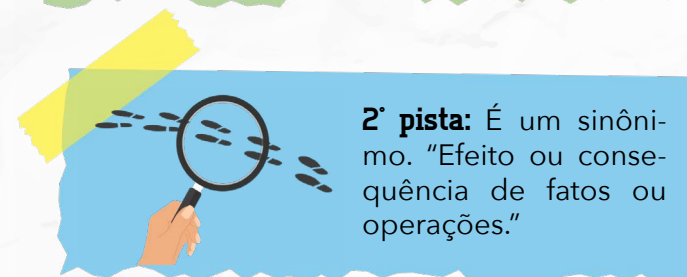
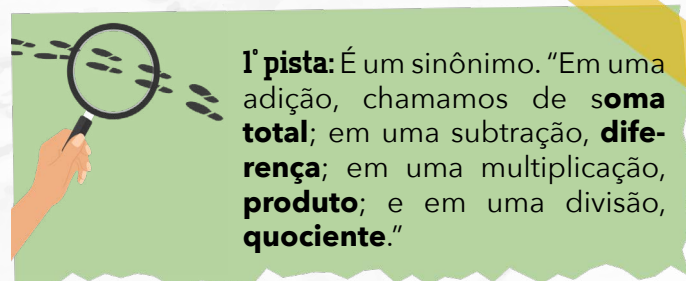


Querido líder de Adolescentes, neste terceiro encontro trataremos dos efeitos da violência digital. A falta de cuidados específicos pode acarretar muitas consequências negativas em nossa vida. É importante que você

mostre aos seus alunos que todos somos propensos a cair nas armadilhas digitais, não apenas eles.

Atividade: Você precisará preparar, no dia anterior, os cartazes que, nesta ocasião, serão mensagens escritas com suco de limão em folhas brancas. Uma vez que sequem, as mensagens não poderão ser vistas a olho nu. Recomendo usar letras grandes, em caixa alta, feitas com pincel fino. Os cartazes devem conter as seguintes palavras: **físico, psicológico, social**. Deixe as folhas já secas dentro de uma caixa. Prepare também um envelope contendo a palavra-chave do dia (você pode imprimir a palavra-chave que se encontra no código QR). Quando chegar o momento da oficina, como introdução, mostre a caixa e pergunte: "Qual é hoje o seu maior tesou-

ro?" (Dê a oportunidade para cada aluno responder sinceramente o que pensa). "Que tesouro você deseja ter?" "O que fazemos com um tesouro, com aquilo que tem muito valor?" Bem, em 15 minutos vamos descobrir juntos nossos maiores tesouros. Vocês topam?" (Entregue ao grupo três pistas escritas em pedaços de papel: são duas definições e uma indicação para descobrir a palavra-chave do dia).



Quando descobrirem a palavra RESULTADOS, podem abrir o envelope e retirar a palavra-chave do dia. Também podem abrir a caixa. Dentro da caixa encontrarão apenas as folhas em branco (com mensagens secretas) e uma pista escrita em um pequeno papel, que os ajudará a descobrir como a investigação continua.

O papel dirá o seguinte:

Marcos 4:12 diz: "...para que, vendo, não vejam; e, ouvindo, não entendam". Leiam também Lucas 8:17: "Porque não há nada oculto que não venha a ser revelado, nem escondido que não venha a ser conhecido e trazido à LUZ". Por último, leiam Isaías 43:2, onde Deus diz: "Quando você atravessar as águas, eu estarei com você; e, quando você atravessar os rios, eles não o encobrirão. Quando você andar através do FOGO, você não se queimará; as CHAMAS não o deixarão em brasas."

Você notará que há palavras destacadas (permita que descubram sozinhos, mas, se não o fizerem, você pode ajudá-los um pouco). As três palavras destacadas os levarão a uma vela e fósforos, que serão parte da decoração da sala naquele dia, talvez colocados sobre uma mesa. Ao aproximar as folhas do calor da chama (com cuidado para não queimar o papel), aparecerão as palavras escritas com suco de limão. Sugiro que você faça o teste em sua casa para garantir um resultado bem-sucedido.



Uma vez que tenham descoberto as três palavras secretas – **físico, psicológico e social**– divida seus alunos em três pequenos grupos e entregue uma palavra a cada grupo. Solicite que leiam o artigo "Efeitos da violência no ambiente digital" da Revista Quebrando o Silêncio: *A vida não é um jogo* e descubram como a violência digital afeta especificamente aquela área da vida (físico, psicológico ou social). Após a leitura, eles podem escrever algumas ideias ou simplesmente conversar em grupo.

Para encerrar, repita o versículo do dia. Então diga: "Os resultados do pecado, das escolhas incorretas, são caminhos de morte ou mais dor, a curto ou longo prazo. Os resultados nunca serão positivos. Foi isso que vimos neste tema: resultados – nossa palavra-chave de hoje – são consequências prejudiciais da violência virtual em cada área de nossas vidas. Se aprendermos a nos cuidar no uso e consumo do mundo virtual, certamente os resultados serão favoráveis e desfrutaremos dos presentes de Deus, que são para uma vida saudável e eterna. Esse é o nosso maior tesouro! Lembrem-se de que Deus vê toda a nossa vida, online e offline; não há nada que possamos ocultar Dele."

Por fim, convide-os a escanear, em casa, o código QR que se encontra na Revista Teen ao final do artigo "Efeitos da violência no ambiente digital" para assistir ao documentário "Meu sol".



Trabalho de Watson (comunicar a investigação):

Opção A. À tarde, façam um vídeo curto e criativo, no estilo TikTok.

Nesse vídeo, os alunos poderão contar à igreja local o que aprenderam sobre os efeitos da violência digital. O material poderá ser utilizado ou apresentado por quem pregar no dia 23 de agosto. Não se esqueça de avisar o pregador com antecedência para que ele possa incluí-lo em sua programação. É importante lembrar que o vídeo não pode ser divulgado em redes sociais caso apareçam os rostos dos adolescentes, a menos que o Ministério do Adolescente tenha obtido permissão dos pais de cada menor que participe.

Opção B. Se você busca uma alternativa sem recursos digitais, sugiro que os adolescentes preparem uma apresentação criativa e breve sobre os efeitos do uso excessivo das telas e da violência virtual. Essa encenação pode ser apresentada no dia 23 de agosto como introdução à pregação, sempre comunicando antecipadamente à pessoa responsável pelo programa.

TEMA 4
S.O.S. RESGATE
23 DE AGOSTO

Objetivo:

Que os adolescentes possam lembrar que não estão sozinhos; que saibam que, em caso de violência digital, podem contar com a direção divina e com uma rede de apoio humana.

Palavra chave: Elementar, meu caro Watson...
RESTAURAÇÃO.

Trabalho de Sherlock Holmes (investigação):



Nesta oficina enfatizaremos a possibilidade de seguir em frente, melhorar e curar com a ajuda das pessoas que nos amam e, sobretudo, com a ajuda de Deus.

Atividade: Para este último encontro, procure um especialista ou alguém disposto a compartilhar um dado interessante sobre o cérebro. Essa pessoa pode vir vestida de Sherlock, como sugerimos no início.

Antes de iniciar a oficina, escreva com o dedo em um espelho ou vidro da seguinte forma: embace a superfície com o vapor da sua respiração e, em seguida, escreva sobre o vapor. O vapor secará imediatamente e a mensagem desaparecerá, só podendo ser vista novamente quando houver vapor. É importante que você teste esse procedimento antes para garantir o sucesso da atividade. A mensagem será: "ABC é 123. Continue!"

Dado interessante para o convidado transmitir:

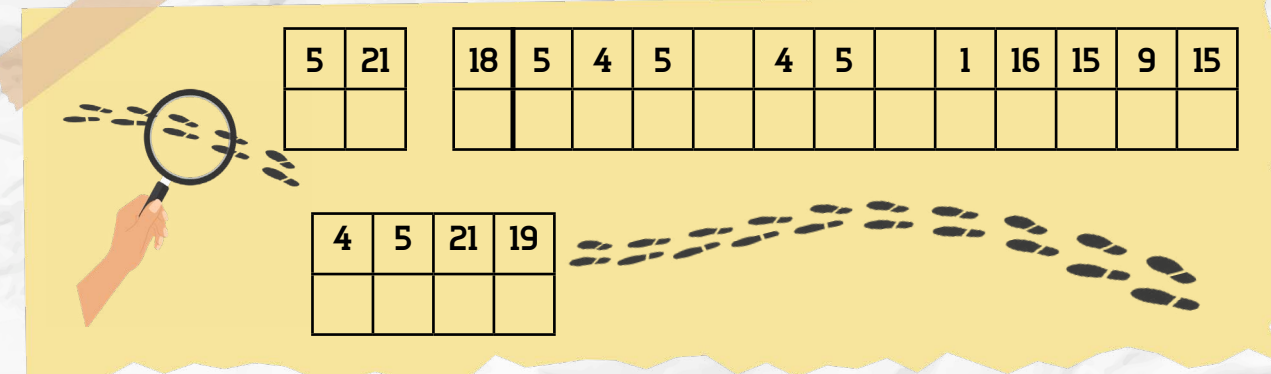
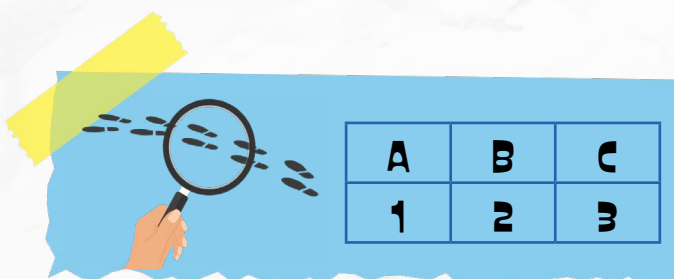
No centro do nosso cérebro, entre os lobos, há uma área que nos faz sentir bem, que nos dá prazer e alegria. É o centro do prazer, conhecido como núcleo **accumbens**. Você pode ver a imagem destacada em cores neste dia no QR code, onde essa região central do cérebro aparece em evidência.

Quando comemos algo de que gostamos,

vemos alguém que nos atrai, ouvimos uma música que eleva nosso ânimo ou praticamos nosso esporte favorito, é porque a informação, sob a forma do hormônio **dopamina**, chega a esse centro pelas redes de neurônios. A sensação de prazer é tão gratificante que, em pouco tempo, queremos repetir a experiência: comer novamente, ouvir de novo a música, ver aquela pessoa, etc. Isso faz parte do que chamamos de **sistema de recompensa**. Quando o ciclo "desejo-ação-satisfação" se repete de forma cíclica, caímos num círculo vicioso. O mesmo ocorre com o uso de dispositivos tecnológicos, o consumo de videogames, redes sociais, vídeos curtos, apostas online, entre outros. Esse uso excessivo pode ser prejudicial e tende a se agravar, pois, em meio a esse ciclo vicioso, ficamos mais vulneráveis a riscos como *ciberbullying*, *grooming*, *stalking* ou pornografia.

Mas a boa notícia é que sempre há solução – podemos melhorar! Pista para continuar a investigação:

"Deus soprou o fôlego de vida!". O vapor do seu fôlego ajudará você a prosseguir. Descubra a próxima pista! Uma vez que os alunos encontrem essa pista e entendam o significado de "ABC é 123. Continue!", deverão decodificar três mensagens, considerando que o número indica a posição da letra no alfabeto.



Quando descobrirem as três mensagens – "eu rede de apoio – Deus" – podemos compartilhar com eles a palavra-chave **RESTAURAÇÃO**. Você encontrará a imagem no código QR. Então, relacionaremos as três mensagens:

Eu: Segundo o que aprendemos durante todo este mês, como podemos restaurar a nós mesmos?

Rede de apoio: O que é uma rede de apoio? (ouça suas opiniões e ideias). O que faz uma rede de apoio? Quem seria essa rede de apoio para vocês? (Dê um momento para pensarem antes de responder).

Deus: Vamos ler o versículo do dia de hoje em Jeremias 29:11 para compartilhar opiniões. Como Deus pode participar dessa **restauração**?

Conclua convidando-os a ler em casa o artigo "Alerta digital" e realizar o teste correspondente

na Revista Quebrando o Silêncio: A vida não é um jogo. Peça também que leiam "Por que é tão difícil largar a alavanquinha?".

Trabalho de Watson (comunicar a investigação):



Muitos especialistas em neurociências dizem que a natureza pode "re-setar" a mente, voltando-a ao estado zero. "Resetar o software" gera um efeito de paz e tranquilidade que não alcançamos de outra forma. De fato, a natureza é um dos meios pelos quais Deus nos fala. Substituir atividades digitais por momentos na natureza, de vez em quando, é uma opção valiosa.

Então, nesta tarde, vamos comunicar ao bairro da igreja local que buscamos uma vida mais saudável, colocando as "mãos em ação". A proposta é plantar arbustos, mudas de flores ou distribuí-las em vasos.

TEMA INTEGRADOR
AS 4 R
30 DE AGOSTO

Objetivo:

✓ Que os adolescentes possam reconhecer o valor da presença de Deus em suas vidas diariamente para receber sabedoria no uso e consumo do digital.

Palavra-chave: Elementar, meu caro Watson...
RELEMBRAR.

Versículo: "Nem se acende uma lamparina para colocá-la debaixo de um cesto, mas num lugar adequado onde ilumina bem todos os que estão na casa" (Mateus 5:15).

Trabalho de Sherlock Holmes (investigação):



Querido professor, hoje teremos um dia de revisão para lembrar tudo o que trabalhamos no mês. Revisaremos as 4 "R" que usamos como palavras-chave: **realidade, reco-**

nhecer, resultados e restauração, por meio da palavra-chave **RELEMBRAR**.

Atividade: convido você a realizar uma atividade prática com os adolescentes para observar o valor de revisar. Etimologicamente, a palavra lembrar significa "voltar a passar pelo coração". Isso nos leva à conclusão de que recordar é retornar ao que vivenciamos, com sentimen-

tos e pensamentos envolvidos no processo. Sugiro fazer um “caminho mosaico” com quadrados de cores diferentes (30 x 30 cm), dispostos de dois em dois.

Peça a um aluno que se disponha a percorrer o caminho correto, que você irá guiar indicando as cores que ele deve pisar. Informe a sequência de cores apenas uma ou duas vezes de forma oral e peça que ele memorize. Por exemplo: celeste-marrom-azul-preto-violeta-laranja-verde. Se o aluno errar na primeira tentativa, outro companheiro pode tentar. Faça com que vários passem, para exercitar a memória auditiva. Em seguida, chame novamente quem errou, repita a sequência de cores, mas desta vez peça que ele pise cada cor à medida que você a menciona, guiando-o passo a passo.

Ao concluir o percurso, solicite que o aluno refaça o caminho sozinho. Será muito mais fácil porque o repasso – “voltar a passar” – nos permite acessar a memória com mais facilidade. Neste momento, vocês podem descobrir a palavra-chave do dia: RELEMBRAR. Confira com seus alunos as palavras-chave dos encontros anteriores:

- 1. REALIDADE:** aqui falamos sobre o quanto o virtual influencia o real, o quanto nos afasta da realidade.
- 2. RECONHECER:** em nosso segundo encontro, vimos os perigos que podemos encontrar no mundo virtual e como é importante conhecer o tema.
- 3. RESULTADOS:** nesta oficina, refletimos sobre os efeitos nocivos do mundo virtual e a falta de equilíbrio em seu uso diário.
- 4. RESTAURAÇÃO:** por fim, aprendemos que não estamos sozinhos nas dificuldades e problemas que podemos enfrentar no mundo virtual. Deus está ao nosso lado e coloca ao nosso alcance pessoas que podem ser uma rede de apoio para nos resgatar e restaurar nossas vidas.

Leiam o versículo do dia que se encontra em Mateus 5:15. Em seguida, pergunte-lhes se sabem o que é um alqueire. Pesquisem no META (a IA do WhatsApp). Lembrem-se de que os resultados da IA são mais precisos quando delimitamos a busca. Por exemplo: “Segundo Mateus 5:15, a que se refere o termo ‘alqueire’?” Vocês também podem buscar imagens de um alqueire (conforme Mateus 5:15). Descobrirão que o alqueire era um recipiente usado para medir, geralmente em forma de cesto ou aixá de madeira. Assim, compreenderão melhor o versículo: “Não faz sentido acender uma lâmpada e depois colocá-la sob um cesto. Pelo contrário, ela é colocada num pedestal, de onde ilumina todos que estão na casa”.

Refleta com seus alunos: Nossa vida nas redes, nos

videogames, nos chats, nas apostas online ou em redes obscuras pode fazer de nós “luzes debaixo de um alqueire”. O que acontece com uma vela tampada por um recipiente hermético? (Dê tempo para as respostas). – Exato! Ela se apaga; a falta de oxigênio extingue a chama. E se decidirmos hoje ser “luzes em lâmpadas”, lá no alto, iluminando onde estivermos? Façamos uso do mundo virtual, mas de forma adequada. Há uma proposta prática para realizarem em casa, que vocês encontrarão nas páginas 30-33 da Revista Quebrando o Silêncio: A Vida não é um Jogo, no artigo “O futuro digital já chegou”. Basta escanear o código QR e descobrir uma ideia que pode ajudar muitas pessoas (metaverso).

Trabalho de Watson (comunicar a investigação):



À tarde, proponha uma atividade para redes sociais. Que os adolescentes elaborem um vídeo criativo no qual comuniquem o que aprenderam durante o mês de agosto, usando as “4 R”. Caso o vídeo mostre o rosto dos alunos, peça autorização prévia aos pais antes de compartilhá-lo na página do Ministério do Adolescente da respectiva União ou campo.