

quebrando o silêncio[®]

quebrandoosilencio.org



NAVEGUE COM SEGURANÇA

Dicas para se proteger de abusos
e ataques no ambiente virtual

O IMPACTO DAS TELAS

Efeitos do uso excessivo
de dispositivos eletrônicos

VIOLÊNCIA DIGITAL

Por que a internet se tornou um terreno tão perigoso?

VÍTIMAS OU VILÕES?

Como o uso irresponsável da internet pode ser prejudicial e perigoso

JEANETE LIMA

A conexão constante transformou nossa vida. Com um clique, acessamos informações, trabalhamos, estudamos e nos relacionamos com pessoas de todo o mundo. Essa revolução gerou oportunidades indispensáveis, mas também trouxe riscos que muitas vezes não percebemos até que seja tarde demais.

A internet é um terreno fértil para vulnerabilidades. A presença excessiva no universo virtual afeta o desenvolvimento social e cognitivo, prejudica a concentração, ocasiona desinteresse nas relações interpessoais e contribui para o aumento da ansiedade e da depressão.

Muitas vezes, as pessoas podem ser vítimas na segurança de seu lar apenas pela tela de um dispositivo, como um telefone ou um computador. Foi assim com Juliana, que, aos 13 anos, ficou presa em uma situação de abuso virtual. A menina estudava com Marcos, ambos da mesma idade, e era importunada por ele dentro da sala de aula. Na linguagem dos adolescentes, o garoto apenas estava “a fim” dela, mas a menina não correspondia aos seus sentimentos. Seis meses depois, ele mudou de escola.

No entanto, foi exatamente nesse momento que a situação piorou. Os adolescentes moravam no mesmo condomínio. Marcos tinha o contato da garota e começou a lhe enviar “nudes”, expressão que se refere a fotografias de nudez ou seminudez, exigindo que ela não contasse para ninguém. Juliana escondeu a situação por mais de dois meses, sem saber o que fazer. Com o tempo, o quadro se agravou. Angustiada e com medo do que os pais iriam pensar, ela manteve a situação em segredo até que, um dia, entrou em crise, e eles descobriram tudo. O caso foi denunciado ao Conselho Tutelar como importunação sexual.

Embora os nomes sejam fictícios, essa situação é real, mostrando que histórias como essa são mais comuns do que podemos imaginar. Portanto, ignorar os riscos é abrir as portas para o perigo. Pais e educadores devem garantir o uso saudável da tecnologia, monitorar conteúdos, limitar o tempo de tela e promover interações no mundo real.

É importante destacar que, além de vítimas, também podemos ser vilões no mundo virtual. Comportamentos como espalhar *fake news*, praticar *ciberbullying* e cometer crimes de ódio são facilitados pelo anonimato. Um comentário impulsivo ou uma ação aparentemente inofensiva pode deixar marcas profundas.

O MUNDO DIGITAL OFERECE INÚMEROS

BENEFÍCIOS, MAS TAMBÉM NOS EXPÕE

A NOVOS PERIGOS

Por isso, devemos ser guiados por princípios bíblicos, como nos concentrar no que é justo, puro e amável (Filipenses 4:8) e tratar os outros como gostaríamos de ser tratados (Mateus 7:12). Nesta edição, abordamos esses desafios e apresentamos maneiras práticas de enfrentá-los.

JEANETE LIMA é educadora e coordenadora do projeto Quebrando o Silêncio na América do Sul



Foto: Gustavo Leighton/DSA



PARA DENUNCIAR

Se você está sendo vítima de violência ou conhece alguém que esteja sofrendo qualquer tipo de abuso, denuncie. Veja os números do disque-denúncia dos oito países da América do Sul atendidos pelo projeto Quebrando o Silêncio.

 Argentina – 102 e 137

 Brasil – 100 e 180

 Bolívia – 800 14 0348

 Chile – 147 e 1455



Equador – 1800 335 486



Paraguai – 137 e 147



Peru – 100 e 105



Uruguai – 0800 4141 e 0800 5050

SUMÁRIO

2 EDITORIAL
Vítimas ou vilões?

4 ENTREVISTA
Quando o virtual impacta o real

6 INFOGRÁFICO
Navegue com segurança

24 DICA DE LEITURA
Doenças da hiperconexão

26 REFLEXÃO
Convívio pacífico

8 DO OUTRO LADO DA TELA

Fique atento ao que seus filhos consomem no mundo virtual



12 CONTEÚDOS PERIGOSOS

Os riscos da exposição à violência e à erotização midiática



20 CONEXÕES QUE CURAM

O uso das mídias sociais para unir pessoas



16 CULTURA DO DIÁLOGO

Uma nova perspectiva para a comunicação on-line



18 O IMPACTO DAS TELAS

Efeitos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos



Edição Especial • 2025

Editores: Anne Seixas, Jefferson Paradello e Márcio Tonetti

Editor de Arte: Thiago Lobo

Projeto gráfico: Eduardo Olszewski

Layout: Fábio Fernandes Faria

Imagem generativa de capa: Fábio Fernandes Faria e Thiago Lobo



Casa Publicadora Brasileira

Rodovia Estadual SP 127, km 106

Caixa Postal 34; CEP 18270-970 – Tatuí, SP

Fone (15) 3205-8800 / WhatsApp: (15) 98100-5073

Site: cpb.com.br

Atendimento ao cliente: sac@cpb.com.br



Sinais dos Tempos é Marca Registrada no Instituto Nacional de Propriedade Industrial. Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sejam impressos, eletrônicos, fotográficos ou sonoros, entre outros, sem prévia autorização por escrito da editora.

Tiragem: 1.310.178 exemplares

22249/49754

Presidente: Uilson Garcia

Diretor Financeiro: Diego Lottermann

Gerente Editorial: Wellington Barbosa

Gerente de Produção: Reisner Martins

Gerente Comercial: Filipe Corrêa de Lima

QUANDO O VIRTUAL IMPACTA O REAL

Os reflexos da vida digital no desenvolvimento cognitivo e social de crianças e adolescentes

MAITA TÔRRES

O mundo virtual é fascinante, dinâmico e intuitivo, oferecendo um universo de possibilidades e informações. No entanto, essa geração parece estar pagando um alto preço devido à conexão ininterrupta. Especialistas têm chamado a atenção, por exemplo, para os efeitos da internet no desenvolvimento cognitivo e social de crianças e adolescentes. Nesta entrevista, a psiquiatra Renata Figueiredo, presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília (APBr), discute alguns sinais de alerta, formas de proteger os filhos dos perigos virtuais e o caminho para construir um ambiente digital mais saudável.

► *De que maneira o uso excessivo de dispositivos digitais afeta a mente?*

► O uso prolongado de telas pode prejudicar o desenvolvimento cognitivo, emocional e social de crianças e adolescentes. Entre os efeitos estão a redução da capacidade de concentração, a perda de interesse por atividades fora do ambiente digital, a dificuldade em estabelecer relações interpessoais e o aumento de sintomas de ansiedade e depressão. As mídias sociais e jogos virtuais são projetados para ser envolventes, oferecendo recompensas imediatas, o que interfere na capacidade de lidar com frustrações no mundo real.

Imagem Generativa - Fábio Fernandes



▶ *Como os conteúdos violentos podem influenciar as atitudes de crianças e adolescentes?*

▶ A exposição constante a ambientes virtuais hostis pode banalizar a violência, aumentando a predisposição a comportamentos agressivos no dia a dia. Esse tipo de conteúdo tem impacto direto no comportamento dessas faixas etárias, que ainda estão desenvolvendo suas capacidades intelectuais e emocionais.

▶ *Jogos com esse teor, como os que promovem desafios na vida real, podem motivar ataques em escolas ou locais públicos?*

▶ Nem todas as pessoas são influenciadas da mesma forma. No entanto, existe uma correlação entre o consumo de jogos agressivos e a dessensibilização em relação à violência real. Em alguns casos, esses jogos e desafios virtuais podem estimular comportamentos de risco, especialmente em pessoas com predisposição para a violência ou outras vulnerabilidades psicológicas. Ambientes digitais que promovem ou incentivam desafios perigosos são extremamente preocupantes.

▶ *Quais ações a escola pode fazer no sentido de conscientizar seus alunos?*

▶ As escolas devem promover o uso responsável da internet e discutir o impacto do conteúdo

digital no comportamento e na saúde mental. A criação de programas educacionais que ensinam habilidades de autocontrole e resolução de conflitos pode ajudar os alunos a lidar melhor com as influências negativas desse ambiente.

▶ *Como os pais podem proteger seus filhos?*

▶ Os pais desempenham papel fundamental ao limitar o tempo de uso de telas e promover atividades que incentivem o contato social e o desenvolvimento de habilidades interpessoais. É essencial que monitorem o conteúdo que seus filhos consomem, proponham atividades em família e mantenham uma comunicação aberta sobre os riscos e benefícios do mundo digital.

▶ *Quais são os sinais de alerta?*

▶ Mudanças de comportamento, irritabilidade, agressividade, dificuldade para dormir, queda no desempenho escolar e desinteresse por atividades que antes traziam prazer são sinais preocupantes. Se os pais perceberem explosões de raiva frequentes ou atitudes mais violentas, é importante buscar ajuda de um psicólogo ou psiquiatra.

▶ *O que é necessário para ter um ambiente digital mais seguro e pacífico?*

▶ É fundamental promover uma cultura que priorize as relações interpessoais, a empatia e o respeito. Esse processo começa no ambiente familiar e se estende às escolas, comunidades e também ao mundo virtual. Além de ensinar habilidades de resolução de conflitos e autocontrole, é importante que crianças e adolescentes aprendam sobre tolerância e compreensão mútua. A religiosidade também pode desempenhar papel significativo na construção desse ambiente. A prática religiosa, com base em valores como o amor ao próximo, paz e solidariedade, é um fator de proteção contra comportamentos violentos e promove a valorização da vida. Quando integrados à educação e às práticas familiares, esses valores contribuem para um ambiente mais harmonioso.



NAVEGUE COM SEGURANÇA

Conheça dicas de proteção contra abusos e ataques no ambiente virtual

KAROL LAZO

Um levantamento divulgado em março de 2024 pela empresa de cibersegurança Kaspersky revelou que, no ano anterior, 52% dos latino-americanos sofreram algum tipo de assédio digital (link.cpb.com.br/c56c02). O abuso cibernético pode assumir diversas formas. Por isso, este infográfico tem como objetivo ajudar você a identificar as principais ameaças virtuais e se proteger.

DOXING

Divulgação não autorizada de informações pessoais on-line, como endereço, número de telefone e dados financeiros, expondo a privacidade de uma pessoa. Estima-se que um em cada dez latino-americanos já tenha sofrido a exposição de documentos e dados pessoais na internet (link.cpb.com.br/a3e623). **Fique atento aos riscos de compartilhar informações particulares e proteja dados sensíveis no ambiente virtual.**

CIBERBULLYING

Abuso, discriminação e intimidação praticados por meio de smartphones, redes sociais e outras plataformas digitais. Entre janeiro de 2023 e maio de 2024, mais de 9,5 milhões de pessoas foram vítimas dessa prática na internet (link.cpb.com.br/595a2f). **Ajuste as configurações de privacidade nas redes sociais, aprenda a reconhecer esse tipo de assédio e promova a conscientização sobre a importância de denunciar casos de cyberbullying.**

Ilustração: Gabi



MEDIDAS DE PROTEÇÃO



GUARDE EVIDÊNCIAS

Armazene provas, bloqueie o agressor e denuncie à plataforma em que o incidente está ocorrendo. Além disso, busque apoio de profissionais e organizações especializadas em proteção infantil, assim como assessoria jurídica, quando necessário.



GERENCIE SENHAS

Troque as senhas periodicamente, utilize senhas diferentes para cada rede social e monitore regularmente as contas para identificar possíveis atividades suspeitas.



INCENTIVE O DIÁLOGO

Mantenha um diálogo aberto e contínuo para que crianças e adolescentes se sintam à vontade para relatar situações de risco ou desconforto que possam enfrentar nas redes sociais.

GROOMING

Nome dado ao aliciamento on-line de menores. Isso pode ocorrer em menos de 20 segundos após o primeiro contato com as vítimas, o que revela a rapidez com que os abusadores conseguem capturar a atenção das crianças (link.cpb.com.br/5991a2). **Além de monitorar as atividades on-line de seus filhos, oriente-os a não compartilhar informações pessoais, a rejeitar solicitações de amizade de desconhecidos e a manter uma comunicação aberta e baseada na confiança com os pais ou responsáveis.**

FRAPING

Criar contas em redes sociais ou plataformas virtuais utilizando informações falsas ou roubadas de outra pessoa para cometer fraudes ou assediar terceiros. Em 2019, houve um aumento de 54% nas denúncias de roubo de identidade na internet (link.cpb.com.br/7355d6). **Denuncie perfis falsos, configure corretamente as opções de privacidade, utilize senhas seguras e ative a autenticação em dois fatores nos sites e apps para aumentar a segurança.**

SEXTING

Ato de enviar, receber ou compartilhar conteúdo sexualmente explícito, com fotos, vídeos ou mensagens de teor sexual. Em alguns casos, a pessoa que recebe o conteúdo pode usá-lo para extorquir ou ameaçar a outra parte, prática conhecida como “sextorsão”. Cerca de 60% dos millennials compartilham esse tipo de material com frequência (link.cpb.com.br/b420c0). **Resista à tentação de armazenar, enviar, compartilhar ou receber conteúdo íntimo.**



ESTABELEÇA REGRAS

Para as crianças mais novas, é essencial definir regras claras para o uso da internet, estabelecer limites de tempo e orientar suas atividades no ambiente on-line.



EDUQUE SOBRE RESPEITO

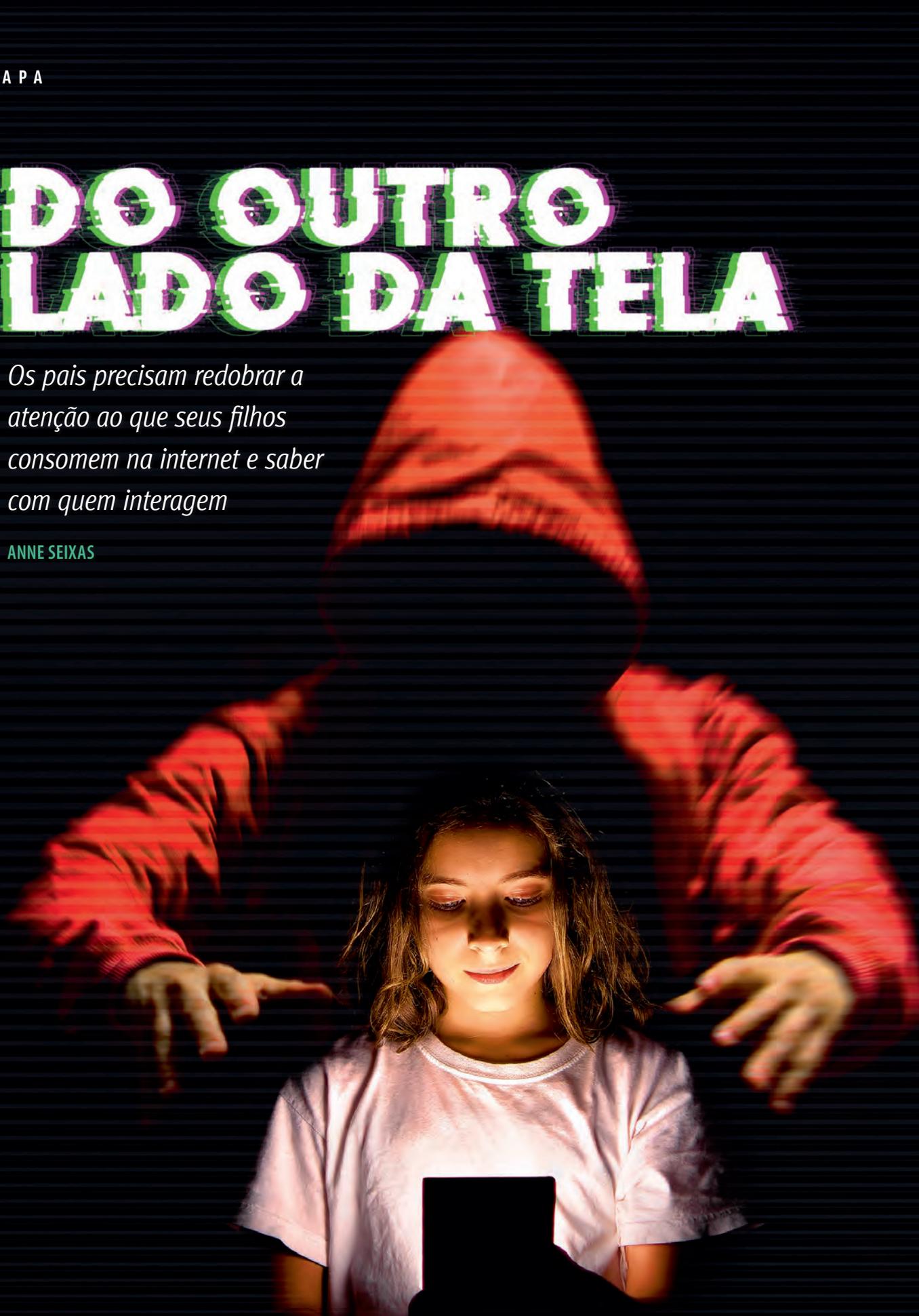
Promova a educação sobre o respeito no mundo virtual. Explique as consequências da violência digital e a importância de tratar os outros com empatia em todas as interações.

Fontes: dados da Kaspersky, da Agência da União Europeia para a Cibersegurança (Enisa) e do relatório “Global Threat Assessment 2023”, divulgado pela WeProtect Global Alliance

DO OUTRO LADO DA TELA

Os pais precisam redobrar a atenção ao que seus filhos consomem na internet e saber com quem interagem

ANNE SEIXAS



Qual o tamanho do mundo que se abre nas mãos de uma criança ou de um adolescente com acesso à internet? Imagine uma grande represa. Nela, tanto água limpa quanto dejetos são armazenados. Quando a represa é aberta, uma variedade de coisas é despejada.

Algo similar acontece no mundo digital, onde há conteúdos educativos e entretenimento saudável, mas também muita desinformação e perigos à espreita de quem nele navega. Isso inclui a exploração sexual praticada por abusadores em busca de novas vítimas.

Luísa (nome fictício para preservar sua identidade) tinha 13 anos quando sofreu importunação sexual na internet pela primeira vez. Na época, a moda era o MSN, um programa de mensagens instantâneas que permitia conversas individuais ou em grupo. Com a inocência natural de uma menina dessa idade, ela passou a conversar com um suposto adolescente no aplicativo.

As webcams acopladas ao computador de mesa ou notebook eram usadas para fazer gravações e conversas por vídeo, além do registro de fotos. Para a adolescente, o abusador nunca mostrou o rosto, mas lhe enviou uma imagem íntima. O agressor também pedia que ela enviasse fotos. A garota se assustou e bloqueou o contato.

Ela morava com a mãe, que trabalhava o dia todo e estudava à noite. Por isso, passava muito tempo sozinha, o que a deixava exposta a diversos tipos de conteúdo na TV e na internet. Embora, há mais de 20 anos, o acesso a materiais de teor sexual não fosse tão fácil, a falta de acompanhamento a tornou mais vulnerável ao abuso.

Hoje uma criança facilmente tem contato com materiais eróticos, mesmo com os filtros parentais ativados, ferramentas que permitem aos pais controlar o acesso dos filhos à internet e a outros conteúdos digitais. A exposição a vídeos e fotos de caráter sexual faz com que elas achem que aquela interação é normal, um sinal de afeto. Com o tempo, passam a buscar esse tipo de coisa.

Muitas vezes, os produtores de conteúdo dessa natureza usam nomes de desenhos animados conhecidos para chamar atenção. Porém, ao clicar, as crianças se deparam com material pornográfico. A advogada Litiane Marins conta que, quando sua filha, Ana Beatriz, tinha cerca de 8 anos, a menina se interessou por um desenho animado que estava fazendo sucesso entre o público feminino infantil. Certa ocasião, a garota estava com um tablet ao lado da mãe e colocou o nome do desenho no campo de busca de uma plataforma audiovisual. “Os quatro ou cinco primeiros resultados eram de vídeos pornográficos”, Litiane relata. O aparelho tinha aplicativos de controle parental e a mãe estava ali, monitorando

o que a garota assistia. Ainda assim, não conseguiu evitar a situação.

Cerca de dois anos depois, a advogada percebeu que sua própria casa estava sendo “invadida” quando ouviu uma voz estranha vinda do computador de sua filha. “Um dia, passei em frente ao quarto e ouvi uma voz que eu não conhecia”, relembra. A menina costumava usar um jogo on-line para conversar com as primas, que moravam em outro estado, e com os amigos da escola. Litiane estava habituada a essa rotina e sempre acompanhava tudo de perto. O estranhamento surgiu ao perceber que a voz era metalizada, como se estivesse alterada digitalmente. A pessoa falava como se fosse um adolescente, mas não parecia ser.

“Perguntei à Bia quem era. Ela disse que era um amigo da prima”, relata. A resposta não a convenceu. A filha então perguntou ao grupo se alguém conhecia aquela pessoa. Todos responderam a mesma coisa: “Achei que era seu amigo.” Ao perceber que havia sido descoberto, o indivíduo saiu da plataforma imediatamente.

Embora não tivesse certeza das intenções daquela pessoa, a partir daquele momento, a mãe, que já era vigilante, passou a restringir ainda mais o acesso da filha. Hoje, com 18 anos, a jovem se lembra de ter questionado a decisão naquela época, mas agora entende os riscos que corria.

PROBLEMA GLOBAL

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Global para Segurança Infantil Childlight, da Universidade de Edimburgo, no Reino Unido, aponta que uma em cada oito crianças no mundo foi vítima de algum tipo de violência sexual na internet entre maio de 2022 e maio de 2023 (link.cpb.com.br/7158e3).

Os crimes envolvem a captação e o compartilhamento de imagens íntimas, conversas de teor sexual e até pedidos feitos por adultos. Com a popularização da Inteligência Artificial, criminosos chantageiam as vítimas, ameaçando divulgar imagens geradas digitalmente.



É ESSENCIAL DESENVOLVER COMPETÊNCIAS DIGITAIS COM OS FILHOS, INCLUINDO ENSINÁ-LOS A RECONHECER SITUAÇÕES SUSPEITAS, RELATAR COMPORTAMENTOS DESCONFORTÁVEIS E UTILIZAR A INTERNET DE FORMA RESPONSÁVEL

É comum que a porta de entrada dos agressores sejam os jogos on-line. Embora não se trate de algo novo, as versões atuais permitem que a pessoa do outro lado da tela se camufle completamente.

“O aliciador aprende as dinâmicas do jogo, cria um perfil falso e, em seguida, ganha visibilidade ao se envolver ativamente em grupos ou comunidades que costumam fazer parte dessas plataformas, criando vínculos com crianças. Muitas vezes, utiliza avatares amigáveis e atraentes para elas”, explica Bianca Orrico, doutora em Estudos da Criança pela Universidade do Minho, em Portugal, e membro da equipe da Safernet Brasil, uma organização não governamental que advoga pela segurança no ambiente digital.

A psicóloga ressalta que, para proteger as crianças nesses contextos, é fundamental que os pais as orientem a não compartilhar dados pessoais com estranhos, como nome, número de telefone, endereço de casa ou da escola. Segundo ela, é essencial desenvolver competências digitais com os filhos, incluindo ensiná-los a reconhecer situações suspeitas, a relatar qualquer

comportamento desconfortável e utilizar a internet de forma responsável. “O diálogo constante e a construção dessas habilidades em conjunto ajudam a reduzir os riscos e a criar um ambiente digital mais seguro”, reforça.

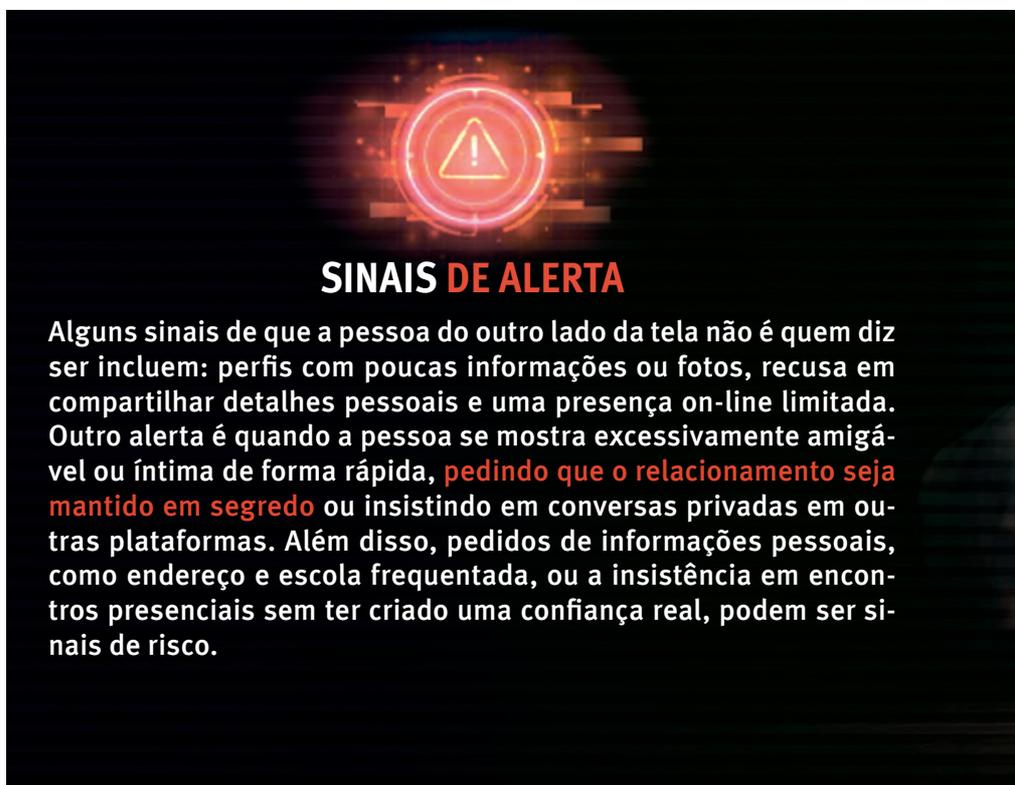
Pessoas expostas na internet enfrentam consequências duradouras. Afinal, é praticamente impossível apagar completamente qualquer registro que seja disponibilizado on-line. Em 2022, pesquisadores da Fundação Oswaldo Cruz, em Minas Gerais, entrevistaram mulheres brasileiras de 18 a 62 anos e

concluíram que aquelas cujas imagens íntimas foram divulgadas sofreram impactos significativos na saúde mental. Esses danos podem resultar em automutilação, depressão, ideação suicida, transtornos alimentares, alcoolismo e dificuldades em se relacionar com outras pessoas, entre outros problemas.

INOCÊNCIA ROUBADA

Com os smartphones chegando cada vez mais cedo às mãos das crianças, apenas os aplicativos de controle parental não são suficientes. Juliana Barbosa, mestre em Processos de Desenvolvimento Humano e Saúde pela Universidade de Brasília (UnB), destaca que, embora seja impossível acompanhar 100% do que os filhos veem na internet, é preciso

Imagens: Adobe Stock



SINAIS DE ALERTA

Alguns sinais de que a pessoa do outro lado da tela não é quem diz ser incluem: perfis com poucas informações ou fotos, recusa em compartilhar detalhes pessoais e uma presença on-line limitada. Outro alerta é quando a pessoa se mostra excessivamente amigável ou íntima de forma rápida, **pedindo que o relacionamento seja mantido em segredo** ou insistindo em conversas privadas em outras plataformas. Além disso, pedidos de informações pessoais, como endereço e escola frequentada, ou a insistência em encontros presenciais sem ter criado uma confiança real, podem ser sinais de risco.

estabelecer limites. De acordo com ela, a ausência dos pais abre uma brecha para que a criança ou o adolescente busque atenção em outras fontes, que podem não ser seguras ou saudáveis.

DE VÍTIMAS A VILÕES

A violência sexual, no entanto, não é a única forma de agressão que pode ocorrer na internet. Muitos adolescentes e adultos encontraram nas plataformas digitais um meio de agredir de forma oculta, sob a aparente proteção do anonimato. Cometem *ciberbullying*, divulgam imagens íntimas e disseminam *fake news*. Essas práticas podem ser vistas como uma espécie de vingança contra um mundo – ou um indivíduo – que não os compreende.

Para a psicóloga Eliane Alves, esse tipo de comportamento tem se tornado cada vez mais agressivo. “O bullying vem com uma necessidade intensa de humilhação. Ele destrói o indivíduo”, sublinha a pesquisadora, que está cursando pós-doutorado em Psicologia do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo (USP).

Segundo a psicóloga infantil Juliana Barbosa, muitos dos jovens que expressam suas opiniões na internet são tímidos e enfrentam

dificuldades para se relacionar socialmente. O suposto anonimato traz uma sensação de poder que, de maneira ilusória, fortalece sua autoestima.

A busca desenfreada por atenção pode encontrar satisfação quando eles agridem os outros. Além disso, quando os comentários negativos são respondidos, isso pode proporcionar a sensação de ser visto. Ao mesmo tempo, essas pessoas também podem se tornar vítimas das mesmas armas quando alguém decide revidar.

FRUSTRAÇÃO E INVISIBILIDADE

Apesar de não ser a única razão, esse tipo de violência pode levar a transtornos de ansiedade na adolescência, além de depressão e ideação suicida, tanto para a vítima quanto para o agressor.

Dados de 2019 divulgados pela Organização Pan-Americana da Saúde mostram que o suicídio é a terceira maior causa de morte

entre os jovens nas Américas (link.cpb.com.br/6c5dc2). Juliana ressalta que a exposição desenfreada a telas e redes sociais torna crianças e adolescentes mais ansiosos e intolerantes à frustração e ao tédio.

Se no celular é fácil descartar um conteúdo que não agrada, na vida real não é tão simples. Daí surgem as consequências no mundo físico, no qual a paciência se esgota com facilidade e se manifesta em violência, intolerância, dificuldade de construir relações sociais, baixo rendimento escolar e baixa autoestima, entre outros problemas.

É necessário um esforço conjunto para tornar a internet um ambiente mais saudável para todos, especialmente para crianças e adolescentes. Pais, escolas, governos e empresas de tecnologia precisam assumir sua parcela de responsabilidade para criar uma geração emocionalmente mais saudável e segura, tanto na vida on-line quanto off-line.

ANNE SEIXAS é jornalista e editora da revista *Quebrando o Silêncio*



ACESSO CONTROLADO

Em 2024, o Instagram lançou uma funcionalidade de controle parental para adolescentes. Além de exigir a confirmação da identidade para criar uma conta, os pais têm controle total sobre seguidores, mensagens, conteúdo e tempo de uso. Nessa categoria de contas, a própria plataforma já restringe fotos e vídeos que incitem violência e procedimentos estéticos. Aplicativos gratuitos de controle parental, como Google Family Link, Qustodio e Kaspersky Safe Kids, também **permitem que os pais monitorem e gerenciem a atividade on-line dos filhos**, incluindo bloqueio de aplicativos e definição de limites de uso. Essas ferramentas ajudam a garantir a segurança digital das crianças e promovem um uso mais saudável da tecnologia.

CONTEÚDOS... ...PERIGOSOS

Os riscos da exposição à violência e à erotização midiática

CARLOS MAGALHÃES

Vivemos em uma era saturada de informações. Muitos livros, canais de TV, plataformas de streaming, aplicativos, games e mídias sociais competem pela nossa atenção. Esse excesso de exposição, sem supervisão, apresenta muitos perigos, principalmente para crianças e adolescentes.

Os possíveis efeitos nocivos do consumo de conteúdos violentos são um assunto debatido há pelo menos cinco décadas. Nos anos 1970, por exemplo, psicólogos como Albert Bandura começaram a investigar até que ponto as crianças tendiam a imitar atitudes hostis que viam na televisão. Outros pesquisadores, como Rowell Huesmann e Leonard Eron, também constataram que crianças mais expostas a cenas de violência na televisão eram propensas a demonstrar níveis mais altos de comportamento agressivo na adolescência (veja mais no site da Associação Americana de Psicologia: link.cpb.com.br/a5e6bd).



Escaneie o código para acessar o *Feliz7Play*, plataforma que oferece conteúdo seguro para a sua família

Relatórios divulgados na década seguinte por entidades como o Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos mostraram que a exposição contínua a cenas violentas poderia dessensibilizar as pessoas, tornando a hostilidade aceitável, além de aumentar a ansiedade e motivar comportamentos agressivos.

A popularização das mídias sociais e dos jogos virtuais levantou novas questões e polêmicas sobre o potencial impacto da violência midiática. Embora, evidentemente, a agressividade seja um problema multifatorial, uma das conclusões importantes dos estudos sobre mídia, entretenimento e violência realizados nas últimas décadas é que o conteúdo importa.

JOGOS E A VIOLÊNCIA SEXUAL

Muitos jogos que hoje fazem sucesso entre as novas gerações incluem violência e erotização, elementos prejudiciais ao desenvolvimento de crianças e adolescentes. Um caso alarmante é o de uma criança que foi manipulada e assediada por pedófilos no Roblox, uma plataforma que permite ao usuário criar seu “mundo” na realidade virtual. Isso a levou a tentar suicídio aos 11 anos de idade.

Esse não é um caso isolado. Segundo a Associação Americana de Psicologia, menores de 12 anos formam o maior grupo de usuários do Roblox, tornando-se alvos fáceis para os abusadores (link.cpb.com.br/1378f6). Esses “parques de diversão digitais” escondem perigos significativos. No livro *Digital Playgrounds* (Universidade de Toronto, 2021), Sara Grimes alerta sobre espaços eróticos ocultos nas plataformas de jogos, em que a sexualidade é explorada sem supervisão. O anonimato e os avatares facilitam a presença de predadores sexuais. Infelizmente, a indústria de games frequentemente falha em gerenciar esses espaços de forma segura, conforme ressalta o Centro Nacional de Combate à Exploração Sexual, organização norte-americana (link.cpb.com.br/294c70).

Outro problema é a objetificação por meio de representações que reforçam

estereótipos prejudiciais, alimentando atitudes discriminatórias e insatisfação corporal.

COMO AJUDAR

É fundamental promover um diálogo aberto com as crianças, criando um ambiente seguro para que compartilhem suas experiências on-line sem receio. Buscar ajuda profissional e denunciar abusos às autoridades são ações essenciais. Alguns países contam com órgãos especializados em crimes digitais, além de instituições dedicadas ao cuidado de menores. Ferramentas de proteção digital também são indispensáveis para prevenir novos abusos.

A prevenção é fundamental no combate à exploração sexual infantil na internet. Isso começa com a educação digital, em que pais, educadores e crianças

aprendem sobre os riscos do uso das mídias e desenvolvem habilidades para navegar com segurança (veja, nas p. 6 e 7, algumas dicas). Monitorar o que as crianças consomem, garantindo que os conteúdos sejam adequados à idade, também é muito importante. Além disso, dialogar sobre o que estão jogando ou assistindo e explicar os riscos associados a conteúdos prejudiciais ajuda a conscientizá-las sobre as ameaças.

Embora repletas de potencial, as novas mídias também apresentam riscos. Devemos proteger nossos filhos dos perigos do ambiente virtual, garantindo que o mundo digital seja um espaço seguro para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes.

CARLOS MAGALHÃES, publicitário e mestre em Cinema e Religião, é especialista em Disrupção Digital

ATENÇÃO

Pais e educadores devem estar atentos a sinais de abuso digital, como:



Mudanças de comportamento



Isolamento social



Irritabilidade quando o acesso à internet é restrito



Sigilo sobre atividades on-line



Recebimento inesperado de presentes ou dinheiro, o que pode ser um sinal de manipulação ou aliciamento

SUPERAÇÃO



“Era uma manhã ensolarada de sábado... dia em que estava certa de que morreria.”

Esmie Branner inicia assim o relato de lutas, oposição e abusos físico e mental causados por seu ex-marido.

Após aproximar-se de Deus, ela conseguiu vencer grandes desafios.



MKT CPB | Adobe Stock

cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria •  (15) 98100-5073

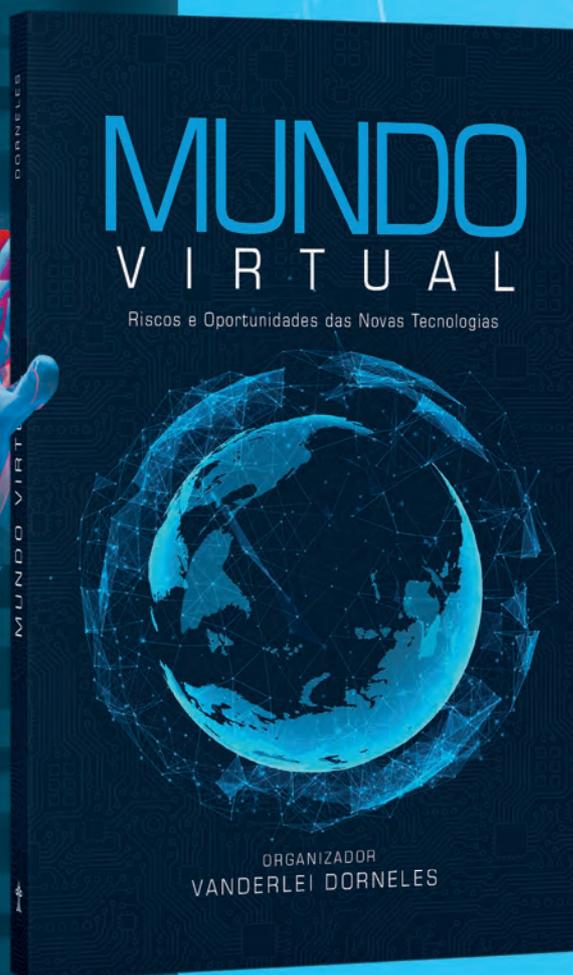
Pessoa jurídica/distribuidor   (15) 3205-8910
atendimento@cpb.com.br



Baixe o Aplicativo CPB



    /cpbeditora



MKT CPB | Adobe Stock



Quais são as consequências e os desdobramentos da prolongada exposição ao mundo virtual? Como a família e o casamento são afetados pela cultura e o modo de vida digital?

Essas e outras questões essenciais são abordadas neste livro, planejado para não ser apenas um eco dos receios diante das novas tecnologias, mas também para oferecer uma análise equilibrada do contexto atual e revelar quais são os riscos e as oportunidades das novas tecnologias.

cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria •  (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor   (15) 3205-8910
atendimento@cpb.com.br



Baixe o
Aplicativo CPB



[/cpbeditora](https://www.facebook.com/cpbeditora)



CULTURA DO DIÁLOGO

*Uma nova perspectiva para
a comunicação on-line*

FELIPE LEMOS

O mundo e os comportamentos mudaram drasticamente nos últimos anos. Especialmente após a pandemia de Covid-19, identificou-se uma alteração significativa nos relacionamentos. Isso afetou a maneira pela qual a comunicação ocorre no ambiente digital.

Embora haja uma crescente comunicação agressiva nas redes sociais, existem ferramentas para reduzir o impacto negativo dessa postura. Uma delas é a comunicação que ensina.

Comunicação não se limita à produção de conteúdos, como textos, imagens e vídeos. A jornalista Rosângela Florczak,

especialista em Comunicação Organizacional, sublinha que, “na complexidade do tempo vivido, a comunicação precisa ser entendida para além da mera transmissão de informações e ser colocada no tenso espaço da confiança, do vínculo e das relações” (“Comunicação dialógica estratégica para a prevenção e gestão de crise no contexto das organizações”, *Revista Cadernos de Comunicação*, v. 24, nº 3, 2020, p. 8).

EMBORA HAJA UMA CRESCENTE COMUNICAÇÃO AGRESSIVA NAS REDES SOCIAIS, EXISTEM FERRAMENTAS PARA REDUZIR O IMPACTO NEGATIVO DESSA POSTURA

AGRESSÃO NAS REDES

Comunicar-se é, portanto, relacionar-se, e isso ocorre tanto no nível das organizações (empresas, igrejas, instituições públicas, ONGs, partidos políticos, etc.) quanto na esfera privada. As pessoas constroem relações de sentido para que as mensagens sejam compreendidas e promovam o crescimento mútuo.

No entanto, a lógica que prevalece nas redes sociais digitais é a do estímulo ao embate, predominando o confronto sem uma escuta adequada aos argumentos contrários. O problema não é o debate de ideias, mas a forma violenta como ele acontece.

A jornalista Madeleine Lacsco explica que a estratégia das redes é mostrar às pessoas postagens sob medida para que elas passem o máximo de tempo utilizando produtos da plataforma. Por isso, de acordo com ela, as postagens que promovem animosidade contra o grupo oposto são mais distribuídas do que as outras (*Cancelando o Cancelamento* [LVM, 2023], p 60).

Uma rápida observação em redes sociais como o Instagram, YouTube e outros serviços de *streaming* comprova a ideia. Predominam disputas argumentativas repletas de comentários ofensivos, discriminatórios e preconceituosos. Trata-se de uma comunicação que atrai milhões, resultando em mais tempo de conexão e longa exposição a conteúdos patrocinados por marcas e grupos com interesses específicos.

Estudos comprovam que a agressividade nas redes sociais gera mal-entendidos e conflitos, especialmente em um ambiente on-line, no qual o tom da mensagem é frequentemente mal-interpretado (Elizabeth Seabrook, Margaret Kern e Nikki Rickard, “Social networking sites, depression, and

anxiety: A systematic review”, *JMIR Mental Health*, v. 3, nº 4, 2016). Nesse contexto, a comunicação cria um espaço hostil e prejudicial à saúde mental dos usuários, com interações negativas, como bullying cibernético e críticas. Essas interações podem diminuir a autoestima e aumentar os sintomas de depressão e ansiedade.

COMUNICAÇÃO QUE ENSINA

Um dos caminhos para evitar tudo isso é adotar a comunicação que ensina. A chamada Comunicação Não Violenta (CNV), sistematizada pelo psicólogo Marshall Rosenberg, enfatiza a empatia, o respeito e a compreensão mútua. Práticas como a escuta ativa, a expressão clara e respeitosa dos sentimentos e necessidades e a resolução de conflitos de maneira pacífica são fundamentais nessa abordagem.

A comunicação que ensina segue essa linha e avança de forma prática, pois é caracterizada pela disseminação de mensagens construtivas e informativas. Utiliza as redes sociais para compartilhar conhecimentos, inspirar comportamentos positivos e fomentar o desenvolvimento pessoal e coletivo. Howard Hendricks escreveu: “Para ensinar, é preciso buscar um equilíbrio entre o conteúdo e sua comunicação, entre os fatos e a forma, entre

o que ensinamos e a maneira como ensinamos” (*Ensinando Para Transformar Vidas* [Betânia, 2022], p. 73).

FAÇA A DIFERENÇA

A seguir, veja alguns conselhos para promover a comunicação que ensina. Eles nem sempre resultarão em milhões de visualizações e curtidas, mas ajudarão a instruir e educar.

- 1** Promova bons conceitos e boas ideias e evite fomentar ofensas, agressões e desrespeito nas redes sociais, participando de disputas argumentativas infundáveis e pouco produtivas. Use palavras e imagens com sabedoria e respeito, a fim de ensinar algo aos outros.
- 2** Torne a mensagem o centro de suas postagens e não a raiva, mágoa ou vontade de depreciar interlocutores no ambiente digital. Ao se conectar com pessoas nas redes, faça isso com respeito.
- 3** Reflita antes de postar. Pense duas, três, quatro vezes antes de dar uma resposta amarga, grosseira ou sarcástica a alguém. Lembre-se de que sua reputação é construída com pequenos gestos.

FELIPE LEMOS é jornalista, pós-graduado em Comunicação Corporativa e mestre em Comunicação nas Organizações

O IMPACTO DAS TELAS

Como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos está afetando o desenvolvimento das novas gerações

ADAUTO GARCIA JÚNIOR

Eu viajava de metrô em Nova York, nos Estados Unidos, quando me deparei com uma cena interessante: o pai estava em pé, ao lado de dois assentos, nos quais se acomodavam a esposa e um casal de filhos, de aproximadamente oito anos. A menina não desgrudava do celular, cuja tela estava a uns 15 centímetros do seu rosto. Já o irmão estava concentrado na leitura de um livro de quase 500 páginas, que parecia prender sua atenção tanto quanto um videogame. Enquanto isso, me ocorreu um pensamento: a diferença aparentemente insignificante no comportamento daquelas

crianças poderia, com o tempo, ter algum impacto em sua saúde mental, física e espiritual?

Para responder a essa questão, vamos considerar o que algumas pesquisas têm apontado a respeito das implicações do uso de telas no desenvolvimento e comportamento de crianças e adolescentes. Nas últimas décadas, os estudos sobre neuroplasticidade ampliaram significativamente o entendimento sobre o cérebro, demonstrando a capacidade extraordinária que esse órgão tem de se reconfigurar, adaptar-se ao ambiente e até mesmo alterar sua estrutura em resposta a estímulos internos e externos.

TERCEIRIZAÇÃO CEREBRAL

Os celulares armazenam aplicativos cada vez mais úteis, que facilitam nossa vida. Por outro lado, algumas áreas do cérebro são cada vez menos requisitadas, ocasionando déficits em processamentos. Não foi por acaso que Nicholas Carr afirmou: “Quanto mais brilhante o software, mais apagado o usuário” (*A Geração Superficial* [Agir, 2011], p. 229). Para exemplificar, podemos fazer a seguinte comparação: ao usar uma enxada para abrir covas, um trabalhador desenvolveu a musculatura dos braços. Porém, certo dia, o empregador decidiu comprar uma retroescavadeira para otimizar o trabalho. Assim, esse homem passou a abrir mais covas em menos tempo. A eficiência aumentou, mas o que aconteceu com seus braços? Algo

semelhante ocorre quando delegamos aos aplicativos tarefas que antes exigiam alguma atividade do cérebro.

DÉFICIT DE APRENDIZAGEM

Se um professor aposentado da educação básica voltasse à sala de aula, ele encontraria alunos muito mais distraídos, desatentos e incapazes de entender o que leem. Em seu livro *A Fábrica de Cretinos Digitais* (Vestígio, 2021), o neurologista Michael Desmurget apresenta um vasto fundamento científico demonstrando que o uso excessivo de telas, especialmente para entretenimento (games e redes sociais), tem prejudicado a capacidade de concentração, compreensão e aprendizagem das novas gerações.

Uma explicação é que, ao lidar com esse tipo de informação, o cérebro processa a memória de curto prazo, utilizando, nesse caso, conexões já existentes. Para aprender, entretanto, é necessário transformar as informações em memória de longo prazo, o que exige novas sinapses que, por sua vez, dependem da produção de proteínas específicas. Quando o cérebro está sobrecarregado com os estímulos constantes das telas, a produção dessas proteínas é inibida, comprometendo a consolidação da memória de longo prazo e, conseqüentemente, a aprendizagem.

Nicholas Carr salienta: “O que a internet parece estar fazendo é desbastar a minha capacidade de contemplação e concentração” (*A Geração Superficial*, p. 15). Por isso, o autor conclui que a internet “prende nossa atenção apenas para quebrá-la” (*ibid.*, p. 130).

TRANSTORNOS E COMPORTAMENTOS ALTERADOS

John Culkin fez uma importante predição ao escrever: “Nós modelamos nossas ferramentas e, depois, elas nos moldam” (“A schoolman’s guide to Marshall McLuhan”, *Saturday Review*, 18 de março de 1967, p. 70). É possível parafrasear sem exagero: “Nós programamos nossos

“O QUE A INTERNET PARECE ESTAR FAZENDO É DESBASTAR A MINHA CAPACIDADE DE CONTEMPLAÇÃO E CONCENTRAÇÃO”

computadores e, depois, eles nos programam.” O tempo de interação com as telas tem programado os cérebros para funcionarem no ritmo das máquinas. Essa aceleração gera impulsividade e irritabilidade, além de dificultar o desenvolvimento de sentimentos como empatia e compaixão.

Os adolescentes têm se isolado no mundo virtual, recusando interações reais. Esse cenário apresenta riscos à saúde mental, gerando sentimentos de solidão e inadequação. A nomofobia, medo de ficar sem o celular ou de ser impedido de usá-lo, é um problema cada vez mais frequente. Somando-se a isso a privação de sono causada pela luminosidade da tela, que prejudica a produção da melatonina (hormônio do sono), temos a receita para transtornos de ansiedade, depressão e obesidade.

É por isso que Desmurget aconselha que as crianças jamais deveriam ser expostas a telas antes dos 6 anos de idade. A média de exposição dos adolescentes aos dispositivos eletrônicos é de cerca de 7 horas por dia (*iGen* [nVersos, 2018]). Se, de acordo com as pesquisas, os prejuízos e sintomas já começam a aparecer em crianças a partir de 30 minutos de exposição, podemos imaginar o tamanho do impacto.

Diante dessa realidade, o que pode ser feito para minimizar os efeitos nocivos das telas? Confira algumas dicas:

- 1 Avalie o uso que você faz do smartphone. A terapeuta Cris Rowan alerta que crianças viciadas nesses dispositivos, em geral, provém de famílias disfuncionais (link.cpb.com.br/e1858b).
- 2 Garanta que seu filho pratique atividades físicas.
- 3 Promova interações frequentes com a natureza.
- 4 Incentive a criança a aprender a tocar um instrumento musical.
- 5 Programe atividades em família sem o celular.
- 6 Evite o uso de telas e não permita que seus filhos usem dispositivos pelo menos uma hora e meia antes de dormir.
- 7 Estabeleça um programa de leitura de livros com seus filhos, inclusive da Bíblia.

Lembre-se: o cérebro das crianças está perdendo a capacidade de contemplação, que é a forma pela qual somos transformados. Se seu filho está viciado em telas, será preciso um grande esforço para direcionar sua atenção, mas vale a pena o empenho. Seja o modelo!

ADAUTO GARCIA JÚNIOR é pedagogo, mestre em Psicologia e doutor em Psicobiologia

CONEXÕES QUE CURAM

Em vez de ser um ambiente de discórdia, a internet deve ser usada para criar pontes e unir pessoas

JORGE RAMPOGNA



A mensagem que recebi em uma rede social era longa e carregada de frustração. As palavras eram ásperas, marcadas por ressentimento e dor. Meu primeiro impulso foi ignorá-la. Afinal, era apenas mais uma entre tantas outras mensagens críticas que recebo de pessoas usando a internet para desabafar, sem realmente esperar uma resposta.

No entanto, algo naquele dia me fez parar. Decidi reler com mais atenção e percebi que por trás daquela dureza havia uma pessoa ferida. Um ser humano buscando um pouco de atenção.

A história que ela contou era difícil. Na juventude, frequentava a igreja e se sentia perto de Deus. No entanto, ao se envolver em um relacionamento não aceito por sua comunidade religiosa, foi afastada. O tempo passou, as cicatrizes ficaram, e ela

nunca mais voltou. Quando me escreveu, já casada e com filhos, ainda carregava aquele peso.

Isso me fez pensar em quantas pessoas estão usando a internet para criticar ou atacar outros. No fundo, entendi que são pessoas que precisam de ajuda. E quantas delas estão por aí, conectadas nas redes, esperando apenas uma palavra de conforto ou um gesto de carinho?

COMO SUPERAR A VIOLÊNCIA DIGITAL

Infelizmente, o ambiente digital nem sempre é um espaço acolhedor. Muitas pessoas enfrentam ataques virtuais. Comentários maldosos, ofensas e ameaças podem surgir de forma pública ou anônima, deixando marcas profundas. Se você está passando por isso, saiba que não está sozinho e que existem maneiras de lidar com essa

situação. Aqui estão três atitudes que podem fazer a diferença:

1. *Não se cale e busque ajuda.* Muitas vezes, o primeiro passo para superar problemas como esses é falar sobre o que está acontecendo. Procure apoio em profissionais da área, amigos, familiares e comunidades de fé. Você não precisa enfrentar isso sozinho. Compartilhar sua experiência com alguém de confiança pode ajudar a encontrar soluções e, principalmente, evitar que o sofrimento aumente.

2. *Use as ferramentas disponíveis para se proteger.* A maioria das plataformas digitais oferece opções para bloquear ou denunciar perfis abusivos. Utilize esses recursos para limitar o contato com quem lhe faz mal. Se necessário, registre as mensagens ofensivas e leve o caso às autoridades competentes. Sua segurança e seu bem-estar são prioridades.

3. *Transforme sua dor em uma causa.* Se você já foi vítima de violência digital ou está lidando com isso, pode se tornar uma voz de esperança para outras pessoas. Organize campanhas de conscientização, participe de grupos que defendem o respeito



A INTERNET PODE SER USADA PARA ESPALHAR ÓDIO, MAS TAMBÉM PODE SER UM GRANDE INSTRUMENTO DE AMOR E ACOLHIMENTO

on-line ou, simplesmente, ofereça palavras de encorajamento a quem está sofrendo. Sua experiência pode ser a inspiração que alguém precisa para superar esse desafio.

FAÇA A DIFERENÇA

A internet nos oferece uma oportunidade sem precedentes: alcançar e impactar pessoas com uma simples mensagem, onde quer que estejam. E isso não precisa ser complicado. Às vezes, pequenas atitudes podem transformar vidas. Aqui estão algumas formas práticas de como você pode usar o ambiente digital para exercer influência positiva:

1 *Ofereça palavras de conforto.* Muitas pessoas compartilham suas dores e dificuldades nas redes sociais. Um comentário de apoio, uma mensagem direta ou até mesmo o envio de um vídeo que possa consolar pode fazer a diferença. Nunca subestime o impacto de uma palavra gentil. Use suas contas on-line para disseminar uma mensagem positiva. Mesmo sendo difícil, podemos ser agentes de mudança no ambiente digital.

2 *Organize campanhas.* A internet é um excelente espaço para mobilizar pessoas. Se você conhece alguém que precisa de apoio, seja financeiro ou emocional, pode organizar uma campanha de arrecadação ou compartilhar a história dessa pessoa com outros que possam ajudar. Ações desse tipo mobilizam e apresentam bons resultados.

3 *Crie redes de apoio.* Às vezes, as pessoas não sabem a quem recorrer quando estão passando por momentos difíceis. Criar grupos de apoio nas redes sociais ou participar de comunidades on-line que oferecem conselhos e consolo pode ser uma forma eficaz de estender a mão a quem precisa. Lembro-me de uma equipe de psicólogos que se mobilizou nas redes sociais para ajudar as vítimas de uma catástrofe natural. O panorama parecia sombrio. Além de alimento e ajuda física, as pessoas precisavam de acolhimento. Esse exército de profissionais da saúde emocional usou seus dispositivos para falar com os desabrigados. Isso fez a diferença.

NOSSA MISSÃO

No caso da mulher que me escreveu, o milagre aconteceu porque

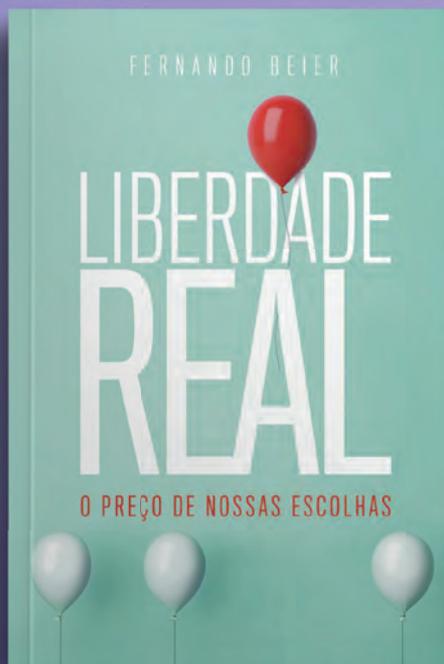
ela se deu uma nova chance. Ela assistiu a um dos meus vídeos nas redes sociais. Naquela mensagem, eu falava sobre o perdão e o amor de Deus, o que a tocou profundamente e despertou nela o desejo de mudar. Ela visitou um templo e buscou ajuda. Foi acolhida na internet e recebida com carinho naquela comunidade religiosa. O ambiente digital, que inicialmente parecia um lugar de distanciamento, tornou-se um meio para que ela se reconectasse e encontrasse apoio.

No fundo, é isso o que importa. Se podemos fazer a diferença na vida de uma pessoa, por que não tentar? Não interessa se estamos diante de uma tela ou face a face. O que realmente transforma é a empatia, o desejo de ajudar e a disposição de enxergar além das aparências. A internet pode ser usada para espalhar ódio, mas também pode ser um grande instrumento de amor e acolhimento.

Nunca mais recebi outra mensagem dela, mas oro para que sua vida tenha sido transformada. E você, como está utilizando sua presença on-line? Será que suas palavras podem ser um raio de luz na escuridão de alguém?

JORGE RAMPOGNA é pastor, apresentador do programa *Este Dia Con Dios* e diretor do departamento de Comunicação da Igreja Adventista para oito países sul-americanos

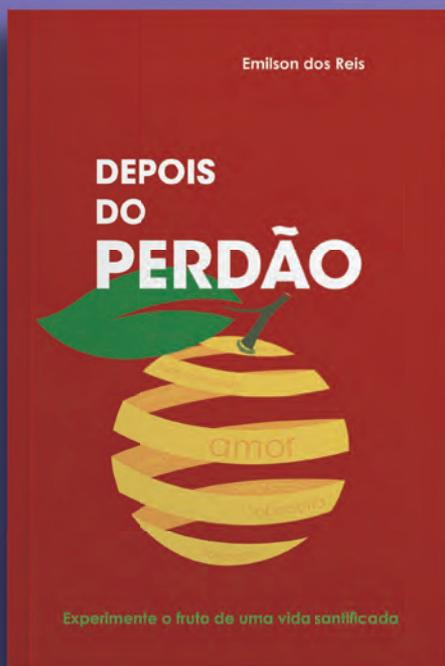
O QUE É LIBERDADE?



LIBERDADE REAL

Por que a liberdade é um dos mais profundos anseios do coração humano? Somos seres livres ou isso é apenas uma ilusão, como propõem alguns pensadores?

A resposta surpreendente é: Sim, existe liberdade! Entretanto, ela pode estar onde você não imagina.



DEPOIS DO PERDÃO

Este livro o ajudará a compreender melhor o plano de Deus e os recursos que o Céu coloca à disposição para que você seja mais do que vencedor. Experimente as virtudes do Espírito e deixe Cristo transformar sua vida.



MKT CPB | Adobe Stock

cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria • (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimentolivrarias@cpb.com.br

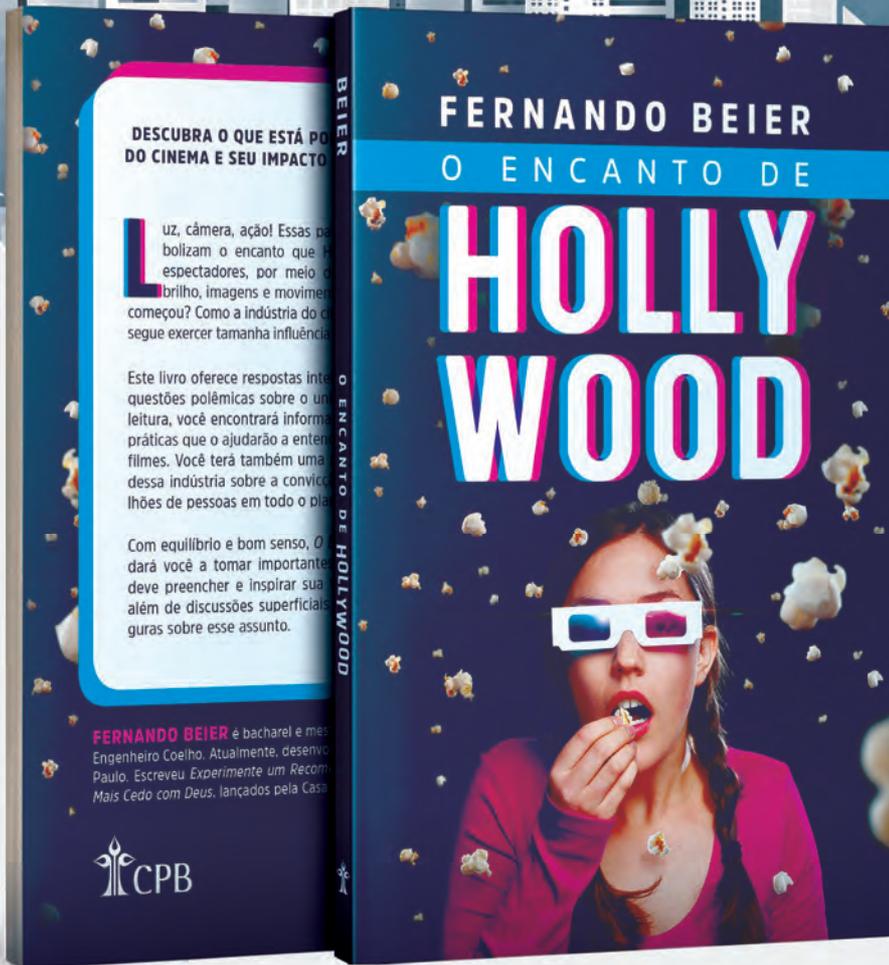
**CPB**
pra toda a vida

Baixe o
Aplicativo CPB



 /cpbeditora

ALÉM DA TELA



DESCUBRA O QUE ESTÁ POR TRÁS DO CINEMA E SEU IMPACTO NA VIDA DAS

Luz, câmera, ação! Essas palavras simbolizam o encanto que Hollywood oferece aos seus espectadores, por meio de brilho, imagens e movimento. Como a indústria do cinema começou? Como a indústria do cinema consegue exercer tamanha influência

Este livro oferece respostas interessantes sobre questões polêmicas sobre o cinema. Na leitura, você encontrará informações práticas que o ajudarão a entender os filmes. Você terá também uma visão dessa indústria sobre a convivência com milhares de pessoas em todo o planeta.

Com equilíbrio e bom senso, o livro dará a você a oportunidade de tomar decisões importantes e inspirar suas ideias, além de discussões superficiais e opiniões sobre esse assunto.

FERNANDO BEIER é bacharel e mestre em Engenharia Civil. Atualmente, desenvolve projetos em São Paulo. Escreveu *Experimente um Recomeço* e *Mais Cedo com Deus*, lançados pela Casa



MKT CPB | Adobe Stock



Luz, câmera, ação!

Essas palavras tão conhecidas simbolizam o encanto que Hollywood promete a seus espectadores, por meio de três elementos básicos: brilho, imagens e movimento. Mas como esse encanto começou? Como esta indústria consegue exercer tamanha influência ao redor do mundo?

Descubra o que está por trás da indústria cinematográfica e seu impacto na vida das pessoas.



cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria • (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimento@cpb.com.br

**CPB**
pra toda a vida

Baixe o
Aplicativo CPB



/cpbeditora

DOENÇAS DA HIPERCONEÇÃO

Médica aponta caminhos para superar a dependência digital

GUILHERME SILVA

Quantos *likes* você recebeu hoje? Quem curtiu ou deixou de curtir seu último post? Como conquistar novos seguidores nas redes sociais? Preocupações como essas fervilham todos os dias na mente de uma geração que cresceu no mundo digital. A conectividade em tempo real criou oportunidades quase ilimitadas de interação. Apesar disso, o isolamento, a solidão e os transtornos mentais têm aumentado hoje como em nenhuma outra época. O que está acontecendo? Qual é a relação das novas tecnologias de mídia, redes sociais e jogos eletrônicos com o aumento vertiginoso de doenças da mente?

TRANSTORNOS DE COMPORTAMENTO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 1 bilhão de pessoas sofrem de algum problema mental. Os adolescentes representam 14% desse número. O aumento da depressão, da ansiedade

e de outros transtornos fez com que o suicídio crescesse de modo alarmante entre os jovens de 15 a 29 anos, tornando-se a segunda causa de morte nessa faixa etária.

Especialistas em saúde mental têm documentado de modo cada vez mais evidente a relação dos transtornos mentais entre adolescentes e jovens com o uso excessivo das mídias digitais. Em 2022, pesquisadores de universidades da China e do Reino Unido publicaram um estudo na revista *Acta Psychologica* que mostra a forte correlação entre a dependência digital e os comportamentos agressivos entre estudantes do ensino médio. A pesquisa revelou que a ansiedade e frustração geradas pelo uso compulsivo dessas plataformas são o elemento desencadeador da agressividade.

Com base no que os estudos científicos têm mostrado, a doutora Salete Rios, médica e professora da Faculdade de Medicina da Universidade



de Brasília (UnB), escreveu o livro intitulado *Movidos a Internet* (CPB, 2022), no qual apresenta respostas bem fundamentadas e oferece orientações claras para prevenir e tratar a compulsão digital.

A autora documenta com pesquisas recentes o perigo que a conexão instantânea, na palma da mão, representa para o bem-estar físico e emocional. Muita gente acredita que basta selecionar bons conteúdos para aproveitar o melhor do mundo on-line e fugir de suas armadilhas. Porém, as novas tecnologias da informação não afetam os usuários apenas com a mensagem veiculada. O acesso frequente a redes sociais e jogos eletrônicos, invadindo as horas que deveriam ser destinadas ao descanso, ao estudo e ao trabalho, tem gerado prejuízos irreparáveis a seus usuários.

A médica narra casos que testemunhou, como o depoimento de uma mãe de adolescentes que atravessava a terceira gravidez.

A mulher chegou ao consultório em prantos e relatou a agressão que sofreu do filho de 15 anos quando ela tentou interrompê-lo no jogo eletrônico para avisá-lo do horário para ir à escola.

Infelizmente, esse não é um caso isolado. Em seu consultório também entrou uma jovem de 19 anos que não menstruava, tinha insônia e sofria de tristeza profunda e angústia. Ela teve uma vida normal até os 17 anos, quando ganhou um celular. Gastando em média oito horas por dia nas redes sociais, aos poucos ela se isolou dos amigos e passou a manifestar ataques de pânico e irritabilidade. Os sintomas se agravaram a ponto de a jovem deixar de ir à escola.

ESTRATÉGIA DE SUPERAÇÃO

Por outro lado, a autora reconhece a necessidade do uso da tecnologia principalmente com finalidade acadêmica e profissional em um mundo interconectado. Ela argumenta que, embora as ferramentas digitais tragam riscos ao ser humano, produzindo muitas vezes o vício e o esgarçamento das emoções, essas ferramentas são parte da sociedade atual e “devem estar aliadas à nossa vida” (p. 211).

Considerando que muitas vezes não é possível desfazer-se de um smartphone ou de um computador como se fosse um maço de cigarro, ela propõe meios para a superação do vício e o abandono de hábitos destrutivos. A autora aponta o detox digital e a construção de um novo estilo de vida como estratégia necessária para reprogramar a mente e alcançar a cura.

Uma das ações apontadas por ela para diminuir o contato com o ambiente virtual é “proporcionar maior interação social entre crianças, jovens e adolescentes, estabelecendo centros recreativos livres de internet, sem smartphones, de modo a promover o contato pessoal” (p. 142). Outro alerta importante é a necessidade de manter-se off-line diante de problemas emocionais. “Se estiver doente das emoções, tente banir completamente o celular e a internet por um

período, até melhorar” (p. 138). Como exemplo, Salete compartilha o caso de uma universitária de 24 anos que sofria de depressão. O tratamento com remédios psicoterápicos não surtiu efeito. Porém, ao reduzir o uso de telas e afastar-se das redes sociais e jogos eletrônicos, teve uma redução quase completa dos sintomas em apenas três meses.

Além do detox digital, a autora vê a reprogramação do estilo de vida como um modo de consolidar as conquistas obtidas com a fase de desintoxicação. Por isso, acredita que um padrão de alimentação saudável, a prática rotineira de exercício físico e a regulação das horas de sono são fundamentais para o processo de libertação da dependência digital. Ela também destaca o relacionamento com Deus, por meio da oração e do estudo da Bíblia, e o contato com a natureza como fatores determinantes para o reequilíbrio das emoções e superação do vício em telas.

Portanto, *Movidos a Internet* é uma obra que conduz o leitor a uma séria reflexão sobre a necessidade de impor limites ao uso das mídias digitais. Trata-se de um convite à superação da dependência virtual, bem como de um apelo para se conectar com o que verdadeiramente importa.

GUILHERME SILVA, pastor e jornalista, é editor de livros na Casa Publicadora Brasileira

Escaneie o código para conhecer o livro



“QUANDO O USO DAS FERRAMENTAS DIGITAIS JÁ SE TRANSFORMOU EM ADIÇÃO, COMPROMETENDO OS RELACIONAMENTOS, A SAÚDE FÍSICA E O BEM-ESTAR EMOCIONAL, O AUXÍLIO DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE CAPACITADOS A LIDAR COM A QUESTÃO E A MUDANÇA NO ESTILO DE VIDA SÃO FUNDAMENTAIS.

A REFORMA NOS HÁBITOS DE ALIMENTAÇÃO, EXERCÍCIO E DESCANSO, ENTRE OUTRAS PRÁTICAS, ALIADA À CONFIANÇA EM DEUS É UM PASSO INDISPENSÁVEL PARA REEQUILIBRAR A SAÚDE”

(P. 212).

CONVÍVIO PACÍFICO

Como ser uma influência positiva no mundo virtual

MARCOS DE BENEDICTO

A tecnologia digital revolucionou a sociedade, afetando a maneira pela qual as pessoas se comunicam, trabalham, compram, vendem, aprendem, se relacionam, amam e se divertem. Infelizmente, ela também potencializou a forma de odiar.

Os comportamentos destrutivos estão em todos os lugares. No entanto, a internet, com seu anonimato e sua capacidade de mobilizar e polarizar os grupos, amplia a incivilidade. A linguagem e as atitudes nas redes sociais muitas vezes são rudes.

Violência digital é violência real e pode ter sérios impactos na saúde, causar isolamento, além de prejudicar a reputação e afetar a vida profissional. A violência na internet fere sem deixar marcas visíveis, mas as cicatrizes emocionais são profundas e duradouras.

É nesse cenário que alguns “filtros” podem ajudar a regular a interação no ambiente virtual. A Bíblia não é um “aplicativo” sobre a vida no mundo digital, mas tem princípios que podem ser úteis diante da violência on-line.

1. *Fale com a sabedoria de quem sabe que as palavras têm poder.* No mundo virtual, em que as falas muitas vezes cortam mais que espadas, é essencial responder a comentários agressivos com calma e gentileza, em vez de retaliar com mais agressividade. As palavras podem ser usadas para ferir e destruir ou para curar e edificar. Use-as com cuidado.

- “A resposta gentil desvia o furor, mas a palavra ríspida desperta a ira” (Provérbios 15:1).
- “Estejam todos prontos para ouvir, mas não se apressem em falar nem em se irar” (Tiago 1:19).

2. *Permaneça firme nos princípios da ética.* Nossa conduta na internet é o reflexo de quem somos fora dela. A verdadeira revolução digital está em humanizar as interações, fortalecer o respeito mútuo e transformar cada comentário em uma chance de aprendizado.

- “Em todas as coisas façam aos outros o que vocês desejam que eles lhes façam” (Mateus 7:12).
- “Não retribuam mal por mal, nem insulto com insulto.



Ao contrário, retribuam com uma bênção” (1 Pedro 3:9).

3. *Siga o caminho da integridade e da retidão.* Em tempos de violência digital, a verdade às vezes é a primeira vítima. É preciso transformar a justiça num farol que ilumina a estrada da veracidade em meio à escuridão da desinformação.

- “O Senhor já lhe declarou o que é bom e o que Ele requer de você: que pratique a justiça, ame a misericórdia e ande humildemente com seu Deus” (Miqueias 6:8).
- “Concentrem-se em tudo que é verdadeiro, tudo que é nobre, tudo que é correto, tudo que é puro, tudo que é amável e tudo que é admirável” (Filipenses 4:8).

4. *Nutra o amor pelo próximo em seu coração.* No ambiente de bits e bytes que nos conectam, o amor aos outros é o botão que transforma conexões virtuais em comunidades reais. Uma parte significativa desse conteúdo carregado de ódio pode contaminar nossa mente e nosso coração. Ao levar o amor para o ambiente digital, você impede que sua mente se envenene com a linguagem e os memes da violência.

- “Ame o seu próximo como a si mesmo” (Mateus 22:39).
- “O amor não faz mal ao próximo” (Romanos 13:10).

A violência no ambiente digital é um espelho quebrado que reflete as sombras mais escuras da humanidade, mas cada ato de bondade é um fragmento de luz que pode recompor o todo.

A VIOLÊNCIA NO AMBIENTE DIGITAL É UM ESPELHO QUEBRADO QUE REFLETE AS SOMBRAS MAIS ESCURAS DA HUMANIDADE, MAS CADA ATO DE BONDADE É UM FRAGMENTO DE LUZ QUE PODE RECOMPOR O TODO

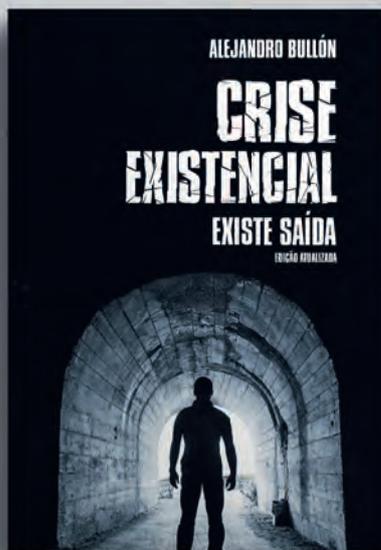
MARCOS DE BENEDICTO, doutor em Ministério pela Universidade Andrews, nos Estados Unidos, é editor emérito da Casa Publicadora Brasileira e autor do livro *Política* (CPB, 2022)

AS CRISES NÃO DURAM PARA SEMPRE ENCONTRE A SAÍDA!



As crises estão cada vez mais presentes em nossos dias. Crises financeiras, políticas, de credibilidade e moral. Todas são perturbadoras e incômodas. Mas a maior de todas é a crise existencial, a busca de sentido para a vida, a incerteza diante de tantos caminhos que se apresentam.

Existe saída? Eis a grande questão que este livro responde.



Nem tudo está perdido!

Este livro foi escrito para confortar os que vivem angustiados e responder aos porquês da vida, mostrando que, embora aqui tudo falhe, ainda existe esperança.



cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria • (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimento@cpb.com.br



Baixe o
Aplicativo CPB



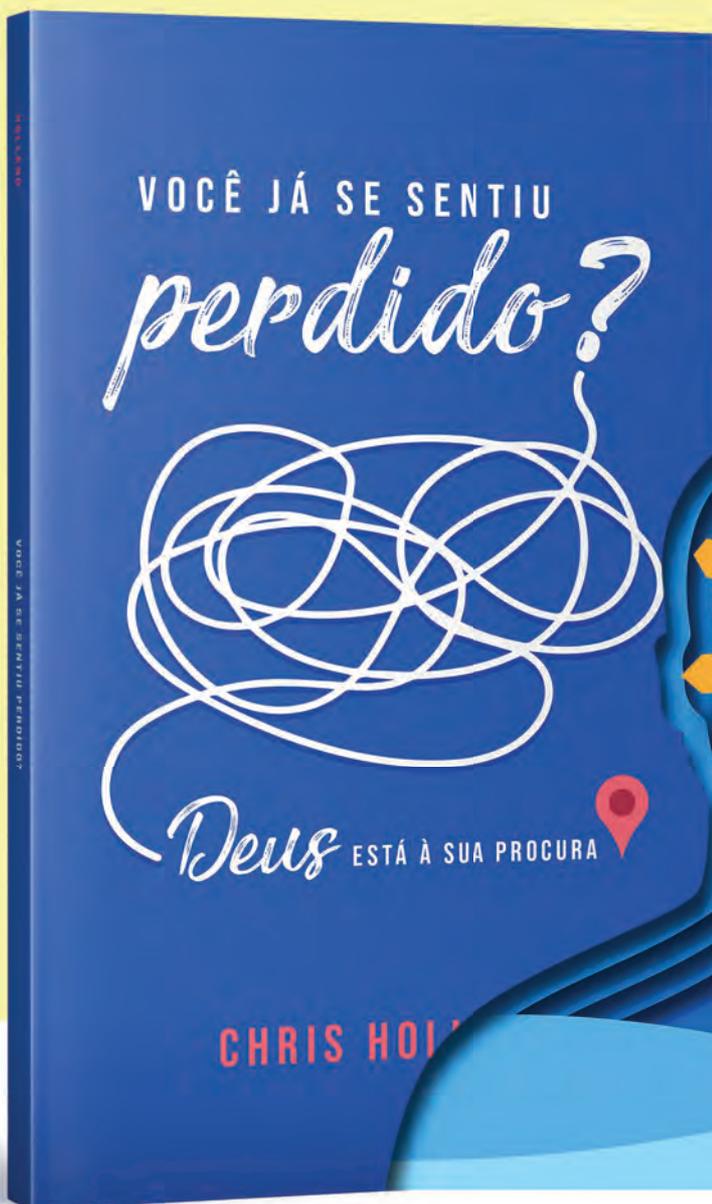
/cpbeditora

QUAL CAMINHO ESCOLHER?



Alguma vez você já se sentiu perdido? Estar longe de casa e não saber como voltar traz desespero ao coração e incerteza quanto ao que vem pela frente. Em termos espirituais, isso é ainda pior, pois significa estar distante de Deus.

A boa notícia é que há um caminho de volta, e ele está mais perto do que você imagina. Além disso, existe Alguém procurando você com amor inigualável.



cpb.com.br • 0800-9790606

CPB livraria • (15) 98100-5073

Pessoa jurídica/distribuidor (15) 3205-8910
atendimento@cpb.com.br



Baixe o Aplicativo CPB



f i x y /cpbeditora