

SOBRE O LIVRO

O que é o Adeus, Telinha?

Adeus, Telinha! — O Tesouro das Aventuras Reais é uma obra de literatura infantil com intencionalidade terapêutica, criada para ajudar crianças de 4 a 10 anos a reconhecer o valor das experiências reais em relação ao tempo excessivo diante de telas.

Por meio da jornada do personagem Theo e seu cachorro Bolota, guiados pela sábia Dona Corujinha, a narrativa conduz a criança por **7 missões** que estimulam imaginação, criatividade, conexão, autonomia e persistência — habilidades fundamentais para o desenvolvimento saudável.

Propósito clínico e educacional: o livro não condena a tecnologia. Ele convida a criança a descobrir que o verdadeiro tesouro está nela mesma — em sua capacidade de imaginar, criar, brincar e se conectar com o mundo real.

MEDIAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA

Como adaptar a leitura à idade da criança

O livro abrange uma faixa ampla de desenvolvimento. A forma de mediar a leitura deve ser ajustada conforme a etapa cognitiva e emocional da criança, especialmente nas idades menores.

4 – 5

ANOS · MEDIAÇÃO TOTAL

- Leitura exclusivamente em voz altapelo adulto
- Pause nas ilustrações e nomeie o que a criança vê
- Use vozes diferentes para cada personagem
- Foque nas emoções: "Ele está bravo, né? Você já sentiu isso?"
- Não exija compreensão narrativa completa
- Repita o livro quantas vezes a criança pedir

6 – 7

ANOS · MEDIAÇÃO COMPARTILHADA

- Leitura alternada: adulto e criança trocam parágrafos
- Pergunte antes de virar a página: "O que vai acontecer?"
- Relacione as missões com situações reais da criança
- Proponha a atividade da missão logo após a leitura
- Valorize verbalmente cada "chave" conquistada pelo Theo

8 – 10

ANOS · LEITURA AUTÔNOMA

- A criança pode ler sozinha ou em dupla
- Proponha um diário de aventuras paralelo ao livro
- Discuta as missões após a leitura
- Estimule a criança a criar sua própria 8ª missão
- Use o livro para conversar sobre limites de tela

Ressalva importante para idades de 4 a 5 anos: crianças nessa faixa ainda não distinguem plenamente ficção de realidade e podem se angustiar com a cena em que o Theo precisa ficar sem a telinha. O adulto deve nomear a emoção com tranquilidade: **"Theo ficou sem a telinha e sentiu falta, mas ele conseguiu! Você também consegue."** Evite usar o livro como instrumento de imposição de regras durante a leitura.

AS 7 MISSÕES

Da narrativa à atividade concreta

Cada missão da jornada do Theo corresponde a uma competência real a ser desenvolvida. A seguir, o que cada missão propõe e como transformá-la em atividade concreta após a leitura.

1**Imaginação — Observar o mundo com curiosidade**

Theo sai de casa com Bolota e começa a observar borboletas, o riacho, a natureza ao redor.

Atividade: Passeio de observação. Saia com a criança por 15 minutos sem celular. Peça que ela encontre 5 coisas que nunca havia notado antes.

2**Construir algo com as próprias mãos**

Theo constrói uma cabana de lençóis no quarto, se diverte com Bolota e descobre o prazer de criar.

Atividade: Construir uma cabana com lençóis, cadeiras e almofadas. Estimule a criança a decorar e nomear o espaço criado por ela.

3**Criatividade — Criar e desenhar**

Theo chega da escola e Dona Corujinha o convida à mesa dos artistas para criar cenários com tinta e lápis.

Atividade: Sessão de desenho livre. Proponha: "Desenhe a missão que o Theo viveu que você mais gostou."

4**Amizade — Imaginar histórias com o outro**

Na floresta, a imaginação de Theo ganha vida: princesas, dragões, piratas — tudo junto com Bolota.

Atividade: Jogo de faz de conta em dupla ou grupo. Sorteie um cenário e deixe as crianças criarem a história livremente por 20 minutos.

5**Autonomia — Brincar com outras crianças**

Theo vai à Praça da Alegria, faz novas amizades, joga futebol, sobe no escorregador e toma sorvete.

Atividade: Tarde no parque ou praça sem dispositivos. Combine antecipadamente com a criança o tempo de permanência.

6**Conexão — Lidar com a ausência da tela**

Dona Corujinha propõe o desafio: uma noite sem telinha. Theo sente falta, mas relembra as aventuras e adormece.

Atividade: Ritual de dormir sem tela. Substitua a tela por uma conversa de 10 minutos sobre o melhor momento do dia.

7**Persistência — Resistir ao impulso**

Na manhã seguinte, Theo encontra a telinha e precisa de toda sua força para não pegá-la. Ele consegue.

Atividade: Tabela de conquistas semanal. Crie com a criança um painel onde ela marca os dias em que completou o desafio sem tela.

LINGUAGEM VISUAL E FUNDAMENTO NEUROPSICOLÓGICO**A transformação silenciosa de Theo**

Um dos elementos mais sofisticados do **Adeus, Telinha!** não está no texto — está nas ilustrações. Ao longo das 7 missões, o livro traz mudanças sutis e intencionais nos personagens: expressões faciais, postura corporal, qualidade do olhar, intensidade das cores e a forma como Theo interage com o ambiente ao seu redor.

Essas alterações não são ornamentais. Elas compõem uma **narrativa visual de transformação** — do Theo reativo, curvado sobre a telinha, de expressão fechada, para o Theo curioso, ereto, sorridente, integrado ao mundo real e às pessoas ao seu redor.

Fundamento neuropsicológico: a percepção de mudança emocional em personagens ativa circuitos de identificação e empatia no cérebro infantil, especialmente nas regiões associadas ao processamento social e à teoria da mente. A criança não apenas lê a história — ela **sente** a transformação do Theo como se fosse sua, favorecendo a internalização da narrativa como experiência própria.

Fundamento da psicologia do desenvolvimento: antes dos 7 anos, a criança aprende prioritariamente pelo modelo visual e pela experiência concreta, não pela instrução verbal. Ver Theo mudar é mais poderoso do que ouvir que "telas fazem mal". A ilustração faz o trabalho que a palavra ainda não consegue alcançar nessa faixa etária.

➔ Como usar essa percepção na mediação

Durante a leitura, pause em páginas-chave e convide a criança a observar: "Olha o rosto do Theo aqui... agora aqui. O que você acha que ele está sentindo? O que mudou nele?" Essa pergunta transforma a observação passiva em reflexão ativa — e é material terapêutico de alto valor.

➤ **Bolota como espelho emocional**

O cachorro Bolota também sofre variações expressivas ao longo da narrativa. Para crianças que têm dificuldade em nomear emoções próprias, Bolota é uma porta de entrada segura: "Como você acha que o Bolota está se sentindo aqui?" é frequentemente mais fácil de responder do que perguntar sobre a criança diretamente.

➤ **Dona Corujinha como figura de regulação**

A coruja mantém ao longo de todo o livro uma expressão serena, acolhedora e nunca punitiva — mesmo quando Theo resiste ou demonstra frustração. Esse detalhe visual é clinicamente intencional: apresenta à criança um modelo de figura de autoridade regulada, que orienta sem pressionar. Para crianças com histórico de relações autoritárias ou ansiosas com adultos, essa consistência visual é em si terapêutica.

Para profissionais: ao reler o livro com olhar clínico, observe especialmente as páginas da Missão 7 — o momento em que Theo está diante da telinha e escolhe não pegá-la. A mudança na postura corporal, no olhar e na expressão facial representa visualmente o **controle inibitório** — uma das funções executivas mais importantes e mais trabalhadas em contextos de TDAH e autorregulação.

PARA PROFISSIONAIS E EDUCADORES

Condutas de direcionamento clínico e pedagógico

O livro pode ser utilizado em contextos terapêuticos, de psicoeducação familiar e em sala de aula. As condutas abaixo orientam o uso intencional do recurso por profissionais.

➤ **Use o livro como abertura de conversa, não como prescrição**

A narrativa cria abertura emocional. Após a leitura, explore com a criança ou com a família: "Qual personagem você mais gostou? Por quê?" Evite usar o livro como argumento de que "a tela é ruim".

➤ **Inclua os pais ativamente na proposta das missões**

As atividades concretas têm maior impacto quando o adulto participa. Oriente os pais a realizarem as missões junto com a criança, não apenas a observarem. A cabana de lençóis tem mais valor quando pai e mãe entra nela também.

➤ **Mapeie as missões que geraram mais resistência**

As missões onde a criança demonstra resistência ou desinteresse são pontos diagnósticos valiosos. Dificuldade na Missão 5 pode sinalizar aspectos sociais a serem explorados. Dificuldade na Missão 7 pode indicar baixa tolerância à frustração.

➤ **Contextualize para TEA e TDAH com adaptações sensoriais**

Para crianças com TEA, antecipe visualmente cada missão antes de propor a atividade concreta. Para crianças com TDAH, fracione a atividade em etapas menores e use reforço imediato a cada etapa, assim como Dona Corujinha entrega uma chave ao Theo a cada missão cumprida.

➤ **Incorpore o livro ao plano terapêutico como tarefa de casa**

Proponha a leitura de uma missão por semana, com a atividade concreta correspondente. Na sessão seguinte, explore com a criança e a família como foi a experiência. O livro de experiências que o Theo apresenta à família no final pode ser replicado como portfólio real da criança.

➤ **Em contexto escolar, use as missões como projeto de classe**

As 7 missões podem ser distribuídas em 7 semanas como projeto interdisciplinar: artes (Missão 3), educação física (Missão 5), língua portuguesa (Missão 1 — observar e escrever), ciências (Missão 2 — construir).

A MENSAGEM CENTRAL

O verdadeiro tesouro é a criança

Ao final da jornada, Theo abre o baú e encontra um espelho. Dona Corujinha revela: **"O verdadeiro tesouro é VOCÊ. Tudo o que você faz te torna único e essa é a sua essência."**

Esta cena é o núcleo terapêutico do livro. Para crianças que vivem hipnotizadas por telas, a mensagem é que nenhum conteúdo digital supera aquilo que elas próprias são capazes de criar, sentir e experienciar.

Para o adulto mediador: após essa cena, pergunte à criança: "O que tem de especial em você que nenhuma tela consegue mostrar?" Anote a resposta. É material terapêutico precioso.

Lembre-se: o objetivo nunca é eliminar as telas. É ampliar o repertório. Uma criança que sabe se divertir, criar, brincar e se conectar no mundo real usará a tecnologia com muito mais equilíbrio e intencionalidade ao longo da vida.