



PREFEITURA  
**PRAIA GRANDE**

Inovação a serviço das pessoas

# DESCONECTAR PARA RECONECTAR

## O VALOR DO BRINCAR AO AR LIVRE NA ERA DAS TELAS



**Elaboração e Redação: Cláudia Maria de Oliveira Munhoz**

**Pesquisa: Leticia Matos de Oliveira**

**Design Gráfico: Paloma Fernandes Cortez da Silva**

**Revisão: Ana Maria da Silva Rodrigues**



**PLATAFORMA  
DO EDUCADOR**

# Olá Educador!

Neste mês, nosso ebook traz uma reflexão sobre o **uso equilibrado e consciente das tecnologias digitais como tablets, games, celulares, Chromebooks, tvs** no desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.

Como proposta para o desconectar consciente do uso abusivo das telas estaremos propondo o **Brincar Livre e as Vivências** espontâneas em contato com a natureza, redescobrimo a essência da infância e adolescência e reconectando com o que é verdadeiramente essencial: *o corpo, os sentidos, as relações humanas, o mundo e a natureza.*

**Convidamos você a percorrer esta trilha de aprendizagem e esperamos que este ebbok te inspire na sua rotina de trabalho com as crianças e adolescentes na escola.**



E vamos juntos nessa trilha de aprendizagem!

# A Infância e a Adolescência em Tempos de Telas



A era da hiperconectividade tem mudado drasticamente a forma como crianças e adolescentes interagem com o mundo: **antigas brincadeiras ao ar livre** deram lugar ao **uso intenso de dispositivos eletrônicos** desde a primeira infância.

Essa realidade tem transformado **profundamente a infância e a adolescência impondo desafios inéditos** para pais e educadores, exigindo atenção redobrada para que o desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e social das novas gerações aconteça de forma saudável e equilibrada.

Estudos recentes indicam que muitas crianças estão sendo expostas às telas desde os primeiros meses de vida, muitas vezes como uma forma de distração, alívio do tédio ou até substituição da interação humana.



## Você Sabia?

Que a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019) recomenda **zero exposição a telas antes dos 2 anos, e uso extremamente controlado até os 5 anos**. No entanto, essas diretrizes são amplamente desconsideradas no cotidiano das famílias e até em algumas instituições escolares.

### **Essa exposição precoce compromete áreas fundamentais do desenvolvimento infantil entre elas:**



**Linguagem e cognição:** o contato com telas passivas reduz o tempo de conversa com adultos e outras crianças, prejudicando a aquisição da linguagem e o raciocínio.



**Atenção e aprendizado:** o excesso de estímulos visuais e sonoros dificulta a concentração e o processamento de informações.



**Motricidade e percepção corporal:** a falta de movimentação e manipulação de objetos reais limita o desenvolvimento motor e a autonomia.



**Regulação emocional:** o uso de telas para "acalmar" a criança interfere na construção da autorregulação emocional e na criação de vínculos afetivos.



**Isolamento social:** a redução do contato com outras crianças prejudica habilidades sociais.



**Problemas oftalmológicos:** como miopia e fadiga visual.



**Obesidade infantil:** associada ao sedentarismo e à alimentação desatenta diante de telas.



**Distúrbios do sono:** uso noturno de telas pode causar agitação e dificuldade para dormir.



**Ansiedade e depressão infantil:** ligadas ao excesso de estímulo e à privação de interações reais.

# A adolescência: excesso de estímulos, falta de contato

Na adolescência, os desafios se transformam, mas permanecem significativos. Os adolescentes de hoje cresceram com tablets e smartphones são os chamados “**nativos digitais**”. Para muitos deles, a tecnologia não é apenas uma ferramenta, mas uma extensão do cotidiano.

**O problema surge quando as telas substituem a convivência, o esporte, o ócio criativo, o silêncio interior e até mesmo o autocuidado.**

Entre os principais impactos do uso excessivo de telas na adolescência, destacam-se:

**EFEITOS NEGATIVOS DAS TELAS**

- 1 DISTÚRBIOS DE SAÚDE MENTAL (ANSIEDADE, IRRITABILIDADE E DEPRESSÃO)
- 2 TRANSTORNOS DE DÉFICIT DE ATENÇÃO
- 3 PROBLEMAS RELACIONADOS AO SONO
- 4 SEDENTARISMO E OBESIDADE
- 5 DEPENDÊNCIA DIGITAL
- 6 AGRESSIVIDADE
- 7 ISOLAMENTO SOCIAL
- 8 PROBLEMAS AUDITIVOS
- 9 PROBLEMAS VISUAIS: MAIOR INCIDÊNCIA DE MIOPIA
- 10 TRANSTORNOS ALIMENTARES E DE AUTOIMAGEM
- 11 VULNERABILIDADE A CASOS DE CYBERBULLYING



Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

Segundo o relatório **State of the World's Children (UNICEF, 2021)**, a hiperexposição digital está diretamente relacionada ao aumento de transtornos de ansiedade, depressão e isolamento social em adolescentes.

Para saber mais 



**Daniel J. Siegel** é um médico psiquiatra, professor e autor norte-americano, conhecido por integrar neurociência, psicologia e educação para explicar como o cérebro e a mente funcionam e como podemos promover saúde emocional e relacionamentos mais equilibrados. Principais contribuições do seu trabalho para psicologia e educação:

- **Teoria da Integração Cerebral** – Explica que um cérebro saudável integra suas diferentes partes (hemisférios, áreas emocionais e racionais), resultando em maior equilíbrio emocional e tomada de decisão.
- **Modelo da Mão do Cérebro** – Forma visual simples de ensinar crianças, adolescentes e adultos sobre o funcionamento do cérebro emocional e racional.



## Obras Conhecidas:

- **O Cérebro da Criança (The Whole-Brain Child)** – estratégias para educadores e pais ajudarem as crianças a desenvolver autocontrole e resiliência.
- **Disciplina Sem Drama (No-Drama Discipline)** – abordagem de disciplina baseada em conexão e compreensão.
- **O Cérebro do Adolescente (Brainstorm)** – desmistifica comportamentos típicos da adolescência, com foco em potencial e não só em risco.

# Educar para o Equilíbrio Digital: Telas na Infância e Adolescência



Como vimos, **o uso excessivo de telas** pode causar diversos impactos na saúde física e mental, tanto na infância quanto na adolescência.

Nossa proposta **não é censurar o uso de tecnologias** como celulares, games, televisores, tablets e Chromebooks na rotina educativa com crianças e adolescentes, mas sim conscientizar sobre a importância de estabelecer, antes de tudo, **um propósito educacional claro, com uso equilibrado e intencional.**

A tecnologia pode ser **uma aliada** quando inserida de forma planejada e responsável. Para isso, é fundamental considerar a formação integral do educando contemplando não apenas aspectos cognitivos, mas também o desenvolvimento emocional, social e físico.

Nesta jornada propomos **atividades diversificadas**, como o **Brincar livre e Vivências que promovam o contato com a natureza** nos ambientes educativos, sendo que experiências ampliam repertórios, fortalecem vínculos e resgatam o essencial da infância e da adolescência: o corpo em movimento, os sentidos despertos e a conexão genuína com o mundo ao redor.

# Para saber mais...



## Impactos Positivos do uso de telas quando utilizados com equilíbrio:

- **Estimulação cognitiva:** aplicativos e jogos educativos bem escolhidos podem estimular o raciocínio lógico, a memória, a resolução de problemas e o pensamento criativo.
- **Acesso a conteúdos educativos de qualidade:** vídeos, histórias e atividades digitais podem complementar o aprendizado, quando assistidos com intencionalidade e supervisão.
- **Inclusão digital e desenvolvimento tecnológico:** aprender a utilizar tecnologias com responsabilidade é uma competência importante para o mundo atual e futuro.

### **Recomendações Oficiais**

**(Organização Mundial da Saúde - OMS, Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP, Academia Americana de Pediatria - AAP)**



# Reconexão na Educação: Caminhos para Crianças e Adolescentes

A escola, enquanto espaço social de formação integral, **tem o papel essencial de valorizar o tempo de qualidade, a escuta ativa, o brincar livre e o contato com o mundo natural.** Tais vivências fortalecem o estado de presença estar verdadeiramente no momento presente, condição indispensável para que o educando aprenda, se desenvolva e crie sentido em sua trajetória.

Momentos de qualidade, interações afetivas, brincadeiras ao ar livre, contato com a natureza e trocas entre pares são experiências fundamentais que nutrem o corpo, a mente e as emoções de crianças e adolescentes. Esses elementos favorecem a presença no aqui e agora, abrindo espaço para a construção da identidade, o desenvolvimento das competências socioemocionais e a formação de sujeitos protagonistas de suas próprias histórias.

Nesse contexto, a presença e o olhar sensível do educador são fundamentais. Cabe a ele planejar e conduzir atividades lúdicas, recreativas e significativas que favoreçam o reequilíbrio emocional e promovam o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes em meio às demandas e estímulos da vida moderna.



# A Neurociência e o Brincar na Natureza

**O cérebro que floresce no movimento, na experiência e no ar livre.**

O cérebro humano é moldado pelas experiências que vivencia desde os primeiros anos de vida. E, como demonstram diversos estudos em neurociência do desenvolvimento, as interações sensoriais, motoras, afetivas e sociais em ambientes naturais são poderosos organizadores do funcionamento cerebral tanto na infância quanto na adolescência.

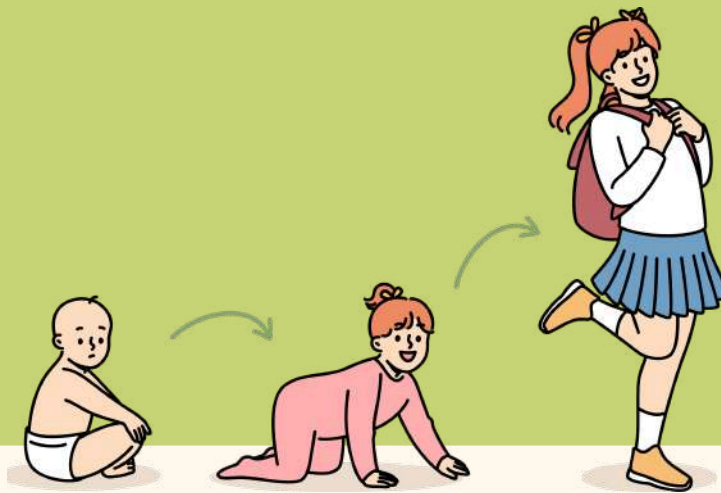
Ao brincar ao ar livre, a criança e o adolescente ativam circuitos neurológicos essenciais para o **equilíbrio emocional, a criatividade, a empatia e o aprendizado**. Enquanto as telas oferecem estímulos rápidos e muitas vezes artificiais, o contato com a natureza proporciona experiências multissensoriais autênticas, que favorecem o desenvolvimento integral do ser.

**O brincar ao ar livre permite que a criança:**



- **Integre os sentidos** (visão, audição, tato, olfato, coordenação motora, equilíbrio).
- **Desenvolva áreas cerebrais ligadas à autorregulação emocional** (como o córtex pré-frontal).
- **Fortaleça a memória de longo prazo** por meio de experiências significativas e vividas.
- **Estimule a produção de dopamina e serotonina**, neurotransmissores ligados ao prazer, ao foco e ao bem-estar.

Na adolescência as vivências espontâneas ao ar livre se tornam ainda mais importantes:



- O movimento e o contato com a natureza **regulam o humor** e reduzem os sintomas de ansiedade e estresse.
- Atividades físicas ao ar livre **ativam o córtex pré-frontal**, responsável pela tomada de decisões e controle dos impulsos.
- A convivência presencial e não mediada por telas **estimula a empatia e as habilidades sociais, essenciais na formação da identidade.**

Promover o brincar ao ar livre desde a infância até a adolescência não é apenas uma estratégia para você educador mas uma ação baseada em evidências neurocientíficas que mostram o poder do movimento, da natureza e da experiência vivida para **formar cérebros mais saudáveis, integrados e resilientes.**

# Sugestões para o Brincar Livre e Vivências em contato com a natureza no Ambiente Escolar



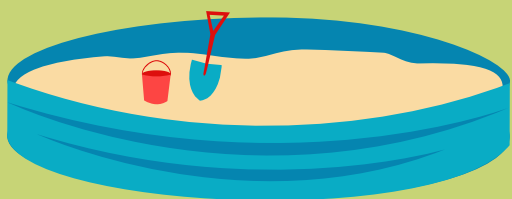
*A seguir apresentaremos sugestões práticas de atividades e ambientes que estimulam a autonomia, a criatividade, o vínculo com a natureza e a escuta do próprio corpo em crianças e adolescentes.*

Não é preciso um parque ideal para começar, mas o **olhar intencional do educador transforma qualquer espaço em território educativo.**

**Veja algumas possibilidades a seguir:**

## Espaços que Inspiram o Brincar Livre

- **Pátios com elementos naturais:** grama, terra, pedras, árvores e galhos.
- **Cantinhos da natureza:** horta, jardim sensorial, caixa de areia ou de terra.
- **Áreas para percurso e equilíbrio:** colchonetes, cones, bambolês e espumados.
- **Zonas de construção livre:** papelão, tecidos, madeiras e materiais de largo alcance (recicláveis).
- **Espaços de descanso e contemplação:** esteiras à sombra, tapetes, almofadas.



Mesmo simples, esses ambientes oferecem **estímulos multissensoriais**, favorecendo **a exploração com corpo, mente e emoção**.

# Propostas de atividades por faixa etária

Estas são algumas propostas de brincadeiras e vivências que você, educador, pode incorporar na rotina recreativa com seus educandos. No brincar livre, é essencial acolher, observar e provocar com sensibilidade. Seu papel é criar um ambiente de segurança, liberdade, escuta ativa e múltiplas possibilidades para a exploração do mundo e de si mesmos.

## Crianças de 0 a 3 anos

- **Cesto dos tesouros:** Brincar Heurístico.
- **Brincar com espelhos:** observar o próprio reflexo, gestos e expressões.
- **Exploração de sons:** instrumentos simples disponíveis para livre manipulação.
- **Exploração de água:** bacias rasas com copinhos, colheres, brinquedos flutuantes (sob supervisão).
- **Percursos sensoriais no chão:** areia, grama, pedrinhas, madeira.
- **Bandeja de experimentação:** com elementos contáteis e não contáteis. Brincar heurístico.



## Crianças de 3 a 6 anos

- **Caça aos tesouros naturais:** folhas diferentes, pedras curiosas, flores caídas.
- **Manipulação e colagem de folhas e flores:** usar materiais da natureza para criar arte.
- **Brincadeiras com água e recipientes:** transferir, misturar, experimentar.
- **Construções com elementos naturais:** casinhas, ninhos ou cidades utilizando: folhas, pedras, gravetos, argila.
- **Jogo heurístico:** materiais entráculos e receptáculos (panelas, potes, copos, tampas...)



# Propostas de atividades por faixa etária

## Crianças maiores e Adolescentes (7 a 14 anos)

- **Propostas de movimento:** pega-pega, esconde-esconde, corrida de obstáculos, futebol, queimada, brincadeiras cooperativas ao ar livre.
- **Atividades artísticas:** desenho, pintura, massinha, atividades com sucata para construção individual e coletiva.
- **Brincar no parque, no pátio, subir e descer rampas, atividades externas com a turma.**
- **Momentos de jogos simbólicos e faz de conta:** casinha, super-heróis, histórias.
- **Jogos de regras simples:** dominó, jogo da memória, quebra-cabeça, UNO, bingo.
- **Vivências na natureza:** rodas de conversa ao ar livre, música com instrumentos naturais, piqueniques reflexivos (momentos de escuta e expressão emocional).
- **Atividades de silêncio e atenção plena:** meditação ao ar livre, registros visuais e sonoros de natureza.



## **DICAS IMPORTANTES!**

### **Apoio na compreensão das regras:**

- Explicar as regras de forma simples e objetiva, usando gestos, repetições ou recursos visuais, garantindo que o educando compreenda o que deve ser feito antes da atividade começar.

### **Adaptação das atividades:**

- Usar bola maior, mais leve ou espaço reduzido para facilitar a participação.
- Disponibilizar materiais acessíveis e adaptados (na altura do educando, utensílios fáceis de manusear) e auxiliar no manuseio em caso de dificuldade motora.

### **Incentivo à autonomia:**

- Oferecer apoio físico leve apenas quando o educando precisar (segurar o papel, abrir potes), valorizando suas produções, reforçando suas conquistas e respeitando seu ritmo.

### **Inclusão social:**

- Apoiar a entrada no jogo social (ajudar a pedir participação, sugerir um personagem).
- Mediar conflitos de forma leve, garantindo a inclusão e evitando o isolamento.

### **Segurança e superação:**

- Garantir segurança sem limitar a experiência, sugerindo percursos adequados e incentivando a superação de limites, sempre com cuidado.

**Considerando o trabalho do educador no suporte aos educandos com deficiência, é importante assegurar que eles participem do brincar junto com os colegas, com adaptações quando necessário.**

## Para finalizar...

Aqui vai uma dica de vídeo para compartilhar com as famílias incentivando a conscientização sobre o uso equilibrado das telas com os pequenos. Vale a pena conferir!



Que este eBook te inspire a cultivar espaços onde crianças e adolescentes possam se reconectar com a natureza e consigo mesmos.

*“Educar é semear esperança, cuidar do presente e possibilitar o florescer da vida em sua plenitude na infância e na adolescência.”*

Com Carinho, Cláudia Munhoz

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **MALAGUZZI, Loris.** 100 Linguagens da Criança. Reggio Children, 2001.
- **SIEGEL, Daniel.** O Cérebro da Criança. Porto Alegre: Artmed, 2020.
- **SIEGEL, Daniel. Cérebro Adolescente: O grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 anos aos 24 anos .** Porto Alegre: Artmed, 2016.
- **FOCHI, Paulo.** Currículo e Brincadeira na Educação Infantil. Porto Alegre: Mediação, 2020

