



Uso de telas:

Promoção da saúde à luz dos oito remédios da natureza

Kassandra Ariele Fucks Soares Vargas
Aline Borburema Neves Veloso

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Vargas, Kassandra Ariele Fucks Soares Uso de telas [livro eletrônico] : promoção da saúde à luz dos oito remédios da natureza / Kassandra Ariele Fucks Soares Vargas, Aline Borburema Neves Veloso. -- Artur Nogueira, SP : 2025.

PDF

Bibliografia. ISBN 978-65-01-62463-1

1. Alimentação saudável 2. Aparelhos e dispositivos eletroeletrônicos 3. Crianças - Desenvolvimento 4. Infância 5. Promoção da Saúde

25-291516

CDD-613

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde : Promoção : Ciências médicas 613

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Sumário

Introdução

Introdução 03

Ar Puro

Objetivo 05

Brincadeiras 05

Atividade Prática 06

Luz Solar

Objetivo 07

Brincadeiras 07

Atividade Prática 08

Repouso

Objetivo 09

Brincadeiras 09

Atividade Prática 10

Exercício Físico

Objetivo 11

Brincadeiras 11

Atividade Prática 12

Alimentação Saudável

Objetivo 13

Brincadeiras 13

Atividade Prática 14

Água

Objetivo 15

Brincadeiras 15

Atividade Prática 16

Equilíbrio

Objetivo 17

Brincadeiras 17

Atividade Prática 18

Confiança em Deus

Objetivo 19

Brincadeiras 19

Atividade Prática 20

Este e-book tem como objetivo promover a saúde integral das crianças na primeira infância, utilizando os princípios dos "oito remédios naturais" (ar puro, luz solar, repouso, exercício físico, alimentação saudável, água, equilíbrio e confiança em Deus) como alternativas saudáveis ao uso excessivo de telas digitais. Busca-se incentivar práticas educativas e lúdicas que fortaleçam o desenvolvimento físico, emocional, social e espiritual, valorizando o contato com a natureza, os vínculos afetivos e hábitos saudáveis.

Promover a saúde das crianças vai além da simples ausência de doenças; trata-se de criar condições que favoreçam seu desenvolvimento integral: físico, emocional, relacional e espiritual. A primeira infância é um período muito importante, pois é quando o cérebro da criança está em pleno desenvolvimento, e ela começa a aprender a se movimentar, pensar, falar e se relacionar com o mundo ao seu redor. Segundo o Ministério da Saúde (2025), o cérebro é especialmente sensível às experiências vividas nesta fase. Por isso, ambientes acolhedores, com afeto, brincadeiras e estímulos saudáveis, são fundamentais para um crescimento equilibrado.

Nesse sentido, Papalia e Martorell (2021) destacam que, durante esses primeiros anos, a criança desenvolve habilidades essenciais, como a linguagem, o raciocínio, a criatividade e a capacidade de aprender. Tais habilidades são profundamente influenciadas pelos ambientes e experiências que a criança vivencia, reforçando a importância de um contexto saudável e estimulante para seu pleno desenvolvimento.

Além disso, é importante lembrar que, em Sua sabedoria, Deus nos oferece recursos naturais que favorecem o crescimento saudável das crianças.

O ar puro, a luz do sol, o repouso, o exercício físico, a alimentação saudável, a água, o equilíbrio, e a confiança no cuidado divino, são elementos que, quando aplicados na rotina da criança, não só ajudam a prevenir doenças, mas também oferecem alternativas ao uso excessivo de telas. Contudo, para que esses benefícios se concretizem, é necessário que os adultos, com presença atenta e escuta ativa, cuidem não apenas da criança, mas também do ambiente em que ela cresce e das experiências que ela vivencia.

No entanto, em um contexto cada vez mais digital, as Mídias digitais, como televisão, internet e videogames, passaram a fazer parte do cotidiano das crianças, competindo constantemente por sua atenção (American Academy of Pediatrics, 2021). Quando não há uma supervisão adequada, o uso excessivo dessas tecnologias pode gerar prejuízos ao desenvolvimento infantil, como sedentarismo, dificuldades de socialização e alterações no sono (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2020).

Segundo Ellen G. White é fundamental que os pais compreendam a conexão entre corpo e mente, tendo uma postura ativa no cuidado diário. Dessa forma será possível colher frutos reais de saúde, conexão e plenitude. Embora esse caminho exija esforço, escolhas e renúncias, ele oferece benefícios duradouros para as crianças e suas famílias.



Ar puro

Objetivo:

Ensinar a importância de respirar ar fresco e saudável para o corpo e a mente.

Respiração do Vento:

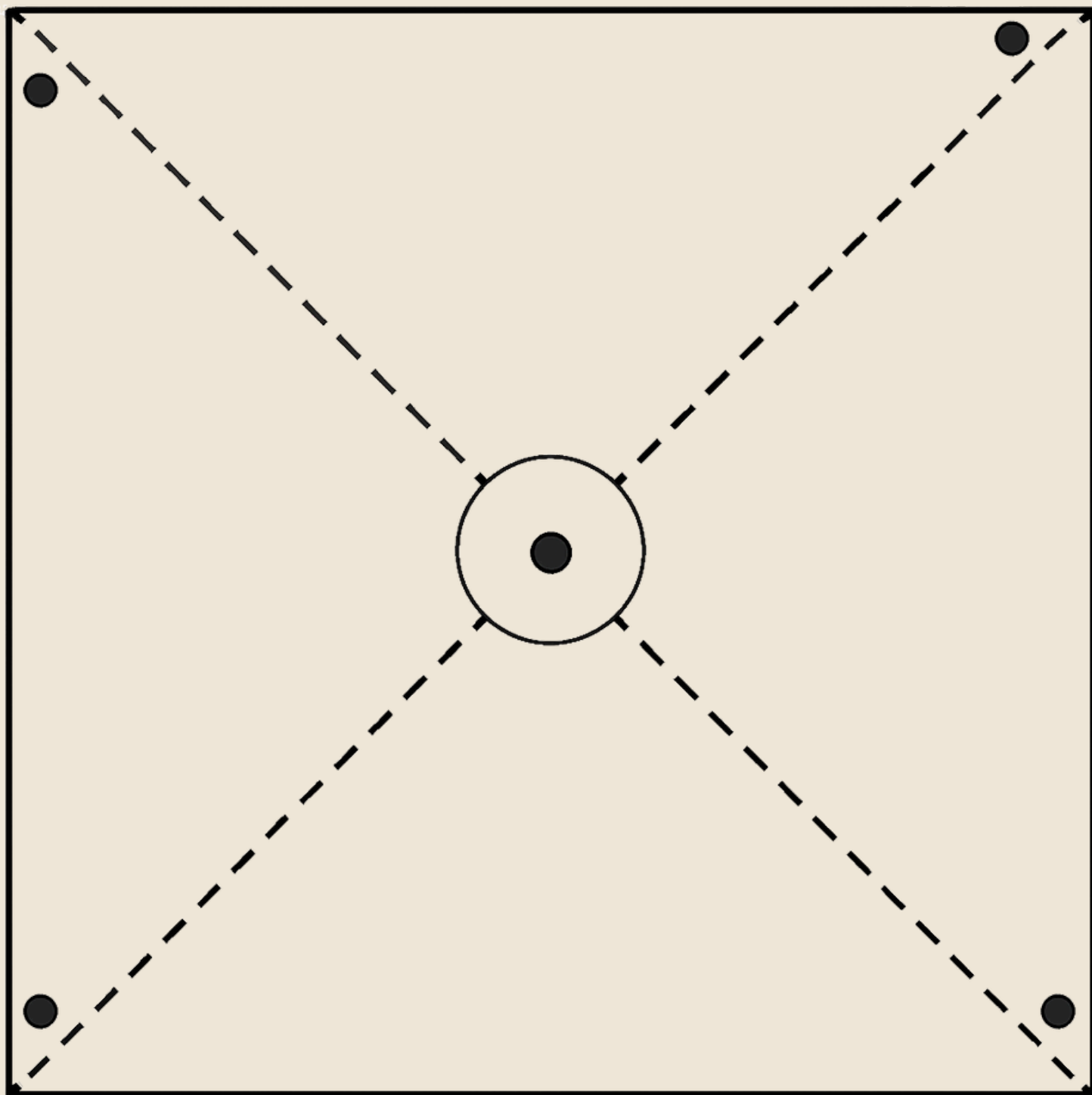
Em um ambiente ao ar livre, ensine as crianças a respirar profundamente, imitando o movimento do vento (inspirar e expirar lentamente). Isso pode ser feito de forma lúdica, como se estivessem “respirando” o vento que passa por elas.

Exploradores do Ar:

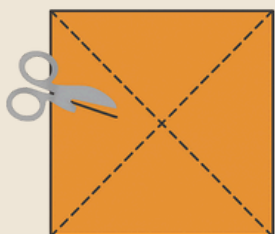
Organize uma caminhada ao ar livre onde as crianças possam observar as árvores, as plantas e os animais. Ao mesmo tempo, incentive a respiração profunda e a observação de como o ar ao redor é fresco e saudável.

Brincadeira das Estações do Ano:

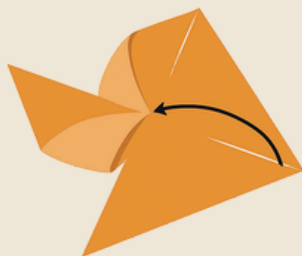
Em diferentes épocas do ano, leve as crianças para respirar o ar fresco de diferentes lugares: no outono, para sentir o cheiro das folhas secas; no inverno, para o ar fresco; na primavera, para as flores e os aromas da natureza. Cada estação pode ensinar como o ar puro impacta nossa saúde de diferentes maneiras.



Catavento



1. Recorte este quadrado e faça cortes diagonais em cada canto até o centro.



2. Dobre as pontas para o centro, criando uma forma de catavento.



3. Prenda o centro do catavento com um alfinete ou grampo, e coloque-o em um palito.



Luz do sol

Objetivo

Ensinar os benefícios da luz solar para a saúde, especialmente para a produção de vitamina D.

Caça aos Raios de Sol

Leve as crianças para fora e peça para elas encontrarem os locais onde o sol bate, como um canto ensolarado do jardim ou da casa. Explique como o sol ajuda na produção de vitamina D e por que é importante passar um tempo ao ar livre.

Desenho das Sombras

Crie atividades artísticas com sombras. Deixe que as crianças desenhem as sombras projetadas por objetos ou pessoas sob a luz do sol. Isso ensina sobre a luz solar de forma criativa.

O Sol e a Natureza

Leve as crianças para um passeio ao ar livre e converse sobre como o sol é importante para o crescimento das plantas, para o ciclo da natureza e para a nossa saúde. Elas podem plantar uma muda de planta ou sementes e observar como a luz solar ajuda no crescimento.



Desenhos com sombras

1. Selecione um objeto tridimensional, como um brinquedo ou figura, que tenha formas interessantes e bem definidas.
2. Coloque o objeto sob a luz do sol, de modo que ele projete uma sombra sobre uma superfície plana, como uma folha de papel.
3. Com a ajuda de canetas, lápis ou giz, peça à criança que desenhe o contorno da sombra projetada, observando detalhes da forma.
4. Incentive a criança a adicionar elementos ou detalhes à sua criação, como cores, padrões ou fundo, para tornar o desenho mais elaborado.

Essa atividade permite explorar conceitos de luz, sombra, proporção e estimula a criatividade artística.



Repouso

Objetivo

Ensinar a importância do descanso e do sono para a saúde física e mental.

Realizando a Higiene do Sono

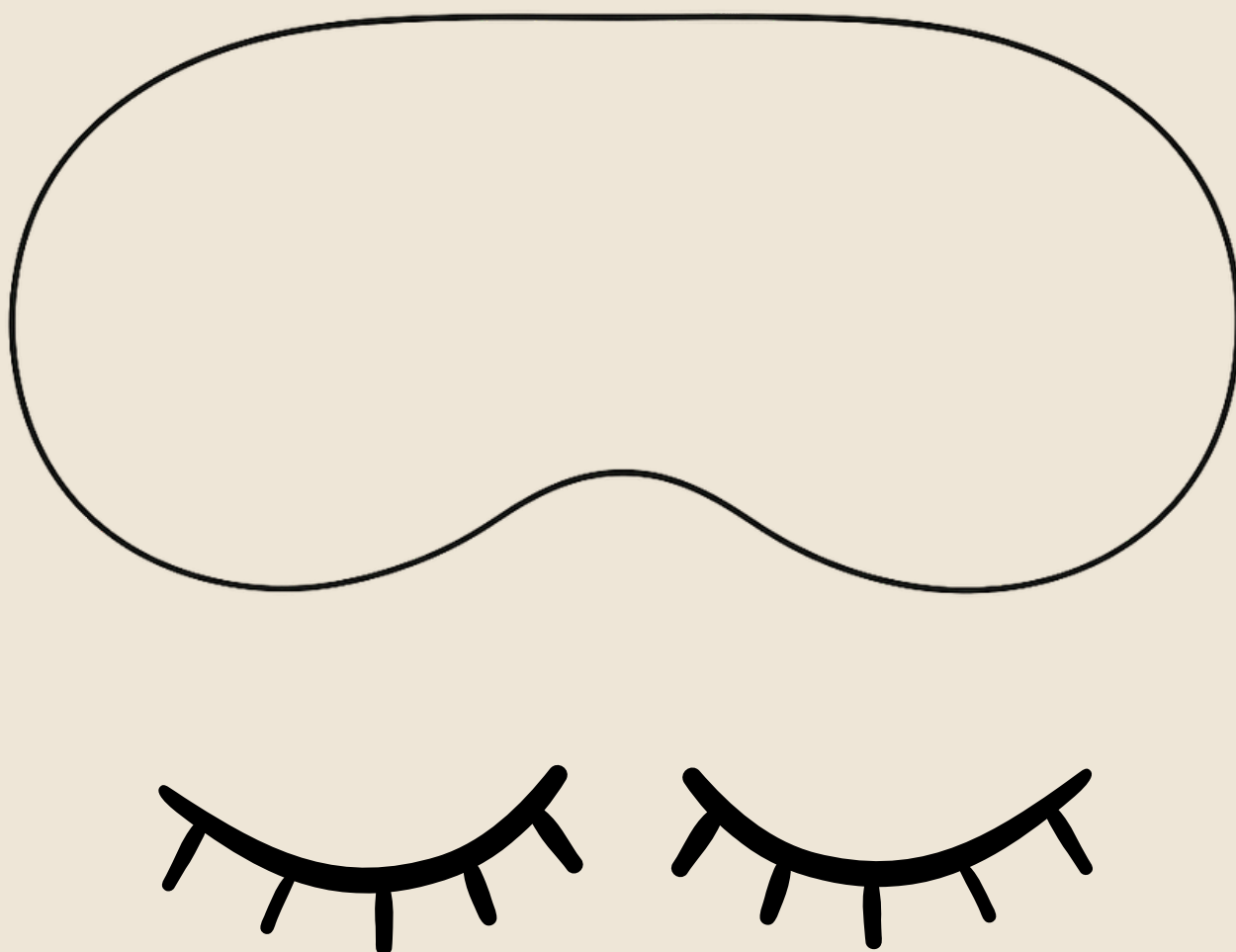
Crie uma rotina de descanso com histórias bíblicas que transmitem confiança em Deus e a importância do descanso. Após a história, as crianças podem fazer uma pequena atividade de respiração ou alongamento antes de dormir, criando uma sensação de calma e serenidade. Um exemplo seria a história de Jesus acalmando a tempestade (Marcos 4:35-41), ensinando que, assim como Jesus trouxe paz aos discípulos, podemos descansar tranquilos sabendo que Ele cuida de nós

Relaxamento com Musiquinhas

Durante a noite, toque músicas suaves e tranquilas, suaves. Isso ajuda a criar um ambiente calmo e prepara as crianças para um bom descanso. Encoraje as crianças a fecharem os olhos e respirarem profundamente, refletindo sobre a bondade e o cuidado de Deus.

Momento de Paz e Confiança em Deus:

Ensine as crianças a realizar uma breve oração de agradecimento a Deus, pedindo proteção durante a noite. Encoraje as crianças dizendo algo como: "Senhor, obrigada por este dia. Ajuda-nos a descansar com confiança em Ti, sabendo que Tu nos proteges enquanto dormimos." Isso prepara o corpo e a mente para o sono, promovendo tranquilidade e a segurança espiritual.



Máscara de dormir

1. Corte 2 peças de tecido externo, 2 de tecido interno e 2 de enchimento no formato da máscara.
2. Coloque os tecidos com os lados direitos para dentro, intercalando com o enchimento e insira o elástico nas extremidades.
3. Costure ao redor, deixando uma abertura para virar do avesso. Vire a máscara e feche a abertura.
4. Ajuste e personalize a máscara conforme desejar.

Pronto! Você terá uma máscara de dormir confortável e feita sob medida.



Exercício físico

Objetivo

Promover a importância do movimento e de manter o corpo ativo de maneira envolvente e divertida.

Caça ao Tesouro

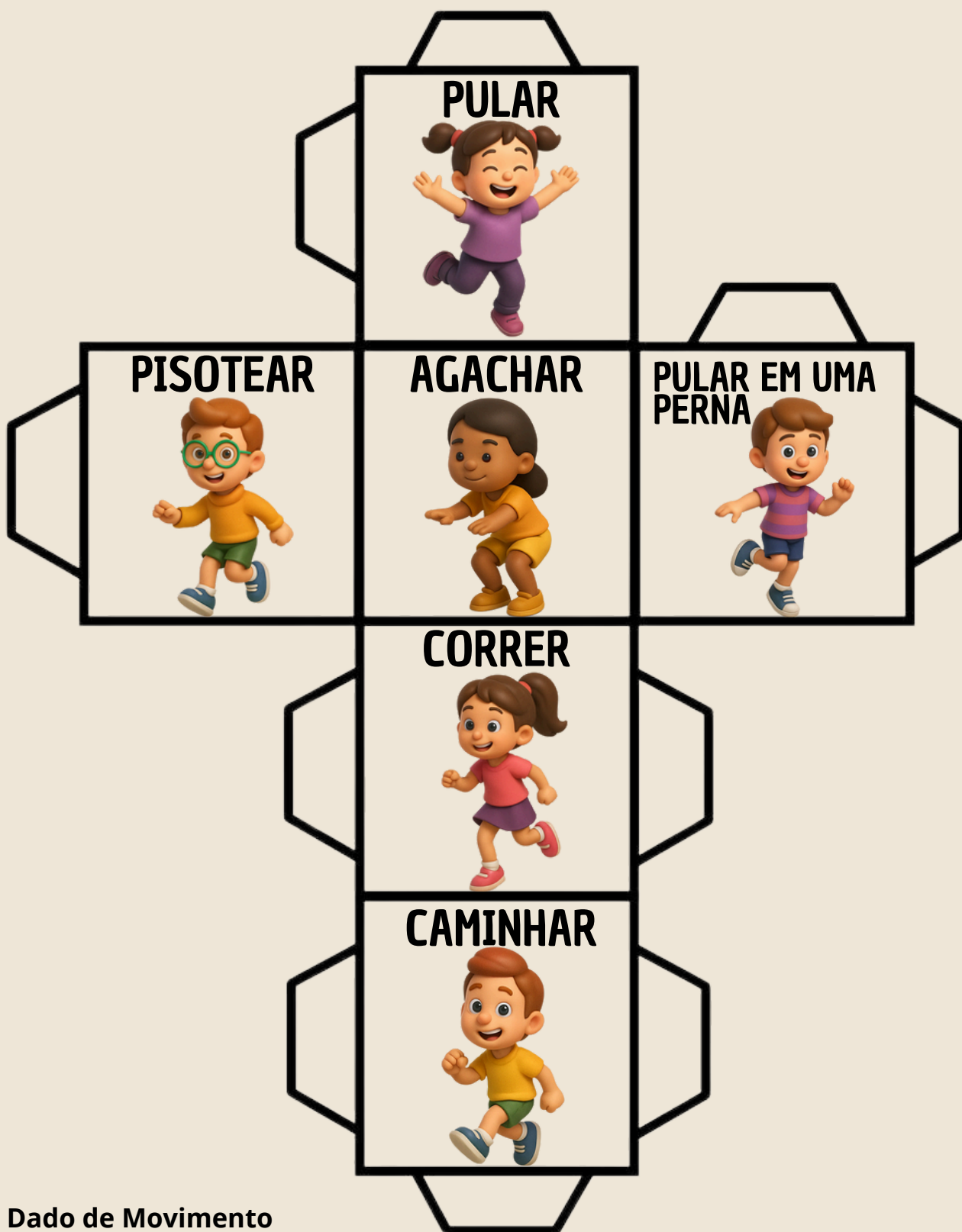
Organize uma caça ao tesouro onde as pistas levam as crianças a realizar diferentes atividades físicas, como pular, correr ou dançar. Cada atividade realizada faz parte do “tesouro” que elas estão buscando, e ao final, podem se premiar com algo saudável.

Mexendo o Corpo

Organize um momento onde as crianças possam seguir diferentes estilos de música, cada uma representando um tipo de movimento (saltar, correr, girar). Isso estimula o movimento do corpo enquanto as crianças se divertem.

Circuito

Crie um circuito de obstáculos que envolva diferentes tipos de movimentos (correr, pular, agachar). As crianças devem completar o circuito, estimulando assim o exercício físico.



Dado de Movimento

1. Imprima a figura do dado.
2. Recorte as linhas externas e dobre nas linhas internas.
3. Cole as abas para formar o cubo.
4. Jogue o dado e faça o movimento correspondente à face que ficar virada para cima.

Essa atividade é divertida e educativa, além de ser uma ótima maneira de as crianças se exercitarem enquanto aprendem!



Alimentação saudável

Objetivo

Ensinar a importância de uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes, de forma divertida e prática.

Cores do Arco-Íris

Incentive as crianças a montarem um prato colorido utilizando alimentos naturais (frutas, legumes e vegetais de diferentes cores). A ideia é que cada cor representa diferentes nutrientes. Isso promove a aprendizagem sobre como um prato colorido pode ser mais nutritivo.

Mini Chefs

Organize uma atividade de culinária onde as crianças ajudam a preparar uma refeição simples e saudável, como uma salada de frutas ou sanduíches saudáveis. Elas podem aprender sobre as propriedades dos alimentos ao escolherem os ingredientes e prepararem a refeição.

Jogo dos Nutrientes

Crie cartões com diferentes alimentos e suas propriedades nutricionais. As crianças devem combinar os alimentos com seus nutrientes e aprender, de forma divertida, sobre como diferentes grupos alimentares impactam a saúde.



Para colorir

Durante a pintura, aproveite para conversar sobre a importância dos alimentos. Pergunte à criança o que ela acha que é a fruta ou verdura que está colorindo e explique os benefícios de cada um de forma lúdica:

- Maçã: boa para os dentes e rica em vitaminas.
- Cenoura: ajuda na saúde dos olhos, com vitamina A.
- Banana: fornece energia para brincar, com muito potássio.
- Folhas verdes (alface, espinafre): fortalecem os ossos e fazem o corpo se sentir bem.

Incentive também a aprendizagem das cores, perguntando qual cor a criança acha que o alimento tem. Isso torna o momento mais interativo e educativo!



Água

Objetivo

Ensinar a importância da hidratação e como a água é essencial para a saúde.

Caça ao Tesouro da Água

Organize uma atividade de caça ao tesouro onde as crianças precisam encontrar diferentes fontes de água (como uma garrafinha, torneira, copo d'água). Ao final, ensine sobre a importância de manter-se hidratado.

Jogo das Estações

Com diferentes recipientes de água e alguns brinquedos de diferentes materiais (como esponjas, garrafas plásticas e toalhas), desafie as crianças a usar diferentes métodos para transportar a água. Isso ajuda a desenvolver a coordenação motora e a aprender sobre a importância da água de uma forma prática e divertida.

A Água é Vida

Use jogos simbólicos, como bonecos ou desenhos, para representar a jornada da água pelo corpo. Explique como a água ajuda o corpo a funcionar, estimulando as crianças a beberem água regularmente.



Desenhar com água no chão

1. Use uma superfície externa como calçada.
2. Prepare o material: Molhe o pincel na água.
3. Incentive-a a desenhar formas simples, como corações ou círculos.
4. Converse sobre como os desenhos desaparecem, associando à mudança constante das emoções.

Essa atividade também pode ser relaxante e divertida, além de ser uma forma prática de ensinar às crianças conceitos como paciência, aceitação e a transitoriedade de certas situações emocionais.



Equilíbrio

Objetivo

Ensinar o equilíbrio e a moderação em todas as áreas da vida, incluindo alimentação, sono e atividades.

Jogo da Moderação

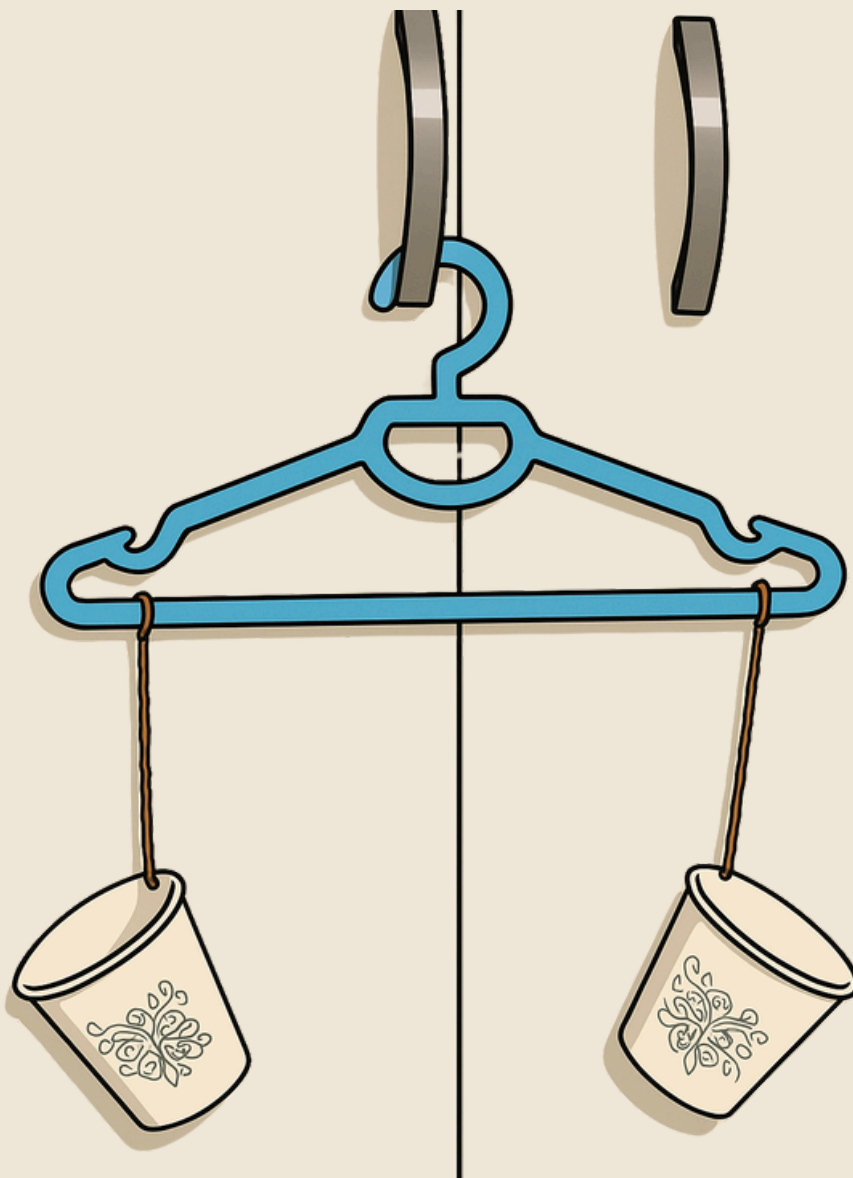
Realize um jogo com as crianças onde as elas têm que tomar decisões sobre atividades equilibradas. Ofereça opções equilibradas e discuta as consequências de escolher em excesso. As crianças aprendem a tomar decisões com moderação.

Hora da Escolha

Em momentos do dia, deixe que as crianças escolham entre opções equilibradas e saudáveis, como uma atividade ao ar livre ou o uso de mídias digitais, incentivando escolhas equilibradas.

Brincadeira das Porções

Ao preparar uma refeição, as crianças podem servir as refeições com as quantidades menores para ir se percebendo o tanto que come e a necessidade do corpo para que ele coma mais e o saber quando o corpo está satisfeito.



Balança

1. Use um cabide plástico comum. Esse cabide será a base da sua balança e representará o eixo de equilíbrio.
 2. Corte dois pedaços de fio ou barbante e prenda cada um a um dos copos. Os fios devem ser amarrados de forma que os copos fiquem suspensos de maneira equilibrada quando pendurados no cabide. Amarre as extremidades dos fios no cabide, perto de onde ele se curva.
 3. Coloque pequenos objetos dentro dos copos para representar o "peso" de diferentes áreas da vida, como trabalho, saúde, família, etc. Se preferir, pode pedir para as crianças (ou pacientes) colocar objetos de diferentes tamanhos e pesos para entender como o desequilíbrio afeta a balança.
 4. Mostre como a balança se equilibra quando os pesos são semelhantes e como ela inclina quando há mais peso de um lado. Relacione isso com a ideia de equilíbrio na vida: se dedicarmos muito tempo a uma área e negligenciarmos outras, a balança "entorta" e perdemos a harmonia.
- Essa atividade simples pode ser feita com materiais que você provavelmente já tem em casa e oferece uma forma divertida de refletir sobre o equilíbrio e a importância de cuidar das diversas áreas da vida.



Confiança em Deus

Objetivo

Ensinar sobre a confiança e fé no cuidado divino.

O Mapa da Confiança

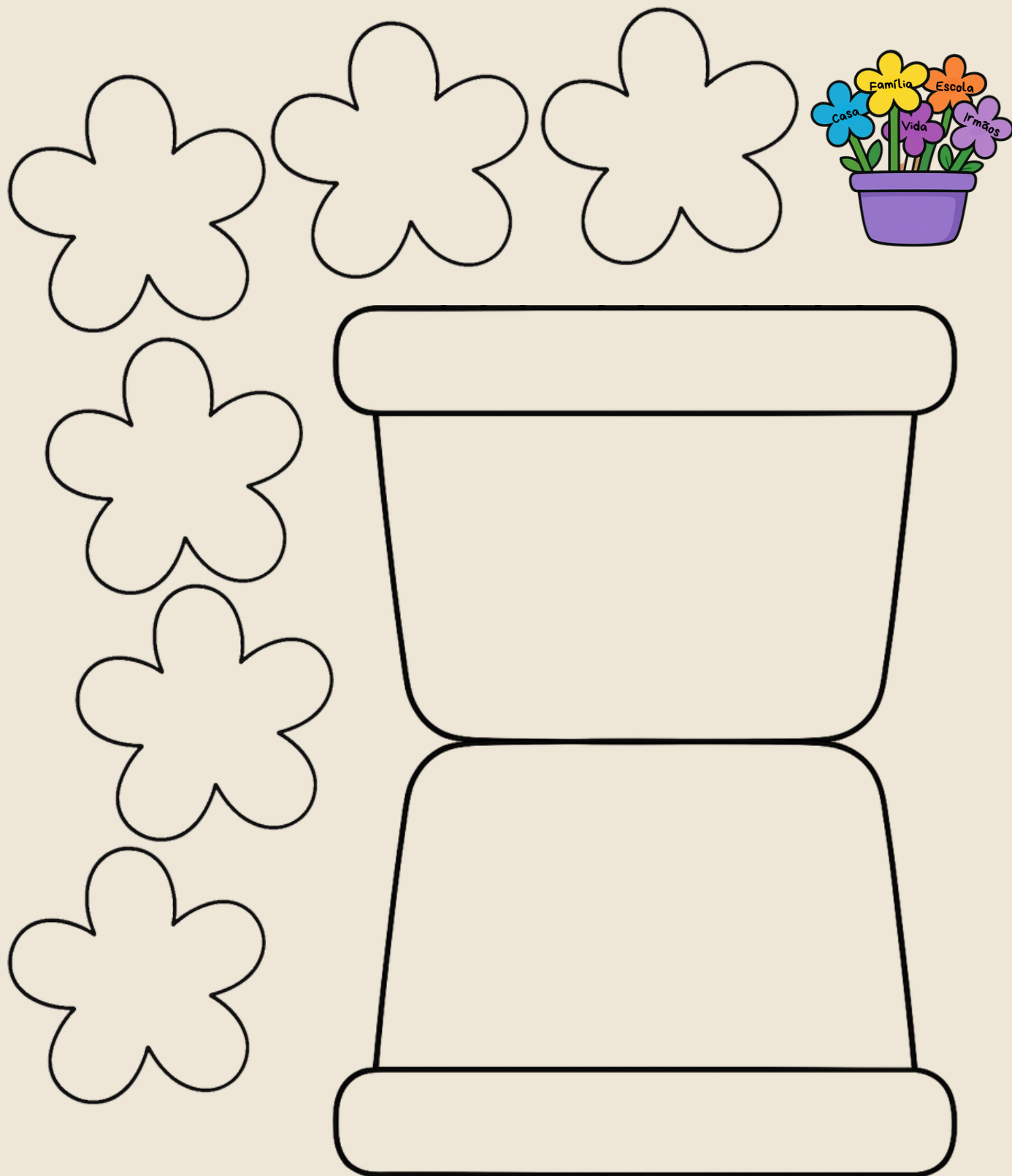
Crie um “mapa” onde as crianças devem seguir diferentes passos de fé, como ações de bondade, oração, e gratidão. Ao seguir o mapa, elas aprendem a confiar em Deus em diversas situações.

Construindo com Blocos de Fé

Utilize blocos de construção para representar a construção da confiança em Deus. Cada bloco pode simbolizar um aspecto da fé, como oração, confiança e esperança, e ao final a criança terá “construído” algo sólido.

Diário de Gratidão

Escrevam ou desenhem em família, no final do dia o que agradeceram a Deus, qual foi a bênção do dia, promovendo um ambiente de fé e reflexão diária.



Vaso com Flores de Gratidão

1. Faça cópias do modelo das flores de gratidão e do vaso.
 2. Recorte as flores e o vaso
 3. Cada membro da família escreve algo pelo qual é grato no centro de uma flor.
 4. Cole as flores num palito de picolé e depois coloquem no vaso, criando a imagem de um vaso com flores.
 5. Compartilhe o que cada um escreveu e explique o motivo da gratidão.
- Essa atividade pode ser realizada regularmente, criando um momento especial de união familiar para cultivar a gratidão no cotidiano.

Referências:

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Media and children. New York: AAP Media and Children, 2021. Disponível em: https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/?srsId=AfmBOoo0zDFEe_KpEzTb3HsKNEoP98Ez-IKYQ7ZJjFQPrExoo3kqwO2. Acesso em: 13 fev. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2025). Saúde da Criança: Primeira Infância. Brasil, Governo Federal. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/primeira-infancia>

PAPALIA, D. E., & MARTORELL, G. (2021). Desenvolvimento Humano-14. McGraw Hill Brasil.

SBP. Guia Prático de Atualização #Sem abusos #Mais Saúde, n. 2, abril, 2021. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22969c-GPA-_SemAbusos__MaisSaude.pdf. Acesso em: 10 jul. 2022.

WHITE, Ellen G. A ciência do bom viver. 1. ed. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2015. p. 127-128.