



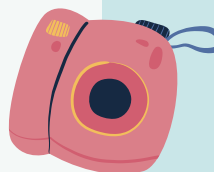
Pomar da Educação

Cultivando famílias. Desenvolvendo futuros.



# *Coleção Pomar*

# **FÉRIAS SEM TELAS**



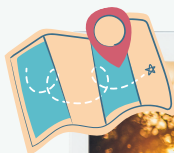
por Weridiana Alves



# GUIA DE FÉRIAS



Um guia prático para famílias criarem memórias,  
fortalecerem vínculos e desenvolverem crianças  
longe do excesso de telas.



O que aconteceu com a  
infância?



O cérebro da criança.



O Tédio é um presente.



O desafio das férias.





# 100 IDEIAS



Separadas por idade



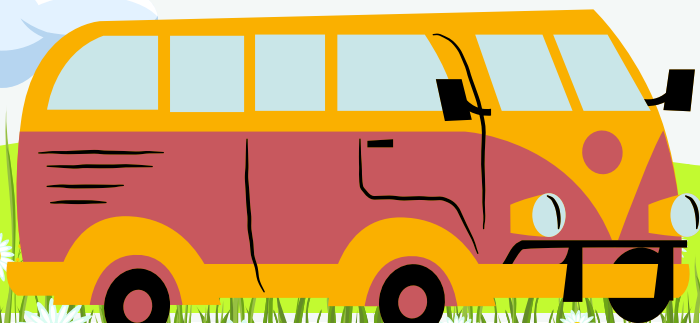
## FÉRIAS SEM TELAS

"Não se tira a tela de uma criança com um 'não'. Ela mesma a abandona quando descobre que o mundo lá fora também é fascinante."



## BRINCADEIRAS

"Cada brincadeira é uma oportunidade real de desenvolver o cérebro da criança."





# O QUE ACONTECEU COM A INFÂNCIA?



"Nenhuma geração anterior cresceu tão conectada ao mundo e tão desconectada do brincar."

autor **Jonathan Haidt** no livro "A Geração Ansiosa."



Weridiana Alves

A pandemia acelerou tudo isso: o lockdown, a tecnologia como única janela para o outro, e uma solidão que ninguém esperava durar tanto.

Mas o que deveria ser temporário foi ficando. Seis anos depois, colhemos o que plantamos — e as crianças e adolescentes são os que mais sentem o peso dessa herança.

Como pais, professores, educadores e cidadãos, temos uma responsabilidade que não cabe adiar: zelar pelo bem-estar e pelo pleno desenvolvimento das gerações que nos seguirão."







# O CÉREBRO DA CRIANÇA.

"O cérebro de uma criança não é um adulto em miniatura. É um canteiro de obras em plena atividade — e tudo que acontece ao redor vira material de construção."

## O boom sináptico

*Nos primeiros anos de vida, o cérebro de uma criança produz conexões neurais numa velocidade que nunca mais se repetirá. São bilhões de sinapses se formando a cada segundo — uma explosão silenciosa que acontece enquanto ela brinca, chora, ri, explora e se relaciona.*

*Esse período não volta.*

*E o que for vivido agora deixa marcas reais — não metafóricas — na arquitetura do cérebro que ela carregará para sempre.*



## Estímulos como alimento

*O cérebro infantil não filtra. Ele absorve tudo: o tom de voz de quem cuida, a textura da areia entre os dedos, o barulho da rua, a história contada antes de dormir. Cada experiência é um tijolo.*

*E a qualidade desses tijolos define a solidez da construção.*

*Por isso o ambiente importa tanto. Não porque os pais precisam ser perfeitos — mas porque **presença, afeto e experiências reais** nutrem o cérebro de um jeito que nenhuma tela consegue replicar.*



# O CÉREBRO DA CRIANÇA.

"O cérebro de uma criança não é um adulto em miniatura. É um canteiro de obras em plena atividade — e tudo que acontece ao redor vira material de construção."

## Aprendizagem que fica



Existe uma diferença entre o que a criança vê e o que ela vive. O que é aprendido com o corpo, com emoção e com repetição se instala em camadas mais profundas do cérebro — e fica. O que é apenas assistido passa, estimula por um momento e se dissolve. Quando uma criança encaixa uma peça, negocia uma regra numa brincadeira ou cai e se levanta, ela não está só se divertindo. Ela está literalmente construindo o cérebro que vai pensar, sentir e se relacionar pelo resto da vida.



## Uso consciente num período que não volta

Isso não é um argumento contra a tecnologia. É um argumento a favor da consciência.

Em nenhum outro momento da vida o cérebro será tão receptivo, tão plástico, tão aberto ao mundo. Usar esse período com intenção — oferecendo experiências ricas, tempo livre, contato com a natureza, relações afetivas e o brincar sem roteiro — não é nostalgia.

É neurociência.

A pergunta que fica não é "quanto tempo de tela é permitido?" — é "o que mais estamos oferecendo?"

# O TÉDIO COMO PRESENTE.



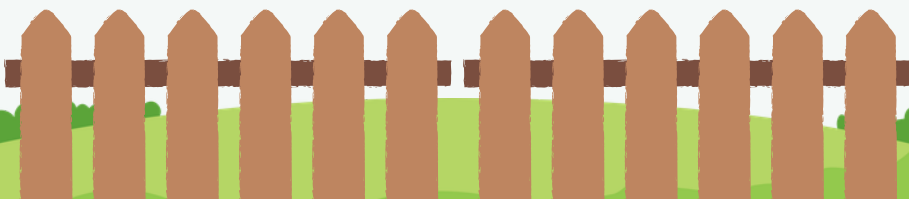
## 1 O paradoxo do tédio num mundo acelerado



Nunca tivemos tanto para fazer — e nunca as crianças toleraram tão pouco o vazio. O que isso diz sobre o que estamos ensinando?

## 2 O adulto como bússola, não como entretenimento

A criança precisa de direcionamento e intenção — não de um roteiro pronto. Há diferença entre estar presente e estar disponível para preencher cada segundo.



# O TÉDIO COMO PRESENTE.



3

Todo momento é uma aula - mesmo o silêncio.

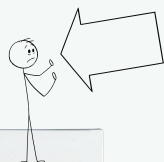


Esperar na fila, a viagem de carro, o intervalo sem plano. Essas situações cotidianas são oportunidades reais de construir base cognitiva, emocional e social.

4

Ficar parado sem culpa.

Na vida real existem momentos vazios. A criança que aprende a lidar com eles desenvolve algo que a neurociência chama de tolerância à frustração — e que vai muito além da infância.



# O TÉDIO COMO PRESENTE.



"NUMA ÉPOCA EM QUE TUDO ACONTECE RÁPIDO DE MAIS, ENSINAR UMA CRIANÇA A NÃO FAZER NADA PODE SER O GESTO MAIS REVOLUCIONÁRIO DE UM PAI."



## O paradoxo do tédio num mundo acelerado

Vivemos num tempo que tem horror ao vazio. A notificação que chega antes do pensamento terminar. A playlist que começa sozinha. O próximo episódio que não espera. Aprendemos, sem perceber, que silêncio é desconforto — e passamos esse ensinamento adiante.

Nossas crianças crescem num ambiente onde cada segundo precisa de conteúdo. E quando o conteúdo acaba, aparece aquela frase que todo pai conhece: "Estou entediado."

A resposta automática é resolver. Oferecer algo. Preencher. Mas e se o tédio não fosse o problema — e sim o ponto de partida?

# O TÉDIO COMO PRESENTE.



"NUMA ÉPOCA EM QUE TUDO ACONTECE RÁPIDO DE MAIS, ENSINAR UMA CRIANÇA A NÃO FAZER NADA PODE SER O GESTO MAIS REVOLUCIONÁRIO DE UM PAI."



## *O adulto como bússola, não como entretenimento*

*A criança precisa do adulto — mas não do adulto que entretém. Precisa do adulto que orienta, que nomeia o mundo, que transforma o cotidiano em experiência.*

*Há uma diferença sutil e enorme entre estar presente e estar disponível para preencher cada segundo. O pai que senta do lado e diz "vamos ver o que aparece" ensina algo que nenhum aplicativo ensina: que a companhia de si mesmo tem valor.*

*Toda situação da vida carrega uma oportunidade de ensinar, criar laços e fundamentar a base cognitiva, emocional e social da criança. A fila do supermercado pode virar uma conversa sobre paciência. A espera no consultório pode virar uma história inventada. O silêncio no carro pode virar o momento em que a criança finalmente faz aquela pergunta que estava guardada.*



# O TÉDIO COMO PRESENTE.



"NUMA ÉPOCA EM QUE TUDO ACONTECE RÁPIDO DE MAIS, ENSINAR UMA CRIANÇA A NÃO FAZER NADA PODE SER O GESTO MAIS REVOLUCIONÁRIO DE UM PAI."



**Todo momento é uma aula — mesmo o silêncio**

*A neurociência nos diz que o cérebro infantil não descansa quando não está sendo estimulado — ele processa, organiza, consolida. Os momentos sem roteiro são exatamente quando muitas conexões importantes se estabelecem.*

*Quando uma criança fica parada olhando pela janela, ela não está desperdiçando tempo. Ela está deixando o cérebro trabalhar no seu próprio ritmo — algo que o excesso de estímulos não permite. Esses intervalos aparentemente vazios são onde nasce a criatividade. Onde surge a ideia que ninguém sugeriu. Onde a criança descobre que consegue se bastar por alguns minutos — e que isso não é ruim.*

# O TÉDIO COMO PRESENTE.



"NUMA ÉPOCA EM QUE TUDO ACONTECE RÁPIDO DE MAIS, ENSINAR UMA CRIANÇA A NÃO FAZER NADA PODE SER O GESTO MAIS REVOLUCIONÁRIO DE UM PAI."



## Ficar parado sem culpa

*Na vida real existem momentos de espera, de pausa, de nada. Sempre existiram e sempre existirão. A criança que nunca aprendeu a habitá-los chega à adolescência — e depois à vida adulta — sem saber o que fazer consigo mesma quando o mundo para.*

*Tolerar o tédio é uma habilidade. E como toda habilidade, se aprende — com prática, com exemplo e com um adulto ao lado que não entra em pânico quando o silêncio aparece.*

*Não se trata de privar a criança de estímulos. Trata-se de criar espaço para que ela descubra que o vazio também tem textura. Que ficar parado não é perder tempo. Que do tédio podem nascer as melhores brincadeiras, as perguntas mais honestas e os momentos mais reais entre pais e filhos.*

*O tédio, quando acolhido, vira presente.*



# O DESAFIO

"Férias perfeitas não existem.  
Mas momentos que ficam para sempre —  
esses sim, estão ao alcance de qualquer família."

# DAS FÉRIAS

EXPERIÊNCIA PESSOAL

*Eu me lembro de olhar para a sala destruída —  
brinquedos no chão, almofadas fora do lugar,  
migalhas em todo canto — e sentir aquele cansaço  
familiar subir. A viagem com malas demais, criança  
de menos paciência e adulto com energia no limite.  
E então uma pergunta apareceu, quase sem avisar:  
Quanto tempo ainda terei eles assim — pequenos,  
presentes, precisando de mim?*



# O DESAFIO



"Férias perfeitas não existem.  
Mas momentos que ficam para sempre —  
esses sim, estão ao alcance de qualquer família."

# DAS FÉRIAS

EXPERIÊNCIA PESSOAL

*Tudo mudou de lugar naquele momento. A bagunça continuou lá. O cansaço também. Mas o que eu via era diferente. A sala destruída virou evidência de uma tarde vivida. As malas pesadas viraram o peso de uma memória sendo construída.*

*Essa pergunta não resolve a logística das férias. Mas muda completamente a perspectiva de quem está no meio delas.*



# O DESAFIO



"Férias perfeitas não existem.  
Mas momentos que ficam para sempre —  
esses sim, estão ao alcance de qualquer família."

# DAS FÉRIAS

EXPERIÊNCIA PESSOAL

*Tudo mudou de lugar naquele momento. A bagunça continuou lá. O cansaço também. Mas o que eu via era diferente. A sala destruída virou evidência de uma tarde vivida. As malas pesadas viraram o peso de uma memória sendo construída.*

*Essa pergunta não resolve a logística das férias. Mas muda completamente a perspectiva de quem está no meio delas.*





# O DESAFIO

# DAS FÉRIAS



**Férias sem roteiro fixo não são férias sem intenção**

Existe uma pressão silenciosa para que as férias sejam inesquecíveis — o destino certo, a foto certa, a experiência certa. E essa pressão, muitas vezes, nos afasta exatamente do que as crianças mais precisam: **da nossa presença real.**

A criança não avalia as férias pelo destino. Ela avalia pelo que sentiu. Se houve risada. Se o pai largou o celular. Se a mãe topou a brincadeira boba. Se alguém prestou atenção nela.

Férias com intenção não são férias com roteiro cheio — são férias onde o adulto decide, conscientemente, estar lá.



# O DESAFIO

# DAS FÉRIAS

**Com viagem ou sem viagem — o que vale é a experiência**

Nem toda família viaja nas férias. E tudo bem. A qualidade das férias não se mede em quilômetros percorridos.

**Sem viagem:** o quintal pode virar acampamento. A cozinha pode virar laboratório. A casa de avós guarda histórias que nenhum resort oferece. O parque da cidade, visitado com calma e sem pressa, entrega mais do que parece.

**Com viagem:** o destino importa menos do que o caminho. Uma praia simples com atenção plena vale mais do que um resort com pai de olho no celular.

O que transforma qualquer lugar em memória afetiva não é o cenário — é quem estava lá e como estava.





# O DESAFIO

O kit de bordo da  
sanidade

# DAS FÉRIAS

Carro, avião, ônibus — o trajeto é onde as férias costumam naufragar antes de começar. A solução fácil é entregar a tela.

E às vezes tudo bem — equilíbrio não é proibição.

Mas antes da tela, vale tentar:

**No carro:** músicas que a família canta junto, audiobooks de histórias, o clássico "fui ao mercado e comprei", observar a paisagem e inventar histórias sobre o que passa pela janela.

**No avião ou ônibus:** um caderninho com desafios — desenho livre, palavras cruzadas simples, "escreva três coisas que quer fazer nas férias". Conversa. Aquela conversa sem destino que só aparece quando não há mais nada para fazer.

A tela pode vir depois. Mas o trajeto, quando vivido com presença, já é parte das férias.



# O DESAFIO

**A bagunça como  
sinal de vida.**

# DAS FÉRIAS

A sala destruída no fim de um dia de férias não é um problema. É um relatório. Relatório de que houve brincadeira. De que a imaginação trabalhou. De que crianças estiveram tão dentro de algo que esqueceram de guardar.

O caos das férias — o barulho, a roupa jogada, o horário que não fecha — é a infância acontecendo em tempo real. E ela passa. Mais rápido do que a gente imagina e mais rápido do que a gente gostaria.

A bagunça vai embora quando eles crescem. E com ela vai uma parte do barulho que um dia pareceu insuportável — e que depois faz tanta falta. Quanto tempo ainda terei eles assim?

Essa pergunta, feita no momento certo, transforma as férias mais caóticas no presente mais precioso que a infância oferece.



# **100 PROPOSTAS** **PARA FÉRIAS SEM TELAS**



Vem  
férias



# 100 PROPOSTAS

## Brincadeiras



0 a 3

O cérebro do bebê e da criança pequena está no seu momento de maior plasticidade. Cada toque, som, cheiro e movimento é aprendizagem. Nessa fase, o adulto é o brinquedo mais importante — e a presença vale mais do que qualquer estimulação sofisticada. As propostas aqui são simples, sensoriais e relacionais

1

**Caixa sensorial=>** Coloque numa caixa baixa: arroz cru, feijão, areia ou algodão. Deixe a criança explorar com as mãos. Estimula o tato, a concentração e a coordenação motora fina.

2

**Bolhas de sabão=>** Sopre bolhas e deixe a criança tentar pegar. Desenvolve rastreamento visual, coordenação e encantamento com o mundo — ingrediente essencial da infância.

3

**Espelho, espelho=>** Coloque a criança na frente de um espelho e nomeie partes do corpo, expressões e movimentos. Fortalece a identidade e a consciência corporal.

4

**Brincar de esconder o rosto=>** O clássico 'achou!' não é só diversão — ensina o conceito de permanência do objeto e desenvolve confiança e vínculo.

5

**Rolar a bola=>** Sentar no chão frente a frente e rolar uma bola de um para o outro. Simples e poderoso para desenvolver reciprocidade, atenção compartilhada e motricidade.

6

**Música com o corpo =>** Bater palmas, bater nos joelhos, estalar os dedos no ritmo de uma música. Desenvolve coordenação, ritmo e a alegria do movimento conjunto.

7

**Exploração ao ar livre=>** Grama, folhas, pedrinhas, areia — deixe a criança tocar, cheirar e explorar com supervisão. A natureza é o laboratório mais completo que existe.

8

**Torre de potes=>** Potes e tampas de plástico ou latas vazias viram torre e derrubada. Trabalha causa e efeito, força e noção espacial.



# 100 PROPOSTAS



## Atividades em Família



9

**Banho de parque=>** Uma tarde no parque com tapete, lanche e presença. Sem roteiro, sem pressa. Observar juntos o que a criança descobre é conexão pura.

10

**Dança da sala=>** Coloque uma música que você ama e dance com a criança no colo ou ao lado. Ativa o sistema vestibular, fortalece o vínculo e cria memória afetiva.

11

**Hora do conto=>** Escolha um livro de imagens e conte a história improvisando. A voz dos pais é o primeiro instrumento de linguagem da criança.

12

**Cozinha junto=>** Deixe a criança mexer na massa, amassar o pão, misturar ingredientes simples. Aprendizagem sensorial com afeto e segurança.

13

**Passeio lento=>** Um passeio de carrinho ou a pé no bairro, nomeando tudo que vê: árvore, cachorro, carro vermelho. Linguagem, atenção e pertencimento ao mundo.



# 100 PROPOSTAS

🖐️ Mão na Massa



14

**Massa de modelar caseira**=> Farinha, sal, água e corante. Amassar, esticar, cortar — puro desenvolvimento motor e sensorial com o bônus de terem feito juntos.

15

**Pintura com os dedos**=> Tinta lavável sobre papel grande. Sem objetivo, sem resultado certo — só o prazer de criar com o próprio corpo.

16

**Colagem livre**=> Retalhos de papel, EVA, tecido e cola. A criança escolhe, o adulto ajuda. Criatividade e autonomia em doses iniciais

17

**Carimbos de legumes**=> Cortar ao meio uma batata, cenoura ou pimentão e carimbar com tinta. Arte, textura e descoberta numa atividade só.





# 100 PROPOSTAS

## Brincadeiras

De

4

Até

6

A idade do 'faz de conta' é também a idade de ouro do desenvolvimento. O cérebro está construindo linguagem, regulação emocional e as primeiras habilidades sociais. A imaginação é o motor – e o adulto que entra nesse jogo faz diferença para sempre. Propostas cheias de fantasia, movimento e criação.

18

**Caça ao tesouro=>** Esconda pistas pelo quintal ou pela casa levando a um 'tesouro'. Desenvolve raciocínio, leitura de contexto e a deliciosa tensão da aventura.

19

**Faz de conta livre=>** Uma caixa de roupas velhas, chapéus e acessórios vira cenário para médico, professora, viagem e o que mais a imaginação pedir. Linguagem, empatia e criatividade.

20

**Amarelinha=>** O clássico desenhado no chão com giz. Equilíbrio, contagem, regras e o sabor de uma brincadeira que atravessa gerações.

21

**Cabra-cega=>** Venda nos olhos, outros sentidos em alerta. Confiança, risada e percepção espacial numa brincadeira que toda criança precisa viver.

22

**Construção livre com caixas=>** Caixas de papelão viram casas, carros, foguetes. Uma tarde inteira de imaginação com material que iria para o lixo.

23

**Estátua musical=>** Música ligada todo mundo dança, música desligada ninguém se move. Regulação corporal, atenção e muita risada.

24

**Bolicho caseiro=>** Garrafinhas de água viram pinos. Uma bolinha pequena e a brincadeira está pronta. Coordenação motora, contagem e satisfação de derrubar.

25

**Corrida do saco=>** Um saco de estopa ou fronha e pronto. Movimento, gargalhada e memória afetiva garantidos.



# 100 PROPOSTAS



## Atividades em Família

De

4

Até

6

A idade do 'faz de conta' é também a idade de ouro do desenvolvimento. O cérebro está construindo linguagem, regulação emocional e as primeiras habilidades sociais. A imaginação é o motor — e o adulto que entra nesse jogo faz diferença para sempre. Propostas cheias de fantasia, movimento e criação.

26

**Noite de acampamento em casa=>** Montar uma barraca ou cabana de lençóis na sala, lanterna, lanche e histórias. A magia não precisa de floresta.

27

**Plantar juntos=>** Uma semente, um potinho de terra e água todo dia. Responsabilidade, paciência e o milagre de ver a vida crescer.

28

**Álbum de família=>** Folhear fotos antigas e contar as histórias por trás. Identidade, pertencimento e conexão entre gerações.

29

**Piquenique no quintal=>** Mesmo dentro de casa vale — tapete no chão, comida em cestas, imaginação no teto. Transforma o ordinário em especial.

30

**Jogo de memória caseiro=>** Desenhar ou imprimir pares e jogar junto. Concentração, linguagem e a alegria de ganhar — e de aprender a perder.

31

**Teatro de fantoches=>** Meias velhas viram personagens. Inventar uma história juntos e apresentar para a família. Linguagem, criatividade e autoconfiança.



# 100 PROPOSTAS

## Mão na Massa

De

4

Até

6

A idade do 'faz de conta' é também a idade de ouro do desenvolvimento. O cérebro está construindo linguagem, regulação emocional e as primeiras habilidades sociais. A imaginação é o motor — e o adulto que entra nesse jogo faz diferença para sempre. Propostas cheias de fantasia, movimento e criação.

32

**Culinária simples**=> Biscoito de massa pronta, vitamina de frutas, montagem de sanduíche. A criança que cozinha come melhor e se sente capaz.

33

**Diário de desenhos**=> Um caderninho dedicado só a desenhos livres. Sem julgamento, sem modelo certo — expressão pura do mundo interior da criança.

34

**Construção com palitos e marshmallow**=> Palitos de dente e marshmallow viram estruturas geométricas. Raciocínio espacial e a satisfação de construir algo que fica de pé.

35

**Mosaico de papel**=> Rasgar revistas e colar fragmentos formando imagens. Motricidade fina, composição visual e o prazer de criar algo belo.

36

**Aquarela livre**=> Papel, água e aquarela. Sem pincel se quiser — palito, dedo, esponja. Arte sem regras é liberdade com limite no papel.



# 100 PROPOSTAS

## Brincadeiras

De

7

Até

10

O cérebro está refinando funções executivas: planejamento, foco, controle de impulsos e raciocínio lógico. É a fase dos desafios, das regras, dos times e das amizades que moldam identidade. A criança já consegue sustentar projetos, seguir etapas e sentir o orgulho de uma conquista real. As propostas pedem mais, entregam mais.

37

**Gincana familiar**=> Provas de habilidade, conhecimento e criatividade. Times mistos de adultos e crianças. Competição saudável, trabalho em equipe e gargalhadas.

38

**Detetive caseiro**=> Um adulto esconde um objeto e deixa pistas escritas. A criança investiga, deduz e resolve o mistério. Raciocínio lógico puro.

39

**Mímica**=> Clássico que atravessa gerações. Linguagem corporal, criatividade e a arte de se comunicar sem palavras.

40

**Stop**=> Papel, lápis e categorias. Quem preenche primeiro ganha. Vocabulário, agilidade mental e a tensão deliciosa do relógio correndo.

41

**Elástico**=> Uma brincadeira quase esquecida que merece voltar. Coordenação, ritmo, memória de sequência e o prazer do movimento coletivo.

42

**Cabo de guerra**=> Uma corda e dois times. Força, estratégia, grito e a sensação física de dar o seu melhor por um time.

43

**Jogo da velha gigante**=> Desenhar no chão com giz ou fita crepe. Estratégia, antecipação e a conversa tática que acontece em volta do jogo.

44

**Construção com palitos de sorvete**=> Casas, pontes, torres — quem aguenta mais peso? Engenharia criativa com material simples.

45

**Batalha naval em papel**=> Dois papéis quadriculados e uma caneta. Lógica, dedução e a satisfação de afundar o navio do adversário.



# 100 PROPOSTAS



## Atividades em Família

De

7

Até

10

O cérebro está refinando funções executivas: planejamento, foco, controle de impulsos e raciocínio lógico. É a fase dos desafios, das regras, dos times e das amizades que moldam identidade. A criança já consegue sustentar projetos, seguir etapas e sentir o orgulho de uma conquista real. As propostas pedem mais, entregam mais.

46

**Noite de jogos de tabuleiro=>** Banco imobiliário, War, xadrez, damas. Estratégia, negociação, paciência e a riqueza de jogar junto sem tela.

47

**Projeto de leitura compartilhada=>** Cada um lê um livro nas férias e conta para a família. Hábito de leitura, síntese e comunicação oral.

48

**Trilha ou caminhada=>** Uma trilha leve na natureza. Atenção ao ambiente, conversa sem distração e o cansaço bom do corpo que se moveu.

49

**Cine família temático=>** Escolher filmes de um tema — animais, fantasia, aventura — e criar o próprio cinema em casa com pipoca e debate depois.

50

**Visita a museu ou biblioteca=>** Escolher junto o destino e explorar com calma. Cultura não precisa ser chata — precisa de adulto presente e curioso.

51

**Construir algo juntos=>** Uma casinha para pássaros, um varal de fotos, uma estante simples. Projeto com começo, meio e fim que fica como conquista.

52

**Entrevistar um familiar mais velho=>** A criança faz perguntas sobre a infância dos avós ou bisavós. História, memória afetiva e o entendimento de que o mundo foi diferente.



# 100 PROPOSTAS

## Mão na Massa

De

7

Até

10

O cérebro está refinando funções executivas: planejamento, foco, controle de impulsos e raciocínio lógico. É a fase dos desafios, das regras, dos times e das amizades que moldam identidade. A criança já consegue sustentar projetos, seguir etapas e sentir o orgulho de uma conquista real. As propostas pedem mais, entregam mais.

53

**Receita do zero=>** Escolher uma receita, ir ao mercado, medir, misturar e servir. Matemática, ciência, autonomia e o orgulho imenso de ter feito.

54

**Diário de férias ilustrado=>** Escrever e desenhar o que aconteceu a cada dia. Memória, escrita criativa e um tesouro para ler daqui a dez anos.

55

**Experiências científicas caseiras=>** Vulcão de bicarbonato, slime caseiro, tinta invisível com limão. Ciência ao alcance da cozinha — curiosidade e espanto garantidos.

56

**Construção de instrumento musical=>** Latas com grãos viram chocalhos. Elásticos sobre caixa viram violão. Criar música com o que tem em casa.

57

**Mapa do bairro ou da cidade=>** Desenhar o caminho de casa até a escola, a praça, o mercado. Orientação espacial, observação e pertencimento ao lugar onde vive.

58

**Jardim de suculentas=>** Comprar mudas simples, vasos e terra. Cuidar, regar e acompanhar o crescimento. Responsabilidade e conexão com a natureza.

59

**Marionetes de papel=>** Criar personagens em papel cartão, recortar e montar. Inventar um espetáculo. Arte, narrativa e orgulho de mostrar.





# 100 PROPOSTAS

## Brincadeiras

De

11

Até

12

A pré-adolescência traz um cérebro em intensa reorganização. A identidade está sendo construída, o grupo de pares ganha força e a necessidade de autonomia cresce. O desafio do adulto aqui não é entreter — é oferecer protagonismo real. Propostas que confiam na capacidade do jovem e o colocam no centro da criação e da decisão.

60

**Olimpíadas caseiras=>** Criar modalidades — salto em distância, arremesso de almofada, corrida de costas. Gincana com cerimônia de premiação inclusa.

61

**RPG de mesa simplificado=>** Uma aventura inventada, personagens desenhados, dados e imaginação. Narrativa colaborativa que desenvolve empatia, estratégia e criatividade.

62

**Xadrez ou damas em torneio=>** Criar uma chave de jogos em família. Estratégia, concentração e a elegância de um jogo que dura gerações.

63

**Quiz de conhecimentos gerais=>** Cada um cria 10 perguntas sobre o que sabe. Perguntar e responder em família. Curiosidade, cultura e a descoberta do que cada um domina.

64

**Caça fotográfica=>** Uma lista de elementos para fotografar com câmera ou celular supervisionado. Olhar artístico, observação e narrativa visual.

65

**Campeonato de jogos de cartas=>** Buraco, truco, uno — jogar em família com torneio e pontuação. Estratégia, leitura de contexto e a arte da negociação social.

66

**Noite de stargazing=>** Deitar no quintal ou varanda com uma app de constelações e mapear o céu. Astronomia, contemplação e conversa sobre o universo.



# 100 PROPOSTAS



## Atividades em Família

De

11

Até

12

A pré-adolescência traz um cérebro em intensa reorganização. A identidade está sendo construída, o grupo de pares ganha força e a necessidade de autonomia cresce. O desafio do adulto aqui não é entreter — é oferecer protagonismo real. Propostas que confiam na capacidade do jovem e o colocam no centro da criação e da decisão.

67

**Projeto de documentário caseiro=>** Escolher um tema — a história da família, o bairro, uma receita — e filmar com celular. Roteiro, entrevista, edição simples. Protagonismo real.

68

**Voluntariado=>** Um dia de ação coletiva: ajudar um vizinho, organizar doação, cuidar de animais. Empatia, responsabilidade social e o senso de que pode fazer diferença.

69

**Debate familiar=>** Escolher um tema polêmico e debater com regras: cada um fala, todos escutam. Argumentação, respeito ao diferente e pensamento crítico.

70

**Viagem planejada pelo jovem=>** Deixar o pré-adolescente planejar um dia da viagem — roteiro, refeição, atividade. Autonomia, responsabilidade e o orgulho de conduzir a família.

71

**Clube do livro em família=>** Todos leem o mesmo livro e se reúnem para discutir. Leitura, opinião, escuta e a riqueza de ver um mesmo texto por olhos diferentes.

72

**Culinária de outro país=>** Escolher uma culinária — japonesa, mexicana, italiana — pesquisar, comprar e cozinhar junto. Cultura, curiosidade e o prazer de comer o que fez.

73

**Amarelinha Africana=>** Em 16 quadrados no chão, um membro da família começa a dançar no primeiro quadrado, depois o 2o. e assim por diante todos copiam quem está na frente até terminar os quadrados.



# 100 PROPOSTAS

## Mão na Massa

De

11

Até

12

A pré-adolescência traz um cérebro em intensa reorganização. A identidade está sendo construída, o grupo de pares ganha força e a necessidade de autonomia cresce. O desafio do adulto aqui não é entreter — é oferecer protagonismo real. Propostas que confiam na capacidade do jovem e o colocam no centro da criação e da decisão.

74

**Projeto de empreendedorismo=>** Criar um produto ou serviço simples — limonada, pulseiras, brigadeiros — e vender para vizinhos ou família. Matemática aplicada e autoconfiança.

75

**Zine ou revista caseira=>** Criar uma publicação com artigos, ilustrações, entrevistas e opiniões sobre qualquer tema. Escrita, design, curadoria e voz própria.

76

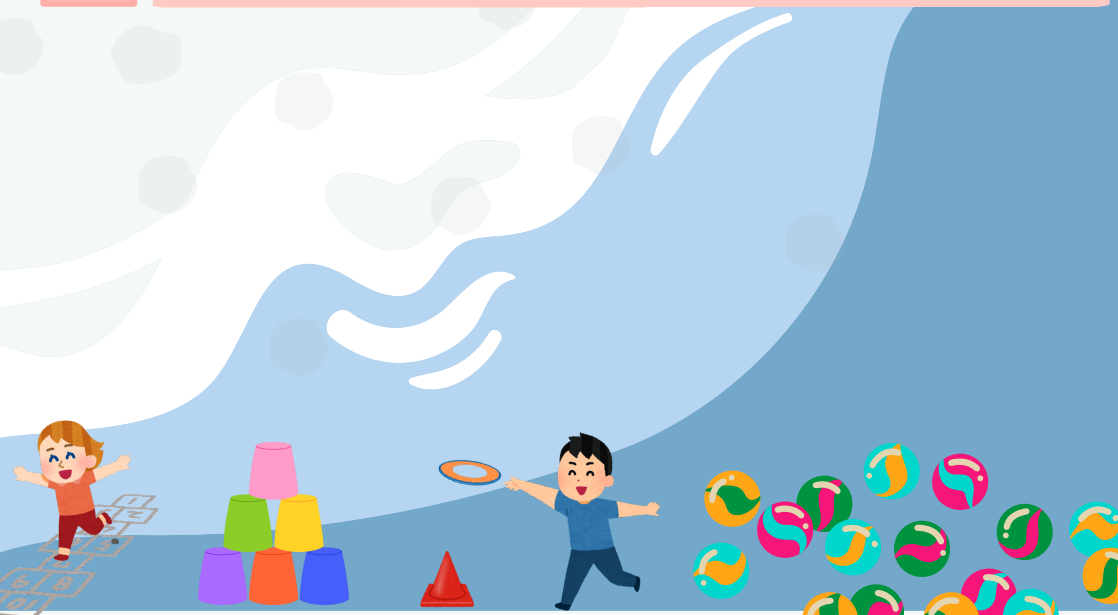
**Horta em garrafa PET=>** Reutilizar garrafas para criar mini horta vertical. Sustentabilidade, ciência e o cuidado diário de algo que cresce.

77

**Mapa mental do futuro=>** Papel grande, canetas coloridas e a pergunta: o que quero aprender, fazer e ser? Autoconhecimento, sonho e a primeira conversa sobre projeto de vida.

78

**Construção de móvel simples=>** Um banquinho de madeira, uma estante com caixotes, um quadro de cortiça. Projeto com ferramentas reais e o orgulho de ter construído com as próprias mãos.



# PARA TODAS AS IDADES

**BONUS**

*Algumas propostas transcendem faixas etárias.  
Com pequenas adaptações, funcionam do bebê ao pré-adolescente  
— e muitas vezes são as que ficam mais na memória de todos.*



**EM QUALQUER LUGAR.**

**79**

**Observar nuvens deitado na grama=>** Encontrar formas, inventar histórias, ficar em silêncio juntos. Contemplação, imaginação e o raro prazer de não fazer nada com alguém que você ama.

**80**

**Coleção de algo da natureza=>** Pedras, folhas, sementes, conchas. Classificar, nomear, organizar. Ciência, atenção e o prazer de colecionar o que o mundo oferece de graça.

**81**

**Carta para o futuro=>** Cada um escreve uma carta para si mesmo daqui a 5 anos. Guardar junto. Autoconhecimento, tempo e a surpresa de reler um dia.

**82**

**Roda de histórias=>** Um começa uma história, o outro continua. Vai rodando até o final inventado coletivamente. Linguagem, escuta e criatividade colaborativa.

**83**

**Fotografia com intenção=>** Sair com celular ou câmera para fotografar apenas um tema: sombras, texturas, cores, sorrisos. Olhar artístico e presença total.



# PARA TODAS AS IDADES

BONUS

*Algumas propostas transcendem faixas etárias.  
Com pequenas adaptações, funcionam do bebê ao pré-adolescente  
— e muitas vezes são as que ficam mais na memória de todos.*



## DENTRO DE CASA

84

**Montar um acampamento de sala=>** Lençóis, lanternas, almofadas e lanches. Uma tarde inteira dentro de uma cabana inventada.

85

**Tarde de jogos analógicos=>** Uma tarde sem tela, só com jogos de tabuleiro, cartas e dados. Risada, estratégia e a redescoberta de que diversão não precisa de luz azul.

86

**Culinária temática=>** Uma tarde fazendo comida do Japão, do México, da vovó. Pesquisar, comprar, preparar e comer com história.

87

**Oficina de origami=>** Papel e dobraduras. Passarinhos, sapos, flores, caixinhas. Concentração, motricidade fina e a satisfação de transformar papel em forma.

88

**Karaokê em família=>** Qualquer app gratuito no celular. Sem julgamento, sem vergonha. Música, risada e o alívio de cantar errado junto com quem você ama.



# PARA TODAS AS IDADES

**BONUS**

*Algumas propostas transcendem faixas etárias.  
Com pequenas adaptações, funcionam do bebê ao pré-adolescente  
— e muitas vezes são as que ficam mais na memória de todos.*



## NO TRAJETO - CARRO, AVIÃO OU ÔNIBUS

89

**Fui ao mercado e comprei...=>** O clássico jogo de memória sequencial. Linguagem, memória e competição leve para qualquer idade.

90

**Contar carros de uma cor=>** Cada um escolhe uma cor e conta os carros que passam. Atenção, foco e a magia de transformar o trânsito em jogo.

91

**Audiobook de história=>** Uma história em áudio para toda a família ouvir junto no trajeto. Imaginação coletiva sem olhar para baixo.

92

**Caderno de viagem=>** Um caderninho onde cada um anota ou desenha o que vê pela janela. Observação, registro e um souvenir feito à mão.

93

**Perguntas sem resposta certa=>** O adulto faz perguntas abertas: se você pudesse ser qualquer animal, qual seria? Por quê? Conversa, pensamento e conexão.





# PARA TODAS AS IDADES

BONUS

*Algumas propostas transcendem faixas etárias.  
Com pequenas adaptações, funcionam do bebê ao pré-adolescente  
— e muitas vezes são as que ficam mais na memória de todos.*

## Special

94

**Dia sem telas em família=>** Um dia combinado onde todos — adultos incluídos — ficam sem celular. O desconforto do começo e a riqueza do final são igualmente reveladores.

95

**Cápsula do tempo=>** Reunir objetos, fotos e bilhetes que representam esse momento da família. Guardar numa caixa para abrir em data definida. Memória, tempo e amor.

96

**Tarde de silêncio criativo=>** Cada um em seu canto com papel e caneta — desenho, escrita, colagem livre. Sem sugestão, sem orientação. Criatividade que nasce do silêncio.

97

**Visita surpresa a alguém especial=>** Avós, tios, amigos de infância. Conexão humana, gratidão e o ensinamento de que presença vale mais que presente.

98

**Criar um ritual de família=>** Uma tradição nova: o café especial do domingo, a música que toca na viagem, o filme de aniversário. Rituais criam identidade e pertencimento.

99

**Projeto de doação=>** Separar brinquedos e roupas para doar juntos. Conversar sobre por quê. Empatia, gratidão e a experiência real de agir pelo outro.

100

**Noite de histórias verdadeiras=>** Cada adulto conta uma história real da própria infância. As crianças fazem perguntas. Memória, humanidade e o vínculo que só a verdade constrói.

### ***Uma última lembrança...***

*Nenhuma dessas 100 propostas precisa ser perfeita para ser inesquecível. O que a criança leva para a vida não é a atividade — é como se sentiu enquanto fazia. E quem estava do lado.*