

O COMEÇO DA  
**VIDA** 2  
LÁ FORA



**MATERIAL DE APOIO**

O COMEÇO DA  
**VIDA** 2  
LÁ FORA

Aqui você vai encontrar tudo o que precisa saber sobre o documentário e como se aprofundar nas questões trabalhadas no filme.





# SINOPSE

Conexões genuínas entre as crianças e a natureza podem revolucionar o nosso futuro. Mas será que essa descoberta ainda é possível nos grandes centros urbanos do mundo?

Evidências científicas apontam que a falta de contato com a natureza pode contribuir para problemas físicos e mentais. No novo capítulo de “O Começo da Vida”, os principais especialistas no tema mostram como essa conexão pode fazer parte da cura para os maiores desafios da humanidade contemporânea e da construção de uma vida de mais bem-estar e felicidade.

O filme revela que esse pensamento tem sido transformador em diversas cidades pelo mundo que valorizam e promovem uma maior conexão com o mundo natural. A soma entre ciência e ação significam uma oportunidade única para um futuro com mais saúde para os humanos e para o planeta.



# NOTA DOS APOIADORES

## FUNDAÇÃO GRUPO BOTICÁRIO

O isolamento social despertou a vontade de desfrutar experiências simples ao ar livre, seja na praia, na praça ou mesmo em uma trilha na floresta. O que muitos ainda não sabem é que esse contato com a natureza pode significar mais do que momentos de lazer. A prática representa também benefícios para a saúde e o desenvolvimento das crianças. Basta observar como é natural brincar com um graveto ou uma folha seca que elas encontram no solo, por exemplo. Elas já nascem conectadas com a natureza e precisamos manter ou permitir essa reconexão a partir de coisas simples. No cenário atual é ainda mais evidente a necessidade de ter áreas verdes nos espaços para proporcionar a oportunidade de aprender e brincar. Eu tive essa chance ao morar em uma cidade do interior do Paraná quando era criança e, com um intenso contato com a natureza, com florestas e muitos animais. Foram anos de muita liberdade e aprendizados ao ar livre.

O filme “O Começo da Vida 2: Lá Fora” é a oportunidade de unir minha trajetória pessoal com minha atuação profissional. É o compromisso da Fundação Grupo Boticário de promover uma reflexão sobre a importância da natureza para o desenvolvimento infantil. A conexão com a natureza pode estar bem perto. Uma árvore pode ser fonte de aprendizado, um lugar para brincar e uma fonte inesgotável de descobertas, assim que for possível deixar as crianças brincarem livremente. A natureza está em todos os lugares e no período pós-pandemia podemos retomar o contato com ela de uma maneira diferente, aproveitando essa proximidade e todos os benefícios que ela oferece. Queremos que ela esteja presente nas escolas, nas brincadeiras e no dia a dia das pessoas para melhorar a qualidade de vida delas.

***Malu Nunes, Diretora Executiva da Fundação Grupo Boticário***

## INSTITUTO ALANA

O Instituto Alana aposta em filmes para promover causas há mais de dez anos. A cada lançamento, jogamos luz naquilo que é mais urgente no momento. Por isso, lançar “O Começo da Vida 2: Lá Fora” agora é tão relevante. Estamos vivendo um momento que nos força a repensar nossa relação com as cidades e a importância da natureza para a nossa saúde mental, física, emocional. Quando pensamos nas crianças - que são o foco do nosso trabalho há 25 anos - essa conexão se torna ainda mais necessária. Não há futuro possível sem que esse vínculo seja forte e de muito afeto, e cabe a nós, os adultos, nutri-lo e criar condições para que ele aconteça.

*Carolina Pasquali e Isabella Henriques, Diretoras Executivas do Instituto Alana*

## PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O MEIO AMBIENTE

Nós dependemos da natureza muito mais do que imaginamos. Claro, ela nos fornece alimentos, medicamentos, recursos e bem-estar. Mas a conexão com o verde e o vivo também tem um papel vital na saúde, no aprendizado, no desenvolvimento integral e na socialização infantil. O filme mostra de forma inspiradora e com embasamento científico que a relação criança e natureza é mutuamente benéfica. É nela que nasce o cuidado com o meio ambiente, que nos percebemos como parte da teia da vida e nos sentimos humanos.

*Denise Hamú, Representante do PNUMA no Brasil*

## FUNDAÇÃO MARIA CECILIA SOUTO VIDIGAL

Ainda prevalece a crença de que a criança só aprende quando começa a falar ou mesmo apenas quando ingressa na escola. Mas a ciência já comprovou que a aprendizagem inicia-se muito antes disso, ainda na gestação, e o aprendizado nos primeiros anos acontece nos mais diversos contextos e espaços. A brincadeira é, sem dúvida, o melhor jeito de aprender. Por essa razão - e por todas as outras que o documentário mostra -, o contato com a natureza se torna essencial no processo de desenvolvimento das crianças. Brincar ao ar livre leva a diversos ensinamentos, que preparam a criança para uma vida adulta mais feliz e saudável - e a torna mais consciente e preparada para cuidar do planeta. Por tudo isso, e pelo cuidado com a produção e com as informações contidas no filme, que a Fundação Maria Cecília Souto Vidigal tem muito orgulho de ser uma das apoiadoras de “O Começo da Vida 2: Lá Fora”.

*Paula Perim, Diretora de Comunicação da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal*

## FUNDAÇÃO BERNARD VAN LEER

Bebês estão chegando no mundo, descobrindo a vida. A natureza é o melhor e maior laboratório de experimentação para esses pequenos cientistas. Investir em áreas públicas, abertas, que promovam movimentos, provoquem os sentidos e facilitem encontros diversos, é o caminho ideal para o desenvolvimento integral. Assim que eles descobrem o mundo, se encantam e se apaixonam. Quanto mais natureza na vida deles, melhor, e o filme nos enriquece com as evidências dessa importância na vida das nossas crianças.

*Claudia de Freitas Vidigal, Representante da Fundação Bernard van Leer no Brasil*

## CHILDREN & NATURE NETWORK

Quando cunhei o termo “Transtorno do Déficit de Natureza” nunca imaginei que ajudaria a desencadear um movimento mundial. Este filme é prova do poder deste movimento e da necessidade urgente de proteger o laço sagrado entre crianças e a natureza.

*Richard Louv, autor e co-fundador do Children & Nature Network*

## PROGRAMA CRIANÇA E NATUREZA

Garantir o direito das crianças ao contato direto e cotidiano com a natureza é um desafio sistêmico que demanda uma mudança de paradigma. Este filme nos conta como o confinamento da infância já era uma realidade, e vem contribuir para relembrar a sociedade de que é fundamental devolver às crianças a chance de viver uma infância livre, saudável e rica em natureza, e que essa experiência também é uma forma de cuidar do bem-estar do planeta.

*Lais Fleury, Coordenadora do Programa Criança e Natureza do Instituto Alana*

## UNITED WAY

Um dos focos de trabalho da United Way na América Latina e Caribe é o investimento na Primeira Infância para que todas as crianças tenham as mesmas oportunidades no futuro.

Apostamos na melhoria da qualidade dos cuidados prestados, no fortalecimento e acompanhamento das famílias, bem como na sensibilização da sociedade para o fato de que a infância é primordial para a construção do amanhã. Trabalhamos para esse objetivo ao lado de importantes aliados. Desta vez, nos conectamos com Alana, Maria Farinha Filmes e Flow pelo filme “O Começo da Vida 2: Lá Fora”, um conteúdo que não só enriquece nossos programas de impacto, mas também contribui para nossa campanha de conscientização sobre a grande relevância de um ambiente saudável ao redor das crianças para um desenvolvimento adequado.

*Eduardo Queiroz e Sofia Diaz*

## FUNDAÇÃO FEMSA

A missão da Fundação FEMSA é impactar positivamente as pessoas e suas comunidades por meio de investimento social em Sustentabilidade. Buscamos construir um futuro melhor para todos trabalhando em três áreas estratégicas: promoção da gestão eficiente dos recursos para o desenvolvimento sustentável, promoção do desenvolvimento integral na primeira infância e disseminação da arte e da cultura latino-americanas.

Nosso olhar para a primeira infância é o de permitir com que as crianças atinjam seu máximo potencial de desenvolvimento para que possam transformar as comunidades em que estão inseridas.

Em “O Começo da Vida 2: Lá Fora”, encontramos uma mensagem poderosa para a América Latina e o mundo: o contato com um ambiente harmonioso e sustentável desde o início pode ter um efeito profundamente transformador nas comunidades da região.

*Lorena Guillé-Laris, Diretora da Fundação FEMSA*





# O COMEÇO DA **VIDA** 2 LÁ FORA

Estamos lançando o filme no momento em que o mundo vive as consequências de uma pandemia que colocou boa parte da humanidade em isolamento social. Como falar sobre o "lá fora" quando a orientação é "ficar dentro de casa"? Ao mesmo tempo sabemos que a maioria das crianças vivia em confinamento mesmo antes da pandemia, passando boa parte do seu dia entre quatro paredes, na rotina casa/escola. É com esse desafio que encaramos a complexidade de pensar um futuro mais gentil, natural e acolhedor para todos.

Foram diversos os relatos de como a natureza se regenera com o isolamento social. As águas limpas da baía da Guanabara no Rio de Janeiro, os cantos dos pássaros, a diminuição da poluição. Essas notícias nos fazem pensar: seriam as pessoas tão nocivas assim? Talvez. Não acreditamos que exista uma resposta única. Mas algumas coisas descobrimos enquanto fazíamos esse documentário e queremos compartilhar com vocês.

Nós humanos e a natureza somos parte um do outro. Somos interdependentes. Palavra grande para dizer que dependemos uns dos outros. Nessa equação, nós precisamos muito mais da natureza do que ela de nós. É verdade. Mas a interdependência nos conecta e nos transforma. Tanto aos humanos quanto tudo o que é natural.

Como somos parte da natureza, estar em contato com ela nos ajuda a estar em contato com nós mesmos. Reconhecer os ciclos da vida, as fases da lua, as relações do mundo animal, sentir os aromas das plantas. Tudo isso nos acalma e inspira.

Mas natureza não é apenas aquilo que está lá fora. A natureza de que falamos pode ser encontrada numa ampla diversidade de ambientes, construídos e não construídos, especialmente aqueles a céu aberto, compostos por elementos naturais como rochas, terra, água, plantas, insetos, pássaros e todas as formas de vida.

Estamos tratando da "natureza próxima", aquela que pode ser acessada todos os dias em casa, na escola ou no bairro: pátios, ruas, canteiros, jardins, praças e parques. E também das áreas protegidas remotas e sem interferência humana, que propiciam experiências tão abundantes quanto a natureza desses lugares.

E, como cuidamos daquilo que amamos, é preciso se apaixonar pela natureza. Regenerar, revitalizar e conservar são verbos dos quais dependem o futuro do planeta e das pessoas. "O Começo da Vida 2: Lá Fora" te convida a perceber o que as crianças nascem sabendo: a natureza que está em todos os lugares. Dentro de nós, na floresta, nos bichos grandes e pequenos, na comida que comemos, no sol que aquece nossa pele. E que precisamos urgentemente resgatar nosso vínculo com ela.

Convida também a sonhar com cidades, espaços e escolas que tragam a natureza para o cotidiano das crianças, garantindo o direito a um futuro mais sustentável, justo, além de mais amigável e favorável ao seu desenvolvimento integral.

## AGRADECIMENTOS

Esse material de apoio foi produzido à muitas mãos. Contamos com a ajuda das seguintes organizações, às quais agradecemos muito:

- Instituto Alana
- Fundação Grupo Boticário
- Programa Criança e Natureza
- Programa das Nações Unidas pelo Meio Ambiente - PNUMA
- Fundação Maria Cecília Souto Vidigal
- Fundação Bernard van Leer
- Sociedade Brasileira de Pediatria







# FILME E OS ODS

Você sabe o que são os [Objetivos de Desenvolvimento Sustentável](#)? São 17 Objetivos decididos por diversos países para transformar nosso mundo até 2030: acabar com a pobreza, promover a prosperidade e o bem estar para todos, proteger o meio ambiente e enfrentar as mudanças climáticas. Tudo isso sem deixar ninguém para trás.

Nós da Maria Farinha Filmes e da Flow sempre conectamos nossas produções aos ODS. É uma forma de contar para mais pessoas o que são esses objetivos e como eles podem ser colocados em prática por todas as pessoas.

No filme “O Começo da Vida 2: Lá Fora” identificamos cinco ODS:

3  
SAÚDE E  
BEM-ESTAR



### 03. SAÚDE E BEM ESTAR

Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades

10  
REDUÇÃO DAS  
DESIGUALDADES



### 10. REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES

Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles

11  
CIDADES E  
COMUNIDADES  
SUSTENTÁVEIS



### 11. CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS

Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis

13  
AÇÃO CONTRA A  
MUDANÇA GLOBAL  
DO CLIMA



### 13. AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL CLIMÁTICA

Tomar medidas urgentes para combater a mudança climática e seus impactos

15  
VIDA  
TERRESTRE



### 15. VIDA TERRESTRE

Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra e deter a perda de biodiversidade



# ODS 18

# EMPATIA

# PELA VIDA



Uma iniciativa da sociedade civil para impulsionar mais um Objetivo de Desenvolvimento Sustentável começou há pouco tempo. O ODS 18 não é oficial e nem faz parte da agenda das Nações Unidas. Mas é um movimento que está crescendo.

O ODS 18 é a Empatia Ativa pela Vida, uma conexão maior com a Mãe Terra. Contém a dimensão ética e espiritual do ser humano, com sentimento de unidade, que nos conduz a superar e modificar nossa conduta e práticas a favor de um mundo mais pacífico, solidário, próspero e ambientalmente sustentável. O ODS 18 é transversal aos 17 ODS oficiais das Nações Unidas.

Nós apoiamos o ODS 18:

- **Meta 18.1:** Promover a Empatia Ativa pela Vida em âmbito Global
- **Meta 18.3:** Valorizar e empoderar as novas gerações como agentes de mudança para o desenvolvimento sustentável
- **Meta 18.2:** Valorizar a natureza como sujeito de direitos, como Mãe Terra, e os saberes ancestrais que cuidam dela.
- **Meta 18.4:** Promover os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas

Conheça esse movimento aqui: <https://pt.ods18.com/>



# COMO ASSISTIR AO DOCUMENTÁRIO

O filme está disponível para exibições gratuitas através da plataforma [Videocamp](#). Pedimos que você sempre verifique quais são as orientações da sua localidade sobre aglomeração e distanciamento físico. Siga as orientações oficiais.

Caso você queira promover uma roda de conversa após a exibição do filme e tenha dúvidas de como fazer, o Videocamp preparou um material muito legal e que pode te ajudar. [É só acessar aqui](#).

O que fazer antes da exibição:

Assista ao filme antes da exibição. O Videocamp libera o acesso 72 horas antes, assim dá tempo de você se preparar. Pense em como o filme te tocou, quais temas te chamaram mais atenção.

Se pretende fazer uma roda de conversas ou debate após a exibição, é importante se preparar para ouvir opiniões diferentes da sua, para conduzir o bate papo de forma que ninguém se sintá excluído e que todas as opiniões possam ser ouvidas e debatidas com respeito.

A função do exibidor/mediador é o de criar um ambiente propício para a troca de ideias, não o de levar o grupo a um consenso ou a uma conclusão pronta e acabada sobre os temas discutidos. Lembre-se que o filme tem 90 minutos e que pode ficar cansativo uma discussão muito longa após a exibição.



Leia todo este material de apoio com as informações sobre o filme e os temas propostos. Isso fará com que você se sinta mais segura ou seguro para falar e pode ajudar nas conversas após a exibição. Há também a possibilidade de convidar alguém para falar sobre temas específicos como saúde, educação, planejamento urbano e conservação da natureza.

Lembre-se que esse material é apenas uma sugestão de como conduzir a exibição e o debate. Não existem regras. Você pode conduzir a atividade como achar melhor.

# 01. EXIBIÇÃO

Faça testes antes da exibição pública, verifique a qualidade do som, da imagem.

# 02. ABERTURA

Lembre de agradecer a presença de todas e todos. Explique que o filme que eles irão assistir é um documentário sobre a relação das crianças com a natureza, suas complexidades e diversidade. E que após o filme será feita uma roda de conversa, debate sobre o documentário e os temas que ele levanta.

# 03. APÓS

Quando o filme acabar, uma forma interessante de começar a conversa é pedir que cada pessoa presente fale UMA palavra que defina o que ela sentiu ao ver o documentário. Este exercício ajuda a quebrar o gelo e já traz diversos elementos que podem ser usados na conversa.

## SUGESTÕES DE PERGUNTAS

- 1) Qual é a sua primeira memória de experiência com a natureza?
- 2) Quando você era criança podia brincar livremente? Como você se sentia?
- 3) Quais são os principais impedimentos para que as crianças tenham mais acesso à natureza e mais tempo livre para brincar onde você mora?



# SAÚDE



As pessoas que moram nas regiões urbanas enfrentam cada vez mais dificuldades para terem acesso à natureza. As cidades são construídas de forma a dar prioridade ao transporte de veículos automotores. Há pouca segurança e muita desigualdade no acesso às áreas verdes públicas.. Os parques estão dando lugar a prédios e construções de concreto. O convívio social em espaços públicos naturais fica escasso.

E o corpo sente. Muitas doenças, de adultos e crianças, estão associadas ao estilo de vida das pessoas que vivem em áreas urbanas. O corpo se movimenta menos, não há acesso à natureza, o ar está poluído. E os casos de obesidade, pressão alta, estresse, déficit de atenção aumentam dia-a-dia.

Alguns minutos ao ar livre, andar perto de árvores e sentir o vento diminuem a quantidade de hormônios de estresse no corpo e ajudam no bem-estar. Muitas pesquisas científicas estão comprovando os diversos benefícios que a natureza traz para adultos e crianças.

Como ter acesso a esses benefícios se a cidade não ajuda? É preciso pensar em soluções individuais, de outras escolhas e outros hábitos. E, é necessário repensar a forma como planejamos nossas cidades. Muitos médicos já recomendam para seus pacientes, como parte do tratamento, que eles passem mais tempo do lado de fora.

Essa recomendação é especialmente válida para as crianças. Elas são as que mais sofrem com a falta de natureza no dia-a-dia. Para nomear o que acontece, foi cunhado pelo jornalista e especialista em infância, Richard Louv, o termo "[transtorno de déficit de natureza](#)". Apesar de não ser um termo médico, é uma maneira de explicar como a falta de natureza afeta as crianças. Ao passarem mais tempo dentro de casa, as crianças usam menos os seus sentidos, ficam mais tempo sentadas, movimentam-se pouco, não tomam sol, se arriscam menos. O resultado é que as crianças não se desenvolvem como deveriam e ficam mais suscetíveis a doenças.

A responsabilidade pelo cuidado com as crianças e a oferta de mais oportunidades de vida ativa do lado de fora deve ser dividida entre os cuidadores, a sociedade em geral e o poder público. A escolhas individuais, quando possíveis, vão depender de muitos fatores que estão fora da competência da família. Para que as famílias levem as crianças para a natureza é preciso que os espaços públicos sejam seguros, bem cuidados e acessíveis que o desenvolvimento da cidade leve em conta essa necessidade primordial para a saúde e bem-estar.



# O QUE ACONTECE QUANDO A CRIANÇA NÃO PASSA TEMPO NA NATUREZA?

Muitas pesquisas têm demonstrado que a falta de oportunidade de brincar e aprender na natureza acarretam em diversos problemas de saúde durante a infância e adolescência: obesidade/sedentarismo, hiperatividade, baixa motricidade - falta de equilíbrio, agilidade e habilidade física - e até miopia.

Ao mesmo tempo, muitos estudos mostram que estar na natureza, com regularidade, melhora o controle de doenças crônicas como diabetes, asma e obesidade, favorece o desenvolvimento neuropsicomotor e reduz os problemas de comportamento, além de proporcionar bem-estar mental, equilibrar os níveis de vitamina D e diminuir o número de visitas ao médico.

O contato com áreas verde também fomenta a criatividade, a iniciativa, a autoconfiança, a capacidade de escolha, de tomar decisões e resolver problemas, o que por sua vez contribui para o desenvolvimento de múltiplas linguagens e a melhora da coordenação psicomotora. Isso sem falar nos benefícios mais ligados ao campo da ética e da sensibilidade, como encantamento, empatia, humildade e senso de pertencimento.

## DE QUAL NATUREZA ESTAMOS FALANDO?

Ambientes a céu aberto, com elementos naturais como pedras, chão de terra, plantas, árvores, água, pássaros, insetos. Olhar a mudança de tempo: estrelas, sol, lua, horizonte, nuvens, chuva. A natureza que podemos ter mais próxima, em casa ou na escola: jardins, hortas, canteiros. Praças, parques urbanos, pátios, represas, lagos. A natureza selvagem, aquela com menos interferência humana: áreas protegidas, parques nacionais, florestas, cerrado, pampa, matas, rios, mares. É importante que a criança tenha acesso às diferentes formas que a natureza se manifesta.





# O QUE OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE PODEM FAZER?

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) entende que os pediatras podem exercer um papel importante ao orientar as famílias sobre a relação da criança com a natureza. Pensando nisso, a SBP produziu, em parceria com o programa Criança e Natureza do Instituto Alana, um manual sobre o assunto.

A ideia é orientar os mais de 22 mil médicos pediatras que fazem parte da SBP sobre as evidências científicas da relação natureza x saúde. E incentivar que os eles e elas recomendem mais tempo no ar livre, reconhecendo que a responsabilidade é compartilhada entre cuidadores, sociedade e governo.

Seguem abaixo algumas orientações que estão presentes no manual, que pode ser acessado [aqui](#):

1

Avaliar/ aconselhar/ orientar sobre os benefícios que o contato com a natureza traz para as crianças e adolescentes durante a entrevista ou consulta (mesmo as de emergência médica) e correlacioná-los com os sintomas apresentados pelos pacientes (estresse tóxico, obesidade, sobrepeso, sedentarismo, alergias, distúrbios de sono e alimentação e falta de coordenação motora). Ao avaliar os parâmetros de crescimento, mostrar as curvas e conversar com os responsáveis sobre a influência fundamental do movimento físico ao ar livre no desenvolvimento infantil, especificamente na produção do hormônio de crescimento.

2

Incentivar que as crianças e adolescentes devem ter **acesso diário**, no mínimo por uma hora, a oportunidades de brincar, aprender e conviver com a - e na - natureza para que possam se desenvolver com plena saúde física, mental, emocional e social. **Aconselhar e orientar sobre a importância do brincar na rotina da criança.** Destacar que atividades esportivas são muito importantes, mas que o brincar livre tem qualidades especiais que os esportes não têm, e que os espaços naturais são fundamentalmente lugares privilegiados para essa atividade.

3

Investigar quais são as atividades ao ar livre preferidas pela família e discutir sobre outras que não tenham sido avistadas - observação de pássaros, cultivo de plantas, piqueniques. Avaliar junto aos pais quais são as principais barreiras que limitam o acesso de todos à prática de atividades de lazer a céu aberto (falta de tempo, falta de transporte, desconhecimento sobre onde ir e o que fazer, dificuldades financeiras).



**4** Atentar sobre as **especificidades da relação com a natureza em**

**cada faixa etária:** crianças entre 0-7 anos, 7-12 anos e adolescentes. No caso das crianças pequenas, o foco deve ser no livre brincar, no movimento de ir além, nas experiências sensoriais e no papel do adulto como um companheiro de exploração e descobertas, o que ao mesmo tempo fortalece o binômio pais-filhos. Já as crianças maiores estão em busca de aumentar seu raio de exploração, de curiosidade, de autonomia, de lidar com o risco percebido e de alcançar a competência ao lado de seus amigos. O adolescente é uma pessoa em busca de desafios, aventuras e convivência social entre pares.



**5** Dialogar com a família durante a consulta sobre **mudanças de hábitos e estilos de vida**

que possam ser prejudiciais, enquanto modelos referenciais para as crianças e adolescentes, como o sedentarismo, a escolha de atividades de lazer em espaços fechados e ligados ao consumo (shopping centers) e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos (smartphones, tablets, computadores e videogames) em detrimento de passeios e brincadeiras ao ar livre, a pé ou de bicicleta, piqueniques ou cultivo de plantas.

**6** Incentivar o adolescente a planejar encontros com amigos em parques e áreas abertas.

Orientá-lo sobre as questões relativas à segurança nesses locais e encorajar os responsáveis a encontrar espaços ao ar livre que sejam seguros e agradáveis (clubes, unidades do SESC etc.). Sugerir que os pais conversem com outras famílias sobre como proporcionar oportunidades de convívio social para os adolescentes fora dos espaços fechados e privados como shopping centers.

**7** Destacar a importância de que a criança e o adolescente tenham contato com animais domésticos (cães, gatos, hamster, passarinhos e outros) e também com plantas em vasos ou canteiros na residência, mostrando que crianças e adolescentes que convivem com a natureza e também com animais domésticos são frequentemente mais saudáveis, principalmente do ponto de vista imunológico.

Mostrar que mesmo em espaços pequenos como apartamentos é possível cultivar vasos de plantas e até uma horta, e que as crianças e adolescentes se beneficiam muito com essa prática. Alertar sobre a escolha das plantas e vasos, evitando as espécies tóxicas ou alergênicas e dando preferência aos vasos esmaltados. Levar em conta as situações de exceção de alergia específica a animais e plantas.



**8** Dialogar com a família sobre como o contato com a natureza por meio do processo de plantar, colher e preparar o alimento pode inspirar hábitos de alimentação saudáveis, como a disposição para experimentar vegetais diferentes com mais frequência ou o consumo de mais frutas e hortaliças.

9

Encontrar o equilíbrio ao tratar de prevenção de acidentes, abordando a diferença entre **riscos benéficos** (aqueles cujas consequências são baixas e os ganhos de desenvolvimento são altos) e os perigos de lesões comuns na infância (acidentes de trânsito, afogamento, sufocação).

10

Orientar as crianças e adolescentes no sentido de buscarem o equilíbrio no qual tanto o uso da tecnologia como a conexão com o mundo natural prosperem de forma benéfica, contribuindo para o seu desenvolvimento e bem-estar.

11

Colaborar na elaboração de políticas públicas relacionadas à saúde que incluam o acesso à natureza como direito de todas as crianças e adolescentes.

#### LEMBRE-SE

Apesar dessas recomendações terem sido elaboradas para médicos pediatras elas também podem ser aproveitadas e adaptadas para **TODOS** os profissionais de saúde que se relacionam com as crianças.



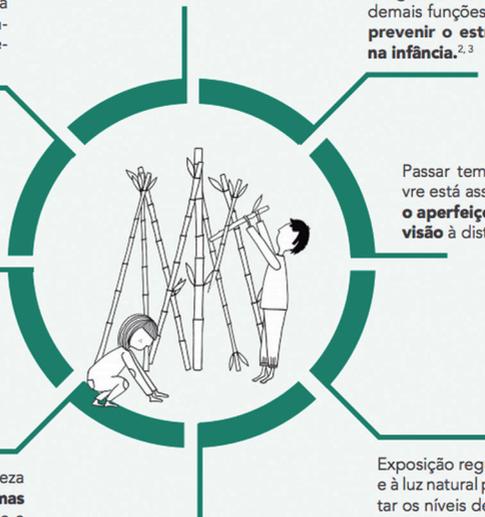


**Experiências positivas** com a - e na - natureza podem contribuir para uma vida comprometida com o cuidado e a conservação dos recursos naturais.<sup>10</sup>

Passar tempo em paisagens naturais pode incentivar interações sociais e **integração** entre os membros da família.<sup>9</sup>

A exposição à natureza pode **melhorar os sintomas de depressão**, ansiedade e déficit de atenção associado à hiperatividade.<sup>7,8</sup>

Brincar ao ar livre em um ambiente natural pode trazer melhoras para a **força motora, equilíbrio e coordenação das crianças**<sup>1</sup>



Tempo para brincar na natureza pode contribuir para o **desenvolvimento** cognitivo, emocional, social e educacional das crianças.<sup>6</sup>

Atividades ao ar livre podem reduzir a tristeza, a raiva e a fadiga, melhorar a atenção e demais funções cognitivas e **prevenir o estresse tóxico na infância**.<sup>2,3</sup>

Passar tempo ao ar livre está associado com o **aperfeiçoamento da visão** à distância.<sup>4</sup>

Exposição regular ao verde e à luz natural pode aumentar os níveis de **vitamina D** e ajudar diabéticos a alcançarem níveis saudáveis de glicose no sangue.<sup>5</sup>

Fonte: conteúdo adaptado do quadro The Health Benefits of Nature inserido no documento Healthy Parks Health People: Bay Area - A Road Map and Case Study For Regional Collaboration.<sup>11</sup>

[FONTE](#)

## LINKS

- [Manual de Orientação sobre os Benefícios da Natureza no Desenvolvimento de Crianças e Adolescentes](#)



# SAIBA MAIS



## MATERIAIS

- ["Os benefícios de brincar ao ar livre"](#) | C&N
- ["Natureza: um ótimo remédio" - Entrevista com Evelyn Eisenstein](#) | C&N
- ["Por uma educação mais pé no chão"](#) | C&N
- [Richard Louv: 'Pediatras estão começando a prescrever natureza'](#) | Portal Lunetas
- [Livro: A Última Criança na natureza](#)

## VÍDEOS

- Vídeo ["C&N: Entrevista Natureza é saúde na infância"](#)
- Vídeo ["Richard Louv para o Criança e Natureza | Seminário Criança e Natureza \(X\)"](#)
- Vídeo ["Brincar livre e sua importância no desenvolvimento infantil - Criar e Crescer"](#)
- Vídeo ["Crianças, já para fora", Daniel Becker | TEDxLaçador"](#)
- Vídeo ["Sujeira boa: a convivência com as boas bactérias"](#)
- Vídeo ["Comida Que Alimenta"](#)
- Vídeo ["Por que as crianças precisam de contato com a natureza? | Casa da Saúde"](#)
- Vídeo ["Natureza e Saúde Mental das Crianças | Leiliane Rocha Psicóloga"](#)

## SITES

- [Grupo Interinstitucional Queixa Escolar](#)
- [Oli Saúde](#)
- [Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP](#)





# O COMEÇO DA VIDA 2 LÁ FORA

PRODUÇÃO



PATROCÍNIO



DISTRIBUIÇÃO



APOIO INSTITUCIONAL



REDE DE IMPACTO



# O COMEÇO DA VIDA 2 LÁ FORA

## REDE DE IMPACTO

A Taba  
Acupuntura Urbana  
Agenda Pública  
Aldeia Jaboticaba  
Alexandre Coimbra Amaral  
ANDI - Comunicação e Direitos  
Ashoka  
Asociación para la Niñez y su Ambiente - ANIA  
Assembleia Legislativa de São Paulo: Frente Parlamentar ODS + Frente Parlamentar Primeira Infância + Frente Parlamentar Ambiental  
Associação Mucury Cultural  
Avante - Educação e Mobilização Social  
Be The Earth  
Bike anjo  
Brincar na Praça  
Caminhos da Psicanálise  
Carretel Cultural  
CENPEC Educação  
Centro Integrado de Educação de Jovens e Adultos - CIEJA Campo Limpo  
Cidade Ativa  
Cidadeapê – Associação pela Mobilidade a Pé em São Paulo  
Ciranda de Filmes  
Coalizão Pró-UCs  
Colectivo Primera Infancia  
Colégio Paulo Freire  
Como Anda  
Comunidade Educativa CEDAC

Conversa de Quintal  
Corrida Amiga  
Cria para o Mundo  
Daniel Becker  
Diário da mãe da Alice - Mariana Rosa  
Editora Matrescência  
EducaMídia - Instituto Palavra Aberta  
Educando Tudo Muda  
Enseña Perú  
Escola de Gente  
Escola Nossa Senhora do Carmo  
Escola Pluricultural Odé Kayodé - Espaço Cultural Vila Esperança  
Estratégia ODS  
Famílias Pelo Clima  
Family Talks  
Frente Nacional de Prefeitos - FNP  
Fundação Lemann  
Fundação SOS Mata Atlântica  
Fundación Cinépolis  
Fundación Colombiana del Corazón  
Fundación Colunga  
Fundación Cosmos  
Fundación Ecotopia  
Fundación Mi Parque  
Fundación Patio Vivo  
Gaia+  
GIFE  
Grupo Cataratas  
Huertos Milpazul

# O COMEÇO DA VIDA 2 LÁ FORA

## REDE DE IMPACTO

Instituto da Infância - IFAN  
Instituto de Arte Tear  
Instituto Desiderata  
Instituto Dimicuida  
Instituto Elos  
Instituto Federal do Paraná - Campus Jacarezinho  
Instituto Iguá  
Instituto Jane Goodall Argentina  
Instituto Nossa Aldeia  
Instituto Rodrigo Mendes - IRM  
Instituto Romã  
Instituto Socioambiental - ISA  
IPA Brasil  
IPÊ - Instituto de Pesquisas Ecológicas  
IUCN - União Internacional para a Conservação da Natureza  
Jane Goodall's Roots & Shoots Argentina  
Lima Cómo Vamos  
Luderê Afro Lúdico  
Mamatraca  
Movimento Boa Praça  
Movimento Nossa BH  
Movimento Raízes  
Mútua Criativa  
Na floresta  
Nature For All  
Navegando nas Artes  
Ocupa Tu Calle

Oli Saúde  
OpEPA  
Outward Bound Brasil  
Papo de Mãe  
Parents For Future  
Parque Escola - Educação Infantil  
Parquetur  
Plant for the Planet  
Prefeitura de Jundiá  
Rabiola - Casa Escola de Arte e Sensibilização  
Reconnecta  
Rede Nacional Primeira Infância - RNPI  
Rethinking Childhood  
Sampapé  
Secretaria Municipal de Educação de Novo Hamburgo (RS)  
Semeia  
Semente Cinematográfica  
Ser Criança é Natural  
SESC - Serviço Social do Comércio  
Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP  
Turma do Jiló  
Undime - União dos Dirigentes Municipais de Educação  
União de Ciclistas do Brasil - UCB  
UNICEF  
Voador  
Wongtschowski & Zanotta Advogados  
WWF Brasil