



ORIENTAR E CUIDAR:

PRÁTICAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA EDUCAÇÃO NAS ESCOLAS

Organizadoras

Lunalva Aurelio Pedroso Sallet
Ana Luísa Matos da Silva



EDITORIA
UNITINS



ORIENTAR E CUIDAR:

PRÁTICAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA EDUCAÇÃO NAS ESCOLAS



Organizadoras

Lunalva Aurelio Pedroso Sallet
Ana Luísa Matos da Silva



[Clique aqui e veja mais publicações](#)

Autoras

Anna Luyza de Azevedo Coelho
Lídia Helena César dos Santos Ferreira
Maria Júlia Martins Mendes Ribeiro

S167o Sallet, Lunalva Aurélio Pedroso. Orientar e cuidar: práticas de promoção da
saúde e da educação nas escolas [recurso eletrônico] / Organizadoras:
Lunalva Aurélio Pedroso Sallet, Ana Luisa Matos da Silva. – Palmas, TO:
UNITINS, 2026.
41f.: il.color.; PDF.
ISBN: 978-85-5554-363-0
1. Orientar. 2. Cuidar. 3. Saúde. 4. Educação. 5. Escolas. I. Silva, Ana Luisa
Matos. II. Universidade Estadual do Tocantins. III. Título.

CDD: 371.7

Reitor

Augusto de Rezende Campos

Vice-Reitora

Darlene Teixeira Castro

Pró-Reitora de Graduação

Alessandra Ruita Santos Czapski

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação

Ana Flávia Gouveia de Faria

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários

Gisele Leite Padilha

Pró-Reitor de Administração e Finanças

Ricardo de Oliveira Carvalho

Equipe Editorial

Editora-chefe

Liliane Scarpin S. Storniolo

Capa e Projeto Gráfico

Leandro Dias de Oliveira

Diagramação

Joelma Feitosa Modesto

Leandro Dias de Oliveira

Apoio Técnico

Leonardo Lamim Furtado

Revisão

Flávia dos Passos Rodrigues Hawat

Lilian Mara Nogueira Dias

Lucília Paula de Azevedo Ferreira

Rubens Martins da Silva

Vetores

Freepik.com - versão 10 dez. 2026

Contato

Editora Unitins

(63) 3901-4176

108 Sul, Alameda 11, Lote 03

CEP.: 77.020-122 - Palmas - Tocantins

Apresentação

Com afeto e compromisso com a formação cidadã, apresentamos a Cartilha orientar e cuidar: práticas de promoção da saúde e da educação nas escolas, fruto de um projeto de extensão desenvolvido pela Universidade Estadual do Tocantins - Unitins, curso de Medicina – Campus Augustinópolis.

Este material foi elaborado com o objetivo de promover o autocuidado infantil de forma leve, lúdica e educativa, estimulando as crianças a compreenderem a importância de cuidar de si mesmas em diferentes dimensões da vida.

A cartilha aborda temas fundamentais como alimentação saudável, higiene pessoal, bem-estar físico e emocional, sono, imunização, uso equilibrado das telas e autocuidado nos aspectos social e intelectual. Cada conteúdo foi elaborado com base em princípios científicos e pedagógicos, apresentados em linguagem simples e acessível, a fim de promover um aprendizado significativo e o desenvolvimento integral das crianças.

Por meio desta cartilha, buscamos estimular a formação de hábitos saudáveis desde a infância, fortalecendo o corpo, a mente e os vínculos sociais. Acreditamos que crianças que aprendem a se cuidar tornam-se adultos mais conscientes, autônomos e saudáveis, multiplicando o cuidado em sua comunidade.

Com carinho,

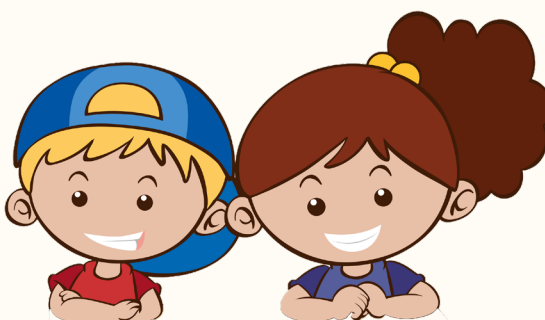
Ana Luiza e Lunalva Sallet.





SUMÁRIO

O que é a infância?	07
Alimentação saudável e a sua importância para a saúde	08
Higiene pessoal e sua importância na prevenção de doenças.....	12
Bem-estar mental: refletindo sobre as emoções.....	16
O impacto do uso de telas no desenvolvimento infantil	20
Autocuidado físico.....	24
Higiene do sono na infância.....	31
Imunização e saúde	34
Autocuidado intelectual	36
O papel da família no cuidado com a saúde da criança.....	38
Considerações finais.....	38
Referências	39



O que é a infância?

A infância é uma fase da vida que vai do nascimento até o início da adolescência. É o tempo em que o ser humano cresce, aprende e se desenvolve, tanto fisicamente quanto emocionalmente. Durante a infância, o corpo se transforma, o cérebro amadurece e a criança começa a entender melhor o mundo à sua volta (Unicef, 2023).

Mas a infância não é apenas sobre crescer. É também um período muito importante para construir quem você é. É quando se aprende a se comunicar, a conviver com outras pessoas, a lidar com emoções, e a desenvolver a imaginação, a criatividade e a curiosidade.

Além disso, é uma fase em que a proteção, o cuidado, o amor e o acesso à educação são fundamentais. Isso ajuda cada criança a se desenvolver de forma saudável, segura e feliz, preparando-a para as próximas etapas da vida.

Por isso, a infância não é apenas uma fase de brincar, mas também de aprender, experimentar, errar, acertar e descobrir quem se é no mundo.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A SUA IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE

O que é uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável é aquela que tem variedade: frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, carnes, ovos, leite, água...

Ela é colorida, nutritiva e equilibrada. Também significa evitar o consumo excessivo de alimentos com muito açúcar, gordura ou produtos industrializados, como refrigerantes, salgadinhos e biscoitos recheados.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Por que é importante uma alimentação saudável?

A infância é um período essencial para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo da criança. Uma alimentação equilibrada nessa fase fornece os nutrientes necessários para o crescimento saudável, o fortalecimento da imunidade e a prevenção de doenças, como obesidade, diabetes e anemia.

Além disso, os hábitos alimentares criados na infância tendem a permanecer na vida adulta.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

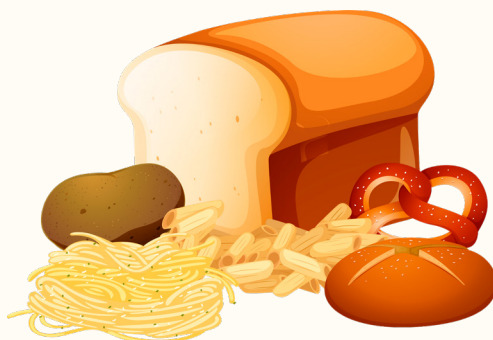
Quais são os principais grupos alimentares e para que servem?

Grupo alimentar	Exemplos de alimentos	Função principal no organismo da criança	Frequência recomendada
Carboidratos (energéticos)	Arroz, pão, macarrão, batata, mandioca, milho, aveia	Fornecem energia para brincar, correr, estudar e crescer.	Em todas as refeições, dando preferência a grãos integrais.
Proteínas (construtores)	Carnes magras, frango, peixe, ovos, leite, feijão, lentilha, grão-de-bico	Auxiliam no crescimento e na formação de músculos, ossos e tecidos.	2 a 3 porções diárias.
Gorduras boas (energéticas e protetoras)	Abacate, castanhas, azeite de oliva, óleo de coco, sementes	Fornecem energia e ajudam na absorção de vitaminas A, D, E e K.	Pequenas quantidades diárias, evitando frituras.
Frutas (reguladores)	Maçã, banana, mamão, laranja, melancia, uva	Ricas em vitaminas, minerais e fibras; fortalecem a imunidade.	3 a 5 porções diárias.
Verduras e legumes (reguladores)	Cenoura, beterraba, alface, tomate, couve, abobrinha	Contribuem para o bom funcionamento do intestino e ajudam na prevenção de doenças.	2 a 3 porções diárias.
Laticínios (cálcio e proteína)	Leite, iogurte natural, queijo branco	Fornecem cálcio e proteína, importantes para manter ossos e dentes fortes.	2 a 3 porções diárias, preferindo versões com menos açúcar e gordura.
Água	Água filtrada ou mineral	Essencial para hidratar o corpo, auxiliar na digestão e regular a temperatura corporal.	Oferecer ao longo de todo o dia. Evitar refrigerantes e sucos artificiais.

Fonte: Brasil, 2023.

Carboidratos

São a principal fonte de energia para o nosso corpo. Eles dão força para estudar, correr, brincar, pensar e realizar as tarefas do dia.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Proteínas – carne, frango, ovo, leite...

Ajudam o corpo a crescer e a se recuperar. São como tijolinhos que ajudam a construir os músculos, os ossos, o sangue, os cabelos e as unhas.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Gorduras boas – Abacate, castanhas, azeite de oliva, óleo de coco...

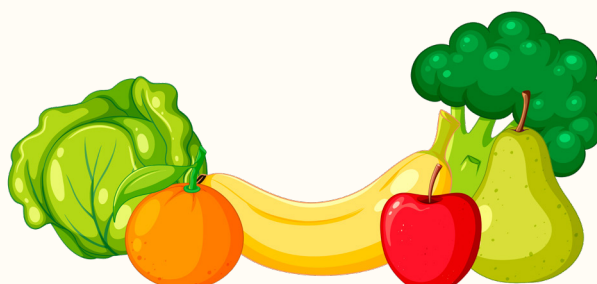
Nem toda gordura é ruim! Algumas gorduras são boas e importantes para o nosso corpo, além de ajudarem na absorção de vitaminas.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Vitaminas e minerais – presentes em frutas, verduras...

Estão presentes em vários alimentos e ajudam a proteger o corpo, a regular o funcionamento dos órgãos e a fortalecer o sistema de defesa.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Leite

Fornece cálcio, importante para a formação dos ossos e dentes.



Água

A água é essencial para o funcionamento do corpo: transporta nutrientes, regula a temperatura, auxilia o intestino, hidrata a pele e contribui para o bom raciocínio.



Comer bem, nos horários certos, faz diferença.

Nosso corpo gosta de rotina. Comer sempre no mesmo horário, com calma e sem pressa, ajuda na digestão e evita exageros.

Pular refeições, como o café da manhã, pode deixar você fraco ou com dificuldade de concentração na escola.



Alimentos que você deve evitar.

Alguns alimentos parecem gostosos e práticos, mas não fazem bem para o corpo. São os ultra-processados, como:

- Refrigerantes.
- Macarrão instantâneo.
- Biscoitos recheados.
- Balas em grandes quantidades.
- Salgadinhos de pacote.

Eles contêm muito açúcar, gordura, sal e ingredientes artificiais. Podem até parecer inofensivos, mas, com o tempo, podem causar cansaço, dor de barriga, cáries, ganho de peso e doenças.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Comer bem ajuda na escola.

Alimentos saudáveis ajudam você a lembrar melhor, prestar mais atenção e ter energia para estudar e fazer provas. Já comer mal pode deixar você com sono, irritado, sem vontade de fazer nada ou até causar dor de cabeça.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

HIGIENE PESSOAL E SUA IMPORTÂNCIA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS.

O que é higiene pessoal?

A higiene pessoal é um conjunto de práticas de cuidado com o corpo que promovem a saúde e o bem-estar.

Além disso, ter uma boa higiene pessoal contribui para a prevenção de doenças e para a redução da proliferação de fungos e bactérias no corpo.

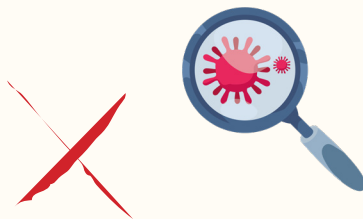


Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Mitos e verdades sobre a higiene pessoal.

Existem mitos e verdades que muitas pessoas confundem, o que atrapalha o entendimento do que deve e do que não deve ser feito para manter a higiene pessoal e, consequentemente, prevenir doenças (Pucci et al., 2024).

“É melhor utilizar álcool em gel do que lavar as mãos com água e sabão”.



“Não se deve comer alimento caído no chão, mesmo que tenha permanecido pouco tempo no chão”.



Nesse sentido, vale sempre ressaltar a importância da higiene básica como algo crucial e, na maioria das vezes, a alternativa mais eficaz. Como exemplo, cabe destacar o ato de lavar as mãos com água e sabão, que foi uma prática importantíssima durante a pandemia de COVID-19, e continua sendo no dia a dia.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Cuidados que você deve ter.

Tomar banhos diários, escovar os dentes após as refeições (a fim de evitar cáries e outros problemas dentários) e manter os cabelos, as orelhas (não utilizar cotonete) e as unhas sempre limpos.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Lavar as mãos com água e sabão após utilizar o banheiro.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Lavar as mãos antes de qualquer refeição e antes de preparar os alimentos.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Higienizar roupas e toalhas regularmente, colocando-as para secar, sempre que possível, em locais arejados e com sol, evitando locais úmidos.



Fonte: Imagem gerada por IA Adobe Firefly (2026) adaptado.

Não compartilhar roupas íntimas, escovas de dente ou toalhas com outra pessoa.



Fonte: Imagem gerada por IA Adobe Firefly (2026) adaptado.

Evitar colocar as mãos em vasos sanitários de banheiros públicos.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Procure, sempre que possível, andar calçado.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

BEM-ESTAR MENTAL: REFLETINDO SOBRE AS EMOÇÕES

Importância das emoções.

A emoção é fundamental para o bem-estar humano, pois influencia nossas escolhas e comportamentos.

"Sentir emoções é natural e faz parte do cuidado com a saúde mental."

Quais são as emoções mais comuns?

As emoções estão sempre presentes no nosso dia a dia. Dentre as mais conhecidas, destacam-se: alegria, tristeza, medo, raiva, nojo, ansiedade e vergonha.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Entendendo sobre as emoções

Alegria

Quando estamos alegres, ficamos energéticos, otimistas e sempre procuramos o lado positivo das situações. Estar rodeado de pessoas que amamos, praticar atividades físicas e comer comidas deliciosas são exemplos de ações que nos geram muita felicidade.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Tristeza

Diferente da alegria, a tristeza nos deixa melancólicos e pessimistas. Embora não seja uma emoção tão interessante, ela é necessária para o nosso equilíbrio emocional. Porém, é importante lembrar que a tristeza extrema é preocupante.

Para evitá-la, devemos praticar atividades que nos deixam felizes, como brincar com os amiguinhos, assistir a filmes de comédia ou tomar sorvete.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Medo

Já quando sentimos medo, ficamos ansiosos e preocupados. Geralmente, essa emoção surge ao imaginarmos possíveis perigos.

Isso é importante, pois o medo nos protege de situações perigosas. No entanto, o medo paralisante é motivo de alerta. Para tratá-lo, precisamos buscar ajuda de profissionais da área.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Raiva

Quando sentimos raiva, ficamos impulsivos e nos irritamos facilmente. Geralmente, essa emoção aparece quando presenciamos alguma situação injusta ou quando algo não acontece como esperávamos.

Em situações assim, devemos inspirar profundamente para tentar relaxar e controlar a raiva.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Nojo

Ao nos depararmos com alimentos estragados ou situações sociais desagradáveis, sentimos nojo. Logo, para controlar essa emoção, devemos evitar passar por isso.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Ansiedade

Imagine que você tem uma caixinha de preocupações dentro de você, uma caixinha cheia de abelhas...

Quando algo novo ou desconhecido está para acontecer, as abelhinhas começam a voar de um lado para o outro, e a caixinha começa a tremer e fazer barulho. Isso pode fazer você se sentir um pouco nervoso ou preocupado.

Mas uma maneira de acalmar as abelhinhas, é respirar fundo, pedir ajuda a um adulto ou fazer algo que goste, como brincar.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Vergonha

Agora, pense na vergonha como um camaleão colorido que vive em você. Quando você faz algo que te deixa envergonhado, como tropeçar na frente de todo mundo, esse camaleão muda de cor rapidinho, ficando vermelho como um tomate! Ele faz isso para mostrar que você se sente desconfortável e quer se esconder.

Mas não se preocupe: depois de um tempo, ele volta à sua cor normal. Não esqueça que todos sentimos vergonha de vez em quando, e tudo bem pedir um abraço ou conversar com alguém sobre isso.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

O IMPACTO DO USO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

O uso excessivo de telas causa impactos negativos no desenvolvimento físico, cognitivo e comportamental da criança. Entre esses impactos, destacam-se:



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Sedentarismo

Antigamente, as brincadeiras infantis mais comuns eram pular corda, esconde-esconde, jogar bola e pular amarelinha. Essas brincadeiras exigiam muita energia das crianças, pois tinham que correr e pular. Por serem tão ativas, elas gastavam muita energia.

Hoje em dia, o uso de celulares tornou-se comum, e para utilizá-los, basta ficar sentado. Essa realidade deixou as crianças mais sedentárias, aumentando o risco de desenvolver obesidade.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Obesidade

As telas estimulam as crianças a comerem mais que o necessário, especialmente quando estão vidradas no celular ou no computador.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Falta de coordenação motora

Correr e pular são atividades físicas que exigem equilíbrio corporal. Por meio dessas brincadeiras, as crianças desenvolvem maior controle do corpo. O uso constante de telas, por outro lado, pode resultar na falta de coordenação motora.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Problemas de visão

Nos dias de hoje, observa-se um número elevado de crianças com problemas de visão que utilizam óculos com graus elevados. Além dos fatores genéticos envolvidos, o uso excessivo de telas pode acelerar esse processo.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Falta de atenção e irritabilidade

A superestimulação presente nos meios digitais e a busca por respostas imediatas interferem negativamente na capacidade de atenção e na habilidade de saber esperar, contribuindo para a impulsividade, hiperatividade, baixa tolerância às frustrações, irritabilidade e estresse.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Dificuldade de aprendizado

O comportamento passivo da criança frente às telas pode também fomentar uma predileção por atividades que exijam menos esforço cognitivo, debilitando, assim, a capacidade criativa e crítica dos pequenos. A preguiça, a ansiedade e a frustração são reações que podem surgir diante de atividades que requeiram esforço intelectual, paciência e protagonismo por parte delas.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

AUTOCUIDADO FÍSICO

A atividade física e sua importância

A atividade física é o movimento voluntário do corpo que gera gasto de energia acima do nível de repouso. Pode ser realizada em atividades domésticas, no tempo livre, durante o deslocamento ou em atividades de trabalho e estudo.

A prática regular de atividades físicas auxilia na manutenção do peso, melhora o humor, aumenta a disposição, favorece a interação social e proporciona maior qualidade de vida.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Existe diferença entre atividade física e exercício físico?

Sim, há diferenças. O exercício físico é caracterizado como uma atividade física planejada, realizada com repetições, tendo como objetivo aprimorar ou manter a capacidade física e o peso adequado.

A atividade física, por sua vez, é o movimento voluntário do corpo que permite gastar energia acima do nível de repouso, podendo ser feita por meio de atividades do cotidiano.

Desse modo, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico!



Exemplo de atividade física



Exemplo de exercício físico

Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

A prática regular de atividades físicas traz diversos benefícios, como prevenção de doenças crônicas - como diabetes, prevenção do sobrepeso e obesidade, além de melhor qualidade de vida e bem-estar.

Em especial, para crianças e adolescentes, há importantes benefícios na prática de atividades e exercícios físicos, entre eles:

Ajuda no controle do peso e diminui os riscos de obesidade



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Auxilia na interação e desenvolvimento psicológico e social



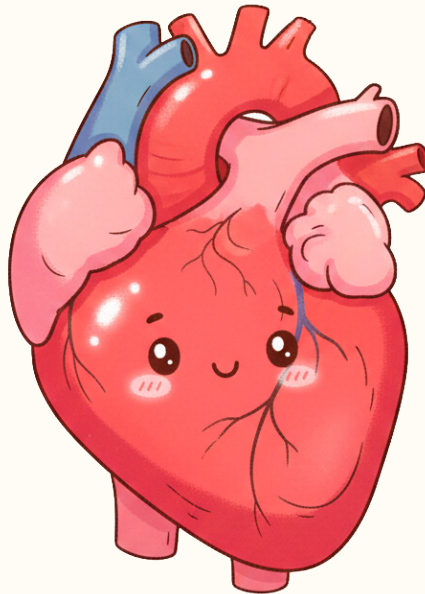
Fonte: Imagem gerada por Gemini IA (2026) adaptado.

Melhora a qualidade do sono



Fonte: Imagem gerada por Gemini IA (2026) adaptado.

Melhora a saúde cardiovascular (do coração) e a condição física



Fonte: Imagem gerada por Gemini IA (2026) adaptado.

Traz benefícios para a saúde mental



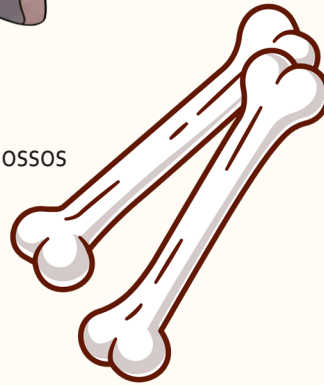
Fonte: Imagem gerada por Gemini IA (2026) adaptado.

Melhora a cognição e o processo de aprendizagem



Fonte: Imagem gerada por Gemini IA (2026) adaptado.

Auxilia no crescimento adequado dos músculos e ossos



Comportamento sedentário e suas consequências

Comportamento sedentário está relacionado a atividades realizadas enquanto o indivíduo está sentado ou deitado, com baixo gasto de energia.

Exemplos incluem, o uso de telas, como celular e computador, assistir à televisão, participar de aulas, entre outros.



Fonte: Imagem gerada por Frepik.com IA (2026) adaptado.

O comportamento sedentário pode trazer diversos prejuízos a saúde humana, como:

- Maior risco de desenvolver diabetes.
- Doenças cardiovasculares.
- Alguns tipos de câncer.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Como reduzir o comportamento sedentário?

Diminuir o tempo em que se permanece sentado ou deitado utilizando telas, como computador, celular ou videogames.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Movimentar-se por pelo menos 5 minutos, mudar de posição, ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Qual é o tempo de atividade física recomendado?

TEMPO RECOMENDADO DE ATIVIDADE FÍSICA POR FAIXA ETÁRIA

CRIANÇAS DE 1 A 2 ANOS PELO MENOS 180 MINUTOS (3H) POR DIA	 BRINCADEIRAS ATIVAS. ENGATINHAR, ANDAR, CORRE- ATIVIDADES AO AR LIVRE	OSERVAÇÕES EVITAR LONGOS PERIODOS PARADOS OU EM TELAS O SONO ADEQUADO FAZ PARTE DO EQUILIBRIO DIÁRIO.
CRIANÇAS DE 3 A 4 ANOS PELO MENOS 180 MINUTOS (3H) POR DIA NO MINIMO 60 MINUTOS	 BRINCADEIRAS DE CORRER, PULAR, DANÇAR, JOGOS COM BOLA. BICICLETA INFANTIL	OBSEVAÇÕES IMPORTANTE VARIAR ATIVIDADES E INCLUIR MOMENTOS DE SOCIALIZAÇÃO.
CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE 5 A 17 ANOS PELO MENOS 60 MINUTOS POR DIA	 CAMINHAR, CORRER, PULAR CORDA. ESPORTES (FUTEBOL, NATAÇÃO, DANÇA, CICLISMO)	OBSEVAÇÕES INCLUIR ATIVIDADES QUE FORTALEÇAM MUSCULOS E OSSOS 3 VEZES POR SEMANA



Fonte: World Health Organization, 2019 e 2020

Exemplos de atividades físicas para crianças e adolescentes

A prática de atividades e exercícios físicos não precisa ser cansativa ou monótona, principalmente para crianças e adolescentes. É possível se exercitar brincando!

Futebol, pular corda, basquete, pega-pega, corrida, natação, voleibol, dança e andar de bicicleta são ótimos exemplos de atividades divertidas e que movimentam o corpo.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

HIGIENE DO SONO NA INFÂNCIA

O que é higiene do sono?

Higiene do sono é um conjunto de hábitos, comportamentos, condições ambientais e outros fatores relacionados ao descanso que podem facilitar o início e a manutenção de um sono adequado, de acordo com a idade da criança.

A importância do sono

O sono é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, influenciando diretamente a saúde e o bem-estar.

Um sono de qualidade também influencia na aprendizagem, memória, atenção, comportamento e desempenho escolar.

Desse modo, a higiene do sono é importante, pois auxilia na organização dos horários e práticas de descanso, além de ajudar a minimizar parassonias.



Fonte: Imagem gerada por Gemini IA (2026) adaptado.

A higiene do sono após a infância

No período da adolescência, é necessária uma maior quantidade de sono durante a noite, pois o adolescente tende a dormir mais tarde e acordar mais tarde. Além disso, devido às atividades escolares, muitos adolescentes precisam acordar cedo. Assim, uma estratégia para organizar o sono é deitar apenas quando estiver com sono e acordar gradualmente mais cedo pela manhã, de modo que sentirá sono cada vez mais cedo à noite.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

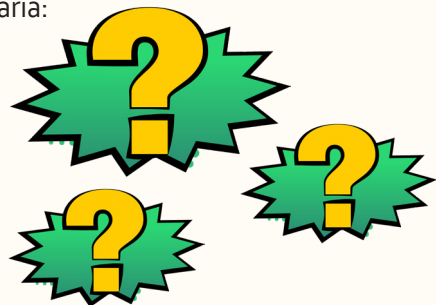
Outras estratégias importantes para melhorar o sono, nessa fase, incluem:

- Evitar cochilos durante o dia, mas se necessários, que não ultrapassem 30 minutos.
- Organizar os horários para o uso da televisão, computador, celular, além das atividades físicas e escolares.
- Dormir em um ambiente tranquilo e realizar atividades relaxantes antes de dormir, como a leitura, que promove sonolência.
- Estar em ambientes com luz solar pela manhã e evitar luz intensa ao anoitecer.

Quantas horas de sono preciso dormir?

A quantidade de sono recomendada depende da faixa etária:

- Idade pré-escolar (3 a 5 anos): 10 a 13 horas de sono.
- Idade escolar (6 a 13 anos): 9 a 11 horas de sono.
- Adolescente (14 a 17 anos): 8 a 10 horas de sono.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Práticas que devem ser evitadas antes de dormir

- Evitar o uso de telas por pelo menos uma hora antes do horário de dormir.
- Evitar o consumo de bebidas estimulantes, como chocolate, refrigerante, café ou chá preto.
- Evitar adormecer na sala de estar, principalmente em frente à televisão ou a jogos.
- Evitar a prática de exercícios físicos à noite, pelo menos até três horas antes da hora de dormir.
- Manter horários regulares para dormir e acordar, tanto durante a semana quanto nos finais de semana.

Dicas para uma adequada higiene do sono

- Manter um ambiente propício para o sono, com boa temperatura, baixa luminosidade e silêncio.
- Estabelecer uma rotina para a hora de dormir, com atividades como banho, atividades tranquilas, massagens e desligar as luzes.
- Se sentir fome na hora de dormir, escolher um lanche leve, como leite, massas simples (pão) e queijo branco.

DICAS PARA DORMIR MELHOR

Hábito	Dica Prática	Benefício
Mantenha horários regulares	Vá para a cama e acorde sempre nos mesmos horários, inclusive nos fins de semana	Regula o relógio biológico e melhora a qualidade do sono
Evite estimulantes à noite	Reduza o consumo de café, chá-preto, refrigerantes e chocolate após às 17h.	Facilita o adormecer e evita insônia.
Desconecte-se das telas	Evite celular, TV e computador pelo menos uma hora antes de dormir.	A luz azul inibe a melatonina (hormônio do sono).
Crie um ritual relaxante	Tome um banho morno, leia um livro leve ou pratique respiração profunda antes de deitar.	Reduz o estresse e prepara o corpo para o sono.
Cuide do ambiente	Mantenha o quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável.	Favorece o sono profundo e contínuo.
Evite refeições pesadas à noite	Prefira lanches leves até duas horas antes de dormir.	Evita desconforto e refluxo.

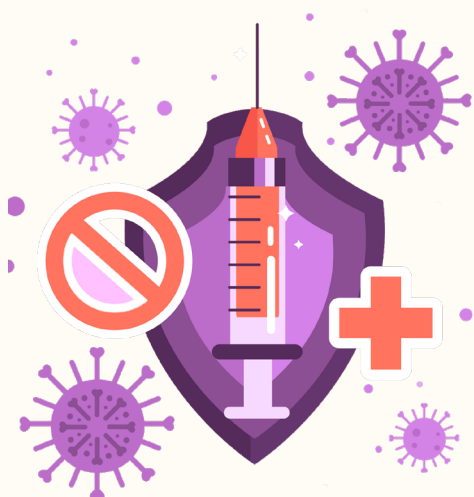
Hábito	Dica Prática	Benefício
Exponha-se à luz natural de manhã	Abra janelas ou caminhe ao ar livre logo ao acordar.	Reforça o ciclo sono-vigília.
Pratique atividade física regularmente	Faça exercícios leves ou moderados durante o dia, evitando o horário próximo ao sono	Melhora a qualidade e duração do sono.

Fonte: Sociedade Brasileira do Sono, 2025.

IMUNIZAÇÃO E SAÚDE

O que é imunização?

De acordo com a OPAS (Organização Pan-Americana de Saúde), a imunização consiste em adquirir resistência contra determinadas doenças, seja após contraí-las, seja por meio da vacina, que estimula a criação de anticorpos para combater essas doenças.



Fonte: Freepik.com (2026) adaptado.

Quais doenças podem ser evitadas pela imunização?

- COVID-19
- Febre Amarela
- Hepatite
- Influenza
- Poliomielite
- Rubéola
- Sarampo
- Tétano

Devido à imunização, é possível prevenir o adoecimento por determinadas doenças e, consequentemente, evitar mortes e outras complicações.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Benefícios da imunização para a saúde

A imunização permite a prevenção de doenças e mortes - cerca de 4 a 5 milhões todos os anos, segundo a World Health Organization - principalmente infantil. Tal fato implica diretamente no aumento da expectativa de vida das pessoas.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Tipos de imunização

..... Ativa: nesse tipo de imunização, a vacina administrada serve para estimular o organismo a gerar defesas naturais para o corpo por meio de alguns mecanismos, como, por exemplo, a aplicação do vírus atenuado, porém enfraquecido, para evitar causar a doença.

Passiva: a imunização passiva consiste em aplicar na pessoa anticorpos já formados contra alguma patologia, por meio de mecanismos como células, que produzem anticorpos, manipuladas em laboratório. É uma técnica utilizada, por exemplo, em pessoas com sistema imunológico que não funciona adequadamente.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

AUTOCUIDADO INTELECTUAL

O que é autocuidado intelectual?

O autocuidado intelectual é quando cuidamos do nosso cérebro! É aprender coisas novas, usar a imaginação, pensar com atenção e exercitar a mente para ficar cada vez mais esperto e criativo.

Quando você lê um livro, faz uma tarefa ou aprende uma brincadeira nova, está cuidando do seu cérebro!



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Por que é importante cuidar da mente?

Nosso cérebro precisa de cuidados, assim como o corpo. Quando estudamos, brincamos de pensar e aprendemos, o cérebro cresce forte, ajuda nas decisões e melhora nossa memória, atenção e criatividade.

O poder da leitura

Ler é uma forma divertida e poderosa de aprender. Você pode viajar sem sair do lugar, conhecer novos mundos, aprender palavras diferentes e até entender melhor as emoções.

Ler todos os dias, mesmo que seja só um pouquinho, fortalece seu pensamento e sua imaginação!

Brincar é uma ferramenta para cuidar da mente

Brincar não é só diversão, é também aprender. Quebra-cabeça, jogos de memória, esconde-esconde ou até inventar histórias com os amigos fazem o cérebro treinar de um jeito divertido. Brincar é ginástica para a mente.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Organizar o seu tempo é importante

Ter hora para brincar, estudar e descansar faz a vida ficar mais leve. Não é preciso estudar o tempo todo, nem brincar o tempo todo. O segredo é o equilíbrio. Você pode usar um calendário colorido ou uma lista divertida para organizar o seu dia.

Descansar também é cuidar da mente

Dormir é como colocar o cérebro para carregar, igual ao celular. Quando você dorme bem, sua mente guarda tudo o que aprendeu durante o dia. Por isso, é importante ter uma boa noite de sono, evitando ficar muito tempo nas telas antes de deitar.

O PAPEL DA FAMÍLIA NO CUIDADO COM A SAÚDE DA CRIANÇA

A família é a base da formação da criança e exerce papel essencial na construção de hábitos saudáveis. O incentivo diário à boa alimentação, à higiene, ao sono adequado e à prática de atividades físicas contribui para o crescimento saudável.

Pais e cuidadores devem oferecer um ambiente acolhedor, manter o diálogo aberto sobre sentimentos e orientar o uso equilibrado das telas. Acompanhamentos regulares com profissionais de saúde e a atualização do calendário vacinal também são medidas fundamentais.

Cuidar de uma criança é um ato de amor, que fortalece os laços familiares e promove o bem-estar físico e emocional de toda a família.

Considerações finais

Cuidar da saúde é um caminho que começa desde a infância. Cada escolha, como se alimentar bem, manter a higiene, brincar e descansar, faz diferença para que corpo e mente cresçam fortes e felizes. Durante esse processo, é fundamental que você, criança, aprenda a se conhecer e a se cuidar com carinho, entendendo que o bem-estar não está só no físico, mas também no emocional, no social e no jeito de pensar.

Estar atento à higiene pessoal, ao sono, às vacinas, ao uso equilibrado das telas e ao cuidado com a mente são passos importantes para viver com mais saúde e alegria. Aprender a respeitar a si mesmo, aos outros e ao ambiente ao seu redor ajuda a construir uma vida melhor e mais harmoniosa.

Cuidar de você é também cuidar de quem está ao seu lado. Quanto mais saudável e equilibrado você for, mais poderá compartilhar momentos felizes com a família, os amigos e a comunidade. Assim, você poderá crescer com saúde, confiança e muita alegria.



Fonte: Imagem gerada por Chatgpt OpenAi (2026) adaptado.

Referências

ALVES, B. O. **Higiene para uma vida saudável**. Biblioteca virtual em saúde, 2011. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/higiene-para-uma-vida-saudavel/>. Acesso em: 10 jan. 2025.

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Humanas Sociais & Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46-62, 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. **O sono da criança e do adolescente**: Um guia para pais e cuidadores. Conselho de Psicologia do Sono. 2023. Disponível em: ISBN-abs- projeto-material-psicologia-7MAR24.pdf Acesso em: 30 jul. 2025.

BRASIL. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, departamento de promoção da saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.

BRASIL. **Protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos**. Ministério da Saúde, departamento de promoção da saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

DE ARAÚJO, A. L. M. B. et al. Sono insuficiente na infância: impactos no desenvolvimento neurológico e comportamental. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 18, n. 2, p. 125, 2025.

DOMINGOS, G. P. et al. A importância da leitura na educação infantil. **Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 6, p. 669-680, 2021.

FARIA, N. C.; RODRIGUES, M. C. Promoção e prevenção em saúde mental na infância: implicações educacionais. **Psicol. educ.**, São Paulo, n. 51, p. 85-96, 2020.

FIOCRUZ. **Uso das telas**. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2022. Disponível em: <https://telas&-catid=8>. Acesso em: 23 dez. 2024.

MAGALHÃES, J. et al. **Vulnerabilidade social e saúde mental de crianças e jovens: relato de dois estudos longitudinais brasileiros**. Cadernos de pós-graduação em distúrbios do desenvolvimento, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 9-38, 2021.

NASCIMENTO, S. S. **O papel do brincar no desenvolvimento cognitivo de crianças de 4 a 6 anos**. 2024. Monografia do curso de pedagogia - UFMA, Codó - MA.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>. Acesso em: 17 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 17 fev. 2026.

PUCCI, R. M. et al. Higiene pessoal: uma abordagem humanizada e didática. **Interfaces -Revista de Extensão da UFMG**, [S. l.], v. 12, p. e41615, 2024.

SÁFADI, M. A importância da imunização como instrumento de saúde pública. **Jornal de pediatria**, v. 99, p. S1–S3, 2023.

SAVOY, ML. **Considerações gerais sobre a imunização**. Disponível em: <https://www.considera.org.br/pt-br/5-es-gerais-sobre-a-imunizacao>. Acesso em: 16 jan. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Higiene do sono**. Departamento Científico de Medicina do Sono. 2021. Disponível em: [19807c-DocCient - Higiene do Sono.indd](https://www.sbpediatria.org.br/documentos/19807c-DocCient-Higiene%20do%20Sono.indd). Acesso em: 30 jul. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de alimentação infantil**, 2023.

UNICEF – **Fundo das Nações Unidas para a Infância**. A importância da infância e do desenvolvimento integral. Brasília: UNICEF, 2023. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil>. Acesso em: 2 ago. 2025.

WORD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Immunization**. 2025. Disponível em: [World health statistics 2025](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/immunization-coverage).

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. [s.l.] World Health Organization, 2020. Disponível em: [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour](https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128). Acesso em: 2 ago. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 2 ago. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age**; and Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for Children and Adolescents (5–17 years). Geneva: World Health Organization, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 30 jan 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Immunization**. Geneva: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/immunization-coverage>. Acesso em: 15 jan. 2025.

