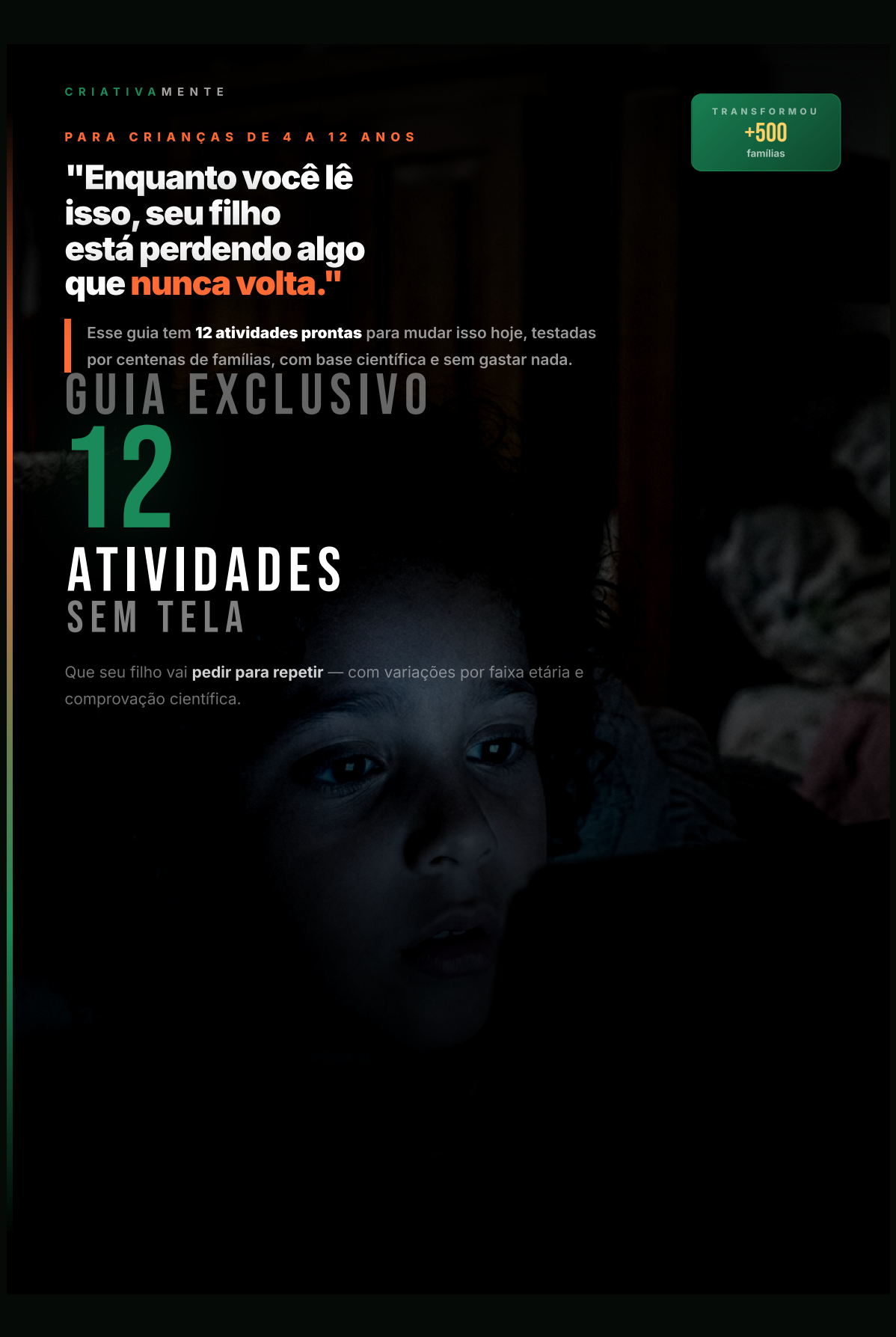


CRIATIVAMENTE

TRANSFORMOU
+500
famílias

PARA CRIANÇAS DE 4 A 12 ANOS

"Enquanto você lê isso, seu filho está perdendo algo que nunca volta."

Esse guia tem **12 atividades prontas** para mudar isso hoje, testadas por centenas de famílias, com base científica e sem gastar nada.

GUIA EXCLUSIVO

12 ATIVIDADES SEM TELA

Que seu filho vai **pedir para repetir** — com variações por faixa etária e comprovação científica.

CRIATIVAMENTE

VOCÊ JÁ SENTIU ISSO?

A CULPA QUE NINGUÉM FALA EM VOZ ALTA

📱 **"Fica no vídeo que eu preciso trabalhar"**
Você disse isso hoje. Ontem. Na semana passada. E se sentiu um pedaço de culpa toda vez.

😤 **A birra quando tira a tela**
O choro, o grito, a cena. É mais fácil dar o celular de volta do que aguentar 3 minutos de colapso.

😶 **Seu filho não te olha mais como antes**
Você chama. Ele não responde. Tem que chamar três vezes. Ou tocar o ombro dele.

⏳ **Você sabe que o tempo está passando**
E sente que está perdendo os anos que não voltam. Mas não sabe por onde começar.

A REALIDADE DE MILHÕES DE FAMÍLIAS

4,5H
por dia em telas
é a média das crianças brasileiras

73%
dos pais dizem que
o uso de tela virou um conflito diário

A VERDADE QUE NINGUÉM TE CONTA

Não é fraqueza do seu filho. Não é falha sua como pai ou mãe. **É um sistema projetado por engenheiros de dopamina** para ser mais viciante que qualquer brinquedo. Mas a solução existe. E ela é mais simples do que você pensa.

"Em 10 anos, seus filhos não vão se lembrar do quanto você trabalhou. Vão se lembrar de como você os fez sentir."

CRIATIVAMENTE

A CIÊNCIA EXPLICA

POR QUE TELAS VICIAM TANTO?

Entender isso muda tudo. Não é preguiça, não é manha. **É neurociência.**

2–3X
Mais dopamina
Telas liberam 2–3× mais dopamina que qualquer brincadeira. O cérebro aprende: tela = recompensa máxima.

21
Dias para mudar
21 dias de estímulos consistentes é o mínimo para o cérebro infantil criar novos padrões de recompensa.

30MIN
Já muda tudo
30 minutos de brincadeira com conexão real reduz o cortisol (hormônio do estresse) em 12%.

INSIGHT BRUTAL

Proibir tela sem oferecer alternativa **não funciona** — e piora. O que funciona é **substituição por atividades que também liberam dopamina**: as que têm surpresa, desafio e conexão. É exatamente isso que você tem aqui.

COMO USAR ESTE GUIA

- 📅 **1 ou 2 atividades por semana.** Repita as que o filho amou — repetição cria hábito.
- ⏱ **Avise 10 min antes.** "Daqui a pouco a tela para e a gente vai fazer algo incrível."
- 🎯 **Leia a variação por faixa etária.** 4–6, 7–9 e 10–12 anos — cada atividade tem versões específicas.
- 🌟 **Participe junto.** Crianças engajam 3× mais quando pai ou mãe entra na brincadeira.

ATIV. 01

AVENTURA & RACIOCÍNIO · 30–60 MIN

Caça ao Tesouro Indoor

⏱ 30–60 min · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🏠 Em casa

MATERIAIS

- Papel e caneta (ou lápis de cor para desenhar pistas)
- 1 "tesouro" — doce, bilhete especial ou brinquedo
- Fita adesiva para fixar as pistas nos cômodos
- Envelopes ou dobraduras para aumentar o suspense

Crianças ficam absortas por horas — sem pedir tela nenhuma

💡 DICA DO ESPECIALISTA

Anuncie como evento: "Recebi um mapa misterioso..." — o clima narrativo ativa a imaginação antes mesmo de começar.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Raciocínio lógico, leitura com propósito, memória espacial, resiliência e tolerância à frustração.

PASSO A PASSO

1. **Escolha o tesouro.** Doce, bilhete escrito à mão ou brinquedinho — o conteúdo importa menos que a expectativa.
2. **Escreva 5 a 8 pistas** levando a cômodos diferentes (embaixo do travesseiro → dentro do sapato → atrás da TV...).
3. **Esconda da última para a primeira.** Comece pelo tesouro e volte pista a pista.
4. **Construa o clima:** "Achei um mapa misterioso..." Entregue a pista 1 com suspense.
5. **Acompanhe de longe.** Deixe a criança resolver sozinha — intervenha só se travar.
6. **Semana seguinte:** a criança cria a caça para você. Inverte os papéis — ela vai adorar.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Use desenhos nas pistas. Ajude a "ler". O tesouro pode ser um bilhete: "Você é incrível!"
7–9 anos	Pistas com charadas: "Onde guardamos a roupa limpa?" Aumente para 6–8 pistas.
10–12 anos	Pistas em código ou charadas de lógica. Crie um tema: missão secreta, pirata, detetive.

ATIV. 02

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL · 45–60 MIN

Teatro das Emoções

⏱ 45–60 min · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🎭 Drama

MATERIAIS

- Papel, cola e palitos de sorvete ou churrasco
- Canetas ou lápis coloridos para os rostos
- Caixinha de sapato virada de lado como "palco"

A brincadeira que ensina empatia de verdade

POR QUE É PODEROSA

Crianças processam emoções pelo jogo simbólico. Ao dar voz a personagens, aprendem a **identificar, nomear e regular** o que sentem — habilidade que reduz birras.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Inteligência emocional, empatia, vocabulário emocional e autorregulação — o que telas inibem.

PASSO A PASSO

1. **Criem os bonecos juntos.** Rostos expressivos em papel, colados em palitos. Cada boneco = uma emoção: alegria, raiva, medo, surpresa, tristeza.
2. **Monte o "palco".** Caixinha de sapato de lado, decorada com papel. A criança vai se orgulhar do cenário.
3. **Apresente um conflito cotidiano:** "O personagem estava brincando e o irmão quebrou seu brinquedo. O que ele sente?"
4. **Deixe a criança conduzir.** Resista ao impulso de corrigir — deixe o personagem agir "errado" e pergunte: "Como o outro vai se sentir?"
5. **Reflita no final.** "Qual emoção foi mais difícil? Você já sentiu isso na vida real?" — sem julgamento.
6. **Inverta os papéis.** Você representa a emoção, a criança adivinha. Cria conexão profunda entre pai e filho.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Façam os bonecos juntos. Nomeie as emoções enquanto a criança age como "ator".
7–9 anos	Proponha dilemas: "O personagem errou e precisa pedir desculpa. Como ele faz?"
10–12 anos	Criem roteiro completo. Grave a "estreia" e exiba para a família no jantar.

ATIV. 03

CRIATIVIDADE · ARTE LIVRE · 45–90 MIN

Ateliê de Arte Livre

⏱ 45–90 min · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🏠 Em casa

MATERIAIS

- Papel sulfite, cartolina ou papel de embrulho
- Tintas, lápis de cor, canetas coloridas ou carvão
- Pincéis de tamanhos variados
- Jornal para proteger a mesa

Ateliê de Arte Livre — Atividade 03 de 12

💡 DICA DO ESPECIALISTA

Nunca pergunte 'o que é isso?'. Diga sempre 'me conta sobre seu desenho.' Isso preserva a autoconfiança criativa.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Expressão criativa, autoconfiança, coordenação motora fina, processamento emocional e autorregulação.

PASSO A PASSO

1. **Prepare o espaço com ritual.** Coloque o jornal, escolham as cores juntos — o preparo já ativa a criatividade.
2. **Declare a regra de ouro:** 'Hoje não tem tema. Você é o artista. Pode fazer o que quiser.'
3. **Você também desenha ao lado.** Crianças engajam 3× mais quando o pai ou a mãe participa.
4. **Sem corrigir, sem sugerir.** Resista. Cada vez que você interfere, apaga 10 minutos de concentração.
5. **Exponha a obra com nome e data.** Cole na geladeira ou faça um 'vernissage' em casa — ela vai se sentir artista.
6. **Peça para contar a história da obra.** O que parece rabisco tem uma narrativa — ouça com atenção total.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Pintura com os dedos e mãos. Sem pincéis — a textura é a experiência.
7–9 anos	Tema livre + narração: a criança conta a história do quadro para a família.
10–12 anos	Diário visual semanal: uma obra por semana, com data e título. Vira acervo.

ATIV. 04

VIDA PRÁTICA · CULINÁRIA · 30–60 MIN

Culinária Kids — Do Zero

⏱ 30–60 min · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🏠 Cozinha

MATERIAIS

- Ingredientes simples: brigadeiro, pizza ou bolo
- Tigela, colher de pau, formas
- Avental (qualquer pano serve)
- A receita impressa ou escrita à mão

Culinária Kids — Do Zero — Atividade 04 de 12

💡 DICA DO ESPECIALISTA

'Quantas colheres cabem em 200g?' Transforme em matemática disfarçada — frações, volume e peso sem perceber.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Autonomia, matemática prática, paciência, responsabilidade e memória afetiva que dura décadas.

PASSO A PASSO

1. **Escolham a receita juntos** — 'Brigadeiro ou bolo?' A decisão já é aprendizado de autonomia.
2. **A criança lê os ingredientes.** Se não sabe ler, você lê e ela aponta. Cria vínculo com a leitura.
3. **Ela mede as quantidades.** Use xícaras e colheres — matemática real e prática ao mesmo tempo.
4. **Mistura, amassa, despeja.** Deixe a bagunça acontecer — limpar também é parte da atividade.
5. **Decore sem regras.** 'Você decide como vai ficar.' Autoexpressão culinária.
6. **Sirva para a família.** Ela anuncia o que fez. O orgulho no olhar dela vale mais que qualquer elogio.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Mexer e misturar com supervisão — o processo conta mais que o resultado.
7–9 anos	Seguir a receita inteira com pouca ajuda. Calcular ingredientes sozinha.
10–12 anos	Criar receita própria com variações. Fotografar e montar caderno de receitas.

ATIV. 05

CIÊNCIA & NATUREZA · 15 MIN SETUP + DIÁRIO

Jardim em Caixinha

⏱ 15 min setup + diário · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🏠 Em casa

MATERIAIS

- Copos descartáveis ou caixinhas de leite
- Terra (pode ser de vaso)
- Sementes: feijão, manjericão, girassol
- Palito e cartãozinho para identificação

Jardim em Caixinha — Atividade 05 de 12

💡 DICA DO ESPECIALISTA

A magia do jardim é a rega diária, não o plantio. É ela que cria o hábito e o senso de responsabilidade.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Responsabilidade, ciência básica, paciência, cuidado com o ambiente e observação sistemática.

PASSO A PASSO

1. **Escolham as sementes juntos.** 'Qual você quer plantar?' Feijão germina em 3–5 dias — rápido o suficiente para manter o interesse.
2. **Prepare os copos com terra.** A criança faz o buraquinho com o dedo e deposita a semente.
3. **Regue com cuidado.** Explique: 'Muita água afoga, pouca resseca.' Equilíbrio real.
4. **Crie o cartão de identificação** com nome e data. É o 'certificado de nascimento' da planta.
5. **Rega diária vira ritual.** Coloque no mesmo horário — antes do jantar, por exemplo. Cria rotina.
6. **Diário de crescimento:** photo + medição toda semana. Em 3 semanas, uma transformação visível.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Feijão em copo — germinação em dias, magia visível e rápida.
7–9 anos	Mini-horta de temperos: manjericão, cebolinha. Usa na comida de verdade.
10–12 anos	Diário científico: hipóteses, medições, gráfico de crescimento. Método real.

ATIV. 06

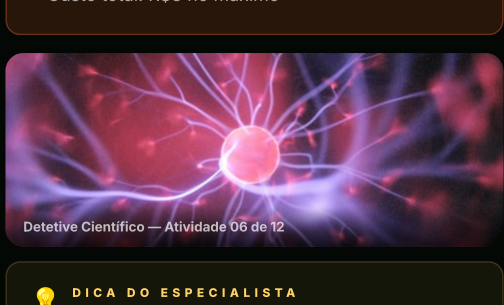
CIÊNCIA EXPERIMENTAL · 30–45 MIN

Detetive Científico

⏱ 30–45 min · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🏠 Cozinha / Quintal

MATERIAIS

- Bicarbonato de sódio e vinagre
- Corante alimentício (qualquer cor)
- Copos, prato fundo, colher
- Custo total: R$3 no máximo



Detetive Científico — Atividade 06 de 12

💡 DICA DO ESPECIALISTA

A hipótese antes do experimento vale mais que o resultado. 'O que você acha que vai acontecer?' ativa o pensamento científico real.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Pensamento científico, curiosidade natural, método experimental, lógica e capacidade de prever resultados.

PASSO A PASSO

1. **Faça a pergunta primeiro:** 'O que acontece quando misturamos bicarbonato com vinagre?' Anote a previsão dela.
2. **Reúna os materiais** como um laboratório real. Avental de papel e 'óculos' de proteção (qualquer coisa) criam o clima.
3. **Execute o experimento.** Ela despeja, mistura, observa. Você só pergunta — nunca explica antes.
4. **Compare com a previsão.** 'Era o que você esperava?' O erro é o dado mais valioso.
5. **Tente variações:** mais bicarbonato, menos vinagre, quente ou frio. O que muda?
6. **A criança explica para alguém.** Ensinar é o nível mais alto de aprendizado — peça que explique para o pai/mãe ou irmão.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Vulcão de bicarbonato: molde de argila ou garrafinha. Resultado imediato e dramático.
7–9 anos	Torre de líquidos coloridos: óleo, água, mel — densidades diferentes sem misturar.
10–12 anos	Hipótese escrita + procedimento + conclusão. Método científico real.

ATIV. 07

ENGENHARIA & STEM · 45–90 MIN

Engenharia com Sucata

⏱ 45–90 min · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🏠 Em casa

MATERIAIS

- Caixas de papelão de tamanhos variados
- Rolos de papel higiênico / toalha
- Fita adesiva e cola
- Tampinhas, palitos, clipes — custo R$0

Engenharia com Sucata — Atividade 07 de 12

💡 DICA DO ESPECIALISTA

'Você tem 30 minutos e esses materiais. Construa uma ponte que sustente esse livro.' O desafio específico cria urgência saudável.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Engenharia criativa, pensamento espacial, resiliência, resolução de problemas e tolerância ao erro.

PASSO A PASSO

1. **Defina o desafio específico:** torre mais alta, ponte com peso, carro que rola, casa com janelas.
2. **5 minutos de planejamento.** 'Desenhe o que vai construir antes de começar.' Projeta antes de executar.
3. **30 minutos de construção.** Você observa — só ajuda se pedirem. Frustração é dado, não problema.
4. **Teste o projeto.** A ponte sustentou? A torre ficou de pé? Resultado objetivo e claro.
5. **Ajuste se necessário.** 'O que mudaria?' Iteração é o coração da engenharia real.
6. **Apresente e explique.** 'Como você fez? O que foi mais difícil?' Linguagem técnica emergindo.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Torre mais alta possível — vence quem chegar ao teto ou cair por último.
7–9 anos	Ponte que sustenta o máximo de livros. Mede com régua e registra recorde.
10–12 anos	Máquina com função específica: rampa de bola, catapulta, elevador de roldana.

ATIV. 08

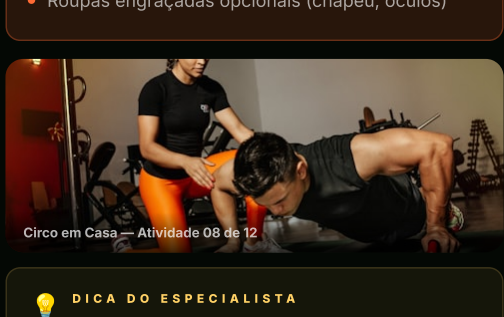
EXPRESSÃO CORPORAL · 60–90 MIN

Circo em Casa

⏱ 60–90 min · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🏠 Sala de casa

MATERIAIS

- Balões coloridos (10–15 basta)
- Lenços ou panos coloridos
- Música animada — qualquer playlist circo
- Roupas engraçadas opcionais (chapéu, óculos)



Circo em Casa — Atividade 08 de 12

💡 DICA DO ESPECIALISTA

O ritual de abertura é tudo. 'Senhoras e senhores, apresentamos o GRANDE CIRCO NACIONAL!' O anúncio formal eleva o engajamento 3x.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Autoconfiança, expressão corporal, criatividade cênica, vínculo familiar e autoestima positiva.

PASSO A PASSO

1. **Declare a sala como arena.** Empurre os móveis, coloque música — o espaço físico muda o estado mental.
2. **Cada um cria seu número.** Malabarismo com balões, equilíbrio, dança, mágica improvisada.
3. **15 minutos de ensaio.** Cada artista prepara sua apresentação. Você também faz a sua.
4. **Cerimônia de abertura** com anúncio pomposo. Quanto mais solene, mais engraçado e envolvente.
5. **Grave o espetáculo.** A câmera transforma a brincadeira em performance — eleva o comprometimento.
6. **Mande para os avós.** A audiência externa cria orgulho genuíno e memória que dura anos.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Apresentação livre — malabares com balão, dança, 'mágica' de aparecer-e-sumir.
7–9 anos	Número ensaiado com nome, fantasia e 3 movimentos específicos. Ensaio real.
10–12 anos	Espetáculo completo gravado, editado (ela edita) e enviado para avós com texto.

ATIV. 09

LINGUAGEM & VÍNCULO · 20–40 MIN

Contação de Histórias

⏱ 20–40 min · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🏠 Qualquer lugar

MATERIAIS

- Nenhum — apenas imaginação
- Opcional: dado para sortear personagem, lugar e problema
- Bloco para registrar a história final
- Celular para gravar a versão contada em voz alta

Contação de Histórias — Atividade 09 de 12

💡 DICA DO ESPECIALISTA

A regra 'nunca diga não' cria segurança psicológica. A criança aprende que pode ser criativa sem medo de errar — base da saúde mental.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Vocabulário ativo, criatividade, escuta ativa, vínculo familiar profundo e fluência narrativa.

PASSO A PASSO

1. **Sentem em círculo.** Chão, sofá, cama — o lugar inusitado já cria clima de aventura.
2. **Um começa:** 'Era uma vez...' — pode ser um personagem absurdo. Quanto mais inusitado, melhor.
3. **Cada um acrescenta uma frase.** O próximo continua exatamente de onde o anterior parou.
4. **Regra de ouro: nunca pode dizer 'não'.** Tudo que o outro trouxe é válido e continua.
5. **Adicione um 'obstáculo'** quando a história travar: 'De repente surgiu um...!' Você modela a estrutura narrativa.
6. **Registre ou grave.** Ao final, um narra a história inteira de cor — ou vocês a escrevem juntos.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Uma frase por vez, personagens animais ou objetos mágicos. Simples e sem pressão.
7–9 anos	Personagens com nomes, arco de 3 atos (problema → tentativa → solução). Estrutura real.
10–12 anos	Criar livro ilustrado: texto + desenhos. Ou gravar como podcast familiar.

ATIV. 10

CONEXÃO & AVENTURA · TARDE INTEIRA

Acampamento Interno

⏱ Tarde inteira · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🏠 Sala / Quarto

MATERIAIS

- Lençóis e cobertores (para a barraca)
- Lanterna — uma por pessoa
- Pipoca, frutas e snacks
- Livro de histórias ou cartas de histórias

Acampamento Interno — Atividade 10 de 12

💡 DICA DO ESPECIALISTA

A regra 'sem telas na barraca' é a chave. Anuncia antes e ela vira lei da aventura — não proibição dos pais.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Imaginação, segurança emocional, memória afetiva duradoura, vínculo profundo e criatividade espacial.

PASSO A PASSO

1. **Monte a barraca juntos** com lençóis e cadeiras. O processo de construção já é metade da experiência.
2. **Lei do acampamento:** dentro da barraca não existe tela. Só lanternas, histórias e pipoca.
3. **Cada um traz seu item secreto.** Um brinquedo, uma pedra especial — viram 'tesouros do acampamento'.
4. **Caça ao tesouro com lanterna.** Pistas espalhadas pelo escuro da sala. Intensidade garantida.
5. **Jantar na barraca.** Mesmo que seja sanduíche — o contexto transforma qualquer refeição em aventura.
6. **Histórias com lanterna.** Voz baixa, luz na cara — o clássico que cria memória afetiva que dura décadas.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Barraca no quarto com bichinho de pelúcia. Ritual de 'boa noite do acampamento'.
7–9 anos	Missões com lanterna, mapa desenhado à mão, senha de entrada na barraca.
10–12 anos	Noite completa de suspense: histórias assustadoras, charadas, missão secreta às 22h.

ATIV. 11

IDENTIDADE & MEMÓRIA · 60–90 MIN

Museu Caseiro

⏱ 60–90 min · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🏠 Em casa

MATERIAIS

- Objetos da casa escolhidos pela criança
- Cartõezinhos para legendas (papel cortado)
- Fita crepe ou suporte
- Câmera para documentar a exposição

Museu Caseiro — Atividade 11 de 12

💡 DICA DO ESPECIALISTA

A pergunta certa é 'por que você escolheu esse objeto?' — não 'o que é isso?'. Ativa identidade, não descrição.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Identidade familiar, memória emocional, expressão verbal, senso de curadoria e autoconhecimento.

PASSO A PASSO

1. **A criança é a curadora.** Você só diz: 'Você tem 15 minutos para escolher os objetos da exposição.'
2. **Escreve a legenda de cada um.** Nome do objeto + por que está no museu. Você ajuda se precisar.
3. **Organiza a exposição.** Mesa, corredor ou chão — ela decide o layout. Curadoria real.
4. **Você é o visitante.** Chega com curiosidade genuína: 'Posso ver a exposição?' Não como pai — como visitante.
5. **Faça perguntas abertas.** 'Me conta sobre esse objeto.' 'Por que está nesse lugar especial?' Só escute.
6. **Documente tudo.** Foto da exposição, foto da curadora ao lado. Viram memória guardada.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Museu de brinquedos favoritos — cada um tem um nome e uma história inventada.
7–9 anos	Museu de memórias da família: fotos, objetos de viagens, presentes guardados.
10–12 anos	Exposição autobiográfica: 5 objetos que contam quem ela é. Texto e data.

ATIV. 12

REFLEXÃO EMOCIONAL · 30–45 MIN

Carta Para o Futuro

⏱ 30–45 min · 👨‍👩‍👧 4–12 anos · 🏠 Em casa

MATERIAIS

- Papel (pode ser folha simples dobrada)
- Envelope e caneta
- Fotos opcionais para incluir na carta
- Caixinha decorada para guardar — 'cápsula do tempo'

Carta Para o Futuro — Atividade 12 de 12

💡 DICA DO ESPECIALISTA

Quando você também escreve sua carta, cria vulnerabilidade compartilhada — o tipo de conexão que as crianças nunca esquecem.

🧠 O QUE DESENVOLVE

Autorreflexão, inteligência emocional, planejamento, senso de identidade e vínculo profundo com o futuro.

PASSO A PASSO

1. **Explique o conceito.** 'Vamos escrever uma carta para você mesmo no futuro. Só você vai ler — em [data].'
2. **Perguntas guia:** 'O que você gosta hoje? Qual seu sonho? O que quer aprender?' Você anota se ela ditar.
3. **Você também escreve a sua.** Mesma duração. Em silêncio, com música suave. Vulnerabilidade compartilhada.
4. **Ninguém lê a carta do outro.** Privacidade é respeitada — isso cria confiança real.
5. **Lacrem os envelopes** com o nome e 'Abrir em [data]' — 1 ano depois, no aniversário, no Natal.
6. **Guardem na 'cápsula do tempo'** — qualquer caixa decorada. O ritual de guardar é tão poderoso quanto a carta.

VARIAÇÕES POR FAIXA ETÁRIA

4–6 anos	Carta com desenho + foto colada. Você escreve o que ela dita — vale tudo.
7–9 anos	Carta + 3 sonhos + 1 coisa que quer mudar. Envelope lacrado por ela.
10–12 anos	Cápsula do tempo completa: carta, foto, recorte de jornal, objeto pequeno. Ritual total.

CRIATIVAMENTE

FAMÍLIAS REAIS · RESULTADOS REAIS

O QUE OS PAIS ESTÃO DIZENDO

Mais de 500 famílias já aplicaram. Esses são relatos reais.

★★★★★
3 horas sem tela na primeira atividade
"Minha filha ficou 3 horas na caça ao tesouro. 3 HORAS! Sem tela, sem birra, sem me chamar. Eu fui chorar no banheiro de alívio. Nunca tinha visto ela tão focada e feliz ao mesmo tempo."
Ana Claudia R.
Mãe de Isabela, 7 anos · São Paulo, SP

★★★★★
Filho parou de pedir tela no jantar no Dia 5
"Era uma briga todo dia na hora do jantar. No Dia 5 meu filho sentou, comeu e ficou me contando sobre a atividade do dia. Sem celular, sem birra. Minha esposa ficou boquiaberta."
Rodrigo T.
Pai do Gabriel, 6 anos · Belo Horizonte, MG

★★★★★
TDAH: chegamos ao Dia 21 pela primeira vez
"Meu filho tem TDAH e eu tinha desistido de qualquer método. Com esse guia chegamos ao fim. No Dia 21 ele pediu o certificado emoldurado. Nunca o vi tão orgulhoso de si mesmo."
Fernanda L.
Mãe do Lucas, 9 anos (TDAH) · Rio de Janeiro, RJ

★★★★★
11 anos e ainda funcionou — "tarde demais" é mentira
"Todo mundo dizia que 11 anos era tarde demais. No Dia 7 meu filho me chamou pra fazer a caça ao tesouro COM ele. No Dia 21 me perguntou o que viria depois. Não existe tarde demais."
Patrícia S.
Mãe do Henrique, 11 anos · Salvador, BA

+500	4,9	21	7
FAMÍLIAS	AVALIAÇÃO MÉDIA	DIAS PARA MUDAR	DIAS DE GARANTIA

CRIATIVAMENTE

A PERGUNTA QUE VAI FICAR NA SUA CABEÇA

SE GRÁTIS JÁ TRANSFORMOU FAMÍLIAS... IMAGINE O COMPLETO.

Essas 12 atividades vão acabar em 1–2 semanas. E depois? Sem um método estruturado, o vício volta.

Você acabou de ver o poder de 12 atividades gratuitas. Imagine ter 21 dias estruturados, com 1 atividade por dia, scripts prontos para quando a birra começa, guias específicos para TDAH e Autismo, e o suporte completo para transformar essa mudança em hábito permanente. O Kit 21 Dias é o caminho completo — até o dia em que seu filho não vai mais precisar da tela para se sentir bem.

O KIT 21 DIAS INCLUI:

- ✓ **21 dias estruturados** — 1 atividade/dia, sem improvisar
- ✓ **Guia TDAH e Autismo** — adaptações completas
- ✓ **Guia do sono e telas** — como reverter os danos
- ✓ **Guia por faixa etária** — 4–6, 7–9 e 10–12 anos
- ✓ **Scripts prontos** — o que dizer quando a birra começa
- ★ **Garantia de 7 dias** — 100% do dinheiro de volta

🔥 QUERO O KIT 21 DIAS COMPLETO

🔒 Pagamento seguro · PDF imediato · Garantia de 7 dias sem perguntas

★★★★★
No Dia 3, minha filha me chamou pra brincar
"No Dia 3, minha filha me chamou pra brincar sem eu pedir. Chorei. Vale muito mais que R$47."
Camila R.
Mãe · São Paulo, SP · filha de 7 anos

★★★★★
Filho virou o celular pra baixo sozinho
"Achei que não ia funcionar. Na 2ª semana meu filho virou o celular pra baixo sozinho pra me mostrar uma brincadeira."
Rafael M.
Pai · Curitiba, PR · filhos de 6 e 9 anos

★★★★★
Minha filha acordou cedo pedindo a atividade do dia
"Minha filha me acordou cedo no Dia 10 perguntando 'qual é a atividade de hoje, mãe?' Isso nunca tinha acontecido antes."
Mariana C.
Mãe da Sofia, 5 anos · Curitiba, PR

★★★★★
2 horas colaborando juntos — sem uma briga sequer
"Meus filhos brigavam por causa da tela todo dia. Na primeira atividade ficaram 2 horas juntos colaborando, sem nenhuma briga. Eu filmei e ainda assisto quando preciso de esperança."
Carlos A.
Pai dos gêmeos Mateus e Miguel, 8 anos · Fortaleza, CE

@criativamenteoficial1 · @criativamenteoficial1 · criativamenteoficial1.shop

MENOS TELAS
MAIS INFÂNCIA DE VERDADE