



**CONSELHO ESTADUAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE – CEDCA/PR
DEPARTAMENTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE – DPCA/SEJUF**

NOTA TÉCNICA CONJUNTA Nº 01/2021 - CEDCA/PR e DPCA/SEJUF

Tema: “Direito ao Brincar: O lúdico e a Convivência Comunitária enquanto estratégias de saúde mental de crianças e adolescentes na pandemia e pós-pandemia”

Em março de 2020, a partir da Declaração da Organização Mundial de Saúde de que o surto do novo Coronavírus (COVID-19) constituía Emergência em Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), classificando como Pandemia a SARS COVID 19, instalou-se um cenário de confinamento e distanciamento social.

Com as aulas presenciais suspensas, sem a possibilidade de se frequentarem atividades extracurriculares, visitas aos familiares e amigos, espaços de profissão de fé, e, ainda, com as constantes notícias sobre os avanços da pandemia, as crianças e adolescentes foram progressivamente desenvolvendo diversos quadros que exigem atenção em relação à saúde mental: ansiedade, depressão, comportamentos autolesivos, uso de substâncias psicoativas, entre outras situações.

Neste momento, temos a apresentação de um novo cenário sobre a Pandemia, onde, com o avanço da vacinação, tornou possível vislumbrar a reocupação dos espaços urbanos, ainda que sejam necessários todos os cuidados para que se evitem novas ondas de contaminação da SARS COVID 19.

Após quase dois anos de pandemia, temos uma geração que esta carente de convívio social, de contato com a natureza, de representações simbólicas, para que assim possa elaborar toda a dor e angústia de uma realidade absolutamente concreta e

impregnada de desesperança pela qual toda a população mundial passou.

Como alternativa viável para todos os municípios, independente do seu porte, estabelecemos como prioridade a garantia do "Direito ao Brincar", e dentro das possibilidades, com prioridade "Brincar e do Aprender na Natureza", a partir das seguintes premissas, que foram elaboradas em consonância com os marcos legais nacionais e internacionais:

- I. Há atualmente um amplo conjunto de pesquisas que relacionam a falta de oportunidades de brincar e aprender com a – e na – natureza com problemas de saúde na infância e na adolescência como obesidade/sedentarismo, hiperatividade, baixa motricidade – falta de equilíbrio, agilidade e habilidade física –, limitação na linguagem e até miopia.
- II. A principal causa de morte nos adultos corresponde às doenças cardiovasculares, e que a síndrome metabólica, caracterizada como a associação dos fatores de risco como sobrepeso, elevação da glicemia, do colesterol e da pressão arterial. Essa realidade vem avançando em fases precoces da vida. Apesar de ser causada por vários fatores de risco, sabe-se que a síndrome metabólica está diretamente ligada ao estilo de vida das crianças e adolescentes e, portanto, a privação de movimento e o maior nível de estresse podem impactar gravemente o futuro desta e das próximas gerações.
- III. Na pandemia e no pós-pandemia observamos aumento de registros médicos que relatam queixas relacionadas a ansiedade, depressão, comportamento autolesivo,

distúrbios do sono, entre outros, o que acarretou um aumento expressivo no uso de antidepressivos, ansiolíticos e outras medicações dessa natureza.

- IV. O jornalista Richard Louv, autor do livro *“A Última Criança na Natureza”*, cunhou o termo “Transtorno do Déficit de Natureza” para descrever esse fenômeno atual da infância e adolescência. Não se trata de um termo médico, mas é uma forma eficaz de chamar a atenção para uma questão emergente cujos sintomas, inclusive de transtornos mentais e comportamentais, podem ser observados por muitos pediatras em suas clínicas.
- V. Muitas pesquisas surgiram nos últimos anos mostrando que o convívio com a natureza na infância e na adolescência melhora o controle de doenças crônicas como diabetes, asma, obesidade, entre outras, diminui o risco de dependência ao álcool e a outras drogas, 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. Nesse sentido, proporcionar ações que levem as famílias aos parques é antes de tudo, garantir o direito a vida e saúde, ainda fortalecendo vínculos familiares e comunitários.
- VI. Entende-se por “natureza” aquela que pode ser encontrada numa ampla diversidade de ambientes, construídos e não construídos, especialmente aqueles a céu aberto, compostos por elementos naturais como pedras, chão de terra, água, mar, rios, plantas, árvores, insetos, pássaros e todas as formas de vida e espaço (céu, estrelas, sol, lua, horizontes). Inclui a “natureza próxima”, aquela a que se pode ter acesso todos os dias em casa, na escola ou no bairro: pátios, ruas, canteiros, jardins, praças e parques, praias e lagoas, hortas urbanas,

escolares ou domiciliares. E inclui também as áreas protegidas remotas e sem interferência humana, que propiciam experiências tão abundantes quanto à natureza desses lugares.

- VII. O contato com a natureza ajuda a fomentar 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. Crianças e Adolescentes na natureza são ações de garantia ao desenvolvimento integral.
- VIII. A literatura demonstra que o ato de brincar durante a infância e adolescência está associado ao desenvolvimento cerebral ótimo, pois as experiências vivenciadas durante esse período, no qual as janelas de oportunidades estão abertas, são enviadas e traduzidas em conexões sinápticas essenciais para a maturação adequada do cérebro e para o desenvolvimento neuropsicomotor satisfatório. Como resultado, as crianças e adolescentes terão melhorias nas funções executivas, linguagem, habilidades matemáticas, integração sensorial, capacidade de pensar criativamente e de realizar multitarefas, contribuindo para a formação de adultos saudáveis com potencial cerebral plenamente desenvolvido.
- IX. Crianças de 7 a 9 anos que brincam de forma fisicamente ativa, e a natureza é um espaço privilegiado para isso, apresentam melhor capacidade cognitiva e de focar a atenção, assim como diminuição dos transtornos de sono, por exemplo.

Brincar com brinquedos tradicionais (versus eletrônicos, principalmente os não interativos) está associado a aumento qualitativo e quantitativo da aquisição de linguagem.

- X. Há estudos associando a falta de brincar com aumento da prevalência de estresse tóxico e de transtornos comportamentais, como o de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e a depressão.
- XI. Entende-se por “natureza” aquela que pode ser encontrada numa ampla diversidade de ambientes, construídos e não construídos, especialmente aqueles a céu aberto, compostos por elementos naturais como pedras, chão de terra, água, mar, rios, plantas, árvores, insetos, pássaros e todas as formas de vida e espaço (céu, estrelas, sol, lua, horizontes). Inclui a “natureza próxima”, aquela a que se pode ter acesso todos os dias em casa, na escola ou no bairro: pátios, ruas, canteiros, jardins, praças e parques, praias e lagoas, hortas urbanas, escolares ou domiciliares. E inclui também as áreas protegidas remotas e sem interferência humana, que propiciam experiências tão abundantes quanto à natureza desses lugares.
- XII. A criança e o adolescente têm direito ao convívio com ambientes saudáveis e, por isso, o conceito de natureza adotado não inclui áreas degradadas, poluídas ou que ofereçam riscos à sua saúde ou segurança. É importante ressaltar que as áreas de risco devem sempre conter sinais de alerta e de segurança para proteção social da criança e do adolescente.

Sobre isso, a Sociedade Brasileira de Pediatria divulgou recomendações gerais que subsidiam as práticas de cuidar, educar e brincar, a saber:

- 1.** 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.
- 2.** Responsáveis, familiares, cuidadores, educadores e pediatras devem estar atentos 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.
- 3.** As escolas e instituições de cuidados (incluindo as Unidades socioassistenciais) devem organizar suas rotinas e práticas de forma a equilibrar o tempo destinado às atividades curriculares com o tempo livre (recreio), a fim de permitir que as crianças e os adolescentes tenham amplas oportunidades de estar ao ar livre, preferencialmente em ambientes naturais em contato com plantas, terra e água. Diversos estudos e exemplos mostram que mais tempo de recreio beneficia diretamente o aprendizado e o comportamento dos alunos nas escolas.

4. Escolas, educadores, familiares e responsáveis devem permitir os riscos benéficos nos quais as crianças e adolescentes se engajam por livre escolha, conseguindo dimensionar as consequências e lidar com elas.
5. Os adultos devem compartilhar seu apreço pela natureza e pelas atividades de lazer ao ar livre, pautadas pelas relações, pelos encontros, pelo movimento e também pela contemplação e momentos de relaxamento.
6. As crianças e adolescentes devem ser orientados no sentido de buscarem o equilíbrio no qual tanto o uso da tecnologia como a conexão com o mundo natural prospere de forma benéfica, contribuindo para o seu desenvolvimento e bem-estar.
7. O poder público deve garantir que todas as crianças e adolescentes tenham acesso a áreas naturais, seguras e bem mantidas, a uma distância inferior a 2 km de suas residências.
8. Profissionais da saúde, famílias, educadores e gestores públicos devem ter consciência de que os benefícios são mútuos: assim como a criança e o adolescente precisam da natureza, a natureza precisa das crianças e jovens. Ter essa clareza é importante para apoiar, conceber e priorizar estratégias que visem promover a reconexão entre as crianças e jovens e o ambiente natural.
9. A alimentação deve ser vista pelas escolas, famílias e outras instâncias como uma importante estratégia de fomento da relação entre a criança e a natureza, especialmente por meio do processo de plantar, cultivar, colher e preparar alimentos.

- 10.** 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.
- 11.** Aconselhar e orientar sobre a importância dos encontros e das relações entre pares na rotina das crianças e dos adolescentes. Destacar que atividades esportivas são muito importantes, mas que os encontros livres e sem direcionamento têm qualidades especiais que os esportes não têm, e que os espaços naturais são fundamentalmente lugares privilegiados para essa atividade.
- 12.** 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.
- 13.** Avaliar com as crianças e adolescentes, bem como familiares e cuidadores, hábitos de sono, alimentação, atividade física, comportamentos, desempenho escolar, uso de equipamentos digitais e dinâmica familiar, destacando a importância das experiências ao ar livre para o desenvolvimento saudável e bem-estar da criança e do adolescente. Investigar quais são as atividades ao ar livre preferidas pela família e discutir sobre outras que não tenham sido aventadas – observação de pássaros, cultivo de plantas, piqueniques.

- 14.** 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). Planejar as atividades com as crianças e adolescentes.
- 15.** 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.
- 16.** Colaborar com a mídia para valorizar o contato da criança e do adolescente com ambientes naturais e abertos em qualquer matéria ou pauta de entrevista e sempre alertar e esclarecer sobre os problemas de saúde relacionados ao “déficit de natureza” durante a infância e a adolescência, assim como ressaltar os benefícios de uma “dieta rica em natureza” durante esse período da vida, sugerindo o uso das áreas verdes públicas disponíveis na cidade.
- 17.** Organizar palestras nas escolas ou em campanhas de valorização de estilos de vida saudáveis, enfatizando a importância do contato com a natureza de forma cotidiana e frequente como pressuposto do direito de todas as crianças e adolescentes à saúde.
- 18.** Colaborar na elaboração de políticas públicas relacionadas à saúde que incluam o acesso à natureza como direito de todas as crianças e adolescentes.

19. Compartilhar com as crianças, adolescentes e suas famílias suas próprias histórias de vínculo com a natureza e experiências com o ambiente natural, especialmente as da sua infância, de forma a ajudar a construir narrativas positivas sobre essa relação.

20. Planejamento de festas de aniversário e outras confraternizações ao ar livre. Praças e parques são ótimas opções de espaço para festas infantis, além de terem custo baixo. Adicionalmente, oferecem oportunidades de brincadeiras muito mais divertidas e saudáveis para todos os convidados: adultos, jovens e crianças. Um piquenique no parque com brincadeiras tradicionais da infância pode ser uma ótima opção.

21. Orientar os adultos a guardarem algum tempo – ao menos uma hora por dia – para que as crianças possam brincar ao lado de fora de casa com liberdade e autonomia. Com relação ao acesso, lembre-os de que não é preciso procurar lugares distantes ou perfeitos – a natureza próxima, aquela que é acessível, é o suficiente: um passeio na rua, o pátio do prédio, a praça mais próxima. Sempre que possível, inclua outras crianças e adolescentes nesses momentos, pois vai enriquecer muito a experiência.

22. Estimular a realização dos deslocamentos rotineiros da criança, do adolescente (casa - escola - casa, atividades extracurriculares e outras) e da família a pé, sempre que possível. Dê preferência ao transporte público. Andar a pé ou usar transporte público trazem inúmeros benefícios como atividade física, conexão com os territórios, senso de pertencimento e vínculos afetivos.

23. Fomentar a participação comunitária e protagonismo infanto juvenil, com a revitalização de praças e espaços verdes com a ajuda de redes de vizinhança e da prefeitura. Identificação e sensibilização de famílias interessadas em promover a limpeza e a renovação de áreas pública. Há muitos movimentos e coletivos que mostram que é possível transformar e revitalizar espaços públicos que se tornam o ponto de encontro de toda comunidade ao seu redor. Mais informação sobre isso no Manual Como Ser Um Boa Praça (disponível em: <http://bit.ly/2GUODaR>).

24. 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. Os pais e as mães são modelos para os filhos e os valores e experiências familiares tendem a se perpetuar nas gerações seguintes.

25. 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.

26. Organização de atividades socioambientais nos períodos de férias escolares, preferencialmente para visitas a áreas naturais como parques municipais e estaduais. As férias podem ser ótimas oportunidades para as crianças e adolescentes que vivem em centros urbanos vivenciarem experiências com a natureza preservada e livre de

interferências humanas (trilhas, cachoeiras, cavernas). Estímulo em atividades na praia ou acampar por uma ou duas noites também são experiências muito enriquecedoras para as crianças e adolescentes.

27. Divulgar informações que facilitem o cotidiano com o contato da infância e natureza. Essas ferramentas vão ajudar a colocar mais tempo ao ar livre na rotina das famílias. Além dessas, podem ser estimulados os municípios a desenvolver estratégias próprias.

- Grupo Natureza em Família: material sobre como organizar um grupo de famílias interessadas em proporcionar às crianças tempo ao ar livre, em contato com a natureza. Disponível em: <http://bit.ly/2H5xYRX>.
- GPS da Natureza: ferramenta gratuita que auxilia no mapeamento das áreas naturais que estão perto de você, com sugestões de atividades e brincadeiras que podem ser feitas nestes locais. Disponível em: <http://bit.ly/2l0mj6O>.
- Ruas de Lazer: alternativa barata e eficiente de ativação de espaços públicos para o lazer e a convivência a céu aberto. Materiais de apoio disponíveis em: <http://bit.ly/2Rg7Dln>.
- Manual Como Ser Um Boa Praça: material com informações e casos práticos sobre como revitalizar praças públicas, o que pode ser feito e qual o caminho para torná-las excelentes locais para encontros e lazer ao ar livre. Disponível em: [http:// bit.ly/2GUODaR](http://bit.ly/2GUODaR).
- Infográfico sobre o uso da bicicleta para uma infância saudável: destaca a importância da bicicleta para o desenvolvimento infantil e fornece dicas e sugestões para pais e planejadores urbanos. Disponível em: <http://bit.ly/2P7GMWH>.

28. Construir com familiares e participação das crianças e adolescentes na construção de plano de “dieta de natureza”, de acordo com a faixa etária, de forma a procurar garantir que tenham acesso à natureza de forma cotidiana e frequente:

- brincar no parquinho mais próximo pelo menos uma hora por dia;
- fazer um passeio ou caminhada num jardim ou na orla de uma praia ou lagoa;
- fazer um piquenique num parque diferente uma vez ao mês;
- assistir ao pôr do sol e ao início da noite e procurar estrelas;
- passar o final de semana ou período de férias em algum lugar natural ou onde as crianças e os adolescentes possam se locomover com autonomia e liberdade, com regras de supervisão e proteção social.

Curitiba, 10 de Dezembro de 2021.

REFERÊNCIAS

INSTITUTO ALANA. Disponível em: <https://alana.org.br/>

BRINCADIQUE. Disponível em: <http://www.brincadique.com.br/>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA – SBP. Disponível em:
<https://www.sbp.com.br/>