

SAÚDE QUE VEM DA NATUREZA

A privação de experiências vivenciadas em ambientes naturais tem adoecido as crianças. E para reverter esse quadro é preciso apostar em mais atividades ao ar livre que ajudem no desenvolvimento infantil

texto PRISCILA PEGATIN

Crianças que têm maior contato com um mundo verde vão menos vezes ao médico. Além disso, possuem maior bem-estar mental, autoconfiança e uma postura de iniciativa

A prescrição vem da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e o assunto virou até manual para médicos e pais: sim, criança tem de brincar ao ar livre! A indicação de incluir uma rotina junto à natureza vem em uma época em que 85% das crianças e dos adolescentes entre 9 e 17 anos são usuários de internet, sendo que 93% acessam a rede facilmente por meio do celular, segundo dados do Comitê Gestor da Internet (CGI) e do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br). As consequências negativas dessa vivência digital vão do sedentarismo à obesidade, sem contar a perda de relações pessoais.

E é justamente para encontrar um equilíbrio saudável entre a imersão virtual e o mundo real que cresce a preocupação em incentivar os pequenos a deixarem as telas. “A criança precisa de uma interação com a natureza. Tem de colocar o pé na terra, na areia. Sentir a consistência das coisas, sentir o sol, a chuva. Claro que tudo com supervisão dos adultos”, explica Eduardo Goldenstein, pediatra do Departamento de Saúde Mental da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP).

O inimigo virtual

Ter um mundo na palma das mãos, sem dúvida, é um atrativo e tanto para deixar crianças e adolescentes vidrados o dia todo em celulares, *notebooks* e televisões. Só que a privação de movimentos e o estresse gerado por esse estilo de vida têm adoecido os pequenos. “As pesquisas mostram que, quando as crianças são tolhidas de brincar e ficam passivamente distraídas em telas, estão sujeitas a diversos problemas de saúde, como obesidade, sedentarismo, hiperatividade, baixa motricidade, baixos índices de vitamina D e até miopia”, lista Evelyn Eisenstein, pediatra e integrante do grupo de trabalho sobre Criança, Adolescente e Natureza da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

Outro fato a considerar é o aumento dos diagnósticos de síndrome metabólica em adultos, condição relacionada a sobrepeso, elevação da glicemia, colesterol e pressão arterial, tudo isso consequência do estilo de vida adotado desde a infância. Na conta negativa do mundo digital entram ainda as questões emocionais. O cenário de confinamento de horas em frente às telas pode levar a depressão, ansiedade e transtornos do sono. ►

O contato com a natureza na infância está relacionado a diversos benefícios para a saúde, entre eles melhora da imunidade, facilidade de socialização e bem-estar geral. Confira o que a ciência já sabe.

Ao brincar ao ar livre a criança busca recursos naturais para criar brinquedos e desenvolver a criatividade.

Quando a brincadeira não é dirigida ou estruturada, os pequenos conseguem criar laços de convívio de forma mais saudável e feliz. Além de ajudar no desenvolvimento cognitivo, emocional e social.

O contato com a natureza pode reduzir os sintomas de problemas como o transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), estresse, tristeza, raiva e fadiga, melhorando a atenção.

Ao cultivar o próprio alimento, os pequenos ficam mais propensos a comer frutas e vegetais e têm mais chances de manter hábitos alimentares saudáveis na vida.

Passar um tempo ao ar livre está associado ao aperfeiçoamento da visão a distância.

A exposição regular à luz natural aumenta os níveis de vitamina D e ajuda a criança com diabetes a alcançar níveis saudáveis de glicose no sangue.

Com as brincadeiras é possível desenvolver força motora e equilíbrio.



TRANSTORNO DO DÉFICIT DE NATUREZA

O quadro de imersão no mundo digital e falta do real ganhou até um termo específico. O jornalismo americano, fundador do Movimento Criança e Natureza, fala em transtorno do déficit de natureza (TDN). A nomenclatura não é um termo médico, mas trata-se de um alerta sobre os prejuízos físicos e emocionais que as crianças podem ter com a negação do direito à natureza. “Só existem duas barreiras que impedem crianças e adolescentes de terem oportunidade de brincar e conviver ao ar livre: as intempéries do tempo e a dificuldade de acessar a natureza. Para driblar a questão do clima, basta usar roupas apropriadas, afinal, não existe tempo ruim, e encorajar seu filho a interagir com o meio natural e as condições climáticas. Para o acesso, a ida à escola a pé pode ser um começo”, aconselha Eduardo Goldenstein, pediatra e membro do Departamento de Saúde Mental da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP).



Amigo natural e real

Se o uso desregrado da tecnologia tende a ser tão prejudicial à saúde dos pequenos, a solução está logo ali, de graça, nos parques e nas praças. “Crianças precisam brincar ao ar livre, em ambientes naturais, para desenvolver suas habilidades físicas, cognitivas, psicomotoras, de autorregulação, autonomia e independência”, pontua a pediatra Evelyn.

Entre os benefícios do maior contato com um mundo verde, as pesquisas também já apontaram: melhora no controle de doenças como diabetes, asma, obesidade, diminuição do risco de dependência ao álcool e outras drogas, equilíbrio dos níveis de vitamina D, bem-estar mental, autoconfiança, estímulo à criatividade e a uma postura de iniciativa, além de diminuição das visitas ao médico.

Para obter os benefícios listados, a SBP aconselha que a criança e o adolescente passem uma hora por dia, no mínimo, em atividades ao ar livre. Aqui valem brincadeiras orientadas, convívio espontâneo com a natureza ou aulas educativas em áreas abertas.

Um limite seguro

Se todas essas possibilidades do contato com um meio natural fazem tão bem para os pequenos, elas podem gerar preocupações para os adultos. Afinal, será que é seguro deixar a criança brincar fora de quatro paredes? “Todo pai ou mãe deseja manter seu filho em segurança, mas precisamos aprender a diferença entre os riscos benéficos – aqueles cuja possibilidade de consequências adversas é baixa e os ganhos de desenvolvimento são altos, como subir em uma árvore (com supervisão), por exemplo – e o perigo de lesões comuns na infância – acidentes de trânsito, afogamento e sufocação”, pontua Evelyn.

Entre os riscos que podem fazer bem, Goldenstein fala da exposição segura ao sol, de sentir a chuva e brincar na lama. Em contrapartida, tudo deve ser ensinado aos pequenos. “É preciso falar que o sol faz bem, mas que em excesso pode queimar. Assim como é bom nadar, mas tem de respeitar o mar. Isso é saudável para a criança e a ensina a preservar e respeitar o que é natural”, afirma.

Explore o verde

Que brincar em um ambiente aberto é saudável, já está mais que comprovado, mas como buscar um espaço verde nas grandes cidades? Maria Isabel Amando de Barros é engenheira florestal e uma das idealizadoras do projeto Criança e Natureza, do Instituto Alana. Ela explica que todas as esferas públicas e sociais podem contribuir na apresentação de um mundo verde aos pequenos. “O primeiro passo é aprender a reconhecer a ‘natureza próxima’, aquela que pode ser acessada todos os dias em casa, na escola ou no bairro: pátios, ruas, canteiros, jardins, praças e parques”, diz a especialista. Ou seja, nem sempre é preciso adentrar uma mata. “Os pais ou responsáveis podem facilitar esse acesso ao criar roteiros com a criança a pé ou de bicicleta, planejar fins de semana, feriados e férias em áreas naturais ou espaços abertos”, finaliza Maria Isabel. ■

A Sociedade Brasileira de Pediatria aconselha que a criança e o adolescente passem uma hora por dia, no mínimo, fazendo atividades ao ar livre

Saiba qual rota verde seguir

A natureza pode estar mais perto da criança do que se imagina, basta um olhar mais atento. “O caminho (a pé) para a escola, um dia ensolarado, a chuva. Tudo é interação com a natureza que pode ser feita no dia a dia”, diz o pediatra Eduardo Goldenstein. Para dar um rumo sobre qual trilha seguir aos pais de primeira viagem, o grupo *Natureza em Família* adaptou uma pirâmide da instituição americana *Nature Kids Institute* para ajudar a incluir mais verde à rotina.

