

# SAÚDE QUE VEM DA NATU<sup>R</sup>EZA

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. ►



# **POR QUE BRINCAR AO AR LIVRE É BOM?**

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.

**ESTIMULA OS SENTIDOS**

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

#### **FACILITA AS AMIZADES**

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.

#### **PROPORCIONA EQUILÍBRIO MENTAL**

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.

#### AJUDA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES

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.

#### **CONTRIBUI PARA A VISÃO**

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

#### **FONTE NATURAL DE VITAMINA D**

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.

#### AUXILIA NA COORDENACÃO

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 Amendo 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.

