



## COMUNICADO DA IPA PORTUGAL SOBRE A IMPORTÂNCIA DA PROMOÇÃO DO BRINCAR LIVRE EM TEMPO DE ISOLAMENTO E DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

A IPA Portugal é um movimento nacional de defesa e promoção do direito a brincar da criança e constitui o ramo português da “International Play Association (IPA)”. A IPA é uma associação internacional não-governamental, fundada em 1961, cujo propósito é o de proteger, preservar e promover o direito ao brincar da criança enquanto direito humano fundamental. A IPA Portugal apoia totalmente a política atual de distanciamento social para combater a crescente pandemia de coronavírus. Contudo, há uma pergunta fundamental que nos deve ser colocada a todos enquanto cidadãos e cidadãs, comunidades, sociedades e governos. Durante este período, forçado, mas vitalmente fundamental, de quarentena, que espaços e oportunidades existem no exterior e no interior para as Crianças brincarem?” É imperioso fazer uma reflexão alargada sobre este assunto pois brincar é uma necessidade enquanto comportamento adaptativo e biológico, um direito fundamental da criança (artigo 31º da Convenção sobre os Direitos da Criança), a sua principal forma de auto-preservação, e o modo privilegiado de participar na sua comunidade (artº 12º). Mais ainda, brincar é um comportamento vital para o desenvolvimento individual, bem-estar e saúde da criança, como também para o desenvolvimento das comunidades e sociedades. Através do brincar as crianças fazem aprendizagens essenciais para a sua sobrevivência; desenvolvem competências motoras, sociais, cognitivas, emocionais e neuronais; adaptam-se à novidade; e tornam-se autónomas, independentes, auto-confiantes e resilientes. O brincar possibilita à criança uma ancoragem e segurança física e psicológica, essencial para a sua construção colectiva enquanto pessoa, ser e cidadã. O brincar livre, dirigido pela própria criança, permite-lhe ter acesso a uma linha de fuga no “aqui e no agora”, essencial para a criação de um aglomerado composto por corpos, espaços, histórias, objectos, interações e afectos, que lhe permite sentir a sua existência de um modo mais intenso e prazeroso, nos instantes do seu quotidiano. Este corte mágico com a realidade normativa e adulto-cêntrica permite às crianças aprender, do modo mais alargado possível, sobre elas próprias, sobre os outros e sobre o mundo.

No momento actual, marcado pela pandemia da COVID-19, o constrangimento espacial e social impõe-se sobre todos nós, indubitavelmente, afectando, condicionando e restringindo o espaço físico e social que as crianças têm para brincar. Apesar de ser possível brincar no interior das casas, onde as crianças e suas famílias obrigatoriamente passam agora a quase totalidade das 24 horas por dia, a natural, e tão necessária, falta de contacto com o ambiente exterior acompanhada de um retraimento social traz consigo impactos negativos, tais como um aumento de inactividade física, obesidade e sedentarismo, maior tempo de ecrã, e potenciais transtornos psicológicos (ansiedade e depressão e stress). Esta é uma situação muito preocupante pois, forçosamente, vivemos na incerteza de quanto tempo teremos ainda de nos manter em isolamento e distanciamento social. O Governo, ao decretar o estado de emergência, acompanhado pela Direcção Geral de Saúde, estão cientes deste problema que se coloca aos cidadãos, cidadãs e famílias, e, até à data deste comunicado, possibilitam as saídas para o exterior na área residencial, para efeitos deslocações em família de curta duração em momentos de fruição ao ar livre, e para deslocações não colectivas de curta duração para efeitos de atividade física.

Neste sentido, é crucial questionarmo-nos sobre os impactos imediatos da actual situação pandémica na qualidade do brincar livre das crianças e encontrar possibilidades no interior dos espaços



residenciais e no exterior para mitigar os efeitos nefastos da privação espacial e social a que estamos todos sujeitos, incluindo as crianças.

Relativamente aos espaços interiores, e de modo a aumentar a qualidade do brincar livre, é importante que os pais e responsáveis pelas crianças lhes possibilitem a oportunidade e a liberdade de serem elas a organizar os seus espaços para brincar (a aparente confusão e desorganização sentida e percebida pelos adultos é frequentemente a forma que a criança tem para criar a sua própria organização e cenários de jogo) e de usarem materiais, objectos e tralhas disponíveis em casa (designados por materiais soltos- materiais cujo fim e utilização é aberto, podendo ser usado por si só ou em combinação entre si para fins múltiplos, ex.: tachos, painéis, tupperwares, talheres, cadeiras, colchões, cordas, lençóis, caixas de cartão, papel, canetas, trapilho, fatos de carnaval, roupa e calçado de adulto, toalhas de praia, sacos de compras, etc.) para o fim pretendido pela criança. Entre outros benefícios, os materiais soltos potenciam a criatividade, a flexibilidade combinatória, a resolução de problemas e a superação de desafios, o contacto controlado com a incerteza e com a imprevisibilidade, e contribuem para que as crianças possam exteriorizar as suas narrativas lúdicas e imaginárias. Deve também ser dada a oportunidade à criança de se envolver em atividades expressivas e criativas, que lhes possibilitem ter contacto com as artes plásticas, música e expressão dramática. A combinação dos materiais soltos e dos brinquedos disponíveis, acompanhados de uma supervisão que possibilite à criança dirigir as suas próprias brincadeiras, aumentam o valor lúdico do contexto interior residencial e com isso possibilitam a expansão do potencial lúdico das crianças. Os pais e responsáveis pelas crianças são convidados a organizar o espaço interior das suas habitações de modo a incluir os ingredientes necessários (os possíveis) para que a criança tenha acesso a um envolvimento que lhe possibilite envolver-se em diferentes tipos de brincadeiras (de actividade física, com objetos/materiais, simbólicas e sociais), que sejam imersivas e prazerosas, onde a criança pode gozar da sua auto-determinação. Estes ingredientes mágicos que devem estar disponíveis às crianças para elas os usarem, consoante as suas necessidades internas e motivações diferentes, para criarem e alimentarem os diversos “palcos” de brincadeiras domésticas são os seguintes: a liberdade de acção e exploração, movimento e acalmia, construção e desconstrução (ex.: esconderijos), diferentes cores e texturas, contraste entre a luz e o escuro, movimentos grosseiros e finos, estimulação dos diferentes sentidos na procura de sensações físicas diferentes, contacto com o elemento da água, sons diversos e música, objectos de pequenas e grandes dimensões, faz-de-conta, fantasia, e aventura.

Relativamente aos espaços exteriores, e de acordo com as deliberações do Governo em articulação com a Direcção Geral de Saúde, é permitido que as crianças e as famílias possam usufruir, em momentos de curta duração, de espaços ao ar livre nas suas áreas residenciais (excepto em espaços com equipamentos, como por exemplo os parques infantis), desde que respeitem os princípios de distanciamento social, e evitem o contacto com superfícies com potencial de transmissão do vírus COVID-19 (ex.: plástico e metal dos equipamentos lúdicos, maçanetas e portas, corrimãos de escadas, etc.). A permanência no exterior para a criança está largamente relacionada com a possibilidade de esta se envolver em atividade lúdica, de carácter livre (organizado e gerido por ela própria), aumentando os níveis de atividade física, reduzindo o tempo de ecrã e melhorando a qualidade do sono (CSEP, 2016). A atividade física no exterior torna o nosso sistema imunitário mais robusto e aumenta as defesas contra os diferentes ataques e doenças a que estamos sujeitos (Lasselin et al. 2016). Estar ao ar livre aumenta a exposição à luz solar, aumentando os níveis de vitamina D, o que por sua vez pode estimular o sistema imunológico e reduzir o risco de infecção (Martineau et al. 2017).



Assim, neste momento de pandemia que vivemos, estar em família no exterior, quer seja nos quintais, terraços ou jardins que algumas habitações possuem, ou, por períodos de curta duração nas zonas residenciais, aproveitando a vizinhança para pequenos passeios ou para se dirigirem a espaços de carácter mais naturalizados (jardins), é positivo para a vida familiar e comunitária. Contudo, é de sublinhar que estas saídas ao exterior na vizinhança só podem ser realizadas se nenhuma pessoa do agregado familiar apresentar sintomas do vírus COVID-19; e/ou não estiver directamente recomendado pelo Sistema Nacional de Saúde para se manter em isolamento; e as saídas não forem realizadas em grandes grupos, ou sob a forma de ajuntamentos, tais como com outras famílias ou amigos. O distanciamento social de outras famílias ou de outras pessoas que possam estar no exterior é imperioso!

A possibilidade das crianças brincarem nos espaços naturalizados residenciais é fundamental para a sua saúde, bem-estar e desenvolvimento em circunstâncias normais, e ainda mais nas circunstâncias actuais marcadas pelo isolamento e distanciamento social. Mais especificamente, brincar em espaços que possibilitem contacto com elementos naturais (ex.: árvores, relva, flores, água, areia) contribui para aumentar a atividade física (Sallis et al, 1993); melhorar a função executiva de atenção (Faber Taylor et al, 2001; Grahn et al, 2007); aumentar a capacidade de auto-regulação (Kaplan & Berman, 2010) e as habilidades cognitivas (Wells, 2000); reduzir os sintomas da hiperactividade (Kuo & Taylor, 2004); suportar o desenvolvimento da competência motora grosseira (Grahn et al, 1997); reduzir períodos de doença (Grahn et al, 1997), stress (Wells & Evans, 2003), alergias (Ege et al. 2011), e de prevalência de miopia (Xiong et al. 2017); desenvolver a criatividade, a expressão e conexão emocional, a empatia e responsabilidade, e a consciência sensorial e uma ética de gestão ambiental (Campbell, 2013); e estimular um brincar mais rico (Boldemann, 2006). Como tal, as crianças e suas famílias nos passeios em espaços residenciais naturalizados e à volta da sua vizinhança devem tentar encontrar espaços onde seja possível entre outras coisas, jogar às escondidas e às apanhadas; explorar os elementos naturais disponíveis e fazer pequenas construções com estes; correr, saltar, andar de bicicleta, trotinete ou de skate (ou semelhante); trepar às árvores e baloiçar nos seus galhos; olhar o horizonte à distância; escrever ou desenhar na terra ou na areia; e brincar às lutas e às perseguições. As saídas ao exterior com as crianças devem ser pensadas numa lógica de exploração, movimento, e de aventura. Para tal é necessário que os adultos se deixem maravilhar pelas pequenas descobertas e encantamentos que as crianças lhes vão transmitindo enquanto brincam.

Os pais devem também encontrar tempo para brincar com as crianças, quer no interior, como no exterior, e deixarem-se levar pelos impulsos e convites das crianças, colocando-se ao nível destas e afastando o mais possível os seus próprios pré-conceitos e pré-concepções sobre o que é brincar. Quando assim o fazem, os pais e restantes adultos, criam uma relação de escuta com a criança e de segurança emocional. O mais importante para as crianças é sentirem que o prisma próprio e significativo que têm da realidade, e que criam através do brincar, é realmente compreendido e aceite de modo positivo e incondicional por parte dos adultos. Os adultos devem compreender que a razão mais importante para as crianças brincarem é para satisfazer a pulsão biológica do brincar, respeitando o ritmo da criança, sem objectivos definidos, sem pressões, e livres de agendas adultas. Esta assumpção é ainda mais fundamental em tempos de sofrimento colectivo, tal como estes marcados pela actual pandemia.

Neste seguimento, convocamos todas as famílias para reflectirem sobre estes aspectos, e consoante os recursos e condições que dispõem, permitirem às crianças o envolvimento em situações de



brincadeira livre diversificadas, ricas e estimulantes, no interior das suas habitações, mas também nas zonas residenciais (promover mais liberdade e autonomia), salvaguardando e respeitando sempre os princípios de isolamento e de distanciamento social, no âmbito dos termos do presente estado de emergência decretado pelo Governo.

**É muito importante referir que os conteúdos presentes neste comunicado foram baseados de acordo com as recomendações atuais (data: 02 de Abril de 2020). No entanto, a situação em torno do COVID-19 está em constante evolução e as recomendações podem estar sujeitas a alterações. Para informações atualizadas, é necessário consultar as deliberações do Governo e da Direção Geral de Saúde.**

P'la IPA PORTUGAL (ramo português da International Play Association)

(Frederico Lopes)

(Carlos Alberto Ferreira Neto)

Lisboa, 02 de Abril de 2020

## Contactos

Frederico Lopes, membro fundador do movimento IPA Portugal, representante português da “International Play Association”.

Email: [internationalplayportugal@gmail.com](mailto:internationalplayportugal@gmail.com)