

A Criança⁵ e os seus Direitos



IAC

Instituto de Apoio à Criança

12 • EDIÇÃO SEMESTRAL

Maio 2026 a Outubro 2026



“ DESACELERAR E BRINCAR:
A CHAVE PARA UM DESENVOLVIMENTO FELIZ! ”



TÍTULO

“A Criança e os seus Direitos”

PROPRIEDADE E EDIÇÃO

Instituto de Apoio à Criança

PAÍS DE PUBLICAÇÃO

Portugal

DIRETORA

Clara Castilho

CONSELHO REDATORIAL

Anabela Reis, Clara Castilho e Fernanda Salvaterra

CONCEÇÃO GRÁFICA

Cristina Rebelo

CONSELHO CONSULTIVO DO IAC

Ana Jorge, Ana Nunes de Almeida, Armando Leandro, Carlos Neto, Cinelândia Cogumbreiro, Clara Sottomayor, Daniel Sampaio, Emílio Salgueiro, Guilherme de Oliveira Martins, Hermano do Carmo, José Ornelas, Leonor Beleza, Luís Vaz das Neves, Manuel Sarmento, Maria de Belém Roseira, Maria José Lobo Fernandes, Marta Santos Pais, Rui Pereira, Sérgio Niza e Teresa Féria

CONTACTO DA REVISTA

iac-marketing@iacrianca.pt

CONTACTOS DO IAC

Propriedade / Edição / Sede de Redação:

Av. da República, 21

1050-185 Lisboa

Tel.: + 351 213 617 880

iac-sede@iacrianca.pt

NIPC 501 377 662

IMPRESSÃO

Tipografia Lobão

Rua Quinta do Gato Bravo 5

2810-069 Almada

N.º DEPÓSITO LEGAL 479127/21

ISSN 2184-8580

N.º DE REGISTO ERC 127526

PERIODICIDADE

Semestral

LÍNGUA DE PUBLICAÇÃO

Português

TIRAGEM

750 Exemplares

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Disponível em suporte digital para download em www.iacrianca.pt

O **Estatuto Editorial** encontra-se disponível em www.iacrianca.pt



10



20

SUMÁRIO

4 EDITORIAL

Clara Castilho

6 A DANÇA DO TEMPO EM FAMÍLIA: CUIDAR PARA MELHOR EDUCAR

Fernanda Salvaterra

10 A REINVENÇÃO DO “HOMO LUDENS”: A ESPERANÇA E A FELICIDADE DO FUTURO

Carlos Neto

15 MUITO TEMPO PARA SER ADULTO E POUCO PARA SER CRIANÇA

Hugo Rodrigues

18 A IMPORTÂNCIA DA CONSAGRAÇÃO CONSTITUCIONAL DO DIREITO DOS TRABALHADORES À CONCILIAÇÃO ENTRE A ACTIVIDADE PROFISSIONAL E A VIDA FAMILIAR

Dulce Rocha

20 FAMÍLIAS APRESSADAS, INFÂNCIAS ENCURTADAS: ESTAMOS A ACELERAR PARA QUÊ E CHEGAR AONDE?

Paula Costa

25 DIREITO A BRINCAR: ACELERAR E DESACELERAR NUM MUNDO EM MUDANÇA.

Ana Lourenço

29 RUBRICA: DO OUTRO LADO DA PÁGINA NÃO HÁ FUTURO COLETIVO SEM COMPROMISSO SOCIAL

Miguel Correia

Carlos Neto

“ O brincar é um milagre que está nas nossas mãos e o remédio disponível num momento de grande dificuldade no momento estranho da humanidade. E não diz respeito apenas às primeiras idades, mas principalmente como um espírito e atitude mental ao longo de toda a vida. ”

25





Porque precisamos de criar espaços em que a criança se sinta segura o suficiente para expressar os seus medos e desejos através da brincadeira, há necessidade de desacelerar o tempo.

A temática deste número diz respeito ao reconhecimento de algumas condições para que possamos viver de uma forma mais saudável e feliz e que estão ao nosso alcance, dado que dizem respeito a mudanças de atitudes e comportamentos. Outras condições sociais estão subjacentes, muitas delas difíceis de cada um poder alterar.

O Professor Carlos Neto, membro do Conselho Consultivo do Instituto de Apoio à Criança traz-nos a ideia de que necessitamos de reabilitar o “Homo Ludens” na nossa existência para se alcançar mais liberdade, democracia, prazer de viver e grau de felicidade. Lembra algumas situações que necessitam ser alteradas por parte dos adultos: empenharem-se cada vez mais em tornar as crianças intelectualmente ativas e corporalmente passivas; substituírem-se às crianças no processo de

brincar de forma livre; a grande dificuldade em distinguir o brincar livre, semiestruturado e estruturado.

A Professora Fernanda Salvaterra, Psicóloga Clínica e Terapeuta Familiar, parte da constatação da correria do quotidiano, em que se corre o risco de os pais serem apenas “pais figurantes” (estarem fisicamente na mesma sala, mas mentalmente distantes, capturados pelo brilho dos ecrãs ou pelo ruído das preocupações laborais), consubstanciando um cenário, em que “desacelerar” deixa de ser um luxo para tornar-se uma necessidade vital de sobrevivência psíquica.

Porque precisamos de criar espaços em que a criança se sinta segura o suficiente para expressar os seus medos e desejos através da brincadeira, há necessidade de desacelerar o tempo. Assim propõe “Estratégias para um Sistema Familiar Saudável”.

O Pediatra Hugo Rodrigues faz uma revisão sobre o desenvolvimento infantil e chama-nos a atenção para a necessidade de ser crucial saber gerir expectativas, porque as crianças têm muito tempo para ser adultos, mas pouco para ser crianças.

Paula Costa, Mentora de conciliação da vida familiar e profissional, lembra que brincar não é apenas entretenimento e que quando as crianças brincam, estão a desenvolver recursos internos que irão utilizar ao longo de toda a vida — tanto nas relações humanas como no pensamento criativo e na resolução de problemas. Questiona-se sobre que impacto coletivo tem um modelo de vida familiar em que a infância precisa de caber entre compromissos, horários e obrigações?

A Procuradora Dulce Rocha, Presidente da Mesa da Assembleia Geral deste Instituto recorda, neste ano, em que se celebra o 50.º aniversário da Constituição da República, o art.º 59.º da Lei Constitucional n.º 1/97, de 20 de Setembro, onde ao implementar o direito à realização pessoal e do trabalho em condições dignas, se reconheceu a sua importância na coesão familiar, preconizando um dever de efetivação por parte do empregador e, desta forma, contribuiu para o real exercício do direito. Defende que temos de investir em famílias onde os afetos sejam promovidos, e as crianças têm de ver reco-

nhecidos mais direitos, desde logo o direito ao tempo para os mais novos, a brincar e a jogar, e para os jovens, através do direito a participarem na vida familiar, onde a sua voz possa ser escutada e ter influência nas decisões sobre a sua vida e de seu interesse.

Miguel Correia, dos nossos parceiros “Ideias com História” explica-nos porque escolheram o Instituto para colaborar, a partir de “uma ideia simples: o mecenato social não deve ser visto como despesa, mas como participação ativa na saúde da sociedade”.

A nossa Coordenadora da Humanização e Direito a Brincar, Ana Lourenço, defende que “Dar e ter tempo para brincar num mundo acelerado é um desafio, mas também uma necessidade e tem de ser uma prioridade para o futuro de todas as sociedades”.

Acabo lembrando que no âmbito da política de conciliação entre a vida profissional e familiar, a Direção do IAC decidiu criar um conjunto de medidas de apoio à parentalidade e à conciliação familiar dos trabalhadores do Instituto, visando promover o seu bem-estar pessoal e familiar e reforçar o compromisso institucional com práticas laborais mais humanas, inclusivas e sustentáveis.

CLARA CASTILHO

Diretora da revista “A Criança e os seus Direitos”



“A dança do tempo em família: cuidar para melhor educar.”

FERNANDA SALVATERRA

Psicóloga Clínica e Terapeuta Familiar.

O desafio da parentalidade

O exercício da parentalidade é uma das tarefas mais exigentes da família. Criar e educar uma criança, para além da prestação dos cuidados que são imprescindíveis para o seu desenvolvimento, exige um investimento emocional, traduzido em comportamentos de amor e segurança, absolutamente essenciais para um desenvolvimento equilibrado, saudável e feliz.

No entanto, a família contemporânea vive sob o signo da urgência, numa cultura de produtividade implacável, pais e filhos encontram-se frequentemente num estado de "morte emocional" – termo que o terapeuta sistémico Carl Whitaker utilizava para descrever sistemas familiares rígidos, onde a função e o dever ocultam o afeto e a espontaneidade,

em que as famílias parecem unidas por obrigações, mas sem prazer nas interações.

Nesta correria do quotidiano, corremos o risco de ser "pais figurantes": estarmos fisicamente na mesma sala, mas mentalmente distantes, capturados pelo brilho dos ecrãs ou pelo ruído das preocupações laborais. A criança precisa de uma presença de qualidade. Esta presença manifesta-se num olhar direto nos olhos, à altura da criança, que valide os seus sentimentos, sem pressa de os corrigir. Mais do que grandes eventos ou tardes de entretenimento passivo em centros comerciais, são os rituais de conexão que nutrem a arquitetura emocional da família. Quinze minutos de brincadeira genuína no chão, sem interrupções e com a entrega total, têm um poder regulador infinitamente superior a um dia inteiro de distração partilhada. É nestes hiatos de tempo "desperdiçado" com amor

que a criança se sente vista, segura e, acima de tudo, verdadeiramente cuidada.

Neste cenário, "desacelerar" deixa de ser um luxo para se tornar uma necessidade vital de sobrevivência psíquica. O conceito de "desacelerar" não é sobre fazer pouco, mas sobre dar espaço para o desenvolvimento natural. A infância tem um tempo próprio que não combina com a pressa.

Na perspectiva sistêmica, a família é muito mais do que a soma de seus membros; é um sistema dinâmico de interações simbólicas onde o crescimento individual é indissociável da saúde do todo, por isso deve procurar satisfazer as necessidades do todo e de cada um (Whitaker, 1988).

A importância do autocuidado

Whitaker (1988) defendia que o desenvolvimento pleno reside na capacidade da família de recuperar o lúdico e a "absurdez" do cotidiano. Quando uma criança brinca, ela não está apenas a ocupar o tempo, mas está a construir a sua identidade e a comunicar com o mundo. Para a criança, brincar é tão vital quanto comer ou dormir. É através do lúdico que ela processa emoções, resolve conflitos e desenvolve a neuroplasticidade.

Quando a criança "não tem nada para fazer", ela é forçada a usar a imaginação. No entanto, para que esse espaço de brincar floresça, é imperativo que o subsistema parental também encontre o seu próprio eixo. O autocuidado dos pais, constitui um investimento na vitalidade do sistema familiar, permitindo que a presença física se transforme em conexão real.

Whitaker (1988) acreditava que famílias saudáveis são aquelas que se permitem ser "loucas" (espontâneas) juntas, fugindo das regras sociais rígidas. Os pais precisam, por vezes, de abandonar o papel de "autoridade séria" e entrar no mundo simbólico do filho.

O tempo desacelerado cria um espaço em que a criança se sente segura o suficiente para expressar os seus medos e desejos através da brincadeira, e os pais, ao testemunharem isso, compreendem a subjetividade do filho de forma profunda.

Ao olharmos para a perspectiva de Winnicott (1971), compreendemos que a criança necessita de um "ambiente facilitador". Este ambiente é construído através do holding (sustentação), a capacidade emocional de os pais darem suporte às angústias do filho sem eles próprios colapsarem.

Contudo, ninguém consegue sustentar o outro se não tiver onde se apoiar. O autocuidado parental não é um ato de egoísmo ou isolamento; é a manutenção da infraestrutura emocional da casa. Quando um pai ou uma mãe cuida de si, está a garantir que o seu "espelho" (a forma como reflete a criança) seja límpido e vital, e não embaciado pela exaustão. O autocuidado parental é, por isso, o oxigénio da educação. O autocuidado não é apenas um banho demorado ou uma ida ao ginásio, é a preservação da própria capacidade de ser espontâneo (Salvaterra & Chora, 2025).

Pais que se permitem ter momentos de prazer e descanso recarregam a sua "reserva de criatividade", tornando-se capazes de entrar

na brincadeira de forma autêntica e não por obrigação. Se o cuidador está em modo de sobrevivência, o brincar torna-se um fardo em vez de um prazer. Cuidar de si não é um ato de egoísmo, mas uma responsabilidade ética: ao respeitarmos os nossos limites e nutrirmos o nosso bem-estar, oferecemos aos nossos filhos um modelo de saúde mental e libertamo-los da carga de terem de nos fazer felizes. Quando os pais desaceleram e cuidam de si, eles emitem um sinal para todo o sistema: "É seguro relaxar". Isso diminui a ansiedade da criança que, muitas vezes, manifesta comportamentos difíceis apenas para tentar "animar" ou "conectar-se" com pais emocionalmente ausentes.

Brincar como território da cura e autenticidade

Para Whitaker (1988), o brincar era uma atitude existencial. Para Winnicott (1975), é o único lugar onde o Self se pode expressar com autenticidade. Quando os pais estão emocionalmente nutridos, o brincar deixa de ser "mais uma tarefa" na agenda e passa a ser um espaço transicional de encontro real.

O brincar "descongela" os papéis de "pai autoritário" ou "filho obediente", permitindo uma fluidez que fortalece o vínculo. Educar também é permitir o vazio. O tédio é o berço da criatividade, mas só uma criança

que se sente segura (sustentada por pais autorregulados) consegue explorar esse vazio sem medo.

É no brincar – e apenas no brincar – que o indivíduo, criança ou adulto, é capaz de ser criativo e utilizar a sua personalidade integral. Quando limpamos a agenda e permitimos o ócio, criamos o que Winnicott chamava de espaço transicional. Não precisamos de brinquedos sofisticados, mas de disponibilidade interna. Ao desacelerar, tornamo-nos a "presença fidedigna" que permite à criança descobrir o seu gesto espontâneo, o seu verdadeiro Self (Winnicott, 1975)

Desacelerar para melhor educar

Desacelerar é, portanto, um ato de resistência e de amor profundo. É trocar o "ter de fazer" pelo "querer estar", integrando a sabedoria de aceitar o ritmo natural de cada criança e a coragem de sermos autênticos na nossa imperfeição. Ao resgatarmos o espaço para o brincar livre e ao priorizarmos o cuidado com quem educa, transformamos a família num porto seguro. Afinal, educar com felicidade é compreender que o trabalho mais importante que temos em mãos não é acelerar o futuro, mas sim sentarmos-nos no chão e saborear o presente, garantindo que o vínculo seja sempre o norte de todo o desenvolvimento.

Referências Bibliográficas

- Whitaker, C. A., & Bumberry, W. M. (1988). *Dancing with the family: A symbolic-experiential approach*. Brunner/Mazel.
- Winnicott, D. W. (1971). *Brincar e a realidade*. Imago Editora.
- Winnicott, D. W. (1975). *A família e o desenvolvimento individual*. Martins Fontes.
- Salvaterra, F. & Chora, M. (2025). *Desafios da parentalidade: Cuidar para melhor educar*. Instituto de Apoio à Criança.

ESTRATÉGIAS PARA UM SISTEMA FAMILIAR SAUDÁVEL

1. **Autorregulação Parental:** "Cuidar de mim para te acalmar a ti". A parentalidade consciente começa na gestão do stress do cuidador.
2. **Ilhas de Espontaneidade:** Reservar momentos para o "brincar livre de metas", onde o objetivo não é ensinar nada, mas apenas estar.
3. **Preservação do Self Individual:** Pais que mantêm interesses e paixões fora da parentalidade transmitem aos filhos a mensagem de que a vida é rica e multifacetada.
4. **O Ritual da Desconexão:** O modo "produtivo" (telemóveis, listas de tarefas) deve dar lugar ao modo "relacional" para que a presença seja, de facto, sentida.

KIT DE SOBREVIVÊNCIA DO CUIDADOR "CUIDAR DE MIM PARA MELHOR TE EDUCAR"

1. A Pausa dos 3 Ciclos (*Mindfulness Parental*)

Antes de reagir a um comportamento desafiante do seu filho, pare. Respire profundamente três vezes:

- **Inalar:** Sinta a sua presença e o seu corpo.
- **Exalar:** Solte a tensão acumulada do dia.
- **Observar:** Pergunte a si mesmo: "*O que é que eu preciso agora para poder dar ao meu filho o que ele precisa?*"

2. "Brincar Sem Agenda" - 10 minutos por dia

- Deixe que a criança lidere totalmente a brincadeira.
- Não tente ensinar cores, números ou regras.
- Simplesmente esteja lá, presente e disponível. Este é o alimento do *Verdadeiro Self* da criança.

3. Auditoria do Self

Uma vez por semana, faça a si próprio estas três perguntas:

1. Qual foi o momento em que me senti mais "eu próprio" (fora do papel de pai/mãe) esta semana?
2. Como está a minha reserva de paciência (0 a 10)?
3. O que posso delegar ou simplificar para recuperar 15 minutos de descanso real?

4. Ritual do "Desmame Digital"

Crie uma "zona livre de ecrãs" durante as refeições ou na primeira hora após chegar a casa. Estar "desligado" do mundo lá fora permite o " *Holding*" (sustentação) real cá dentro.

A REINVENÇÃO DO “HOMO LUDENS”: A ESPERANÇA E A FELICIDADE DO FUTURO

Carlos Neto

*Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa,
Membro do Conselho Consultivo do IAC.*

Todas as crianças consideradas saudáveis, manifestam uma grande necessidade biológica de expandir energia física através do seu corpo em movimento em diversos contextos de vida (espaço familiar, espaço escolar e espaço público). Não com o objetivo de ter saúde, mas pela busca de prazer, divertimento, entusiasmo, superação, adaptação motora, socialização e conexão com narrativas simbólicas poderosas. Correr e mexer o corpo é um movimento básico para alcançar distância e autonomia de sobrevivência. Associa-se a outras formas de ação motora mais complexas que permitem combinar perícias corporais de natureza postural (alinhamento da coluna vertebral), locomotora (movimentos de transporte do corpo), manipulação (agarrar e lançar objetos) de expressão (linguagens não verbais) e de relação (comunicação com os outros), num processo de aquisição progressiva de literacia motora. Nas últimas décadas, observa-se uma assinalável decadência destas competências motoras e sociais na vida quotidiana

em crianças e jovens, devido a um aumento de grandes constrangimentos (urbanização, excesso de trânsito automóvel, excesso de proteção adulta, falta de autonomia de mobilidade, contato com o risco e com a natureza, dependência de écrans, etc.), resultantes da interação de múltiplos fatores (biológicos, sociais e culturais). Na maior parte dos casos, as crianças não sabem correr, tropeçam nos seus próprios pés, batem com a cabeça uns nos outros, não sabem atar os sapatos e vestir os casacos, dificuldades em aprendizagens escolares básicas, como escrever, desenhar, pintar, medo de subir às árvores, etc. Esta iliteracia motora infantojuvenil, terá imensas consequências na sua saúde física (excesso de peso, obesidade, diabetes, doenças crónicas cardíacas e respiratórias) e mental (ansiedade, depressão, hiperatividade e deficit de atenção, stress e sentimentos de suicídio na passagem da adolescência para a vida adulta). É necessária uma visão de desenvolvimento sustentável no âmbito das “culturas de infância”, no sentido de assegurar um combate ao progressivo “analfabetis-





mo motor” e promover experiências de jogo e movimento, atividade física e desporto, a fim de assegurar “estilos de vida saudáveis ao longo da vida”. Está também em causa uma diminuição trágica de estimulação lúdica e motora em situações informais nas culturas de infância nos nossos dias. A inatividade física e a falta de contacto com amigos e relação com a natureza, aumentaram significativamente, colocando em perigo a estruturação do jogo e da motricidade infantil (coordenação motora, capacidade perceptiva/decisiva e de resistência ao esforço) exigíveis num mundo moderno cheio de novos desafios e incerteza. Importa criar contextos de participação das crianças de acordo com as suas motivações e necessidades próprias desta etapa da evolução humana.

O brincar ao longo da vida e principalmente nas primeiras idades é uma forma de descoberta (jogo exploratório) em que se procura conquistar liberdade, autonomia, busca de prazer, divertimento, interação, imaginação, fantasia e desenvolvimento de competências

gerais. Brincar para a criança é um comportamento livremente escolhido e dirigido por si, intrinsecamente motivado, estruturado por regras criadas pessoalmente, sempre altamente criativo e geralmente imaginativo, e conduzido num estado de espírito ativo, alerta, mas relativamente não stressado. Brincar livre, enquadra-se segundo uma pressão seletiva ancestral, solicitando uma função adaptativa, para desfrutar o instante e treinar para o inesperado (incerto) em situações motoras, cognitivas, emocionais e sociais. O brincar livre e sem constrangimentos dos adultos é uma verdadeira escola de aprendizagem de conceitos linguísticos, lógico-matemáticos, de habilidades motoras finas e grosseiras, expressões corporais e formas de cooperação entre pares. As crianças enquanto brincam não diferenciam o brincar de aprender. Elas aprendem porque se entusiasmam (energia biológica inata) e divertem-se através do prazer (controlo e libertação do corpo que (des) conhecem), através de um processo de autodeterminação e autoaprendizagem na solicitação de mecanismos internos que exige a regulação e controlo

emocional. Muitas brincadeiras e jogos na infância, podem assumir várias características em função do seu objetivo, contexto de ação e solicitação de operações sensoriais, motoras, perceptivas, cognitivas e sociais. Brincar de forma livre é testar o impossível, os limites do corpo em ação e assegurar a fuga à realidade (suspensão da mente em narrativas simbólicas ilimitadas), para dar significado e ser capaz de interpretar a realidade do seu “eu”, dos outros, dos objetos e do mundo que as rodeiam. Os adultos têm naturalmente uma grande dificuldade em distinguir o brincar livre, semiestruturado e estruturado. Em casa ou na escola, a interferência adulta em tentar intervir na livre iniciativa das crianças quando brincam, em diversas dimensões do jogo infantil (por insegurança, medo ou necessidade de controle), invertem os fundamentos biológicos e culturais do brincar livre. Nestas circunstâncias, o brincar deixa de ser considerado livre para a criança. Importa que pais e educadores preparem contextos lúdicos de grande sedução e entusiasmo, mas depois devem soltar e dar liberdade das crianças poderem brincar sem constrangimentos, através de uma supervisão distante desinteressada, observando os seus comportamentos e participando se, entretanto, forem convidadas para cooperarem nas atividades. Os adultos não deveriam substituir-se às crianças no processo de brincar de forma livre, como habitualmente se observa em muitos contextos em casa, num espaço de jogo ao ar livre (parque infantil) ou mesmo no espaço exterior da escola (recreio). Também se tem verificado, que o brincar estruturado apresenta muitas vantagens de aprendizagem pedagógica e terapêutica, quando existem objetivos relacionados com aquisições escolares. O que diferencia o brincar livre e estruturado é o

modo como se atribui às crianças nível de iniciativa, liberdade de ação e risco ou por outro lado se tenta conduzir a atividade lúdica com intencionalidade pedagógica. Em qualquer dos casos, o brincar não se ensina, mas através do brincar as crianças aprendem. Somos animais que no seu desenvolvimento necessitam de grande proteção parental, especialmente nas primeiras idades. A proximidade garante segurança nas primeiras aquisições psicomotoras, linguísticas, afetivas, emocionais e interativas. A imaturidade do ser humano no seu nascimento, apresenta muitas vantagens no desenvolvimento humano a curto, médio e longo prazo. Uma infância longa para obter a maturidade necessária para alcançar idade adulta, é uma condição fundamental para se obter as competências necessárias para se ter capacidade de iniciativa, adaptação, independência, resolução de problemas, socialização e realização pessoal e profissional. A relação entre proximidade (segurança) e distância (autonomia) no desenvolvimento humano, implica a existência da família com um comportamento equilibrado, estável e com a capacidade de uma vinculação afetiva e saúde relacional ao longo das diversas fases de desenvolvimento da criança. Todos os pais querem tudo de bom para os seus filhos. No entanto, as circunstâncias de vida familiar, escolar e laboral têm vindo a alterar-se de uma forma substancial nas últimas décadas, através de vários constrangimentos relacionados com a ausência de mobilidade autónoma, falta de contato com a natureza, tempo de brincar livre, dependência digital, diminuição de conhecimento e exploração do espaço público, aumento de sedentarismo e obesidade, confronto com situações de risco (etc.), que impedem as crianças de viverem experiências formais

e informais que permitam, em muitos casos, ter uma evolução equilibrada em termos de sucesso escolar e saúde física, emocional, mental e social. O “medo” apoderou-se do comportamento dos pais de uma forma muito preocupante nos últimos anos, tornando-se em muitas circunstâncias, modos patológicos e obcecados na proteção excessiva dos filhos em que pretendem ter um controlo em todos os aspetos da sua vida (pais helicóptero, superproteção, vigilância e supervisão ansiosa, etc.). Estes “medos” desenvolvidos nas culturas parentais têm várias origens, mas muito centrados na perda das suas “memórias de infância” (apagão das experiências de liberdade nas suas infâncias), influência das informações dos meios de comunicação social (por vezes são um massacre visual e escrito) e percepção inadequada dos perigos existentes na realidade física e social (acidentes, roubos, pedofilia, insegurança, etc.). É necessário dizer que estudos científicos têm confirmado que Portugal é um dos países mais seguros do mundo, dos mais visitados (turismo elevado) e que as três principais alterações depois dos anos 80, se situam em três grandes áreas: aumento da circulação e velocidade automóvel com maior ocupação das ruas, passeios, praças e bairros onde as crianças costumavam brincar de forma regular e em segurança (1); desenvolvimento de um planeamento urbano pouco amigo dos cidadãos que diminuiu substancialmente a

Brincar de forma livre é testar o impossível, os limites do corpo em ação e assegurar a fuga à realidade (suspensão da mente em narrativas simbólicas ilimitadas), para dar significado e ser capaz de interpretar a realidade do seu “eu”,...

possibilidade de uso do espaço público (2) e eliminação de corredores verdes (espaços naturais) perto das habitações e projetos imobiliários (3). Estas perceções dos perigos por parte dos pais em relação aos filhos, estendeu-se também aos comportamentos das crianças no contexto escolar e comunitário, criando progressivamente uma “doença crónica” que limita profundamente a saúde mental de pais e filhos. Os pais têm hoje mais tempo para estarem com os filhos, mas por outro lado o controlo do tempo e a formatação de tarefas quotidianas limitam muito mais a liberdade de brincar em espaços interiores e exteriores do que em gerações passadas. Esta preocupação excessiva dos pais na proteção dos seus filhos, pode ter graves consequências no seu desenvolvimento como a diminuição da autoestima, autoconfiança, vulnerabilidades na saúde física, mental e social. Principalmente estes comportamentos que pretendem facilitar e dar tudo pronto na hora aos filhos, assim como eliminar o tédio e a frustração, eliminam a possibilidade de aquisição de habilidades fundamentais de autonomia, responsabilidade, aprendizagem vivida de experiências muito úteis a aquisições mais complexas posteriores, conhecimento mais assertivo entre o mundo real e virtual, maiores competências físicas-motoras e sociais e mais capacidade de controlo de situações arriscadas, adversas e de aventura.

As crianças e jovens são bombardeadas com currículos extensos e intensos de saberes que são encarados como socialmente úteis. Os adultos empenham-se cada vez mais em tornar as crianças intelectualmente ativas e corporalmente passivas. As crianças e os jovens não têm margem para a descoberta livre, com experiências audazes, correndo riscos em função de situações imprevisíveis, de forma a ampliarem competências motoras, sociais e emocionais imprescindíveis à sobrevivência no futuro. Existe uma urgência desesperada em institucionalizar o seu tempo de vida, contrariando a natureza ativa e as necessidades humanas em brincar e socializar livremente. Todas as espécies animais com infâncias longas necessitam de muito tempo para brincarem no seu espaço de vida natural ou construído, pois as vivências de um corpo em ação permanente são fundamentais para uma infância feliz e empreendedora no futuro. Deve proporcionar-se às crianças e jovens do nosso tempo, uma maior autonomia e participação nos processos de aprendizagem escolar, desportiva e artística. Não podemos legitimar um controlo patológico sobre as suas energias com atividades exageradamente estruturadas e controladas pela lógica dos mais velhos, seja no contexto escolar, extracurricular, familiar ou comunitário. Está em causa um entendimento de base sobre todo o processo de desenvolvimento humano e o estabelecimento de políticas públicas que fomentem a qualidade de vida de todos os cidadãos. É necessário debater o tempo de trabalho dos pais, o tempo de vida passado na escola e o tempo de vida familiar no sentido de se encontrar um novo modelo de organização e harmonização da vida social. Para combater esta realidade, são necessários modelos robustos, flexíveis e

dinâmicos do uso de tempo e espaço de vida para garantir maior qualidade de vida a todos. São cada vez mais os países da comunidade europeia que já fazem este trabalho junto da esfera social. As famílias precisam de ter mais tempo livre para que os seus filhos tenham mais tempo para brincar livremente e, assim, tornarem-se saudáveis física e psicologicamente. A questão não pode ser tratada de forma radical aumentando o tempo de estada das crianças e jovens na escola. É necessário que exista coragem política para fazer reestruturações que beneficiem a qualidade de vida dos jovens e das suas famílias.

Vivemos tempos de grande complexidade e incerteza social na definição de políticas na governação da humanidade. Falta tempo para brincar em todas as culturas e contextos (negligenciado nas últimas décadas) principalmente em crianças e jovens, de modo a inverter a tendência manipuladora, linear e centrada na produtividade e no imediatismo do nosso comportamento diário. Precisamos de reabilitar o “Homo Ludens” na nossa existência para se alcançar mais liberdade, democracia, prazer de viver e grau de felicidade. O brincar é um milagre que está nas nossas mãos e o remédio disponível num momento de grande dificuldade no momento estranho da humanidade. E não diz respeito apenas às primeiras idades, mas principalmente como um espírito e atitude mental ao longo de toda a vida. Um novo paradigma que radica no passado biológico e cultural do passado e se justifica ser retomado para se reconhecer a necessidade de espontaneidade e fazer renascer sentido lúdico na convivência saudável entre os seres humanos. Há um deficit de brincadeira nas nossas vidas: haverá esperança?

“*Muito tempo para ser adulto e pouco para ser criança.*”

HUGO RODRIGUES

Diretor do Serviço de Pediatria
da Unidade Local de Saúde do Alto Minho.

O desenvolvimento infantil é uma área fascinante!

De uma forma simples, pode ser encarado como um conjunto de competências que cada bebé e criança deve adquirir para, de forma progressiva, ir “conquistando” a sua autonomia e capacidade de se conhecer a si, ao meio que o rodeia e as pessoas com quem se vai cruzando. Por isso mesmo, é importante ter presente alguns conceitos para conseguir compreendê-lo melhor e, dessa forma, poder ajudar cada criança nesse seu trajeto individual.

Em primeiro lugar, é importante esclarecer que não existe um único desenvolvimento, mas sim vários desenvolvimentos, sendo os principais os seguintes:



• Desenvolvimento psicomotor

Os bebés são seres iminentemente sensoriais e, aos poucos, têm de ir conhecendo o ambiente que os rodeia e ser capazes de interagir com ele. Para isso, vão-se desenvolvendo em **4 grandes áreas: a) motricidade global e postura; b) motricidade fina e visão; c) audição e linguagem; d) comportamento e adaptação social.** No fundo, à medida que se vai dando a sua maturação física (órgãos dos sentidos, sistema neurológico, sistemas orgânicos, ...) os bebés vão sendo capazes de desenvolver competências que, por sua vez, criam as condições para desenvolver novas competência, posteriormente novas competências e assim sucessivamente. Depende de dois grandes fatores, a genética e as experiências, e varia muito de criança para criança. No entanto, existem alguns marcos-chave

que estão estabelecidos e, da mesma forma, um conjunto de sinais de alarme que os profissionais de saúde devem conhecer para ir monitorizado a forma como está a decorrer o desenvolvimento psicomotor de cada criança.

- **Desenvolvimento psicoafetivo**

É uma segunda camada de complexidade. No fundo, é uma espécie de transformação de um ser “sensorial” em um ser “psíquico” que, através da interiorização das experiências pelas quais vai passando e do significado que lhes vai atribuindo se aprende a conhecer como um ser individual. Depende muito da rede de suporte, ou seja, do papel das pessoas de referência e do desenvolvimento da inteligência emocional, particularmente do reconhecimento em si e nos outros das diferentes emoções.

- **Desenvolvimento psicossocial**

É uma terceira camada de complexidade. Diz respeito, essencialmente ao auto-conhecimento da criança como um ser em relação com os outros, ou seja, a passagem do eu “individual” para um eu “social”. Depende, entre outros fatores, das preferências inatas (que variam, obviamente, de criança para criança), das experiências pelas quais vai passando, dos modelos que vai observando e, muito importante, de algo que molda o comportamento de todos os seres humanos: a busca pelo prazer.

Assim, é fácil perceber que o desenvolvimento infantil é um universo mágico, repleto de variáveis e oportunidades para poder potenciar cada criança enquanto ser único e é assim que deve ser encarado por todos

os familiares e profissionais. E, também por isso, é fundamental refletir sobre qual é a melhor forma de conseguir “concretizar” essa otimização, pelo que gostaria de deixar aqui dois conselhos que me parecem imprescindíveis:

- **Tempo**

O amadurecimento é biológico e, como tal, precisa de tempo. Isto é incontornável e é impossível que não seja desta forma. A tendência social dos últimos anos tem-se centrado cada vez mais numa preocupação excessiva com o futuro, com a conseqüente menor valorização do presente. E se, em muitas áreas do nosso dia-a-dia, isso é extremamente perigoso, diria que em relação ao desenvolvimento infantil pode ser quase “criminoso”. E passo a explicar porquê...

Tal como explicado previamente, o desenvolvimento infantil é um processo de aquisição gradual de competências, onde cada uma cria as condições necessárias para adquirir outra, e outra, e outra, é assim por diante. Por esse motivo, se eu não me preocupo em valorizar adequadamente cada momento, cada aquisição, cada caminho pelo qual a criança passa para lá chegar, posso estar a dificultar as aquisições posteriores e a condicionar todo o resultado final. Por outro lado, o próprio processo é extremamente importante, porque vai permitir que o bebé e criança desenvolva a sua autonomia, auto-confiança e resiliência, que lhe vão permitir continuar a explorar as suas competências.

Por fim, uma palavra para a velocidade com que se vive cada vez mais o dia-a-dia. A

pressa é uma característica presente de forma quase universal e, mas uma vez, pode ser também algo profundamente “castrador” para o desenvolvimento infantil. Não é à toa que existe um ditado que diz que *a pressa é inimiga da perfeição*. Desenvolver depressa é quase sempre sinónimo de desenvolver “à pressa”, o que se revela completamente contrário ao definido previamente: para haver desenvolvimento é preciso tempo!

• Brincar

Historicamente, o brincar sempre foi encarado como algo que as crianças fazem quando não têm mais nada para fazer. E, apesar de está definição não estar inteiramente errada, a verdade o que é muito redutora.

Brincar é, atualmente, considerado uma necessidade básica de todas as crianças, de tal forma que está assim consagrada na Convenção sobre os Direitos da Criança. E, por isso, é obrigação de todos os adultos que lidam com crianças, criar as condições para que elas possam usufruir desse direito. Não é fácil definir o que é brincar, mas diria que podemos dividi-lo em dois grandes grupos: o brincar estruturado e com regras e o brincar livre. São ambos fundamentais, mas, sem dúvida, o segundo grupo é claramente o mais importante para o desenvolvimento infantil. E é sobre esse que vou deixar algumas reflexões a seguir.

Em primeiro lugar, é crucial entender o brincar como um momento no qual é a criança que controla o que acontece. Claro que há algumas regras inerentes à segurança que têm de estar salvaguardadas, mas

quanto mais elas forem definidas pela criança, maior a sua utilidade.

Em segundo lugar, é importante que os adultos participem nesses momentos. E, aqui, tem sempre de ser esclarecido que a participação dos adultos é muito mais passiva do que ativa, ou seja, reforço a ideia de que são as crianças que controlam esses momentos e não os adultos. Como ouvi uma vez dizer: “os adultos devem sentir o privilégio para serem convidados para brincar com as crianças”.

Por fim, uma palavra para as competências a desenvolver. Está hoje em dia bem estabelecido que existem três competências que aumentam a probabilidade de ter sucesso na vida adulta: a **criatividade**, a **capacidade para resolver problemas** e a **cooperação/comunicação**. E, se pensar bem, não há mais nenhuma atividade para além do BRINCAR que possa fazer com o seu filho/a e que o/a ajude a estimular estas três competências em simultâneo. E, por isso, não tenho dúvidas nenhuma em afirmar e repetir: Brincar é o melhor que pode fazer com e para o seu/sua filho/a!

Estes são apenas dois pontos e muitos mais haveria a acrescentar, mas atrevo-me a reforçar que estes são mesmo insubstituíveis.

Assim, em jeito de conclusão, gostaria de deixar um último conselho que deve servir de princípio orientador na maior parte das situações: é crucial saber gerir expectativas, porque as crianças têm muito tempo para ser adultos, mas pouco para ser crianças!



“ *A importância da consagração constitucional do direito dos trabalhadores à conciliação entre a actividade profissional e a vida familiar.* ”

DULCE ROCHA

Fundadora da Associação Portuguesa das Mulheres Juristas e Pres. da Mesa da Assembleia Geral do IAC.

Na última Assembleia Geral, a propósito do esforço que a Direção do IAC tem feito no sentido de proporcionar aos seus funcionários mais tempo com a família, designadamente filhos e netos, recordei a proposta de revisão ao art.º 59.º da Lei Fundamental, que a Associação Portuguesa de Mulheres Juristas apresentou em 1996, por ocasião dos 20 anos da Constituição.

Na altura, como Vice-Presidente da APMJ, tomei parte ativa no pequeno grupo de trabalho que redigiu a proposta e ainda hoje me orgulho da aprovação que conseguimos da consagração do direito à conciliação entre a atividade profissional e a vida familiar, e que tem conduzido a campanhas e iniciativas diversas desde há 30 anos, com o objetivo de o concretizar.

A Lei Constitucional n.º 1/97, de 20 de setembro, ao incluir este direito no art.º 59.º, que fala também no direito à realização pessoal e do trabalho em condições dignas, reconheceu a sua importância na coesão familiar, preconizando um dever de efetivação por parte do empregador e, desta forma, contribuiu para o real exercício do direito.

Neste ano, em que se celebra o 50.º aniversário da Constituição da República, faz sentido lembrar estas conquistas, tanto mais que este número da Revista dedicado ao Direito de brincar está intimamente ligado à importância que os pais podem ter no desenvolvimento saudável e harmonioso de seus filhos, se com eles brincarem e puderem dedicar-lhes mais tempo.

Estudos têm demonstrado que, ao contrário

do que se pensava, a qualidade do tempo não soluciona a ausência. A quantidade é ainda mais importante, porquanto as prioridades dos pais também se medem assim. As crianças requerem mais tempo em atividades lúdicas e de lazer para se sentirem seguras e felizes. Como dizia o Príncipezinho, “foi o tempo que dedicaste à rosa que a tornou importante”. Ou seja, o tempo implica o cuidado cotidiano, a presença, e daí o afeto e o amor.

Por outro lado, pesquisas em ambientes prisionais têm revelado realidades comuns a todos os reclusos. A maioria foi vítima de violências e humilhações. Quase nenhum brincou na infância.

A Declaração dos Direitos da Criança de 1959 faz uma referência expressa, no seu Princípio 7.º, ao Direito de Brincar e a nossa Constituição, ao adotar o Direito à Conciliação no âmbito dos Direitos económicos, sociais e culturais, como Direito dos trabalhadores, tornou-o mais robusto, pois passou a ser constitucionalmente garantido.

Em conclusão, o empenho da Direção do IAC na conciliação entre a vida familiar e

a atividade profissional é muito louvável, visto que permite aos nossos funcionários uma atenção redobrada aos seus filhos e netos, e em particular nesta altura em que a confiança é cada vez mais necessária para enfrentar a insegurança num mundo em conflito. É também relevante ter melhor conhecimento dos gostos e dos sentimentos recíprocos, e saber das suas rotinas, das suas dúvidas, e das suas preferências, pois isso conduz a uma maior proximidade e partilha entre pais e filhos.

É também relevante ter melhor conhecimento dos gostos e dos sentimentos recíprocos, e saber das suas rotinas, das suas dúvidas, e das suas preferências, pois isso conduz a uma maior proximidade e partilha entre pais e filhos.

Se queremos apostar numa sociedade mais justa, temos de investir em famílias onde os afetos sejam promovidos, e as crianças têm de ver reconhecidos mais direitos, desde logo o direito ao tempo para os mais

novos, a brincar e a jogar, e para os jovens, através do direito a participarem na vida familiar, onde a sua voz possa ser escutada e ter influência nas decisões sobre a sua vida e de seu interesse.

Estou convicta que desta forma, respeitando e promovendo Direitos, contribuiremos para um mundo mais digno e mais solidário.



“*Famílias apressadas, infâncias encurtadas: estamos a acelerar para quê e chegar aonde?*”

PAULA COSTA

Fundadora da Parents&Partners,
Mentora de conciliação da vida familiar e profissional.

Num mundo cada vez mais acelerado, talvez seja tempo de colocar uma pergunta incómoda, mas necessária: **qual é realmente o custo de desacelerar?**

Grande parte das discussões públicas sobre o tema concentram-se nos possíveis impactos profissionais ou económicos. Fala-se do risco de perder oportunidades, de trabalhar menos horas ou de reorganizar prioridades. No entanto, quase nunca avaliamos com o mesmo cuidado o custo do caminho contrário: o desgaste acumulado, a fadiga constante dos adultos e a redução progressiva do tempo de convivência significativa entre pais e filhos.

Vale a pena inverter a pergunta.

Quanto custa viver permanentemente cansado? Quanto custa crescer com pouco espaço para brincar?

E que impacto coletivo tem um modelo de vida familiar em que a infância precisa de caber entre compromissos, horários e obrigações?

Talvez desacelerar não seja apenas uma escolha individual. Talvez seja também um desafio coletivo que exige repensar culturas de trabalho e modelos sociais. Devolver tempo às famílias é importante. Mas talvez ainda mais importante seja devolver disponibilidade emocional, energia e capacidade de presença.

O brincar não é um luxo

Apesar de todos os avanços no conhecimento sobre desenvolvimento infantil, muitas famílias continuam a viver como se brincar fosse apenas um complemento da infância – algo que acontece quando “sobra tempo” – e, se sobrar.

Na realidade, brincar é um dos contextos

mais ricos para o desenvolvimento humano. É no brincar que a criança experimenta o mundo, constrói hipóteses, testa ideias e aprende a lidar com o erro.

De certa forma, o brincar é o terreno onde se desenvolve o **“aprender a aprender”** – uma competência cada vez mais valorizada ao longo da vida. É também o solo onde germinam muitas das capacidades de inovação, imaginação e pensamento crítico que o próprio mercado de trabalho hoje afirma procurar nos adultos.

Paradoxalmente, o tempo para isto continua a diminuir.

No livro **“Pais Sem Pressa”, de Pedro Streck**, que reúne dados e reflexões sobre estilos de vida familiar, são citados vários estudos que mostram uma redução significativa do tempo de brincadeira livre nas últimas décadas e a pandemia do “rápido, despacha-te!”.

Este fenómeno não resulta apenas de decisões individuais das famílias. Está profundamente ligado à organização do trabalho, às exigências profissionais, às deslocações diárias e à complexidade da vida contemporânea.

Por isso, quando escutamos pais e mães, surgem frequentemente frases como:

- *“Chego a casa tão cansado que não tenho energia para brincar.”*
- *“Gostava de brincar mais com o meu filho, mas o tempo simplesmente não chega.”*
- *“Quando finalmente estamos juntos, ainda há jantar para fazer e mil coisas por tratar.”*

Estas frases não refletem falta de amor ou

de intenção. Revelam a tensão real entre o desejo de estar presente e as condições concretas da vida adulta.

Curiosamente, quando ouvimos pessoas mais velhas refletirem sobre a sua experiência de parentalidade, aparecem frequentemente outras frases:

- *“Devia ter passado mais tempo a brincar com os meus filhos.”*
- *“Trabalhei tanto para lhes dar tudo... e afinal o que mais precisavam era de mim.”*
- *“Hoje percebo que aqueles momentos simples eram os mais importantes.”*

Entre estas duas realidades – a pressão do presente e a aprendizagem tardia do futuro – existe uma oportunidade de mudança.

Repensar o lugar do brincar

Durante muito tempo, as sociedades valorizaram sobretudo a produtividade e a antecipação de aprendizagens formais. Neste contexto, brincar foi frequentemente visto como “tempo livre”, um intervalo entre atividades consideradas mais importantes.

Hoje sabemos que essa visão precisa de ser revista.

Brincar não é apenas entretenimento. Quando as crianças brincam, estão a desenvolver recursos internos que irão utilizar ao longo de toda a vida – tanto nas relações humanas como no pensamento criativo e na resolução de problemas.

Repensar o brincar implica também repensar as agendas familiares.

Uma estratégia simples, mas poderosa, é deixar de esperar que o brincar aconteça por acaso e passar a **colocá-lo intencionalmente na agenda**. Tal como qualquer outra prioridade familiar, o tempo de brincar pode ser protegido e ter garantia que acontece.

Não precisa de ser longo nem perfeito.

Cada família pode encontrar o seu formato: um pequeno jogo antes do jantar, histórias inventadas antes de dormir, construções no chão da sala ao fim de semana ou simplesmente uma caminhada com passos curtos e pausas.

O essencial não é a atividade. É a presença.

Quando brincar também desafia os adultos

Existe ainda uma dimensão menos visível neste tema: para muitos pais, brincar pode ser emocionalmente desafiante.

Muitos adultos cresceram em contextos onde os seus próprios pais tinham pouco tempo ou disponibilidade para brincar. Outros foram educados em ambientes muito orientados para responsabilidade, desempenho ou sobrevivência física e emocional.

Para estes pais, sentar-se no chão e entrar no mundo imaginário de uma criança pode gerar estranheza, insegurança ou até algum desconforto. Às vezes surge a sensação de “não saber brincar”.

Por isso, para algumas famílias, o primeiro passo para voltar a brincar pode ser dar um passo atrás e cuidar de si próprias.

Isso pode significar procurar apoio – seja através de acompanhamento terapêutico, grupos de parentalidade, redes comunitárias ou espaços de reflexão. Compreender a própria história, reconhecer cansaços acumulados e legitimar a necessidade de parar pode abrir caminho para uma presença mais verdadeira com os filhos.

Antes de mudar rotinas ou agendas, muitas famílias precisam primeiro de redescobrir o valor emocional de estar disponíveis.

E essa redescoberta pode ser profundamente transformadora, e ponto de partida para o “como” de cada contexto.

Pequenos passos para uma vida mais lenta

No livro ***Como ter Tempo para Tudo***, Sofia Pereira reflete precisamente sobre a forma como organizamos o nosso tempo e sobre a importância de viver de forma mais consciente. Inspirado no conceito de ***slow living***, o livro convida a questionar a ideia de que fazer mais coisas nos torna automaticamente mais realizados.

Uma das mensagens centrais é simples: *muitas vezes não precisamos de acrescentar mais atividades à vida; precisamos de criar espaço para aquilo que realmente importa.*

Criar micro-momentos de presença ao longo do dia pode transformar a relação com os filhos. Mesmo cinco ou dez minutos de atenção exclusiva – sem telemóveis, sem distrações – podem ser suficientes para fortalecer a ligação.

Outra ideia importante é simplificar. Reduzir compromissos desnecessários, aceitar que nem tudo precisa de ser perfeito e libertar energia mental pode abrir espaço para experiências mais significativas.

O brincar encaixa naturalmente nesta filosofia. Não exige planejamento complexo, nem recursos especiais. Muitas vezes basta disponibilidade para entrar no ritmo da criança e deixar que a imaginação conduza o momento.

Uma mudança que também é coletiva

No entanto, é importante reconhecer que nem todas as dificuldades relacionadas com o tempo e o cansaço se resolvem apenas com decisões individuais. Muitas famílias vivem sob pressões estruturais que tornam difícil abrandar.

Horários extensos, equipas sobrecarregadas, deslocações longas, expectativas profissionais elevadas, ausência de convívios com outras crianças, limitam a disponibilidade dos adultos. Por isso, pensar em famílias mais presentes também implica pensar em formas de organização do trabalho mais ousadas e inovadoras.

Talvez seja necessário, passo a passo, experimentar formatos diferentes: horários mais flexíveis, maior aceitação do trabalho a tempo parcial em determinadas fases da vida, equipas organizadas de forma a evi-

tar sobrecarga permanente e culturas profissionais que respeitem verdadeiramente o tempo pessoal.

Ao mesmo tempo, a vida familiar também precisa de ser repensada dentro de casa. A divisão das tarefas domésticas continua muitas vezes marcada por desigualdades, e isso tem impacto direto na “vontade de brincar” de cada pessoa.

Quando o cuidado da casa, dos filhos e dos seniores é partilhado de forma mais equitativa, cria-se espaço para que ambos os adultos participem mais na esfera lúdica.

Este ponto é particularmente importante porque o brincar também pode refletir estereótipos de género. Em algumas famílias, continua a existir a ideia implícita de que certos tipos de interação pertencem mais a um adulto do que a outro. Promover uma participação diferente do status quo atual ajuda a quebrar essas barreiras e a mostrar às crianças que o cuidado, a presença e o brincar são responsabilidades de todos.

Construir esta mudança não acontece de um dia para o outro. É um processo gradual.

Mas cada passo conta.

Quando as famílias conseguem recuperar tempo e energia para brincar, algo essencial acontece. As crian-

"Quando o cuidado da casa, dos filhos e dos seniores é partilhado de forma mais equitativa, cria-se espaço para que ambos os adultos participem mais na esfera lúdica."

ças sentem-se vistas, acompanhadas e valorizadas. Os adultos redescobrem momentos de leveza e ligação que muitas vezes ficam escondidos no meio da correria diária. Será isto a tal da felicidade?

Talvez, no futuro, quando estas crianças forem adultas, não recordem a quantidade de atividades que tinham na agenda nem os detalhes das rotinas apressadas. É provável que guardem sobretudo as memórias simples: alguém sentado no chão a construir uma tor-

re, uma gargalhada partilhada, uma história inventada antes de dormir.

São esses momentos aparentemente pequenos que muitas vezes constroem as memórias mais duradouras da infância.

E talvez seja precisamente aí – nesse espaço onde há tempo, presença e brincadeira – que começa uma forma mais equilibrada de crescer, viver e imaginar o futuro... que tem como sintoma ser feliz.

Referências Bibliográficas

Strecht, P. (2025). *Pais sem pressa - O tempo na relação entre pais e filhos*. 11x17.

Pereira, S. (2023). *Como ter tempo para tudo*. Manuscrito Editora.

PUBLICAÇÃO IAC

A parentalidade é uma experiência profundamente transformadora, mas também exigente. Entre responsabilidades, expectativas e a pressão do dia a dia, muitos cuidadores enfrentam desafios que podem levar ao burnout parental.

Para apoiar mães, pais e cuidadores na construção de uma parentalidade consciente, sensível e positiva, lançámos a brochura “Desafios da Parentalidade – Cuidar para melhor educar”.

O que pode encontrar nesta brochura?

Um guia prático e acessível que aborda:

- O que é o burnout parental e como reconhecê-lo;
- Fatores de risco e de proteção;
- O impacto do burnout na família e na parentalidade;
- Os desafios específicos de cada fase do desenvolvimento da criança;
- Autocuidado parental: porque é tão importante e que estratégias podem fazer a diferença no dia a dia.



Pode aceder
à brochura **AQUI**

“Direito a
Brincar: acelerar
e desacelerar
num mundo em
mudança.”

ANA LOURENÇO

Coordenadora do

IAC – Humanização e Direito a Brincar



O barulho de crianças na rua, bolas a rolar pelo chão, pais a chamar à janela quando se aproximava a hora de jantar. Era este o rodopio da infância de muitos dos que agora são adultos e é este o cenário que ainda hoje habita as suas memórias mais felizes. É esta agora a raridade que encontramos: o barulho das crianças já não se faz ouvir, as bolas já não rolam pelo chão, os pais já não chamam à janela. Estaremos enquanto sociedade a privar as crianças da liberdade de brincar, uma das suas maiores necessidades e direitos? Desacelerámos o brincar, que traz movimento, energia e ação a quem o vive, na comunidade, nas famílias, nas escolas? Estamos nós, crianças e adultos, apressados no dia-a-dia de tal forma que o brincar, o lazer e todas as mais valias que trazem ficam para 2.º plano?

Brincar, uma necessidade

Brinçar é a forma mais natural da criança se expressar: é dessa forma que, desde bebé, explora o seu corpo, as relações com os outros e com o mundo, que se situa no seu próprio mundo interno, que desenvolve competências, que experimenta papéis (Brown, 2009), que se liga à imaginação e à criatividade (Hui-zinga, 1938/2013; Ramstetter et al., 2010).

Deveria ser consensual que brincar “a par das necessidades básicas de nutrição, saúde, habitação e educação, para além do Amor e do Afecto, é uma actividade fundamental” para as crianças (IPA, 1982, p. 27). Brincar é especialmente importante, pelo papel que assume enquanto fator de recuperação e resiliência no desenvolvimento global das crianças, em contextos vulneráveis, de pobreza, de privações várias e até de maus-tratos (Rico & Janot, 2021).

Brincar, um direito

A Convenção sobre os Direitos da Criança (CDC), documento ratificado por Portugal em 1990, contempla no artigo 31º, inserido na categoria dos direitos relativos ao desenvolvimento, a referência à atividade lúdica e ao lazer enquanto Direito da Criança: “Os Estados Partes reconhecem à criança o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito de participar em jogos e actividades recreativas próprias da sua idade e de participar livremente na vida cultural e artística” (IAC, 2020b, p. 17).

Contudo, são diversos os constrangimentos que o direito a brincar enfrenta até aos dias de hoje, nomeadamente, o fraco reconhecimento da sua importância e do seu impacto no desenvolvimento da criança, a falta de tempo, espaço e oportunidades para brincar livremente, a falta de investimento na provisão de oportunidades lúdicas, recreativas e culturais para as crianças e jovens, entre outros (IAC, 2020a).

Assumir o brincar enquanto direito da criança é um passo necessário para reforçar o seu papel enquanto algo legítimo e sério para a criança, visão nem sempre presente no discurso dos adultos: significa que estamos a falar de algo que lhe é devido e não apenas permitido quando nada mais importante existe; significa que brincar deve ser um dos objetivos de todas as iniciativas que envolvam crianças e fazer parte dos planos de ação para a infância; significa que brincar tem de estar presente nas mentes de todos os intervenientes na vida das crianças; e significa que brincar é uma forma de liberdade, de se-

gurança, de escolha e de equidade na vida das crianças. Significa que o exercício do direito a brincar se relaciona com a conceção de superior interesse da criança e que assim os Estados devem, de forma inequívoca, reconhecer às crianças o direito a brincar, traduzindo-o em mudanças legislativas e em políticas locais e nacionais (Miranda, 2022).

Brincar, em Portugal

O estudo “Portugal a Brincar” pretende conhecer as perceções das famílias sobre o brincar das crianças até aos 10 anos e também sensibilizar a população para a importância do brincar. Aplicado em 2018, 2022 e 2024, permite-nos refletir sobre algumas tendências que surgem nos dados sobre a vivência das crianças portuguesas quanto a este direito fundamental para o seu crescimento.

Em linha com alguns constrangimentos acima identificados, apresentaremos dados sobre a importância do brincar e o tempo para brincar.

Em relação à importância do brincar, verificou-se que a maioria dos inquiridos acredita que brincar é importante sobretudo porque “Estimula a imaginação e criatividade da criança” (46.9%), seguindo-se os que se identificam com a afirmação “Promove o desenvolvimento afetivo e emocional da criança” (21.5%). Em relação ao estudo de 2022, há um ligeiro decréscimo na opção pelo estimular da imaginação e criatividade e um aumento na escolha da promoção do desenvolvimento afetivo e emocional, o que pode evidenciar uma maior consciência das famílias quanto ao impacto do brincar no desenvolvimento sócio-emocional da criança.

Quanto ao tempo para brincar, o tempo médio que as crianças portuguesas brincavam por dia situava-se entre brincar 2 a 3 horas (25%) e brincar 5 ou mais horas (24,3%), nos três anos de aplicação do estudo. Era unânime, nas mais de 1460 famílias que responderam em 2018, e assim o continuou a ser nas respostas dos anos posteriores, a percepção de que as crianças não brincavam tempo suficiente e o desejo de que, na realidade, as crianças pudessem brincar mais.

O tempo volta a ser salientado quando as famílias partilham o que consideram imprescindível para a brincadeira das crianças. As famílias consideram que o tempo é o elemento mais essencial (49.9% em 2024, 47.4% em 2022, 69.7% em 2018), seguindo-se 20.5% dos inquiridos que considera importante a companhia (de adultos ou crianças) e 14.8% que refere a existência de espaço adequado.

Assim, paremos um pouco para aferir que tempo livre têm de verdade as crianças no seu dia-a-dia. O tempo de permanência em contexto escolar, sobretudo nas idades que dizem respeito à educação pré-escolar e ao 1.º ciclo do ensino básico, tem crescido ao longo dos últimos anos e a ideia de “escola a tempo inteiro”, enquanto medida de apoio à família, tem-se imposto no dia-a-dia das escolas, das crianças e das famílias. Mesmo após a saída do contexto escolar, verificamos que se multiplicam as atividades desportivas, culturais ou afins em que a criança participa. A riqueza de experiências nestes contextos não é colocada em causa, no entanto os mesmos não deixam de imprimir à vida diária das crianças e das famílias um ritmo apressado ao invés de momentos para estar juntos, desfrutar juntos,

viver juntos. Mobilizando para esta reflexão outro dado do estudo “Portugal a Brincar”, as famílias, quando inquiridas sobre que barreiras limitam as suas brincadeiras com a criança, referem a “falta de energia devido à elevada carga de trabalho diário” (40.4%, aumento em relação a 2022 onde se situava nos 35.7%) e a “horários incompatíveis com o tempo livre da criança” (28.2%). Há 23.6% dos inquiridos que afirmam não sentir qualquer barreira que os impeça de brincar com as crianças, número que é mais positivo do que em relação a 2022 (27.5%). Estamos, assim, perante um aumento do número de famílias que se sentem esgotadas e mantêm-se um número significativo de famílias que têm dificuldade em estar disponíveis para brincar com as crianças. Afirmamos, assim, que a situação desafiante em termos das políticas de apoio à família e conciliação trabalho-família se está a agudizar e que este tema deve ser alvo de reflexão urgente.

Desacelerar e brincar, em torno de uma mesa

No IAC defendemos que os jogos de tabuleiro aproximam famílias, contribuem para relações mais saudáveis entre todos e são oportunidades para parar e estar presente.

Projeto adiado pela pandemia, o Festival de Jogos de Tabuleiro para Famílias concretizou-se em 2022 e desde aí repetiu-se todos os anos. Ao longo destas 4 edições reunimos mais de 5000 pessoas à volta do jogo de tabuleiro, num festival que celebra o poder dos jogos de tabuleiro na promoção do convívio familiar, do desenvolvimento cognitivo, do fortalecimento de laços entre crianças e adultos e permite a criação de memórias inesquecíveis em família.

O futuro é estar presente

Famílias a passear ao fim do dia, o som de crianças a correr pela rua, horas de jantar que acabam com jogos de tabuleiro em cima da mesa. É este o rodopio que desejamos que as crianças de hoje tenham e são estas as memórias que gostaríamos que guardassem. É este o desafio que o Instituto de Apoio à Criança assume todos os dias: ser a voz que lembra os adultos de como brincaram, que

os apoia a fazerem diferente e que os chama para o nosso lado na defesa e promoção do direito a brincar. Aceleremos sim, mas para fazer ruído, em conjunto, em prol de mais tempo em família, mais espaços para brincar na comunidade, mais escolas com condições físicas e humanas para que as crianças brinquem. Dar e ter tempo para brincar num mundo acelerado é um desafio, mas também uma necessidade e tem de ser uma prioridade para o futuro de todas as sociedades.

Referências Bibliográficas

- Brown, S. (2009) *Play. How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. Penguin Group.
- Huizinga, J. (2013). *Homo Ludens*. Edições 70.
- IAC (2020a). *Infocriança - Instituto de Apoio à Criança nº 86. Tema: Direito a Brincar*. <https://mailchi.mp/iacrianca/infocrianca85-1514817>
- IAC (2020b). *Convenção sobre os Direitos da Criança*. IAC.
- IPA (1982). *Declaração do IPA – A Criança e o direito de brincar*. IAC.
- Miranda, A. M. (2022). El derecho al juego de niños, niñas y adolescentes: nuevos modos de concreción de los principios del interés superior y de la autonomía progresiva. *Opinión Jurídica*, 21(45), 176-199. <https://doi.org/10.22395/ojum.v21n45a8>
- Ramstetter, C.L., Murray, R., & Garner, A.S. (2010). The crucial role of recess in schools. *Journal of School Health*, 80(11), 517-26. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00537.x>
- Rico, A. P., & Janot, J. B. (2021). Children's Right to Play and Its Implementation: A Comparative, International Perspective. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 10(2), 279–294. <https://doi.org/10.7821/naer.2021.7.665>
- Thalken, J., Massey, W.V., Szarabajko, A., Ozenbaugh, I., & Neilson, L. (2021). From policy to practice: Examining the role of recess in elementary school. *health Public in practice*, 2, Article 100091. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2021.100091>
- UN Committee on the Rights of the Child (2013). *General comment No. 17 on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts* (art. 31). Available at: <https://iacrianca.pt/wp-content/uploads/comentario-geral-17-site.pdf>

RUBRICA

DO OUTRO LADO DA PÁGINA

NÃO HÁ FUTURO COLETIVO SEM COMPROMISSO SOCIAL

Vivemos um tempo exigente, mas também profundamente revelador. Revelador daquilo que somos enquanto comunidade, daquilo que valorizamos e da forma como escolhemos responder aos desafios sociais que atravessam o nosso quotidiano. É precisamente neste contexto que o mecenato social ganha uma importância renovada e, diria mesmo, incontornável. Não como simples expressão de responsabilidade institucional, mas como compromisso concreto com a dignidade humana, com a coesão social e com a construção de um futuro mais justo, digno e partilhado.

Acredito, sinceramente, que uma sociedade se mede também pela forma como cuida dos mais vulneráveis e especificamente das crianças e jovens. E é por isso que o mecenato social merece hoje um lugar central na reflexão pública e na ação das empresas. Quando uma empresa decide apoiar uma instituição sem fins lucrativos, não está apenas a transferir recursos: está a investir em estabilidade, em prevenção, em proximidade, em oportunidades reais para quem mais precisa.

Hoje, fala-se cada vez mais de parceria e visão partilhada. E essa mudança é muito relevante. Porque os problemas sociais são complexos, persistentes e interligados; exigem continuidade, conhecimento do terreno, confiança entre parceiros e capacidade de resposta articulada.

Nenhuma entidade, por mais competente que seja, responde sozinha a estes desafios.

As instituições sem fins lucrativos conhecem as comunidades, escutam as fragilidades, acompanham percursos, criam respostas ajustadas e, muitas vezes, chegam onde mais ninguém consegue chegar. As empresas, por sua vez, possuem recursos, capacidade organizativa, influência, meios técnicos e uma força mobilizadora que pode fazer uma diferença extraordinária. Quando estes dois mundos se encontram com respeito mútuo e com objetivos claros, o resultado é muito mais do que apoio: é transformação. É uma



Lançamento do livro *O Clube dos Direitos*,
 Feira do Livro de Lisboa, 2025.

aliança entre competência social e capacidade de investimento. É uma forma inteligente e humana de fazer mais.

Defendo, por isso, uma ideia simples: o mecenato social não deve ser visto como despesa, mas como participação ativa na saúde da sociedade. Empresas e instituições sem fins lucrativos não ocupam lugares opostos; complementam-se. Um(a)s ajudam a gerar riqueza, outras ajudam a distribuí-la em valor social, em proteção, em esperança, em futuro. E quando esta colaboração é consistente, todos ganham. Ganham as instituições, que reforçam a sua capacidade de intervenção. Ganham as empresas, que aprofundam o seu compromisso ético e a sua relação com a comunidade.

Neste panorama, o Instituto de Apoio à Criança ocupa um lugar absolutamente essencial. O IAC tem sido, ao longo de décadas, uma presença firme, credível e humanamente próxima na defesa dos direitos da criança em Portugal. Numa sociedade tantas vezes marcada por desigualdades, fragilidades familiares, violência silenciosa ou ausência de redes de proteção eficazes, o IAC representa uma voz esclarecida, persistente e ativa.

O seu papel social é, por isso, de enorme relevância. Essa combinação entre reflexão, intervenção e compromisso cívico faz do IAC uma instituição indispensável no presente e, seguramente, no futuro. E é precisamente por existirem instituições como o IAC que o mecenato social se revela tão decisivo.

É, justamente, tendo em conta todo este contexto, e a convicção de que a colaboração gera valor social duradouro, que a editora

Ideias com História estabeleceu uma parceria com o Instituto de Apoio à Criança. Trata-se de uma parceria assente numa visão comum de responsabilidade, compromisso e construção de futuro, com benefícios mútuos: para o IAC, no reforço da sua missão e da sua capacidade de intervenção; para a editora, na afirmação de um percurso editorial atento às causas, às pessoas e ao papel transformador da cultura e da cidadania.

Escrevo estas palavras pela positiva, com convicção e com confiança. Porque conheço o trabalho extraordinário de instituições que, todos os dias, constroem respostas onde outros veem apenas dificuldades. E porque o exemplo do Instituto de Apoio à Criança nos lembra, de forma concreta, que cuidar das crianças é cuidar do que temos de mais essencial.

O mecenato social é, no fundo, uma expressão de inteligência coletiva e de humanidade ativa. E é nesse caminho, feito de colaboração entre empresas e instituições sem fins lucrativos, que encontro uma das mais fortes razões para acreditar numa sociedade mais consciente, mais próxima e mais capaz de não deixar ninguém para trás.

Miguel Correia

Editor Ideias com História.

www.ideiascomhistoria.pt



*Os Direitos da Criança:
o compromisso que não pode esperar.*

ESTAMOS AQUI

Site

www.iacrianca.pt

Redes sociais



E-mail

iac-sede@iacrianca.pt

iac-marketing@iacrianca.pt

Morada

Av. da República, 21 | 1050-185 | Lisboa

Telefone

+ 351 213 617 880



Instituto de Apoio à Criança

Desde 1983 na Defesa e Promoção dos Direitos da Criança

Apoiar o IAC

Com o seu donativo está a contribuir para a defesa e promoção dos Direitos da Criança.

Faça o seu donativo através de:

Transferência bancária

IBAN PT50 0035 0127 0005880 6630 88

MBWAY 924 124 912

SER SOLIDÁRIO



Quer ser apoiante ativo desta Revista?

Faça o seu donativo através da Referência Multibanco:

Entidade: 21098

Referência: 101 343 004

Valor: xxx €

Para obter o seu recibo de donativo, por favor, envie-nos o comprovativo de transferência e/ou print do movimento MBWAY para o e-mail iac-sede@iacrianca.pt com indicação do nome, NIF, morada ou e-mail.