# SÉRIE INSPIRAÇÕES

## REFLEXÕES SOBRE O ABCD ENCANTADO DA INFÂNCIA

### ARTIGOS


**APRENDER: ENTRELAÇAMENTO ENTRE PENSAR E SENTIR**
*Paula Saretta*

**O BRINCAR É A ESTRADA ENCANTADA PARA A VIDA**
*Giovana Barbosa de Souza*

**A MÁGICA DO COMER**
*Vanessa Acras*

**A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA AS CRIANÇAS**
*Derblai Sebben*


### ENTREVISTAS


**APRENDER JUNTO E APRENDER SEMPRE**
*Stela Barbieri*

**O TEMPO E O LUGAR DE BRINCAR**
*Renate Keller Ignacio*

**MAIS CONHECIMENTO PARA COMER MELHOR**
*Gisela Solymos*

**O PAPEL DA ESCOLA NO SONO E NOS SONHOS DA CRIANÇA**
*Rosa Pantoni*



Aliança pela Infância

SÉRIE
INSPIRAÇÕES

# ÍNDICE


APRESENTAÇÃO ..... 08

APRENDER ..... 12
- Entrevista Stela Barbieri ..... 14
- Artigo Paula Saretta ..... 17
- Ecos do Aprender ..... 21

BRINCAR ..... 24
- Entrevista Renate Keller Ignacio ..... 26
- Artigo Giovana Barbosa de Souza ..... 30
- Ecos do Brincar ..... 33

COMER ..... 36
- Entrevista Gisela Solymos ..... 38
- Artigo Vanessa Acras ..... 42
- Ecos do Comer ..... 45

DORMIR ..... 48
- Entrevista Rosa Pantoni ..... 50
- Artigo Derblai Sebben ..... 54
- Ecos do Dormir ..... 58

# DE QUE ENCANTAMENTO ESTAMOS FALANDO?

DO DESCOBRIR QUE
ENCANTA O APRENDER.
DO APRENDER ENCANTADO
PELO DESCOBRIR.

DO IMAGINAR QUE
ENCANTA O BRINCAR.
DO BRINCAR ENCANTADO
PELO IMAGINAR.

DO SABOREAR QUE
ENCANTA O COMER.
DO COMER ENCANTADO
PELO SABOREAR.

DO SONHAR QUE
ENCANTA O DORMIR.
DO DORMIR ENCANTADO
PELO SONHAR.

# EXPEDIENTE

A **Aliança pela Infância** é um movimento pelo respeito à essência da criança e ao tempo da infância. Seu compromisso é dar luz ao encantamento da infância, inspirar e oferecer experiências que mobilizem a amorosa atenção dos adultos sobre atos cotidianos das crianças, como o aprender, o brincar, o comer e o dormir.

Esta publicação é resultado de diálogos que foram iniciados no encontro "ABCD Encantado da Infância", realizado em São Paulo em outubro de 2016. O evento inaugurou a Série Inspirações da Aliança pela Infância e contou com o apoio do Instituto Mahle e do Sesc São Paulo.

Parceiro de longa data da Aliança pela Infância, o Instituto Mahle foi um investidor fundamental para a realização deste projeto, bem como o Sesc São Paulo que abrigou o evento e vem contribuindo com reflexões e experiências importantes nos temas da infância.


DESENVOLVIMENTO

ESTÚDIO**CAIS**
PROJETOS DE INTERESSE PÚBLICO

*Coordenação da Aliança pela Infância:*
**Letícia Zero**

*Coordenação do projeto e edição de conteúdo:*
**Gabriela Moulin e Rodrigo Bueno**

*Produção e redação:*
**Luciana Cavalini e Mariana Rodrigues**

*Apoio:*
**Fátima Falcão**

*Arte e diagramação:*
**Roger Testa**


*"Criar um alicerce de vida estável para cada criança é a nobre meta da Aliança pela Infância: aliançar pessoas e organizações que constroem juntas esse fundamento do ser da infância."*

**Ute Craemer**
*Pedagoga Waldorf, educadora comunitária e uma das fundadoras da Aliança pela Infância*

# ENCANTADOS PELA INFÂNCIA, ENCANTADOS PELO HUMANO

Nos dias **25 e 26 de outubro de 2016**, em São Paulo, núcleos da Aliança pela Infância de todo o Brasil se reuniram para o encontro **"ABCD Encantado da Infância"**, que inaugurou a Série Inspirações. Esta publicação é resultado das discussões apresentadas e suscitadas no encontro e ainda expande seus horizontes com outras coletas e entrevistas.

**"ABCD Encantado da Infância"** é o eixo norteador do propósito atual da Aliança pela Infância: a defesa do tempo da infância em suas questões mais essenciais – aprender, brincar, comer e dormir.

Essa proposta de atuação nasceu em 2015, quando a Aliança realizou um profundo trabalho de desenvolvimento institucional, com uma revisão de posicionamento, processos de gestão, governança e comunicação. Este trabalho inaugurou um novo ciclo de vida para a Aliança, mantendo coerência com seu histórico e princípios. O novo posicionamento marca os 15 anos de trajetória do movimento no Brasil, trazido em 2001 pelas mãos da educadora Ute Craemer.

O novo posicionamento destaca, ainda, as ações subjetivas que estão por trás de cada uma dessas plataformas (ABCD), tendo como proposição central a ideia de "reencantar o olhar do adulto sobre a infância", a partir desses quatro atos cotidianos da criança.

Promovendo experiências e inspirações, a Aliança quer estimular adultos a observarem as crianças com mais atenção, a se encantarem por seus atos, encantando assim sua relação com elas para que o seu tempo da infância tenha plenitude.

## Vamos ao ABCD e ao encantamento.

Quando a Aliança se propôs a aprofundar o olhar para as questões essenciais da infância e a inspirar o reencantamento do olhar do adulto sobre a criança, a escolha

não foi por acaso. O brincar livre já ocupava grande parte de sua atenção e muito conhecimento se construiu e tem se disseminado a respeito de sua importância. Mas para que o sentir, o pensar e o fazer de uma criança, possam se desenvolver plenamente, é preciso mais.

Assim, a provocação que a Aliança vem trazer agora tem a ver com aquilo que nos constitui como seres humanos complexos, mas, ao mesmo tempo seres naturais, encantados pela vida e capazes de encantar o mundo:

- Nossa busca por uma variedade sem fim de alimentos que sustentem o corpo e a alma, já que, além da comida, nutrimos nosso ser com tudo aquilo que os sentidos conseguem captar e para além deles, quando vemos, ouvimos, tateamos, sentimos, pensamos, criamos...
- Nossa ligação com o ritmo da natureza que nos leva ao sono quando o dia termina na noite, num ciclo revitalizador que nos permite adentrar aos sonhos e projeções anímicas, com uma riqueza que só o humano é capaz;
- E nossa capacidade de dar sentido às coisas, de experimentar a mais improvável brincadeira, de inventar palavras, de querer saber e compartilhar, de desenvolver memórias, conhecimentos, lógicas e relações com as quais atuamos no mundo e o mundo atua em nós.

## E, assim, pela ordem acima, entram em nosso campo de interesse e trabalho: o comer, o dormir e o aprender.

Chegamos, então, ao aprender, brincar, comer e dormir – que estamos chamando do ABCD, mas não se confunde com qualquer ideia de alfabetização, pois é apenas um dos modos de organizar esta síntese

essencial com quatro letras, que podem se misturar, se alternar e se complementar para fazer o alicerce da infância a que Ute Craemer se refere em seu texto.

Como uma rede de sentidos e implicações, há aprender no brincar, vê-se brincar no comer, não se aprende sem dormir, também se come para aprender e assim por diante.

E tendo essa clareza, a Aliança colocou ainda mais uma lente para este olhar: o encantamento. Não estamos falando de meros conceitos, mecânicas e análises fragmentadas, mas de vivências físicas e anímicas da criança, que estão cobertas de sentimentos e imaginação, estão repletas do pensar, do sentir e do desejar. E para ser tocado por elas, o adulto precisa estar atento, observando-as com  verdadeiro encantamento, deixando-se encantar, afinal com o que se desprende do tempo da infância.

Assim, nosso desafio só aumenta e fica ainda mais vigoroso: defendemos o tempo da infância, em suas questões essenciais (ABCD) e com uma lente para este olhar: o encantamento.

O olhar para a criança precisa ser encantado para que possamos despertar em nós mesmos, adultos, o desejo e a força para garantir o seu tempo. Um tempo da infância que também fica guardado em cada adulto, na sua maturidade emocional, intelectual e física.

## A criança precisa da liberdade, mas também precisa do cuidado do adulto, da sua proteção. E, principalmente, precisa ter seu ritmo respeitado

Aprender, brincar, comer e dormir são pautados por tempo, por ritmo. Por uma harmonia que organiza os sentidos, o intelecto, a emoção, o afeto, dando à criança alimento, estímulo, pausa, enfim, tempo para o que  vida requer.

Toda vida implica ritmos. O conjunto de processos vitais é uma harmonia rítmica, tal como o universo inteiro pulsa em ritmos. O próprio ser humano é uma conjunção de múltiplos ritmos diferentes.

Por isso, é preciso que nos religuemos à percepção e à observação dos processos rítmicos de cada um desses campos essenciais de infância e também da natureza.

E é preciso conectá-los. Garantir o sono é também garantir condições para a aprendizagem. Garantir um alimento saudável é também garantir a percepção das cores, dos sabores, das formas dos odores da natureza e dar condições à criança de aprender. Garantir o brincar livre é garantir o movimento e a descoberta da infância nos espaços do mundo, sua imaginação, sua capacidade de criar. E assim, a criança se desenvolve e amplia sua capacidade de ser, de viver e de dar sentido para isso.

O encantamento não é mágica, mas demanda deslumbramento, como estado de espírito tomado pela admiração. Encantamento vem carregado de afeto e da possibilidade de humanizar e qualificar.

## Assim, que sejam encantados o aprender, o brincar, o comer e o dormir!

# APRENDER

# APRENDER JUNTO E APRENDER SEMPRE

Conversamos com **Stela Barbieri,** artista plástica e consultora nas áreas de educação e artes sobre o aprender além dos muros da escola. O A do ABCD proposto pela Aliança pela Infância pode ter mais poesia, investigação, encantamento, envolver adultos e crianças, e pode estar nas situações mais diversas do dia a dia de uma família ou comunidade escolar.

***Aliança pela Infância*** **- De que forma as novas tecnologias estão mudando as formas como as crianças aprendem? Essas ferramentas estão ocupando o espaço de outras formas mais tradicionais de aprendizado?**

***Stela*** - Eu acredito que uma coisa não existe em detrimento da outra. Não é porque conquistamos avanços na tecnologia que as crianças vão perder o encantamento desse tempo de vida. Eu acho que a principal questão aqui é como nós, adultos, estamos lidando com a tecnologia e o modo como deixamos isso chegar à infância. A tecnologia pode oferecer ferramentas para que a criança investigue o planeta, o mundo ao seu redor, a vida e a própria natureza. O problema é seu uso excessivo. Todos esses dispositivos podem ter a intencionalidade de uso dentro do campo de investigação e quando colocados nas mãos das crianças, de uma maneira diferente, podem significar possibilidades de aprendizado e de desenvolvimento criativo. Mais do que uma questão assertiva, ou metodologia imposta, o importante na hora de aprender é um posicionamento sensível e aberto às possibilidades que o mundo oferece. Depende de como o adulto está olhando para o ato de aprender, de como ele convida a criança, estimula, se necessário, e como lida com as perguntas curiosas.

***"O encantador é o que faz sentir e perguntar, é o que oferece essa posição indagadora do mundo."***

***Aliança pela Infância*** **– Ou seja, estamos falando de intenção e de relações, certo? Você acha que é preciso reencantar o olhar do adulto para com a infância?**

***Stela*** - Sim. Para mim, o que faz sentido é o que é feito junto, com observação e escuta. Há uma boa experiência de aprendizagem quando todos estão ali, adultos e crianças. A visão da aprendizagem dialoga diretamente com as concepções e valores do adulto, dos pais ou educadores. Talvez seja bom para os adultos discutirem o que é aprender, no que acreditam e o que os movem. Trocar ideia, documentar e conversar sobre como as crianças brincam, como utilizam os espaços e como olham para sua própria brincadeira. Existem elementos na rotina que podem ser observados e utilizados para o estímulo e o convite ao aprender.

***Aliança pela Infância*** **- E as pessoas estão preparadas para essa mudança de olhar?**

***Stela*** - Acredito muito no aprender junto e acho que as pessoas estão começando a ter isso mais forte. Eu sinto cada vez mais as pessoas mobilizadas e caminhando para tentativas de fazer diferente. Nós precisamos acordar para isso e para o fato de que cada um acontece de um jeito. Temos que tomar cuidado com as ações mecânicas, rotineiras. Precisamos uns dos outros para construir um mundo com respeito e

que faça mais sentido para cada um de nós. Sou otimista e acredito nesse aprendizado mais encantado, no fazer junto, na desaceleração do dia a dia e acho que quem não aderiu é porque não conhece como isso pode ser benéfico para o adulto e para a criança. Nós temos que criar as oportunidades para que isso se espalhe. Quando nos mobilizamos, criamos redes de conexões em direção a um mundo mais fluido, onde os seres e as naturezas são respeitados e, para que esse mundo aconteça, precisamos trabalhar o nosso olhar e o olhar das próprias crianças desde cedo.

***Aliança pela Infância*** **- E como estimular o aprender livre em meio à rotina de educadores e alunos, pais e filhos?**

***Stela*** - Todos os momentos do dia são momentos de aprendizado. Quando a criança levanta da cama, quando ela se veste, toma banho, almoça, vai à escola, ela está aprendendo. O tempo todo eles estão brincando, tendo reflexões, perguntando e imaginando. Eles estão vivos e atentos. Precisamos estar plenamente presentes na vida da criança. E isso é possível pela presença e pela partilha. Estou falando da presença verdadeira. É ver o outro dentro de você, estar vivendo aquele instante, ouvindo o que a criança tem a dizer, prestar atenção mesmo e não estar só de corpo presente.

***Aliança pela Infância*** **- Por fim, como o restante do ABCD (brincar, comer, dormir) se relaciona com esse aprender encantado que estamos falando?**

***Stela*** - O ABCD [posicionamento proposto pela Aliança] é bem completo. Essas letras e ações se completam a todo instante. E acho bom esclarecer que esse encantamento não precisa ser algo “meloso”, estereotipado. É encantador pensar na respiração no nosso corpo, em uma canção. Pode ser encantador uma refeição compartilhada. O encantador é o que faz sentir e perguntar, é o que oferece essa posição indagadora do mundo. E também é um conceito que vai além: pode ser visto como algo que incomoda, intriga, te fisga e te tira do lugar. Aprendemos assim, diante de algo que encanta, que chama a atenção. Aquilo que te mobiliza a sair do lugar é o que traz aprendizado.



# APRENDER: ENTRELAÇAMENTO ENTRE PENSAR E SENTIR

*PAULA SARETTA*

Não é incomum ouvirmos professores e familiares se questionarem sobre o modo como seus alunos ou filhos estão aprendendo. Há quem defenda que, para aprender, é necessário uma disciplina rígida e extensa carga horária, assim como uma quantidade de conteúdos adequados para o pleno desenvolvimento intelectual da criança. Há também quem aposte na precocidade em que os estímulos devem ser oferecidos. Quanto mais cedo o contato com letras e números, melhor! Quanto mais cedo e mais rápido a criança aprender a brincar, comer, dormir sozinha, com autonomia e precisão, mais inteligente ela é e, assim, mais bem sucedida ela será no futuro.

Grande parte da sociedade ainda se refere às crianças como pessoas que um dia serão alguém em vez de assumirem a criança como alguém que já é, que já sabe e tem uma série de competências no presente. Um ser humano rico de interesses, desejos, vontades, percepções sobre o mundo que está descobrindo, com seus olhos encantados de primeira vez. E nós, adultos, com muita frequência, tentamos chamar a atenção ao que nossos olhos enxergam, tentamos dizer em nome deles e, em todas as ocasiões possíveis, ensinamos.

Ensinamos como brincar, como comer, como se comportar, como falar, como reagir a um evento qualquer... Mas, será mesmo que é preciso ensinar as crianças o tempo todo? Tudo depende do modo como

entendemos a infância. Ao assumirmos que o adulto é alguém que já sabe e que, por isso, deve ser um professor de todas as ações das crianças, estamos defendemos uma visão da infância que tem por trás uma crença de incompetência, incapacidade, fragilidade, inadequação, que aparece nas mais diferentes atitudes sem nos darmos conta.

Ora, mas não pensamos assim... E por que, então, tantas vezes agimos impulsivamente querendo proteger, controlar, cuidar excessivamente da criança? A incoerência aparece quando não temos clareza ou segurança no que, de fato, defendemos. Isso envolve pensar nas inúmeras influências que tivemos, nas nossas experiências anteriores, na nossa infância, nos nossos fracassos e conquistas na maternidade/paternidade.

A nós, adultos, nos cabe oferecer todas as condições adequadas para que as crianças se desenvolvam - do ponto de vista afetivo, físico, social, cognitivo. Para tanto, precisamos aguçar nossos olhares e ouvidos para começar a observar com toda nossa atenção em que momento podemos (e devemos) intervir na sua aprendizagem ou, melhor dizendo, nas inúmeras e incansáveis descobertas que o ser humano, desde bebê, faz o tempo todo, com tanta inteligência e precisão de detalhes. Conseguimos enxergar? Conseguimos perceber o quanto somos capazes, prudentes, inteligentes, comunicativos, desde que nascemos?

Mas, como esperar o tempo de aprender da criança se a exigência social é outra? Não há definição absoluta sobre o conceito de inteligência. A inteligência é vista como a capacidade do sujeito de aprender, resolver problemas e interagir com êxito no meio em que vive. Partimos aqui de uma perspectiva de inteligência desenvolvimentista que trabalha com a descrição da evolução das estruturas e funções cognitivas. Em linhas bem gerais, entendemos que o desenvolvimento depende, de um lado, do processo de maturação do organismo e, de outro, da aprendizagem.

Sabemos que o ato de aprender envolve, primordialmente, duas grandes dimensões: a dimensão cognitiva e a afetivo-emocional. Na aprendizagem, seja ela escolar ou não, temos que considerar, necessariamente, quem ensina, quem aprende e o vínculo que se estabelece entre ambos. Ou seja, os afetos estão sempre presentes quando se busca conhecer ou descobrir algo.

Parece óbvio, mas nem sempre foi assim que a ciência entendeu estes dois aspectos do desenvolvimento humano: o pensar e o sentir. Hoje afirmamos com segurança científica que não há separação entre afeto e inteligência, razão e emoção, como historicamente nos foi ensinado. No entanto, ainda temos resquícios deste modo dualista de pensar o ser humano. Quem nunca se manifestou dizendo que para resolver um problema importante na vida é necessário separar a razão da emoção? É desta herança, ainda tão arraigada em nós, que estamos falando.

Essa visão dualista do homem, que perdurou na ciência séculos depois, considerava o aspecto cognitivo como mais importante do que o aspecto afetivo nas relações de aprendizagem. As consequências para nós, do século XX e XXI, são muito visíveis, seja no valor que ainda é muito grande nos conteúdos formais e na quantidade de informações que uma criança recebe, seja no discurso das famílias que defendem a precocidade dos estímulos cognitivos em detrimento de outros aspectos.

Mas o que faz sentido para as crianças? Há ainda uma grande discrepância entre o que as crianças gostariam de aprender e o que são

oferecidos a elas em termos de informações e conhecimentos. Até hoje, tantas vezes, desconsideramos seus interesses, calamos ou não ouvimos realmente as crianças.

Ouvir uma criança, no sentindo que estamos defendendo aqui, significa entender o que ela está comunicando em termos de necessidades afetivo-emocionais. Não tem a ver com fazer o que ela quer simplesmente. Muito pelo contrário, falamos, basicamente, de respeitar o que elas sentem. O ato de aprender só pode ser olhado simultaneamente ao ato de sentir. Ninguém aprende num ambiente em que se sente hostilizado, amedrontado, envergonhado, ameaçado, etc. O ser humano pensa e sente ao mesmo tempo, não há como separar ou isolar um aspecto do outro. As conquistas do plano afetivo são utilizadas no plano cognitivo e vice-versa.

Cada um é um ser que deve ser entendido como único e singular. A nossa proposta, como adultos, é de atuarmos como grandes facilitadores deste processo, criando condições adequadas, tanto no que diz respeito aos materiais e preparação de espaço físico, mas, principalmente, de um ambiente afetivo adequado, pensado, refletido constantemente. Deixando ainda mais claro: um ambiente em que os adultos forneçam meios para que as crianças confiem em suas próprias capacidades, que elas consigam construir uma imagem positiva sobre si mesmas, que se sintam pessoas competentes e capazes. Um ambiente em que o desejo de aprender seja despertado, incentivado, encantado.

***Paula Saretta** é psicóloga, doutora em Educação pela Unicamp e mestre em Psicologia escolar pela PUC-Campinas.*

# ECOS – O APRENDER ENCANTADO

**Confira dicas para expandir reflexões sobre o tema APRENDER.**

## PARA ASSISTIR

### O COMEÇO DA VIDA

*Dirigido por Estela Renner e produzido pela Maria Farinha Filmes, o longa aborda a importância do olhar cuidadoso com a primeira infância – da gestação até os 6 anos de vida – e os relacionamentos que acontecem nessa fase que moldam o aprendizado e o desenvolvimento de cada ser humano. O documentário foi gravado em nove países diferentes.*

### TARJA BRANCA – A REVOLUÇÃO QUE FALTAVA

*A partir dos depoimentos de adultos de gerações, origens e profissões diferentes, o documentário "Tarja Branca – A revolução que faltava" discorre sobre a pluralidade do brincar, e como, assim, o homem pode se relacionar com a criança que mora dentro dele. Por meio de reflexões, o filme mostra como a brincadeira pode estar interligada ao aprender e com o comportamento do homem atual e seu "espírito lúdico".*

## PARA LER

### CRIANÇA QUERIDA: O DIA-A-DIA DA ALFABETIZAÇÃO, Leonore Bertalot, Associação Comunitária Monte Azul, Ed. Antroposófica

*Fruto de um conhecimento sólido, de larga experiência e dedicação, este livro é uma espécie de 'manual' para o professor que alfabetiza crianças a partir de 7 anos de idade. Oferecendo mais do que um roteiro, proporciona ferramentas e reflexões para a introdução da leitura e da escrita respeitando as potencialidades e limites da criança.*

**APRENDENDO COM CRIANÇAS DE ZERO A SEIS ANOS, de Ana M. A. Carvalho, Maria Isabel Pedrosa e Maria Clotilde Rossetti-Ferreira**

*Este livro apresenta os principais aspectos do desenvolvimento da criança de zero a seis anos, refletindo temas e a produção brasileira de pesquisa na área, além de concepções da psicologia relativas a essa fase da vida. É uma leitura acessível e que oferece ao leitor a possibilidade de olhar para a criança e seu desenvolvimento com mais compreensão.*

## PARA NAVEGAR

### ARTE NA CRECHE

*O Arte na Creche é uma plataforma que serve para educadores e todos aqueles que, de alguma forma, querem estimular a criatividade e habilidades manuais dos pequenos. São seis proposições para trabalhar a arte com crianças de 0 a 3 anos, fruto das experiências de projetos desenvolvidos pelo Instituto Avisa Lá, Comunidade Educativa CEDAC e Associação Sabiá.*

**artenacreche.org.br**

### ESCOLAS TRANSFORMADORAS

*Lançado no Brasil em 2015, o programa Escolas Transformadoras tem uma missão: mudar o olhar sobre a educação e o papel de crianças e jovens na transformação da sociedade. Para isso, une equipes de escolas, empreendedores sociais, acadêmicos, jornalistas e especialistas de diversas áreas do saber. O programa procura mostrar que a educação está se abrindo a um novo diálogo, compreendendo as crianças como agentes de transformação.*

**escolastransformadoras.com.br**

### CIDADES EDUCADORAS

*A plataforma reúne informações conceituais, um mapa de experiências nacionais e internacionais, um acervo de materiais de referência, além de metodologias sobre o tema. Uma Cidade Educadora é aquela que, para além de suas funções tradicionais, reconhece, promove e exerce um papel educador na vida de crianças e adultos.*

**cidadeseducadoras.org.br**

## PARA SENTIR

### PINACOTECA DE SÃO PAULO

*A Pinacoteca de São Paulo possui o projeto "PinaFamília", realizado sempre no segundo domingo de cada mês. O objetivo é estimular a visita de famílias ao museu e também a apreciação artística com atividades e visitas guiadas. Aos sábados a entrada é gratuita, e, nos outros dias, a entrada tem preços populares – R$ 6,00 e R$ 3,00 (meia). Crianças com até 2 anos não pagam.*

**pinacoteca.org.br**

# BRINCAR

# O TEMPO E O LUGAR DE BRINCAR

**Renate Keller Ignacio**, conselheira da Aliança pela Infância, traz para a Série Inspirações uma reflexão sobre o brincar livre e suas relações com a noção de ritmo e tempo e a construção de ambientes acolhedores que estimulem o desenvolvimento infantil. Confira a entrevista na íntegra.

***Aliança pela Infância - De que forma o ato de brincar, especialmente na primeira infância, está relacionado ao desenvolvimento da criança?***

***Renate*** - Observando as últimas descobertas da neurociência, sabemos que o cérebro nasce como uma espécie de rascunho, imaturo. Ele esta permeado por processos vegetativos, criativos. As sinapses estão se formando, as moleiras estão abertas, ele está crescendo. E assim vai se aperfeiçoando nos primeiros anos de vida. A criança pequena ainda não tem a maturidade para a reflexão e autoconsciência. Ela absorve o ambiente ao seu redor como uma esponja e aprende por meio da imitação. Imitar é estar entregue ao ambiente de forma inconsciente, movimentar-se conforme um exemplo, fazer. O brincar é a expressão deste estado imitativo da criança.

***Aliança pela Infância - ... e imitando os atos do dia a dia ela vai aprendendo.***

***Renate*** - Exato. Nos primeiros três anos, a criança aprende a andar, a falar e a pensar imitando inconscientemente as pessoas que a rodeiam. O seu primeiro brinquedo é o seu próprio corpo, que ela domina passo a passo, vencendo a força da gravidade e erguendo-o na posição ereta. Depois, nas brincadeiras de "fazer de conta", ela imita o fazer dos adultos. Quanto mais a criança brinca neste estado inconsciente, entregue ao movimento, ao fazer, mais o cérebro pode se desenvolver. Ele precisa que o deixemos em paz. Aí sim ele será uma ferramenta madura para a criança iniciar o aprendizado escolar depois dos seis anos completos.

***"Brincando, a criança explora o mundo, descobre os seus segredos e se descobre."***

***Aliança pela Infância - Na Semana Mundial do Brincar de 2016 falamos da questão dos espaços para o brincar. Como a relação com o espaço ajuda a criança a aprender e se desenvolver?***

***Renate*** - A ferramenta de educação mais eficaz na primeira infância é o exemplo. Criar um ambiente para a criança digno de ser imitado, um ambiente de confiança, onde ela pode se entregar com alegria ao brincar, imitando ações de adultos que fazem sentido perceptível por meio dos gestos, é o que podemos oferecer de mais valioso a ela. Brincando, a criança explora o mundo, descobre os seus segredos e se descobre. Ela imita tudo que está ao seu redor, não só os gestos e os comportamentos dos adultos, mas também as outras crianças, os animais e até os materiais e brinquedos que a envolvem. Tudo gera um movimento dentro dela, como se fosse um eco.

***Aliança pela Infância – Falando em movimento, qual sua avaliação sobre a rotina das crianças, sua relação com o corpo e com o mundo?***

***Renate*** - Os adultos pouco se movimentam perto das crianças. Com um aperto de botão, ligam a maquina de lavar roupa, a batedeira de bolo, a tela

da tevê. Em outros tempos, as crianças observavam o trabalho doméstico e participavam dele. Assim, elas tinham vivências de trabalhos que fazem sentido para a manutenção da vida. O adulto buscava as hortaliças no fundo do quintal, lavava-as, cortava-as e colocava na panela, ascendia o fogão para cozinhar e depois servia a refeição. A sequência dessas ações tem uma lógica e tudo faz sentido. A criança observando isso vivencia a interligação entre as coisas e se sente acolhida, fazendo parte do mundo que é cheio de sabedoria. Ela vivencia que uma ação é consequência da outra e que a sequência de ações tem um objetivo.

***Aliança pela Infância - Nesse sentido, tempo e espaço estão intimamente conectados nessa experiência de aprendizagem.***

***Renate*** - Sim. A criança participa de uma série de vivências sensoriais: na horta ela vê a ordem da plantação, sente a terra fofa debaixo dos pés descalços, sente o cheiro da terra fresca e das hortaliças, ouve o som dos pássaros ou da conversa dos adultos. Entrando na cozinha, sente o calor do fogão de lenha, o cheiro do fogo, ouve o estalo das madeiras queimando e sente o cheiro dos alimentos. Depois degusta a deliciosa refeição. Hoje as crianças ficam em instituições especializadas, higienizadas, onde quase tudo que tem a ver com a vida do ser humano, e que faz sentido perceptível, é mantido longe dela. A limpeza é feita quando as crianças estão no parquinho, a cozinha industrial é lugar proibido, a manutenção é feita aos fins de semana, os bebês são trocados no fraldário. O que a criança pode imitar?

***Aliança pela Infância - E em casa?***

***Renate*** - No âmbito familiar, as crianças ainda têm algumas vivências do trabalho do adulto, mas, muitas vezes, os adultos estressados preferem que elas fiquem brincando com joguinhos no computador ou assistindo tevê. O que acontece quando a criança, entregue inconscientemente aos movimentos do mundo, assiste tevê? Ela precisa ficar quieta, o seu olho não se move, mas as imagens na tela seguem tão rapidamente que é impossível se conectar a elas, muito menos imitá-las. Depois de algumas tentativas, a criança desiste, se desconecta. Este afastamento da vida é reforçado ainda pelos jogos eletrônicos. Neles, a criança se identifica com figuras virtuais que vivem em um mundo virtual fantástico, muito mais atraente do que o mundo real. Como queremos formar cidadãos responsáveis e atuantes de forma positiva na vida real desta maneira?

***Aliança pela Infância - E como repensar esses modelos?***

***Renate*** - Se queremos repensar as instituições de educação infantil, temos que partir da seguinte pergunta: como podemos transformá-las para oferecermos às crianças um lugar de desenvolvimento, respeitando as suas características mencionadas acima? Ou seja, aprender pela imitação através do brincar livre. Pensando assim as instituições de Educação Infantil devem ser lugares onde as crianças encontram adultos trabalhando, fazendo coisas que tem sentido para a vida do grupo ou da comunidade escolar. Devemos criar um ambiente onde as crianças podem perceber este sentido nos gestos, na sequência das ações e podem participar disto.

***Aliança pela Infância - O contato com a natureza, seja ele um passeio na praia, subir em uma árvore ou observar uma planta na praça, também é muito importante, certo?***

***Renate*** - Os materiais da natureza promovem também o desenvolvimento dos sentidos, pois oferecem várias texturas, cores, cheiros, pesos e formas. Eles favorecem novas descobertas e surpresas a cada dia. Neste brincar livre com fantasia observamos não somente a imitação, mas a transformação daquilo que a criança vivencia através da sua imaginação, estimulada pelos elementos da natureza. Assim constroem aos poucos sua percepção do tempo e do ritmo e fortalecem sua autossegurança e força de vontade.

# O BRINCAR É A ESTRADA ENCANTADA PARA A VIDA

*GIOVANA BARBOSA DE SOUZA*

Todos os adultos guardam dentro de si suas memórias em um baú encantado com as lembranças do tempo de quando foram crianças. Neste baú mágico moram nossas referências, os gostos das comidinhas que marcaram nossa introdução aos alimentos, os medos dos fantasmas e das lendas que os adultos ou as crianças mais velhas contavam.

Neste lugar tão especial estão adormecidas também nossas primeiras alegrias, o maravilhoso sentimento das descobertas, das possibilidades de superação, do cheiro da comida quentinha esperando no prato na hora do almoço, das músicas que tocavam no rádio, das vezes que alguém contava uma história ou lia um livro. Ações que alimentam e que fazem voar a imaginação. Ações que expressam a acolhida, o carinho e a confiança por parte dos adultos que conviviam com as crianças que fomos.

E ali, nesse baú guardado no peito e na memória, está em um lugar muito especial o repertório de brincadeiras que cada um viveu. Esse fio dourado é responsável por boa parte da descoberta da vida e da construção de nossa identidade. Por isso, esse lugar é tão importante na vida de cada um de nós e de todas as crianças.

O tema do brincar é objeto de muitas pesquisas que fundamentam teorias e norteiam orientações para pais e profissionais da infância. Para a Aliança pela Infância, o mais importante é defender esse brincar que não tem fórmulas, um ato essencial que acontece por meio da exploração dos movimentos e do interesse pelo novo. Pelo simples. Do respeito à descoberta de pequenas coisas como parte importante da formação de qualquer criança. Da valorização da imaginação.

Neste período da historia, início do século XXI, vivemos um período de excessos: de consumo, de informação, de trabalho. E escassez de tempo para dar conta de todos os compromisso e estímulos do dia a dia. Frente a isso, a Aliança convida os adultos a parar um pouco, a dedicar um momento para lembrar quem e como eram as crianças que fomos.

Essa reflexão também te convida a pensar como estão as relações com a criança que está mais próxima de você. Será que em algum lugar dentro do seu baú encantado há alguma coisa especial para compartilhar? É tempo de brincar, de valorizar a importância da brincadeira para a formação humana.

A observação atenta feita durante o momento em que a criança está brincando nos revela pequenos movimentos que contém o experimento, o desafio, o medo, a coragem do arriscar, o lançar-se em novas possibilidades.

Nestes momentos mágicos habitam as formas de contato entre a vida que chega à Terra e seus aprendizados que farão desta individualidade uma ponte para novos saberes. No brincar moram as ações de aprendizado da vida. Brincando as crianças exploram o mundo.

Nesse sentido, seja em casa, na rua ou na escola, é muito importante que os ambientes sejam preparados com cuidado, para que adultos e crianças possam viver as possibilidades de descoberta do mundo em contato com a natureza. É brincando que a criança se depara com os primeiros “quês” da vida: por que a lagarta vira borboleta? Por que as estações do ano mudam de tempos em tempos?

Garantir e cuidar do tempo de brincar é muito desafiador. Exige que adulto esteja presente e atento ao momento da criança. Cada pequenino é único e suas individualidades se fazem presentes no ato do brincar. A observação sempre revela as marcas de cada criança, nos diz quem ela é, e muitas vezes o que ela precisa.

ARTIGO

É brincando que as crianças experimentam sensações como o medo, a coragem, a confiança. E é aí também que se deparam com os momentos de brigas e com o perdão. A possibilidade de brincar com amigos de outros contextos sociais e de outras culturas é outro fator muito importante para a construção desta identidade. Este conjunto dá à criança a oportunidade de vivenciar conflitos e de viver a resolução dos mesmos, que são saberes essenciais aos seres humanos.

Brincar é um direito e uma necessidade. As crianças precisam ser reconhecidas como cidadãs pertencentes às cidades onde habitam, e cabe aos adultos garantir que os espaços de convivência permitam a brincadeira. O direito de se movimentar, de explorar o ambiente, de descobrir o mundo e de se desenvolver com saúde. O direito de viver. O direito de ser feliz.

***Giovana Barbosa de Souza*** *nasceu no interior de São Paulo, na pequena cidade de Neves Paulista. Tem graduação em Relações Públicas pela UNESP de Bauru, é pesquisadora e mestre em Direitos Humanos e Processos Democráticos pela EIUC - European Inter-Univerty Centre for Human Rights and Democratization . Faz parte do conselho diretivo da Aliança pela Infância no Brasil e é membro do conselho internacional - Alliance for Childhood. Atua como consultora em projetos voltados à infância*

# ECOS - O BRINCAR ENCANTADO

**Confira dicas para expandir reflexões sobre o tema BRINCAR.**

## PARA ASSISTIR

### TERRITÓRIO DO BRINCAR

*O projeto é um trabalho de escuta, intercâmbio de saberes, registro e difusão da cultura infantil que conta com o apoio do Instituto Alana. Entre abril de 2012 e dezembro de 2013, os documentaristas Renata Meirelles e David Reeks, acompanhados de seus filhos, percorreram o Brasil revelando o país através dos olhos de nossas crianças. Todo o registro virou filme e pode ser visto no site da iniciativa:*

**territoriodobrincar.com.br**

### SEMENTES DO NOSSO QUINTAL

*O filme retrata o cotidiano de uma escola de educação infantil que, por meio do pensamento-em-ação de sua idealizadora, a educadora Therezita Pagani, nos revela o potencial estruturante da educação infantil firme e sensível. Somos levados a uma escola onde a natureza, brincadeira, música, arte, conflitos, magia e cultura popular regem o encontro das crianças, que convivem diariamente entre diferentes faixas etárias.*

**sementesdonossoquintal.com.br**

## PARA LER

### O UNIVERSO SIMBÓLICO DA CRIANÇA - OLHARES SENSÍVEIS PARA INFÂNCIA (Adriana Friedmann)

*O livro propõe uma incursão através dos símbolos e da imagens das linguagem não-verbais do universo infantil: do brincar, da expressão plástica, corporal, musical, dos contos e de tantas outras manifestações, um convite para adentrar neste misterioso universo oculto da vida da criança.*

## PEDAGOGIA DO BRINCAR
## (mediação de Vera Lúcia Bertoni dos Santos)

*O livro visa propor uma 'Pedagogia do Brincar', destacando a importância de desafiar as crianças, criando jogos e brincadeiras e participando do seu mundo fantástico. O primeiro capítulo já alerta que não se brinca na escola 'para aprender', ao contrário, aprende-se brincando com liberdade e oportunidades desafiadoras.*

## GUIA SEMANA MUNDIAL DO BRINCAR

*Ao celebrar 15 anos de atuação no Brasil, a Aliança pela Infância, organizou a Semana Mundial do Brincar com um tema lúdico e reflexivo: "O Brincar que Encanta o Lugar". E, para apoiar brincantes em suas ações, lançou uma publicação com artigos e dicas para promover o brincar livre.*

*Disponível em* **aliancapelainfancia.org.br**

## PARA NAVEGAR

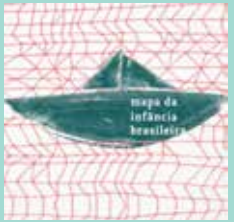
## SÉRIE "BRINCADEIRAS REGIONAIS" DA REVISTA NOVA ESCOLA

*Do que as crianças brincam? Nesta série o site da revista Nova Escola reuniu 40 brincadeiras de todo o Brasil. Aprenda, ouça as músicas e experimente! Você também assiste a cinco vídeos, com as melhores brincadeiras de cada região.*

**acervo.novaescola.org.br/brincadeiras-regionais**

## BLOGUEIR@S PELA INFÂNCIA

*A Aliança pela Infância conta com uma rede comprometida em promover a ideia do livre brincar. Confira no site (aliancapelainfancia.org.br) a lista de sites e blogs participantes. Quem atua com comunicação voltada ao tema também pode participar do grupo no Facebook:* **facebook.com/groups/blogueirospelainfancia.**




## MAPA DA INFÂNCIA BRASILEIRA

*Conheça essa iniciativa que dá visibilidade a projetos inspiradores voltadas à infância. Acesse o MIB, mapadainfanciabrasileira.com.br, para colaborar, conhecer, trocar ideias e experiências com protagonistas e empreendedores da área da infância.*

## MAPA DO BRINCAR

*Projeto da Folhinha, suplemento infantil do jornal Folha de S.Paulo, foi iniciado em 2009 para reunir um acervo de brincadeiras tradicionais de todo o país. O mapa reúne atualmente cerca de 750 brincadeiras.*

**mapadobrincar.folha.com.br**

## PARA SENTIR

## MUSEU CATAVENTO

*Localizado na cidade de São Paulo, o museu foi criado para ser um espaço interativo que apresente a ciência de forma instigante para crianças, jovens e adultos. Desde sua inauguração, o Catavento tem sido um grande fenômeno de público, tendo atingido a marca de dois milhões e meio de visitantes em apenas seis anos de operação.*

*Confira a programação:* **cataventocultural.org.br**

## ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE BRINQUEDOTECAS

*A ABBri é uma entidade sem fins lucrativos, qualificada como OSCIP. Filiada à Associação Internacional de Brinquedotecas (ITLA), fornece cursos e assessorias de implantação e operacionalização de brinquedotecas, de formação de brinquedistas, e outros. No site é possível encontrar uma ampla lista de cursos, brinquedotecas, brincadeiras e outros.*

**brinquedoteca.net.br**

# COMER

# MAIS CONHECIMENTO PARA COMER MELHOR

Nesta conversa com a Aliança pela Infância, a psicóloga **Gisela Solymos**, gerente geral do Cren (Centro de Recuperação e Educação Nutricional), afirma que os problemas alimentares nas crianças muitas vezes ocorrem em função de fragilidades do núcleo familiar. Ela também avalia como as mudanças no estilo de vida tiveram impacto na alimentação das famílias e defende que o acesso à informação é fundamental para que as pessoas comam de maneira mais saudável e prazerosa. A entrevista completa está disponível no site da Aliança.

***Aliança pela Infância - Dados oficiais do governo mostram avanço na superação da desnutrição infantil, mas temos visto, por outro lado, um aumento de crianças com sobrepeso e obesidade. Estamos mudando de problema?***

***Gisela*** - É verdade que a desnutrição infantil tem caído nos últimos 20, 30 anos. Mas é importante entender os dados do governo, que não são tão seguros ao apresentar a queda da desnutrição. Em relação à obesidade, sim, está crescendo assustadoramente e cresce de maneira mais preocupante em crianças. A baixa estatura, quando ela não é recuperada na infância e a criança vai entrando na adolescência, acontece um fenômeno que ainda está sendo estudado e que é chamado de *programming*, de programação. É como se o corpo dissesse que não teve energia suficiente, cresceu pouco para garantir seu funcionamento e precisa economizar energia. E um efeito disso é que essa criança engorda, baixa o metabolismo basal, tem menor gasto energético e começa a acumular gordura abdominal, se tornando obesa na vida adulta e tendo propensão a todas as doenças associadas com a obesidade, como hipertensão, cardiopatia e diabetes. Existem estudos mostrando que tanto a subnutrição quanto a obesidade rebaixam o aproveitamento cognitivo da criança. Por motivos diferentes, mas as duas situações fazem com que a criança tenha um menor aproveitamento do potencial físico e também cognitivo.

***" É importante o acesso ao conhecimento, o cozinhar junto, o pesquisar, aprender com os outros."***

***Aliança pela Infância - Então, o que estamos vivenciando pode não ser totalmente uma mudança de problema, mas sim duas faces da mesma moeda. Ou seja, subnutrição e obesidade em crianças refletem algum tipo de fragilidade social?***

***Gisela*** - A gente ainda está entendendo esse fenômeno. A fragilidade do núcleo familiar é um ponto comum. Temos que entender que nenhum ser humano adulto em sã consciência vai maltratar a sua cria, a sua prole. Ninguém vai, deliberadamente, alimentar inadequadamente o seu filho. Se isso está acontecendo, existem condições que estão provocando, favorecendo, estimulando que isso aconteça. Ou o ambiente – por exemplo, a gente vê crianças morrendo de fome nas guerras onde o adulto não tem acesso a comida – ou uma situação onde muitas vezes não se tem acesso ao alimento *in natura*, mas sim a alimentos supercalóricos e pouco

nutritivos. E junto com tudo isso uma fragilidade na dinâmica familiar. A gente precisa envolver toda a família e considerar, olhar e dar suporte para essa dinâmica familiar. Fortalecer esses pais, mães e cuidadores para que eles possam dar a atenção que as crianças estão precisando.

***Aliança pela Infância - Muitas famílias tem a alimentação toda baseada em produtos industrializados e estamos cada vez mais distantes da cadeia produtiva dos alimentos. Qual efeito desse distanciamento entre os atos de produzir a comida e consumi-la na sociedade como um todo?***

***Gisela*** - Essa é uma questão ultracomplexa e multifatorial. É verdade que hoje a gente ingere produtos que não podem nem ser chamados de alimentos pelo Guia Alimentar Brasileiro. A população do mundo inteiro tem acesso a coisas que não tinha antes. Quando você ingere uma bebida açucarada no lugar de água, isso faz muita diferença. Outro fator é que as cidades, as metrópoles cresceram demais, criando um tipo de vida muito diferente de 30 ou 40 anos atrás. Temos enormes deslocamentos para as pessoas chegarem ao trabalho, menor tempo disponível para cuidar da alimentação da família ou da casa etc. Hoje a família vai atrás de produtos pré-preparados. Além disso, nas metrópoles, especialmente em comunidades mais desfavorecidas, a chegada do alimento fresco é mais difícil e ele não está disponível para ser comprado. Esse distanciamento torna o alimento caro e de qualidade ruim.

***Aliança pela Infância – Ou seja, a questão urbana tem mudado profundamente nossos hábitos alimentares.***

***Gisela*** – Sim. Por exemplo, houve uma explosão dos centros urbanos nas últimas décadas. Muitas famílias [de migrantes e imigrantes] não têm tradição, não têm raiz do local onde vivem. Quem sabia fazer um feijão de corda, tinha acesso à farinha de um certo jeito, não tem mais acesso aos produtos, às frutas e aos temperos certos. E as pessoas acabam tendo que se adaptar a uma nova realidade. Por outro lado, tem a publicidade dizendo que aquele outro negócio também é bom e o entorno usando outros produtos, o que faz mudar completamente o hábito alimentar das famílias. E aí, sim, com tudo isso, como resultado, a população brasileira tem sistematicamente engordado seja porque se alimenta diferente, seja porque está em um centro urbano e gasta menos energia física.

***Aliança pela Infância - Como podemos criar hábitos mais saudáveis na forma de comer em família e como podemos reencantar o hábito de comer?***

***Gisela*** - Aí temos duas questões importantes. A primeira é retomar o prazer da alimentação, a memória, a cultura. Isso tudo faz com que a alimentação tenha sentido. E outro aspecto é ter a informação, o conhecimento e o poder de experimentar. Por exemplo: eu posso fazer nhoque de arroz. Como arroz todo dia, mas há outras formas de preparar o arroz pra que ele não se torne um alimento monótono. Por isso é importante o acesso ao conhecimento, o cozinhar junto, o pesquisar, aprender com os outros. Antes, qualquer comida que a gente preparava a partir de alimento *in natura* era um alimento nutritivo. Quando entra o alimento industrializado, o aspecto nutritivo não necessariamente está presente. Como o leigo não sabe disso, o critério é o da saciedade: minha fome parou. Então, além do conhecimento de receita, é preciso entender o que se chama nutriente. Não se trata de comer por causa do nutriente, a gente tem que comer o alimento, mas é importante saber que as coisas não são iguais. Um refrigerante não é igual a um suco de laranja espremido em casa. E a gente precisa saber disso para saber escolher e para saber comparar preços. Então, a gente compara rótulo de produto industrializado, compara preço e faz essa reflexão também. Tem um componente do prazer, da beleza da alimentação, mas tem o fator da informação que é muito importante. E a partir disso buscar alternativas práticas e viáveis no seu cotidiano.

# A MÁGICA DO COMER

*VANESSA ACRAS*

A alimentação é um aspecto de vital importância para o desenvolvimento do ser humano. Por ela, nutrimos nosso corpo e promovemos bem-estar para a mente. O alimento gera nutrientes fundamentais para nossa existência e para as atividades diárias. Se nos alimentamos de forma equilibrada, o corpo se mantém em bom funcionamento e em bom estado de saúde. Pensando na infância, a alimentação natural e equilibrada permite o crescimento e desenvolvimento, bem como seu estado nutricional adequado.

Buscando o significado da palavra comer no dicionário, encontramos termos como "mastigação", "alimento" e "engolir". Na fisiologia, comer é isso: levamos o alimento a boca, mastigamos e o engolimos. Porém, além dos aspectos fisiológicos e nutricionais, é preciso levar em consideração que o ato de comer desperta em nós sentimentos e emoções. O comer representa um universo cheio de particularidades e sensações, que são ainda maiores quando pensamos no comer associado à infância.

Ao refletirmos sobre as preferências alimentares ou sobre qual é o prato preferido, a escolha certamente estará relacionada a algum momento da vida, provavelmente à infância ou a alguém da família que preparava a refeição. As preferências estão relacionadas à formação dos hábitos alimentares – que ocorre em grande parte na infância, entre zero e dois anos de idade – e às emoções que esses momentos trouxeram.

Dessa forma, é necessário considerar que os aspectos sociais e emocionais estão muito presentes na alimentação e quem busca um equilíbrio alimentar deve se atentar a esses fatores também.

As mudanças em nosso cotidiano, com excessos de tarefas diárias e ritmo acelerado de trabalho, e a transformação do estilo de vida, principalmente nos centros urbanos, vêm favorecendo o aumento no consumo de produtos industrializados e processados, tornando o comer cada vez menos saudável e mais artificial. Aliado a isso, é comum encontrarmos famílias que não fazem as refeições em conjunto à mesa e crianças que nunca almoçam ou jantam na presença dos pais, o que prejudica a ampliação dos hábitos alimentares por meio do exemplo positivo dos responsáveis.

A criança nasce com os sinais de fome e saciedade muito equilibrados, que existem por causa dos hormônios responsáveis por essas sensações. Porém, ao longo da vida e com as interferências externas, esses sinais vão sendo desequilibrados e essas percepções diminuídas, fazendo com que o indivíduo coma menos ou mais, o que é mais comum.

Muitos adultos têm dificuldades na relação com o alimento e projetam na criança esse problema. Assim, o prazer de comer vai dando lugar a uma relação conflituosa e desequilibrada. A falta de rotina alimentar vem favorecendo o aumento da obesidade e outros desvios nutricionais em crianças e adultos. Em função disso, hoje, pela primeira vez na história, temos a chance de ver os filhos tendo expectativa de vida menor do que a dos pais e com mais doenças.

Para mudar esta realidade, é importante a conscientização da responsabilidade do adulto na formação dos hábitos alimentares das crianças. Muitas atitudes possibilitam o resgate da relação saudável com o alimento, a formação e ampliação dos hábitos alimentares. Algumas dicas práticas:

- Destine um tempo para organizar a vida alimentar da família e das crianças: este é o primeiro passo para uma alimentação saudável. Planeje o que será comprado e faça boas escolhas, optando por alimentos naturais;
- Tenha sempre alimentos nutritivos em casa: a assim, criança pode escolher o que comer entre boas alternativas;

- Faça refeições em família: dessa forma, o ato de comer será especial e saudável. Crianças aceitam melhor os alimentos quando comem junto com os pais ou responsáveis, se estes têm uma alimentação variada;
- O momento de comer deve ser calmo e sem interferências: televisão, celular, brinquedos e muito barulho atrapalham, e muito, a hora da alimentação. O comer deve ser calmo e consciente, para que possamos estar atentos e presentes na refeição;
- Leve as crianças à cozinha para ter contato com os alimentos: o preparo das refeições pode ser um grande aliado do ato de comer. O vínculo entre o adulto e a criança será fortalecido e a aceitação dos alimentos será maior;
- Ofereça alimentos frescos e coloridos de forma variada: é comum a criança ter dificuldade com novos sabores e texturas. Por isso, variar a forma de apresentação e preparo facilita a aceitação e inclusão de novos alimentos na rotina alimentar.

Assim é transformar nossa relação com a comida e com o comer, alimentar-se de forma natural, equilibrada e gostosa. Nós, adultos, precisamos nos debruçar no prazer da alimentação, nos diversos sabores existentes, na gama de tons coloridos que enfeitam os pratos e sabores inesquecíveis da nossa tão rica cultura alimentar para que a criança seja envolvida por este universo mágico e encantado do comer.

**BOM APETITE!**

***Vanessa Acras*** *é especialista em nutrição clínica pediátrica pelo Instituto da Criança do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Atua no Centro de Recuperação e Educação Nutricional (Cren), em São Paulo, realizando trabalho de campo em comunidades em situação de vulnerabilidade social e atuando na formação de equipes de saúde da família e centros de educação infantil.*

# ECOS - O COMER ENCANTADO

## Confira dicas para expandir reflexões sobre o tema COMER.

### PARA ASSISTIR

**COOKED**

*O Documentário da Netflix, baseado no livro "Cozinhar, Uma História Natural da Transformação", de Michael Pollan, busca fazer com que as pessoas tenham consciência do que comem. A série é apresentada pelo próprio autor e dividida em quatro episódios, cada um dedicado a um elemento da natureza: água, fogo, terra, ar.*

**SOCORRO! MEU FILHO COME MAL**

*Na série do canal GNT, a nutricionista Gabriela Kapim acompanha crianças que não comem bem e tenta introduzir hábitos mais saudáveis no dia a dia das famílias. Os episódios podem ser vistos no site do programa (gnt.globo.com/programas/socorro-meu-filho-come-mal), que também traz dicas e receitas de alimentos saudáveis e que agradam o paladar infantil.*

### PARA LER

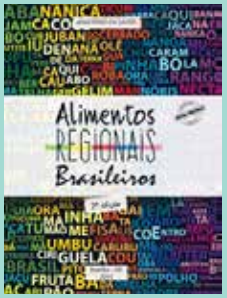
**MEU FILHO NÃO COME**
**(Carlos Gonzáles, Editora Timo)**

*A frase que dá título ao livro é uma das principais reclamações que o pediatra espanhol ouve dos pais em seu consultório. González – conhecido como um defensor da criação com apego – defende que as crianças comem a quantidade que precisam e que é errado forçá-las a se alimentar. Para ele, a família deve abastecer a casa com alimentos saudáveis e deixar que os pequenos escolham o que e quanto querem comer.*

## GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA – 2ª edição (Ministério da Saúde, 2014)

*A publicação do Ministério da Saúde reúne orientações para a manutenção de uma alimentação que promova a saúde das pessoas. Mesmo se tratando de um guia técnico, é de fácil compreensão: utiliza linguagem informal, possui resumos dos capítulos para facilitar a leitura e traz até dicas de como montar um prato equilibrado para cada refeição.*

goo.gl/z7xNzG




## ALIMENTOS REGIONAIS BRASILEIROS (Ministério da Saúde, 2015)

*Como complemento ao Guia Alimentar para a População Brasileira, o Ministério da Saúde lançou esta publicação com o objetivo de despertar o interesse sobre alimentos regionais, alguns de consumo ainda limitado.*

bit.ly/1DZVNja

## REGRAS DA COMIDA: UM MANUAL DE SABEDORIA ALIMENTAR (Michel Pollan, 2011, Editora Instrínseca)

*O escritor e jornalista americano, professor na Universidade da Califórnia, em Berkeley, lista 64 regras para ajudar as pessoas se alimentarem de um jeito mais saudável e prazeroso. Com linguagem bem humorada, ele traz diversas dicas como, por exemplo, não comer nada que sua avó não consideraria comida.*

## COZINHANDO NO QUINTAL (Renata Meirelles, 2014, Editora Terceiro Nome)

*Escrito pela educadora Renata Meirelles, idealizadora do projeto Território do Brincar, livro mostra como crianças de diversas regiões brasileiras utilizam elementos como flores, folhas, sementes e terra para preparar comidinhas. A publicação traz registros fotográficos dos pratos e a descrição sobre os ingredientes e o modo de preparo.*

# PARA SENTIR

## FEIRAS LIVRES

*Um passeio por uma feira livre ou mercado municipal é uma experiência que ajuda a despertar o interesse nos alimentos. É possível conhecer – e provar – novas variedades de frutas e alimentos regionais.*

# DORMIR

# O PAPEL DA ESCOLA NO SONO E NOS SONHOS DA CRIANÇA

No ABCD encantado as letras se encontram e fazem sentido quando colocadas juntas. Para entender como o dormir e o aprender combinam, conversamos com a psicóloga especializada em Educação Infantil, **Rosa Pantoni**, que explicou a importância do sono e dos sonhos no desenvolvimento das crianças e como a escola pode e deve participar deste processo.

***Aliança pela Infância – Cada vez mais pessoas estão dormindo pouco e experimentando momentos de descanso de má qualidade. Você concorda? Como isso impacta a infância?***

***Rosa*** – Sim, concordo. As novas exigências da vida contemporânea têm feito com que as pessoas ampliem suas atividades de trabalho, ou de exercício físico, gastando também mais tempo com tecnologias e menos tempo para si e para o dormir. Vejo que isso acaba por diminuir também o tempo cotidiano dos pais com seus filhos e, mesmo quando juntos, não estão de fato compartilhando o fazer. Geralmente o adulto está fazendo seus afazeres e as crianças outras coisas. O favorecimento de atividades lúdicas, como o brincar dentro e fora de casa, tem sido cada vez menos oportunizado e isso tem uma consequência no sono e consequentemente no desenvolvimento das crianças. Influencia também na própria identidade, uma vez que é nessa fase que elas vão tomando consciência do que conseguem ou não fazer, construindo preferências, constituindo sua motricidade.

***Aliança pela Infância – Você pode explicar melhor? Como o dormir influencia a capacidade de sonhar no processo de aprendizagem da criança?***

***A má qualidade do sono impacta na forma como as crianças organizam as suas conexões cerebrais, como constituem suas interações no sentido de lidar com frustração ou construir um repertório gestual e de linguagem.***

***Rosa*** – Dormir é fundamental para a saúde física e mental, pois o sono é responsável pela regulação da nossa disponibilidade de agir fisicamente sobre o mundo, do nosso humor, pela organização das memórias, pela regulação de uma série de substâncias que agem na manutenção da nossa saúde. Muitas pesquisas relacionam o dormir mal com obesidade, problemas gastrointestinais, hiperatividade, e isso vale para adultos e crianças. No dia a dia, observamos que, quando a criança não dorme bem, o nível de birras aumenta consideravelmente, assim como a agressividade, o choro, os conflitos com os colegas. Uma noite mal dormida modifica o brincar ou outras atividades na escola, tendo, portanto, um impacto na aprendizagem. Além das questões físicas, o sonhar propiciado por um sono de qualidade está muito relacionado ao funcionamento psíquico e a atividade criativa. Ao sonhar, a criança soluciona alguns conflitos que atuam em nível inconsciente, processa memórias, tem insights e reorganiza conexões cerebrais que ajudam na imaginação e criação.

***Aliança pela Infância – Nesse caso, você acredita que momentos de sono e descanso precisam estar incluídos no currículo na Educação Infantil? Por quê?***

***Rosa*** – Considerando que na Educação Infantil o cuidado e o educar são

indissociáveis, eu penso que é fundamental na reflexão sobre currículo tratar questões como sono, alimentação e outros. A visão de um currículo que considere o aluno na sua integralidade ainda está muito longe da realidade brasileira. No âmbito da Educação Infantil, os horários para descanso ou sono muitas vezes estão organizados em função das necessidades do adulto e não das crianças. Seja por conta da rotina da cozinha ou da necessidade de organização de horário de almoço dos professores ou de reuniões. Isso precisa ser repensado. E a criança nessa agenda? Em algumas instituições o espaço físico também dificulta o bom sono, como os berçários que têm apenas uma sala para acomodar quem está dormindo e quem já acordou e precisa brincar. São muitos desafios a serem pensados, principalmente na hora de atender necessidades individuais. Quando essa reflexão é tratada em formação com os professores, as ações podem ser transformadas. Eu percebo que algumas instituições já entendem o sono como um momento educativo que necessita de planejamento. É preciso pensar nos seguintes pontos: oferta de carrinho ou colchão, cuidados como distância entre os colchões, com a limpeza, com luminosidade, barulho, ventilação, a oferta de objetos transicionais como chupeta, paninho e outros.

***Aliança pela Infância – Ainda sobre o sono na escola, isso vale para todas as crianças? Até que idade é necessário? Existem recomendações específicas?***

***Rosa*** – A reflexão sobre a oferta de momentos de sono ou descanso vale para todas as crianças, pois em cada faixa etária existem desafios diferentes. Por exemplo, quando recebemos bebês pequenos (4 ou 5 meses) que estão vindo pela primeira vez, o desafio é como acomodar ritmos muitas vezes tão diferentes no coletivo. É um período que a rotina proposta pela instituição e as necessidades individuais precisam ser bem equacionadas. No geral, as crianças precisam dormir em mais de um período, algumas fazem sonecas, outras já dormem mais. Com crianças de dois ou três anos já é possível estabilizar um horário para o grupo, o que facilita o planejamento, mas ainda assim é preciso acompanhar bem, pois o grupo inicia o ano dormindo dois períodos (manhã e tarde, por exemplo) e após alguns meses passa a ter necessidade de dormir em apenas um. Já as crianças acima de 4 anos começam a se aproximar do padrão adulto, o que muitas vezes faz com que, apesar de ficarem cansadas, não precisem necessariamente do sono durante o dia. Isso não quer dizer que não é preciso pensar em momentos de descanso, pois ao longo do dia é fundamental que as crianças alterem agitação com um tempo para ficar mais relaxadas e contemplativas.

***Aliança pela Infância - Quais atividades proporcionam esse relaxamento necessário para o corpo e a mente da criança?***

***Rosa*** – Algumas pesquisas têm mostrado o quanto a prática de meditação, biodança, ioga e outras atividades para crianças têm contribuído para um desenvolvimento mais pleno, melhorando o controle das emoções, o nível de amorosidade e aprendizagem. Assim, mesmo a rotina não contemplando o dormir, é preciso pensar que deverá existir momentos para descanso.

***Aliança pela Infância – Para finalizar, pensando na gestão escolar, educadores e pais, qual o papel de cada um quando o assunto é o dormir e o sonhar da criança?***

***Rosa*** – A família e a instituição têm o dever de zelar pelo desenvolvimento das crianças e pensar nas condições de como fazê-lo para que o sono e descanso sejam de qualidade. Quando a família faz opção de compartilhar a educação do seu filho com uma instituição de educação ela precisa ter em mente que em cada contexto a criança se constitui de forma diferente. Uma coisa é dormir no quarto sozinho e em casa, outra é dormir junto com os amigos. Uma coisa é dormir dentro de uma maior flexibilidade de horários, que é o que acontece em uma rotina familiar, outra é dormir na escola, que precisa de uma organização para mais crianças. As relações de interação que a criança estabelece com o professor e com os colegas também interferem nessa dinâmica. Cabe aos pais e educadores conversarem, explicitarem suas rotinas e realizarem alguns combinados. O compromisso de ambos os lados é fundamental.

# A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA AS CRIANÇAS

*DERBLAI SEBBEN*

Dormir, em termos práticos, é parar de pensar. Se o pensamento não cessa, não dormimos. Porém, é necessário pensarmos corretamente durante o dia para podermos dormir bem. Um pensamento confuso, desordenado, que não se percebe a si próprio é causa de insônia.

Para dormir bem é necessário se sentir bem. Se passarmos um dia ou um período nos sentindo muito inseguros ou com medo, também temos dificuldade de manter o sono. O agir com metas, um fazer que vá até o fim e que tem significado propicia uma boa noite de sono.

Ao estudarmos a fisiologia do sono identificamos dois polos: o estágio do sono profundo e o sono REM (sono com sonhos); e há a passagem de um estágio para o outro. Há uma série de experimentos que mostram como o sono REM está relacionado diretamente com o aprendizado e consolidação da memória. No sono profundo ocorre a liberação do hormônio do crescimento (GH) o que mostra sua relação com o metabolismo. Maratonistas no dia seguinte à maratona dormem mais tempo nesse sono profundo.

Por isso se faço exercícios físicos ou se atuo com sentido, estimulo o sono profundo. Ao aprender, ao adquirir novos conhecimentos, possibilito que o sono REM seja mais denso, nas noites subsequentes. Ao cuidar do sentir, a noite ganha o necessário movimento rítmico e passa de uma fase do sono a outra, e não se acorda de hora em hora.

Quando um adulto não dorme bem o seu dia seguinte pode ficar comprometido. O raciocínio fica lento, não tem paciência para ouvir explicações e assim por diante. Se dormirmos mal nos sentimos mal, podem surgir sensações incômodas no corpo. E pode surgir a procrastinação, pois ficamos sem vontade de fazer as coisas.

Uma criança ou adolescente que dorme mal fica agitado. Parece (mas, não é) que está cheio de energia. Na realidade está confuso e nem ouve o que os adultos falam (déficit de atenção). Vemos que uma criança ou adolescente que dorme mal está incomodado. Podemos dizer que está “doente”.

Como a criança e o adolescente estão em desenvolvimento, podem surgir consequências orgânicas devido à falta de sono ou do sono sem qualidade: queda da imunidade, a criança pega mais resfriados; como durante o sono noturno se libera o hormônio do crescimento a estatura pode ficar mais baixa do que o esperado.

E, a meu ver, a consequência mais grave da privação de sono é a questão social. Quando dormimos sonhamos; sonhamos com nossos ideais, com aquilo que queremos dispor para a humanidade. Durante o sono bebo da fonte, dos arquétipos – daquilo que me faz humano. Quando durmo e acordo refeito, sei do que se trata. Acordo "novo" para o novo dia.

Os adolescentes são os que mais sofrem com a privação de sono. As horas passadas diante do computador ou do vídeo game impedem o sono restaurador. Se não dormem bem, não acordam bem e aí o comportamento, a convivência fica praticamente impossível. Não vão bem na escola, se isolam, há problema com a autoestima. O comportamento agressivo ou irritadiço acaba se tornando a regra. O que poderia ser ânimo, disposição para a convivência com a comunidade (pais, familiares, amigos), se torna isolamento, preguiça, ou só fazer aquilo que é muito fácil, que não exige esforço nenhum.

Portanto, também a questão social, o relacionamento humano depende de uma boa noite de sono. Com o que contribui uma boa noite de sono? Conforme o explicado acima: é necessário acordar melhor, ou seja, durante o dia cuidar do pensar, sentir e querer. É possível ajudar a acordar, e praticamente impossível ajudar a dormir. Quem se esforça para pegar no sono, provavelmente vai ficar acordado.

E o que os pais podem fazer para ajudar os filhos a dormirem melhor?

- Cuidem dos horários. Vida é ritmo. Tudo o que é vivo tem ritmo. Organizem o dia: horário para acordar e dormir; horário para as refeições; cuidado com a agenda muito apertada. Providenciem um bom café da manhã, com carboidratos complexos (alimentos integrais). Proteínas e gorduras também fazem parte. Evite doces. E um jantar leve, pois quem muito a noite pode dormir mal e engordar.
- Façam com que o acordar seja agradável: despertar um pouquinho antes, evitar atrasos. No dia a dia, estar sempre atrasado cria um condicionamento péssimo, dando aquela sensação de "acordo e lá vem confusão".
- Criem um ritual para o sono: quanto mais simples e rápido, melhor. Não esqueçam a massagem e a história. O que mais propicia o sono é escuro e silêncio. Portanto, nada de TV, DVD, computador…
- Propiciem momentos de lazer: atividade física é muito importante. Criem situações para que a criança possa brincar livremente.

E ainda eu poderia aconselhar: vivam melhor, tenham uma vida mais saudável. Educar é, antes de tudo, autoeducar-se. Aprender é um processo e nunca se está totalmente pronto. Tentamos e cuidamos, mas estamos vivos, em desenvolvimento. Mais erramos do que acertamos, mas tentamos… Confiem e não abandonem as crianças. Elas não estão prontas e nós também não.

***Derblai Sebben*** *é médico antroposófico e pesquisa a qualidade do sono em crianças e adolescentes. Formado pela Universidade Federal de Santa Catarina, estudou Ritmos Biológicos na Universidade de São Paulo e Medicina do Sono na Universidade Federal de São Paulo.*

# ECOS - O DORMIR ENCANTADO

## Confira dicas para expandir reflexões sobre o tema DORMIR.

### PARA ASSISTIR E OUVIR

### SONHAR É IMPORTANTE PARA A VIDA

*Entrevista do neurocientista Sidarta Ribeiro, do Instituto do Cérebro da UFRN, mostra com detalhes a importância do dormir bem e as consequências do sonhar.*

**goo.gl/8cY3de**

### O SONO, A MEMÓRIA E A APRENDIZAGEM

*No Programa Diálogo Plural exibido em 2015 na BAND NATAL, o tema foi "Sono, Memória e Aprendizagem". Os convidados Sidarta Ribeiro (Neurocientista e Diretor do Instituto do Cérebro da UFRN) e Ricardo Lago (Coord. do SINTEST/RN) esclareceram como esses três elementos andam juntos e fazem a diferença nos indivíduos do futuro.*

**goo.gl/C37iN2**

### PALAVRA CANTADA – MÚSICAS PARA DORMIR

*Já conhecidos no universo infantil, a dupla pesquisa e divulga músicas para crianças. Eles também produziram uma série sobre músicas para dormir no seu canal no Youtube.*

*É imperdível:* **goo.gl/YoWXJ6**

### PARA LER

### SONO E APRENDIZADO

*Para mostrar onde queremos chegar com o D desse ABCD, escolhemos alguns trechos da entrevista do neurocientista* ***Sidarta Ribeiro*** *ao jornal NEXO sobre a qualidade do sono na infância e seus benefícios.*

*Entrevista completa no link:* **goo.gl/Tm7QB0**

### COMO O SONO (E A FALTA DELE) INTERFEREM NO APRENDIZADO?

***SIDARTA RIBEIRO*** *- Na adolescência existe um atraso de fase do sono que é fisiológica, além da televisão e da internet. Não faz sentido você levar uma pessoa que ainda não terminou seu último ciclo de sono pra escola, a não ser que lá haja a oportunidade de dormir. Seria uma solução começar a escola mais tarde, mas o horário de início está associado ao trabalho dos pais. O horário não é pedagogicamente otimizado, é laboralmente otimizado, para o patrão. Então se a escola não pode mudar a estrutura da sociedade, ela deve acolher o aluno. Tá com fome? Tem de comer. Tá com sono? Tem de dormir. É óbvio que deixar ele com sono e fome não vai funcionar.*

### OS BENEFÍCIOS DO SONO SÃO OS MESMOS PARA CRIANÇAS E ADULTOS?

***SIDARTA RIBEIRO*** *- Os primeiros estudos foram feitos em adultos. Em crianças são mais raros e mostram que, para elas, os benefícios são maiores. Existe uma controvérsia sobre quais fases de sono beneficiam quais aprendizados. Há dois tipos de aprendizados: o declarativo, sobre coisas, pessoas, fatos e lugares, e o de procedimento, como andar de bicicleta. Os dois são beneficiados pelo sono, mas talvez por fases diferentes.*

### A SONECA DE BEBÊS E CRIANÇAS

*Duas reportagens da Revista Crescer merecem destaque por abordar de forma muito simples e sensível a importância do sono no desenvolvimento dos bebês e também as pequenas sonecas ao longo do dia das crianças. Vale a pena a leitura:*

**goo.gl/iB8ASt**
**goo.gl/1eMSjr**

### LIVRO "24/7: CAPITALISMO TARDIO E OS FINS DO SONO", de Jonathan Crary

*O livro aborda aspectos históricos, sociais, culturais e econômicos do ato de dormir e propõe uma reflexão sobre como o capitalismo tem mudado nossa relação com o sono nas últimas décadas. Apesar de não ser um ensaio focado no período da infância, a publicação aponta diversos temas fundamentais para o aprofundamento do debate sobre a mercantilização do sono a partir do século XX.*

www.aliancapelainfancia.org.br

*Realização*

*Apoio*