



Sofia, 6 anos, mora com a mãe, Kelly, 42, no P Sul. Ao passar pela Rodoviária do Plano Piloto, a menina aproveitou a amarelinha desenhada no chão para se divertir

# XÔ, TRISTEZA! É HORA DE BRINCAR!

Famílias contam o que têm feito para garantir a diversão da criançada e fugir do estresse em meio à pandemia. A partir de hoje, quando é celebrado o Dia Mundial do Lazer, até 29 de abril, o Sesc-DF oferece uma série de atividades lúdicas para os moradores da capital

» LARISSA PASSOS

Com a pandemia do novo coronavírus, veio o isolamento social e o medo de contrair a covid-19, o que levou diversas famílias a evitarem locais públicos para não correr os riscos. Mesmo vivendo nestes tempos difíceis, é essencial trazer momentos de diversão com segurança. Diante disso, para comemorar o Dia Mundial do Lazer, celebrado hoje, o Serviço Social do Comércio do Distrito Federal (Sesc-DF) disponibiliza jogos virtuais, lives e podcasts sobre o tema até 29 de abril.

Hoje, o evento ocorre na Rodoviária do Plano Piloto com jogos de práticas individuais, como a amarelinha. Segundo o Sesc-DF, os espaços para brincar serão laboratórios de observação dos “passantes”, que terão suas reações e comportamentos analisados por especialistas, para estudos.

Nas atividades propostas, não haverá contato próximo entre monitores da entidade e o público. A participação é livre e espontânea. A programação conta com jogos em ambiente virtual, por meio das plataformas digitais BGA e Discord, no entanto as inscrições foram encerradas na quarta-feira.

Sofia Vitória, 6 anos, soube se reinventar ao período de pandemia. Acostumada a brincar com os amigos da rua onde mora, no P Sul, a menina se adaptou aos novos tempos. Dentro de casa, Sofia faz o que pode para não ficar entediada: bonecas, jogos no tablet e alguma estripulia no quintal. “Gosto muito de pega-pega, me escondo no quarto”, garante a pequena.

A mãe, a cozeira Kelly Gonçalves, 42, encara a situação como um desafio. “Às vezes, ela fica muito ansiosa dentro de casa e até a sinto estressada. Mas precisamos ter todo o cuidado para não pegar o vírus. Graças a Deus, ninguém da minha família se infectou, mas perdi amigos para essa doença”, conta.

## Ar livre

Com a crise sanitária, surgiu um novo estilo de vida, em que as famílias têm optado por momentos de lazer ao ar livre no Distrito Federal. É o caso da servidora pública, Karine Karen Martins, 35, mãe do Kauã, 4. A moradora do Jardins Mangueiral conta que é desafiador sair de casa por estar grávida, no entanto tem escolhido locais abertos, onde o filho possa ter contato com a natureza. “Tentamos fazer os momentos de diversão sempre em casa, mas a criança precisa respirar o ar lá fora, e sabemos da importância desse contato com o meio ambiente”, ressalta.

Karine separa os finais de semana para levar Kauã a parques, por exemplo. “O Jardim Botânico está sempre na nossa rota. Se formos sair, a escolha são os locais ao ar livre. Durante a semana, (o

lazer) é dentro do condomínio, na área verde, onde ele encontra os amiguinhos no fim de tarde. Além das brincadeiras, aqui, com os amigos mais próximos, temos uma rotina de ver filme infantil com ele”, destaca.

Segundo a servidora pública, as atividades que proporcionam contato com a natureza têm ajudado a reduzir o uso de telas, como do videogame. “Ele ficou tão feliz em ter subido sozinho em uma árvore”, comenta. Karine garante que, na hora de brincar fora de casa, ela e o filho seguem todos os protocolos recomendados pelos órgãos de saúde, como o uso da máscara, higienização das mãos e o não compartilhamento de objetos.

A professora Clara Etienne Lima, 42, mãe do Antônio, 2, não dispensa uma oportunidade de levar o filho a um parquinho. “Uma vez por semana, procuramos algum parque para ele brincar. Às vezes, vamos ao Jardim Botânico. Mas também tenho procurado conhecer outros parques e até playgrounds públicos”, explica.

Com avanço da covid-19 no DF, Clara confessa que está assustada com a situação e não tem estimulado o contato do filho com outras crianças. “A gente tenta fazer atividades em casa, dentre as que o meu filho mais se diverte são literatura infantil, brincadeira com massinha de modelar, banho no quintal e assistir filmes e desenhos na televisão”.

“Sinto que ele (Antônio) sente mais falta de outras crianças. Às vezes, ele vê alguma criança na rua e fala que quer brincar com o amigo. Mesmo quando ele nunca viu antes. É de dar dó ter de fazer isolamento social deles”, aponta Clara Etienne.

## Saúde

O psicoterapeuta e professor do Ceub, Carlos Augusto de Medeiros, explica que o lazer acaba ficando em segundo plano, uma vez que a sociedade tem mais preocupação com o acúmulo de capital. “É uma questão cultural muito importante em que a gente sempre escuta dos nossos pais: primeiro a obrigação e depois a diversão”. Para ele, o lazer deve ter no mesmo nível de importância que os outros afazeres do cotidiano. “As pessoas têm muita dificuldade em se divertir e não colocam a diversão como prioridade, como se não fosse um aspecto fundamental na sua vida”, completa.

Segundo o especialista, a falta de lazer pode desencadear ansiedade e outros transtornos. “As pessoas acham que nunca cumpriram a sua obrigação o suficiente para começar a olhar para o lado da sua diversão. Na realidade, eu vejo um grande adoecimento da população. A gente vê, no Brasil, uma quantidade de pessoas ansiosas e depressivas, isso tem muita a ver com a pouca importância que é dada ao lazer e a pouca importância que é dada para a diversão”, destaca Carlos Augusto.

Fotos: Arquivo Pessoal



Clara, 42 anos, e o filho Antônio, 2. Pelo menos uma vez na semana os dois vão a algum parque para brincar



Kauã, 4, usa máscara o tempo todo, quando está brincando fora de casa, e a mãe, Karine, 35, sempre carrega álcool para fazer a higienização

brincadeiras entregues nas plataformas do Sesc-DF aos clientes cadastrados nas atividades sistemáticas (Escolas Sesc, Grupo dos Mais Vividos, atividades esportivas e Programa Esportivo Sesc Cidadania — PESC e público em geral).

## 27 de abril (terça-feira), às 16h, no YouTube do Sesc-DF

**Tema:** A importância do lazer ativo em tempos de pandemia, nas rotinas em home office e as tendências para retomada pós-pandemia, com participação dos professores doutores da UnB/FEF — Américo Pierangeli e Luiz Guilherme.

## 29 de abril (quinta-feira), às 16h, no YouTube do Sesc-DF

**Tema:** Atualização profissional e a capacitação do profissional de lazer em tempos de pandemia voltados para a criança, com a participação do professor doutor da UnB/FEF Pedro Osmar.

## PROGRAMAÇÃO

**Confira as lives do Sesc Mais Lazer**

**Hoje, às 16h, no YouTube do Sesc-DF**

**Tema:** Dia Mundial do Lazer. Convidada: Professora e mestre pela UnB Mariana Lopes Custódio. Tema principal da WLO para o Dia Mundial do Lazer, com objetivo da conscientização e importância do lazer na vida das pessoas.

**Amanhã, das 14h às 18h**

**Tema:** Jogos virtuais via plataformas BGA e Discord. Board Game Arena (BGA), com a coordenação do Marcellão Jogos e Algo Mais, Assessoria Externa.

**21 de abril (quarta-feira), às 10h**

**Tema:** Aniversário de Brasília — em seus 61 anos de patrimônio, meio ambiente e cultura popular. Participações especiais: candangos/pioneiros, professores, artistas, urbanistas e autoridades.

**24 de abril (sábado), às 10h**

Fruição, a partir das 10h — jogos, brinquedos e