

Brincar na escola gera benefícios psicológicos

Crianças que compartilham jogos como esconde-esconde e atividades imaginativas tendem a ser menos agressivas e a ter menor hiperatividade, mostra estudo britânico com dados colhidos de meninos e meninas aos 3 e aos 7 anos

Os primeiros anos de vida escolar podem ser um protetivo para a saúde mental na infância. Isso porque é um período em que os pequenos desenvolvem a capacidade de brincar entre pares, o que reduz o risco de complicações como hiperatividade e brigas com outras crianças. O efeito constatado por cientistas da Universidade de Cambridge é considerado a primeira “evidência clara” de como essas experiências geram benefícios a longo prazo, além de reforçar a importância da escola na formação integral de um indivíduo.

A equipe de cientistas analisou dados de 1.676 meninos e meninas colhidos quando eles tinham 3 e 7 anos. Aqueles com melhor capacidade de brincar aos 3 anos mostraram consistentemente menos sinais de problemas de saúde mental quatro anos depois. Tendiam, por exemplo, a ter menor hiperatividade e a serem menos propensos a se envolver em episódios de brigas e desentendimentos. Além disso, pais e professores relataram a ocorrência de menos problemas emocionais e de conduta.

A conexão se manteve mesmo quando os pesquisadores focaram a análise apenas em crianças em condições mais vulneráveis, como aquelas com alguma fragilidade psíquica, em maior dificuldade econômica ou filhas de mulheres que passaram por sérios sofrimentos psicológicos durante ou imediatamente após a gravidez.

Primeira autora do estudo, Vicky Yiran Zhao enfatiza que o tipo de brincadeira é primordial para se chegar aos efeitos observados. “O que importa é a qualidade, e não a quantidade, do jogo entre pares. Jogos com colegas que incentivam as crianças a colaborar, por exemplo, ou atividades que promovam

DANIEL LEAL-OLIVAS



Os cientistas sugerem que o estímulo ao brincar seja uma estratégia para preservar o bem-estar psíquico na infância

hiperatividade, em 8% para problemas de conduta, em 9,8% para problemas emocionais, e em 14% para problemas de relacionamento com pares.

Intervenções

Os autores têm uma hipótese para explicar os efeitos observados. “Brincar com os outros apoia o desenvolvimento de autocontrole emocional e das habilidades sociocognitivas, como a capacidade de entender e responder aos sentimentos de outras pessoas. Isso é fundamental para construir amizades estáveis e recíprocas”, enfatizam, em comunicado.

Os pesquisadores sugerem que avaliar o acesso das crianças a brincadeiras com colegas em idade precoce pode ser usado para rastrear aquelas potencialmente em risco de problemas de saúde mental. Eles também argumentam que dar às famílias de crianças em risco acesso a ambientes que promovam brincadeiras entre pares de alta qualidade, como grupos com o suporte de profissionais personalizados, pode ser uma maneira fácil e de baixo custo de reduzir a vulnerabilidade psíquica dos mais jovens.

“A oferta padrão no momento é colocar os pais em um curso de paternidade. Mas poderíamos nos concentrar muito mais em dar às crianças melhores oportunidades de conhecer e brincar com seus pares”, defende Jenny Gibson, também autora do estudo e pesquisadora da Faculdade de Educação da universidade britânica.

o compartilhamento terão benefícios positivos”, indica.

Os dados analisados eram de famílias participantes do Growing up in Australia, que acompanha o desenvolvimento de crianças nascidas no país, entre março de 2003 e fevereiro de 2004. O projeto inclui um registro, fornecido por pais e responsáveis, de quão bem os

pequenos brincaram em situações diferentes aos 3 anos de idade. Os cientistas consideraram quatro tipos de atividades entre pares: jogos simples,

Brincar com os outros apoia o desenvolvimento de autocontrole emocional e das habilidades sociocognitivas (...) Isso é fundamental para construir amizades estáveis e recíprocas”

Trecho do artigo divulgado pelos cientistas da Universidade de Cambridge

brincadeiras imaginativas, atividades direcionadas a objetivos (construir uma torre a partir de blocos, por exemplo) e jogos colaborativos, como o esconde-esconde.

Com esses quatro indicadores de brincadeira, a equipe criou uma medida de “capacidade de brincar entre pares”, definida como a capacidade subjacente de

uma criança de se envolver com os colegas de maneira lúdica. Depois, os pesquisadores calcularam a força da relação entre essa medida aos 3 anos de idade e os sintomas relatados de possíveis problemas de saúde mental quatro anos depois.

Detalhados na revista *Child Psychiatry & Human Development*, os resultados indicaram que as crianças com uma pontuação mais alta na capacidade de brincar aos 3 anos mostraram consistentemente menos sinais de dificuldades de saúde mental aos 7. Para cada unidade de aumento na capacidade de brincar, caíam os riscos de condições ligadas à saúde mental: em 8,4% para problemas de

DESAFIO GLOBAL

Poluição do ar reduz expectativa de vida em 2 anos

A poluição atmosférica por partículas finas está reduzindo a expectativa de vida em 2,2 anos globalmente, em comparação com um mundo hipotético que atende às diretrizes internacionais de saúde, segundo um novo relatório da Universidade de Chicago. A exposição mundial às chamadas PM 2,5 — matéria com diâmetro de 2,5 microns ou menos — tem um impacto semelhante ao do tabagismo, mais de três vezes maior do que o uso de álcool e de água insalubre, de acordo com o Índice de Qualidade de Vida do Ar.

O efeito desse tipo de poluição na expectativa de vida é seis vezes maior do que o causado por HIV/Aids e 89 vezes mais elevado do que as consequências de guerras e terrorismo, observaram os pesquisadores.

“Imagine se marcianos viessem à Terra e pulverizassem uma substância que fizesse com que os habitantes do planeta perdessem mais de dois anos de expectativa de vida. Isso é semelhante à situação

que prevalece em muitas partes do mundo, exceto que estamos pulverizando a substância, não alguns invasores do espaço sideral”, ilustra Michael Greenstone, cocriador do índice e professor de economia do Instituto de Política Energética da Universidade de Chicago.

O PM 2,5 representa uma ameaça tão grande que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recentemente diminuiu o que considera um nível seguro de exposição de 10 microgramas por metro cúbico para 5 microgramas por metro cúbico. Com o novo parâmetro, 97,3% da população global passou a estar em um panorama da insegurança, de acordo com o relatório.

Ásia

Os piores impactos da exposição ao PM 2,5 são visíveis no sul da Ásia, onde se concentra mais da metade da carga total de poluição no mundo. Prevê-se que os moradores da região percam cerca de cinco



Estrada em Nova Délhi: perda média na Índia é de cinco anos

anos de vida, em média, se os países mantiverem os altos níveis de contaminação atmosférica atuais. Desde 2013, cerca de 44% do aumento global na emissão de poluentes vieram da Índia, segundo o estudo.

Assim como no sul da Ásia, 99,9% da população do sudeste enfrenta níveis inseguros de poluição — com taxas

aumentando em um único ano em até um quarto em algumas áreas, descobriram os pesquisadores. Moradores de Mandalay (em Mianmar), Hanói (no Vietnã), e as regiões de Jacarta, na Indonésia, que estão sofrendo os maiores impactos, devem perder, em média, três a quatro anos de suas expectativas de vida. Se a China começar a

cumprir a diretriz da OMS, os habitantes podem ganhar 2,6 anos, de acordo com o estudo.

Mais de 97% da África Central e Ocidental é considerada insegura pelas recentes diretrizes da OMS, com os pesquisadores determinando que os moradores das áreas mais poluídas podem perder até cinco anos em sua média de vida. Das Américas, o documento só traz dados referentes aos Estados Unidos. Segundo o índice, ao cumprir as orientações revisadas da organização, a expectativa de vida norte-americana melhoraria, em média, 2,5 meses, enquanto a dos europeus, 7,3 meses.

Ainda segundo o estudo, 95,5% dos países do Velho Continente não seguem a nova orientação sobre material particulado. “A integração das novas diretrizes ao Índice de Qualidade de Vida do Ar fornece uma melhor compreensão do verdadeiro custo que estamos pagando para respirar ar poluído”, disse a diretora do índice, Christa

» Impacto em pacientes renais

Em um estudo publicado no *American Journal of Kidney Diseases* (AJKD), pesquisadores descobriram que pacientes em hemodiálise expostos a níveis mais altos de exposição à poluição do ar têm mais ataques cardíacos e derrames, quando comparados àqueles em condições ambientais menos insalubres. A pesquisa foi feita nos Estados Unidos e incluiu asiáticos, população que exibiu maior sensibilidade à contaminação atmosférica ao lado de idosos e pessoas com doença pulmonar obstrutiva crônica.

Hasenkopf, em comunicado. “Agora que nossa compreensão do impacto da poluição na saúde humana melhorou, há um argumento mais forte para os governos priorizá-la como uma questão política urgente.”