**Leve as crianças à rua: elas têm de brincar no exterior, sujar as mãos, cair no parque de diversões, correr, pular, nadar...**

****

*Estudos e mais estudos fazem o mesmo alerta, mas são poucos os que lhes prestam atenção. Só depois de explorarem bem e com frequência o exterior é que devem pegar na consola, no tablet ou noutro dispositivo digital para distração. Está provado que a falta de interatividade com a realidade e com pessoas de carne e osso atrasa a mente e enfraquece o corpo*

Foi com manifesta surpresa que fiquei a saber que as provas de aferição que o Ministério da Educação faz às crianças não são apenas para avaliar o conhecimento. Incluem também a desenvoltura da motricidade. Mas **haverá alguma criança que não saiba correr, saltar à corda, dar uma cambalhota ou equilibrar-se num banco?** Pois, há e não são poucas. Como é que isto aconteceu?

Quando eu era criança, não só fazíamos toda a ginástica que agora parece difícil, como até ‘íamos aos céus’ a saltar ao elástico, dominávamos o equilíbrio com um amigo nas costas no jogo do alho, coordenávamos pés e mãos nas descidas velozes com o carrinho de rolamentos ou com destreza colocávamos os berlindes nas covas...e tudo mudou. **São cada vez mais os pais que não levam os filhos à rua, preferindo o ambiente controlado da casa onde vivem**. Fazem mal e a Ciência vem sucessivamente a provar porquê: menor exposição ao exterior, menor desenvolvimento, menor capacidade de reação do sistema imunitário.

O mais recente estudo sobre o tema, no caso dedicado à exposição aos ecrãs e publicado na revista JAMA Pediatrics, afirma que **há uma relação direta entre problemas de desenvolvimento e o uso frequente de dispositivos digitais em crianças dos dois aos cinco anos**, pois quando estão em frente ao ecrã, dificilmente estão a falar, a andar ou a brincar. Atividades que servem para desenvolver as habilidades básicas. Os investigadores não avançam tempos de exposição bons ou maus, mas garantem que **são as interações com os outros, desde logo com os cuidadores, que fazem o aperfeiçoamento físico e cognitivo**.

Outro trabalho, do Instituto Nacional de Saúde dos EUA com adolescentes já nascidos com a Internet por perto, mostrou mesmo alterações morfológicas. **Rapazes e raparigas, que passam várias horas com a atenção focada no tablet ou no smartphone, apresentam alterações na espessura da membrana que envolve o cérebro**. Os cientistas desconhecem quais serão as consequências desta alteração, no entanto, não duvidam de que terá algum efeito.

E análises mais antigas acrescentam ainda outro **malefício ao estar muito tempo em casa: a falta de estímulo do sistema imunitário**. Sem a exposição ao meio envolvente - e aqui inclui-se também o contacto frequente com outras crianças - nos primeiros anos de vida, a resposta imunitária fica enfraquecida e anos mais tarde, na vida adulta, poderá traduzir-se numa saúde menos robusta, por exemplo com o desenvolvimento de doenças autoimunes.

Sabido tudo isto, e tantas vezes repetido, vale a pena pensar nisto: **A roupa suja lava-se, os resfriados passam, as feridas curam-se, os sapatos rotos substituem-se, mas a infância não volta. Nunca mais.**

 -*Vera Lúcia Arreigoso – Jornalista*-