

# As crianças precisam de rua e ar livre

written by Rosa Fonseca | 14 de Abril, 2026

**OCIDADÃO**  
Jornalismo Livre

**CRÓNICA**  
Rosa Fonseca



Todos nos lembramos dos dias passados na rua, na praçeta, no bairro ou nos descampados perto de casa; vivíamos uma liberdade única. E hoje? Isto não é saudosismo é estar de frente para uma realidade que nos pode ser cara num futuro próximo.

Hoje não se brinca ao ar livre. E brincar ao ar livre vai além da simples diversão; é um direito fundamental que promove o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças. Correr, pular e explorar a natureza não só fortalece o corpo, mas também alimenta a mente. Cada momento passado no exterior é uma oportunidade de descobrir, aprender e criar memórias inesquecíveis. É um laboratório de vida. O contacto com o mundo natural instiga a curiosidade e a criatividade, elementos essenciais para o crescimento saudável.

Lembro-me da minha infância, quando as tardes se estendiam sob o sol quente, e a única preocupação era encontrar o melhor lugar para construir “casinhas” com cacos e galhos; um espaço amplo para jogar à bola ou ao ringue ou simplesmente, um pequeno palco para imitar a Simone com a sua Desfolhada.

E hoje, onde brincam as crianças. Será que brincam?

Hoje vivemos rodeados de tecnologia que se tornou uma parte intrínseca da vida quotidiana, especialmente para as crianças. Tablets, smartphones e videogames dominam o tempo livre e no meio dessa revolução digital, esquecemo-nos do valor irrefutável que é deixar as crianças brincar na rua.

O seu quarto tornou-se num espaço de silêncios e solidão onde o ecrã se reveste de sombras azuladas que se declaram perturbantes ao olhar perdido da criança; vê ali, tantas vezes, o abraço que falha, a voz que tarda...

Falta rua às nossas crianças e a interação com outras durante as brincadeiras ao ar livre. A rua ensina competências sociais, partilha, negociação e resolução de conflitos. Elas não estão apenas a brincar; estão a aprender a relacionarem-se, a criar laços e a conviver em grupo.

Mas, as ruas das cidades estão preparadas para receber as crianças em segurança? Não! Infelizmente a rua tem riscos e traz medo e insegurança levando muitos pais a delimitarem o tempo que seus filhos passam fora de casa. É compreensível querer proteger as nossas crianças, mas essa proteção não deve ser confundida com superproteção. O mundo exterior pode ser seguro e estimulante; é nossa responsabilidade garantir que as crianças tenham a liberdade de explorá-lo.

Não devemos descurar os estudos que mostram que o tempo passado ao ar livre está diretamente relacionado com a saúde mental e o bem-estar das crianças. A natureza tem um efeito calmante, reduzindo o stress e a ansiedade. Há cada vez mais crianças a enfrentar questões emocionais e, brincar ao ar

livre pode ser um passo importante para promover a sua saúde mental, construindo as bases para um futuro saudável e consciente.

É, contudo, urgente repensar as cidades e os espaços de lazer para que a liberdade de brincar ao ar livre não seja uma raridade. É vital que pais e educadores incentivem as crianças a explorar o mundo lá fora. O parque da esquina, o quintal, a praia... todos esses espaços são palcos para a infância se desenrolar de forma plena e livre.

O desafio é relembrar a nós mesmos e às novas gerações do valor que essas simples brincadeiras têm revertendo a tendência de aprisionar as crianças dentro de casa.

Devemos abrir as portas, encorajá-las a correrem para o mundo lá fora.

Regozijo-me com as escolas que criaram espaços criativos e de lazer, após a proibição dos telemóveis para que os alunos possam socializar, partilhar e viver em harmonia com os seus pares.

Quando nos propomos a mudar de paradigma, as coisas acontecem.