



# Brincar na rua com frio, sim ou não?

BOLETIM INFORMATIVO

Brincar na rua com frio, sim ou não? | Boletim Informativo | Novembro 2023 | Edição 11



*"Brincar é a forma mais sublime de descobrir."*  
Albert Einstein

*"Brincar na rua? Com este frio?  
Só se quiserem ficar doentes!"*

*"Agasalha-te, senão constipas-te!"*

*"Não andes descalço, que ficas doente!"*

A maioria de nós cresceu a ouvir este apelo dos pais, avós ou até mesmo já dirigiu este conselho aos seus próprios filhos.

É um pedido sensato embora, se o que pretendemos é evitar doenças quando as temperaturas descem não seja assim tão simples.

*É verdade que nos meses mais frios as infecções respiratórias são mais comuns do que no tempo quente!*

*Mas o frio provoca diretamente este tipo de infecções?*

**Não!**

**O frio por si só não provoca infecções respiratórias.**

As infecções respiratórias são provocadas por vírus. Estes transmitem-se e replicam-se mais quanto mais baixas forem as temperaturas e a humidade do ar.

O frio provoca a diminuição da temperatura corporal, o que reduz a capacidade de resposta do sistema imunitário e favorece a atividade de vírus respiratórios, ficando o organismo mais suscetível a infeções.

Por exemplo, as membranas mucosas (nariz, boca, entre outras) secam mais e deixam passar com mais facilidade partículas prejudiciais.

❄️  
O frio é um facilitador na medida em que aumenta a sobrevivência dos vírus respiratórios.

No Inverno ao estarmos expostos a temperaturas mais baixas, existe uma maior probabilidade de passarmos mais tempo dentro de portas, espaços fechados e aquecidos. Por consequência, aumenta o risco de transmissão dos vírus.



A probabilidade das crianças contatarem com vírus no exterior é muito mais reduzida do que quando estão em espaços fechados, sendo esta também uma boa medida para prevenir o surgimento das famosas doenças de inverno.



**Andar na rua, no tempo frio, é perigoso?**

**Não!** Existe maior risco de "contágios" em ambientes fechados, com pouca ventilação.

**Estar ao frio aumenta o risco de "constipação":**

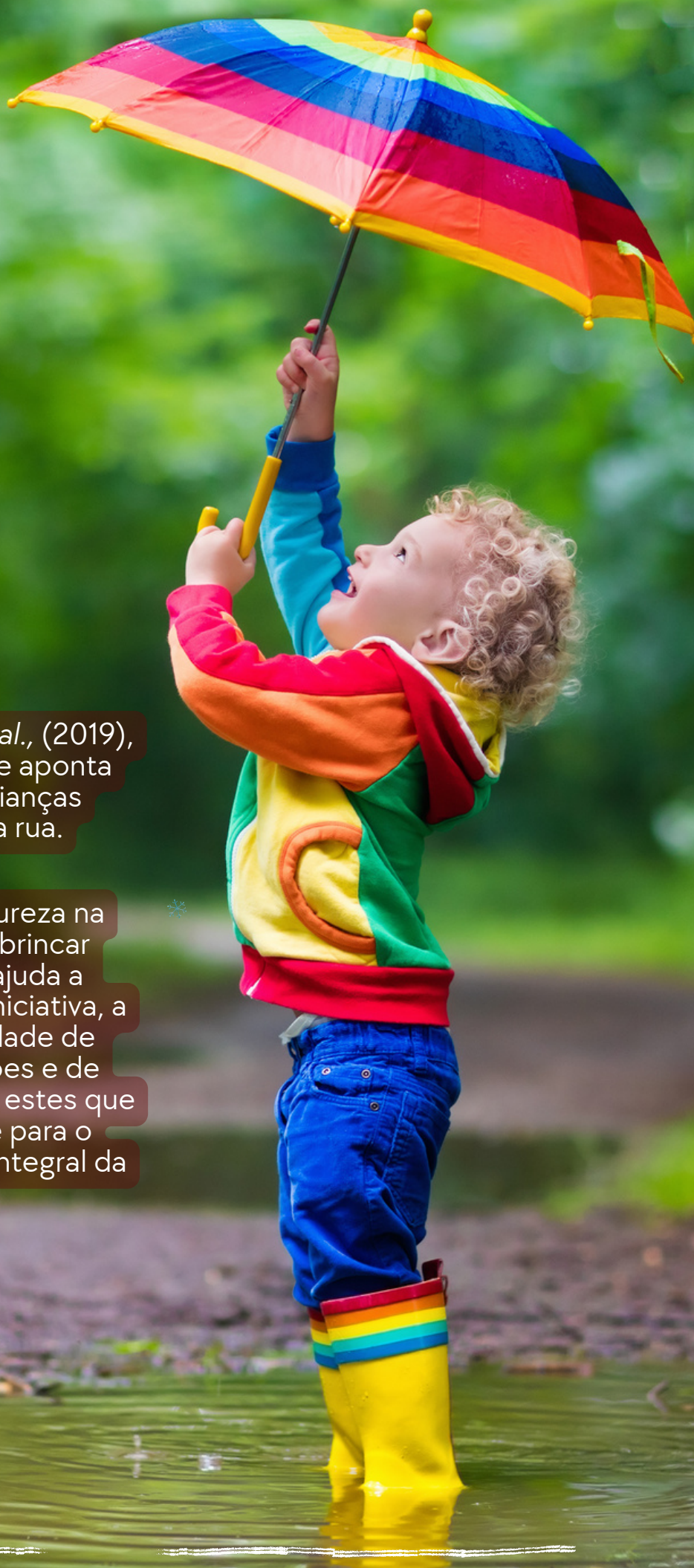
**Não!** "Constipações e gripes" são provocadas por vírus e não por condições meteorológicas.


**Durante o inverno agasalhos nunca são demais:**

**Não!** Para além de garantir a mobilidade é muito importante que o corpo consiga respirar/transpirar.

Recentemente Mendes, *et al.*, (2019), publicaram um estudo que aponta que apenas 2,2% das crianças portuguesas brincam a rua.

A proximidade com a natureza na infância, especialmente brincar livremente no exterior, ajuda a estimular a criatividade, a iniciativa, a autoconfiança, a capacidade de escolha, de tomar decisões e de resolver problemas, fatores estes que contribuem diretamente para o desenvolvimento global e integral da criança.





A Sociedade Portuguesa de Pediatria refere, “as vantagens de brincar ao ar livre verificam-se a vários níveis. Ao favorecer a atividade física, constitui uma estratégia na prevenção da obesidade. Intelectualmente, estimula a aquisição de competências, treino da atenção e capacidade de resolução de problemas. No plano emocional e social, brincar proporciona diversas situações em que é testada a relação com os pares, permitindo desenvolver a resiliência. Além disso, ao transferir para a brincadeira objetos ou fenómenos da realidade externa, a criança constrói as bases para a compreensão de si própria e do mundo, expressando os seus medos e frustrações, mas também a sua criatividade”.



O único inconveniente de brincar no exterior quando está frio é só e apenas o desconforto que isso pode provocar. No entanto, com roupa adequada e que permita o movimento, dificilmente uma criança terá frio quando está a brincar.



Brincar na rua com frio,  
sim ou não?

**SIM!**

**As crianças podem e devem frequentar  
espaços ao ar livre!**

*“Não paramos de brincar porque envelhecemos; ficamos  
mais velhos porque paramos de brincar”.*  
George Bernard Shaw

