

Para reduzir as telas, irmãs levam oficinas de yoga e arte para escolas gaúchas

Yoga e arteterapia são apostas para reduzir os impactos do excesso de telas

➔ NEGÓCIOS

GUSTAVO MARCHANT
gustavos@jcrs.com.br

Desconectar os pequenos do uso excessivo de telas é uma recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS). Em alternativas, vêm à cabeça futebol, natação ou artes marciais. Mas e se a proposta for outra: combater o estresse e os impactos dos dispositivos digitais por meio do equilíbrio entre corpo e mente?

É nessa direção que as irmãs Pâmella e Eduarda Ferreira criaram o **Labirinto Criativo** (@labirintocriativo_), apostando no yoga e na arteterapia como ferramentas para desacelerar e trazer as crianças para o presente. Elas atendem mais de 500 crianças em escolas da Região Metropolitana, desenvolvendo concentração e a autorregulação emocional desde o berçário.

Naturais de Pernambuco, elas vieram ao Rio Grande do Sul há seis anos em busca de oportunidades. Pâmella é professora de yoga e trabalha com crianças há 9 anos, enquanto Eduarda é professora de artes e inglês há 8 anos, além de ilustradora infantil. O projeto começou pequeno, com oficinas de arte livre, pintura em festinhas de aniversário e encontros ao ar livre na Redenção, envolvendo os pais.

Essa perspectiva tem fundamento se analisarmos o levantamento Panorama da Primeira Infância: O que o Brasil sabe, vive e pensa sobre os primeiros seis anos de vida, executado pela Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, em parceria com o Datafolha.

A pesquisa aponta que crianças de 0 a 2 anos ficam em média 2 horas por dia usando telas, dado que vai na contramão da recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria, que desautoriza o contato com telas nessa faixa etária. Para quem tem de 2 e 5 anos, o limite é de 1 hora por dia e dos 6 aos 10, entre 1 e 2 horas. O estudo aferiu que 78% das crianças de 0 a 3 anos estão expostas às telas, e esse número é alarmante

entre as de 4 a 6 anos, chegando a 94%.

O que as crianças aprendem nas oficinas

Para combater essa agitação e trazer as crianças para o presente, as irmãs uniram suas especialidades em yoga e arteterapia. Atuando há dois anos, as abordagens mostram-se eficazes para combater os superestímulos causados pelo excesso de telas, ajudando na fase de descoberta do corpo. "Eles começaram a sentir, reparar no próprio corpo, tem algumas coisas que a gente faz que eles nem sabiam que eram capazes. Eles estão numa fase que tem muita elasticidade", observa Pâmella, que também destaca outras valências adquiridas pelas crianças, como aprender a respirar, lidar com frustrações e descobrir a flexibilidade e os limites do próprio corpo.

As oficinas começam com uma música de acolhida e exercícios de respiração para que as crianças se conectem com o corpo. Em seguida, elas exploram posturas de yoga adaptadas, como a Árvore, que trabalha equilíbrio e atenção, e o Camelo, voltada à flexibilidade e à consciência corporal. No encerramento, os pequenos participam do Shavasana, a postura do Dorminhoco, um momento de relaxamento em que fecham os olhos para absorver a prática antes da musiquinha final.

Ao longo do encontro, a proposta é complementada com atividades artísticas, que exploram desenhos e pinturas capazes de estimular a criatividade e a coordenação motora. Essa parte é ministrada por Eduarda, que dá aulas de inglês e arteterapia para a criançada e explica que o teor das oficinas está centrado na emoção, não na estética visual.

"O meu foco sempre foi a arte e a questão da motricidade, da criança poder pegar um lápis, poder pegar uma tinta, ela saber se desenvolver, se expressar sem ficar se sentindo mal, ter uma liberdade", sentencia Eduarda, que projeta dois novos produtos do Labirinto Criativo pensados para os pequenos levarem para casa. Tratam-se de um livro voltado ao público infantil e de um conjunto de cartas de yoga que funciona como um tutorial de calma: os pais, nos momentos em que querem fazer algo diferente com os filhos e precisam de opções para não deixá-los na



Pâmella e Eduarda Ferreira ensinam yoga, arte e inglês por meio do projeto Labirinto Criativo

frente da TV, utilizam o material — com exercícios de respiração e posturas de yoga —, ajudando a acalmá-los. A ilustração será feita por Eduarda, responsável pelo mascote do Labirinto Criativo, um coelho inspirado em Alice no País das Maravilhas, criado para despertar a curiosidade.

Nessa esteira, elas asseguram que a redução de danos pode ser praticada em casa, a começar pela substituição dos próprios desenhos animados. Um dos mais famosos, Peppa

Pig, é classificado pelas fundadoras como uma animação estimulante e com um vocabulário que não é o mais adequado para o comportamento infantil, com ressalvas em relação ao tratamento entre as crianças e os pais. As duas incentivam o desenho Bluey, apontado como exemplo ideal de desenho de baixo estímulo. Por ter diálogos mais conversados e adequados à idade, a criança absorve a história de forma tranquila.

"Essa recomendação visa

diminuir aqueles momentos de birra, porque é natural a criança, nessa idade, ter esses momentos de estresse, é natural. Mas, se a gente superestimula isso, acaba piorando. Então, a gente tenta fazer esse link orientando os pais", elucida Pâmella.

As empreendedoras atendem Porto Alegre e Região, oferecendo oficinas nas modalidades de yoga, arteterapia e inglês. Mais informações no Instagram (@labirintocriativo_) ou pelo número (51) 99246-9590.



Aulas começam com exercícios de respiração, para que as crianças se conectem com o próprio corpo