

# manual na é saúde

BOAS PRÁTICAS PARA O ESPAÇO PÚBLICO ~~PARA AS~~ CRIANÇAS  
DAS



# ÍNDICE

Introdução

1

Capítulo 1 - Brincar & Lazer

3

Segurança

4

Estrutura

6

Interações

8

Criatividade

10

Capítulo 2 - Mobilidade & Acessibilidade

13

Segurança

14

Estrutura

17

Interações

19

Criatividade

21

Capítulo 3 - Participação & Inclusão

23

Segurança

24

Estrutura

26

Interações

28

Criatividade

31

Linhas de intervenção prioritárias

33

# INTRODUÇÃO

É amplamente reconhecido que as crianças estão afastadas da rua e do espaço público, sobretudo nos centros urbanos. As cidades e bairros são, hoje, zonas dominadas pelos automóveis, pouco aprazíveis e pouco seguras. Esta desumanização do espaço público criou barreiras físicas e sociais à sua utilização pelas crianças e excluiu as comunidades do usufruto pleno da rua.

No entanto, o espaço público tem um potencial ilimitado de oportunidades de brincadeira, atividade física, mobilidade activa (a pé e bicicleta), encontro, participação e convívio. Este potencial tem vindo a ser subestimado apesar dos óbvios ganhos que tem para a saúde física, mental e bem-estar das crianças e das comunidades.

No Comentário Geral nº17 (2013) à Convenção sobre os Direitos da Criança, é claramente veiculado que os adultos têm um papel fundamental na remoção dessas barreiras físicas e sociais (McKendrick, Loebach, & Casey, 2018). O comentário aponta ainda ser "necessário olhar transversalmente para questões de estrutura do meio físico, urbanismo, mobilidade, acessibilidade, segurança, inclusão e da psicologia ecológica."

O **Manual Rua é Saúde - Boas Práticas para Espaço Público** das crianças tem como objectivo promover a fruição do espaço público pelas crianças de uma forma mais saudável e mais ampla através da identificação de oportunidades de brincadeira, mobilidade e participação, assim como das barreiras físicas e sociais existentes. Complementarmente, deixa propostas de práticas que podem ser implementadas, com carácter definitivo ou temporário.

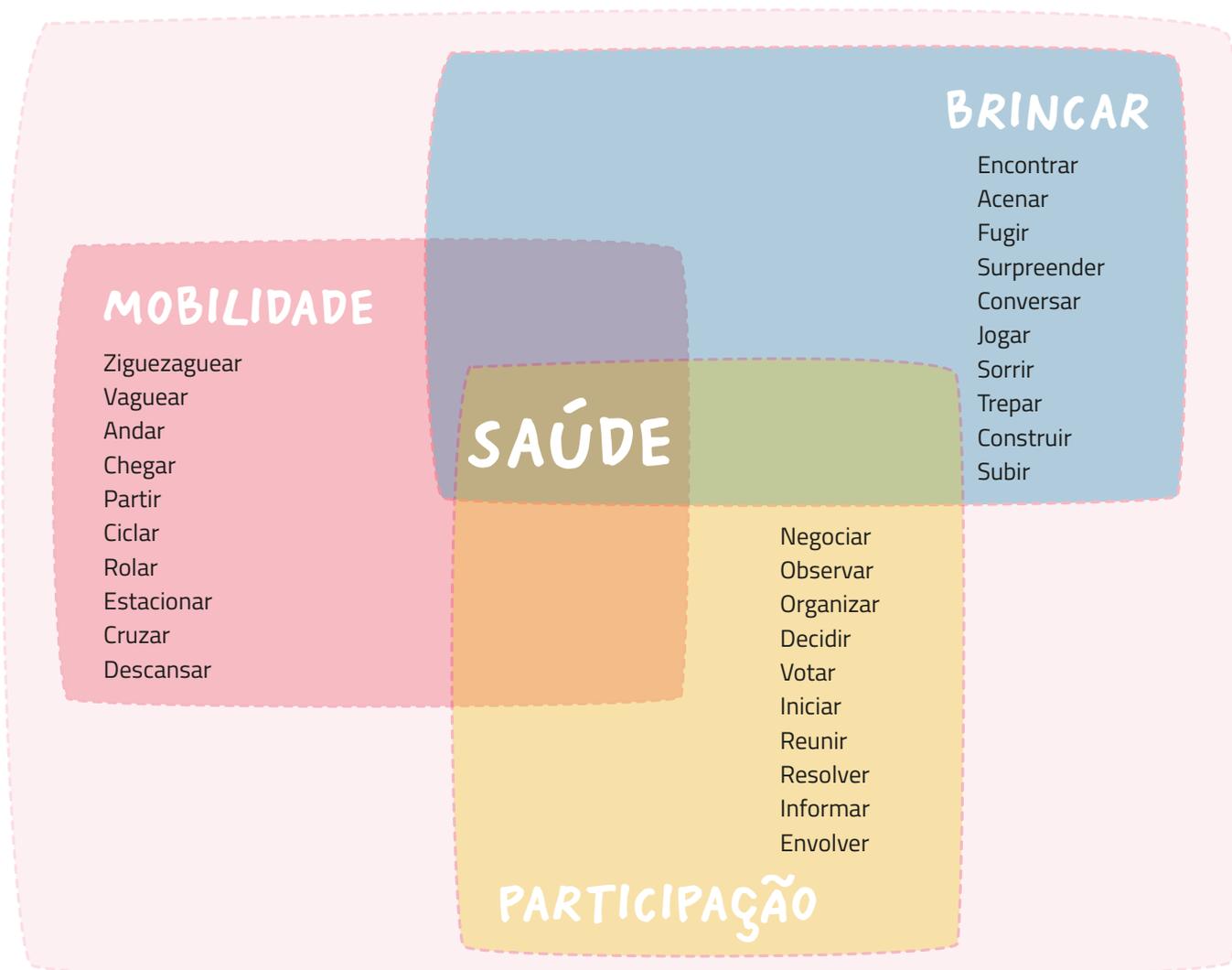
Assente numa abordagem transversal e integrada, este Manual identifica três eixos do espaço público - **Brincar & Lazer**, **Mobilidade & Acessibilidade** e **Participação & Inclusão** - que se cruzam com quatro indicadores - Segurança, Estrutura, Interação e Criatividade. Estes indicadores, apresentados em forma de pergunta, permitem a identificação do potencial e das oportunidades de um determinado local/zona/área em cada um dos eixos. Simultaneamente, estes indicadores permitem também o reconhecimento das barreiras ao usufruto pleno destas áreas, bem como das possibilidades para redução destas.

Finalmente, são identificadas algumas práticas e intervenções, em alguns casos já amplamente testadas noutros contextos e países, que já mostraram ser eficazes na promoção do acesso e usufruto do espaço público pelas crianças. Estas práticas e intervenções, temporárias ou permanentes, podem ser implementadas a nível local, pelas autarquias, organizações da sociedade civil, grupos de cidadãos ou estabelecimentos educativos.

Pretende-se que este Manual seja útil a todas as pessoas que pretendam gerar mudanças, pequenas ou grandes, no espaço público. Nesse sentido, é um instrumento dinâmico, aberto para ser experimentado e melhorado pela comunidade.

Fica o repto para o tentarem pôr em prática e para partilharem com a equipa do projeto Rua é Saúde (brincape2018@gmail.com) todas as vossas sugestões e contributos.

Acreditamos que a visão e o trabalho conjunto e coordenado é crucial para cidades e bairros mais acessíveis, coesos e seguros, fator essencial para a criação de uma cultura de vivência livre e plena do espaço público.



## CAPÍTULO 1 - BRINCAR & LAZER

A comunidade científica e médica reconhece unanimemente o brincar como um comportamento que contribui de forma única para o bom desenvolvimento e para o bem-estar de todas as crianças. Uma criança que brinca, faz atividade física, confronta-se com o risco e com a imprevisibilidade, exercita a auto-regulação emocional e as competências sociais, e desenvolve capacidades lógico-matemáticas, linguísticas e simbólicas.

O Direito a Brincar (artigo 31) é reconhecido na Convenção sobre os Direitos da Criança, adotada pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1989, um acordo legal internacional, assinado por 196 países, incluindo Portugal, que reconhece direitos específicos para as crianças e adolescentes. No Comentário Geral nº17 (2013), o Comitê dos Direitos da Criança das Nações Unidas (2013) demonstra preocupação com o baixo reconhecimento dado pelos Estados aos direitos sob o Artigo 31º:

“Em geral, quando o investimento é feito, foca-se na oferta de atividades estruturadas e organizadas. Igualmente importante é a necessidade de se criar tempo e espaço para o brincar espontâneo, a recreação e a criatividade, bem como a promoção de atitudes sociais que apoiem e incentivem essa atividade.”

Consensualmente, quando uma criança tem oportunidade de escolher livremente ao que quer brincar, sem objetivos impostos pelo adulto e por sua própria vontade, ela escolhe uma variedade e variabilidade de materiais, contextos, riscos e emoções. Supõe-se que esta procura por variedade e variabilidade seja uma necessidade biológica que permite à criança gerar um repertório comportamental vasto e flexível, potenciando a sua capacidade de adaptação às mais variadas situações – presentes ou futuras.

A oportunidade de brincadeira da criança com o que a rodeia e em especial no espaço público, relaciona-se com o conceito de possibilidade de ação (descrita no âmbito da psicologia ecológica e ambiental como “affordance”). Estas possibilidades de ação, que surgem das interações pessoa-lugar, são funcionais (ex.: um escorrega pode ser “descível” ou “subível”, ou uma árvore pode ser trepável) mas também podem ser de caráter social (ex.: duas crianças a conversarem sobre um assunto que lhes é significativo), emocional (ex.: a satisfação de conseguir subir muito alto) e simbólica (ex.: jogo de faz-de-conta e a apropriação de personagens fantasiosas). É da riqueza destas interações que a criança diversifica o tipo de brincadeiras e desenvolve um sentimento de pertença aos lugares que frequenta.

Existem, no entanto, várias barreiras no ambiente físico e social que têm um impacto directo na liberdade e na autonomia de que as crianças precisam para poderem escolher o mais livremente possível as suas brincadeiras.

## SEGURANÇA

- O piso tem boa aderência evitando escorregadelas imprevistas e desamparadas?
- As zonas de jogo e brincadeira estão bem “separadas” do trânsito automóvel?
- Não havendo uma barreira física entre as zonas de jogo e brincadeira e a corrente de tráfego automóvel, há distanciamento suficiente e boa visibilidade mútua dos utilizadores de ambos os espaços?
- As oportunidades para trepar permitem fazê-lo com um bom apoio de mãos e pés? No caso da criança cair, a área de queda e superfície/chão não têm elementos que possam causar danos graves (ex: lancil, protuberâncias, elementos espetados, elementos de vidro,...)?
- Os buracos fundos, precipícios, desníveis demasiado acentuados, estão sinalizados e/ou devidamente delimitados?
- Os elementos físicos estão em boas condições de manutenção?

A segurança é um direito, e tal como o brincar, um requisito central para o bem estar e felicidade da criança. Como tal, segurança e oportunidades de brincadeira têm que coexistir de forma equilibrada. Um espaço público com potencial lúdico deve ser seguro, mas também é essencial que seja desafiante.

Por um lado, a segurança permite à criança ser criança, dando-lhe oportunidade de escolher de forma livre e autónoma como utilizar determinado espaço ou elementos para brincar sem correr riscos não aceitáveis. Por outro, descansa os adultos (que assim lhes dão mais liberdade) por estes sentirem que o espaço absorve as suas falhas naturais e previsíveis (ex: na vigilância) e a saudável criatividade das crianças.

Segurança não é por esta razão, sinónimo de restrição. Bem pelo contrário. É sinónimo de criar condições que promovam a exploração, a ação e a brincadeira livre por parte das crianças. O espaço, os equipamentos e os outros elementos devem permitir à criança correr, trepar, esconder-se, conversar, jogar,...., correndo os riscos necessários e inerentes à brincadeira (tropeçar e cair) mas não os riscos inaceitáveis (ser atropelado enquanto corre).

Para cada área ou espaço, e antes de tomar qualquer decisão sobre retirar ou acrescentar algo, é importante fazer uma avaliação de risco-benefício. A par do risco, avaliar os ganhos e oportunidades que determinada situação cria (de saltar, de trepar com apoio, de passar por baixo, de manipular). Além disso, é essencial saber distinguir e considerar nesta avaliação, o risco inaceitável do risco aceitável e necessário (saudável), com a plena consciência de que não existe risco zero. Um risco aceitável é aquele que é inerente e necessário a determinada brincadeira e cujo resultado ainda que possa ter consequências negativas (uma nódoa negra, um raspão na pele, ou até mesmo um braço partido) é recuperável e tem potencial de aprendizagem e crescimento. Quem anda, cai. Quem trepa, cai. É importante ter estas experiências para aprender a cair de forma mais segura (por exemplo) para além desta experiência promover o desenvolvimento de outras competências. Estes riscos normalmente são reconhecidos e aceites pelas crianças e adultos que as acompanham. Já um risco inaceitável implica um dano que não é recuperável ou cuja recuperação e/ou impacto é longo e afeta de forma decisiva outras dimensões da vida da criança. Normalmente não é reconhecido facilmente (ou a gravidade das suas consequências), constituindo uma verdadeira armadilha (ex: um precipício ou buraco não assinalado ou delimitado numa zona de corrida, por contraponto, a um piso desnivelado ou inclinado que cria oportunidades de escorregar, fazer gincanas, fazer manobras de skate e bicicleta).



## ESTRUTURA

- É possível correr, trepar, saltar, escorregar, esconder, deslizar, subir e descer?
- É possível mover, manipular e construir?
- É possível explorar a natureza (subir árvores, esconder nos arbustos, etc.)?
- Há equipamentos de jogo e recreio? Campos de jogos?
- Há jogos desenhados no chão?
- Há espaço para jogar à bola?
- Há espaço para andar de skate, bicicleta, etc.?
- Há sombra? Há sítios cobertos para brincar/ conversar?
- Há bebedouros?
- Há espaços para sentar?
- Há arte urbana ou outras intervenções artísticas no espaço?

Uma das questões mais importantes para alterar a estrutura de uma rua é a necessidade de a transformar de um mero corredor de escoamento de carros numa estrutura de uma “sala de estar” - isto é, um local de fruição e estadia onde os condutores de automóveis sintam que estão a entrar num espaço que não lhes pertence.

Estes locais de estadia deverão incluir variedade funcional, mas também estrutural - deverão permitir espaços para jogar e brincar de forma segura e confortável. Estes espaços deverão também ser flexíveis de forma a que a organização do jogo e brincadeira seja possível mudar conforme o desejo das crianças em determinado dia, época do ano, mas também da sua disposição anímica. Os espaços deverão também privilegiar os elementos naturais, como árvores, arbustos, declives para que permitam o contacto com a natureza e a gradual exploração dos riscos associados. Mas também deverão haver zonas planas e com superfícies mais rígidas, de forma a que sejam possíveis certos tipos de jogos e brincadeiras.

Andar de bicicleta, patins, skate necessita muitas vezes de pavimentos mais regulares e minerais. Mas também alguns tipos de jogos, que exigem algum tipo de formalização, poderão necessitar de marcações em superfícies regulares. No entanto, mesmo os espaços para jogos formais deverão ser flexíveis, de forma a permitir outros tipos de brincadeiras e deixar as crianças improvisarem criativamente a formalização mínima necessária, dando lugar à invenção de novos jogos e regras.

Zonas de sombreamento são essenciais nos meses de mais calor, e para tal é muito importante estudar a exposição solar do espaço em diferentes estações do ano. O uso de árvores para a criação de sombra é altamente recomendável, especialmente no futuro em que mais fenómenos climatéricos extremos poderão acontecer como consequência das alterações climáticas. O uso de árvores de folha caduca, para que durante o inverno os espaços estejam expostos ao calor solar, poderá ser uma solução para espaços mais expostos às condições climatéricas (neste caso deverão ser considerados elementos arquitectónicos para o abrigo da chuva). Mas nunca esquecer que, para uma árvore atingir a maturidade de forma a proteger o espaço do sol, poderá demorar mais de uma década - deverão ser considerados elementos temporários para abrigo da chuva e do sol ou a replantação de árvores mais maduras. Equipamentos para estadias mais prolongadas deverão também fazer parte do desenho e estrutura destes espaços - bebedouros são essenciais, mas também locais para sentar, não só para crianças mas também para adultos.



# INTERAÇÕES

- É um local de encontro depois da escola? Ou ao fim-de-semana?
- As pessoas jogam às escondidas? Às apanhadas? À bola?
- Observam-se pessoas em jogos de grupo? As pessoas saltam à corda com várias pessoas?
- Os vizinhos conseguem observar as crianças a brincar da janela?
- As crianças têm oportunidades de brincar sem a supervisão próxima dos pais, mães ou outros cuidadores?
- Os espaços são convidativos para crianças e jovens de diferentes idades e géneros?
- Existe mobiliário urbano, intervenções no chão ou outros elementos surpreendentes como fachadas coloridas ou árvores centenárias?

Ao pensarmos na cidade, no espaço público, na rua, não é imediato que a vejamos como o melhor cenário para as crianças brincarem livremente, sem supervisão de adultos. Com exceção dos espaços formais para o efeito (parques infantis, jardins, etc.), brincar na rua é cada vez menos comum, sobretudo pelo sentimento de insegurança em relação aos automóveis. Outro constrangimento para a permissão para brincar no espaço público urbano, prende-se com o facto de as pessoas viverem mais isoladas dentro dos seus núcleos familiares, não conhecendo as pessoas que vivem ou trabalham no bairro e não nutrindo um sentimento de pertença por estes espaços e comunidades.

A criação de condições no espaço que proporcionem momentos de estadia, de encontro, casual ou propositado, nas imediações das escolas, promove oportunidades de interação espontânea. Assim, pracetas, passeios largos, patamares, etc. devem ser destinados às pessoas, em detrimento dos veículos ou estruturas fixas (ecopontos, etc).

A existência de mobiliário urbano flexível, que possa ser deslocado, empilhado, etc, permite às crianças criarem os seus próprios espaços de brincadeira, o que muitas vezes incentiva a interação e entreaajuda entre crianças da mesma idade, distintas e até o envolvimento dos adultos. Assim como a presença de objetos (arte, mobiliário urbano, elementos naturais, etc.) proporcionam experiências sensoriais que convidam crianças, jovens e adultos a parar e interagir.

A regulação dos espaços por diferentes grupos de interesse, seria um exercício de cidadania e democratização na utilização dos espaços comuns. Assim, no mesmo espaço, deverá ser possível ocorrerem diferentes atividades: jogar às escondidas, à apanhada, à bola, saltar à corda, etc, pelas crianças e ser utilizado para atividades de lazer dos mais velhos. Uma proposta para viabilizar esta partilha de espaços seria a indicação de um horário que privilegia as diversas atividades. Para além dos jogos de grupo mais comuns, igualmente importantes, deverão os espaços ser mais versáteis, permitindo a crianças e adultos uma descoberta conjunta de outras brincadeiras.

A organização sistemática de play streets (fechar a rua aos carros e abrir para brincar), por exemplo, promove a interação entre crianças que não se conhecem e a sua comunidade, incentiva a atividade física, diminui o tráfego e a poluição, aumenta a segurança nas zonas circundantes e melhora a conectividade entre espaços.



**ORGANIZA UMA RUA QUE  
BRINCA (PLAY STREET).  
PEDE-NOS AJUDA, SE  
PRECISARES:  
[BRINCAPE2018@GMAIL.COM](mailto:BRINCAPE2018@GMAIL.COM)**

As play streets consistem em fechar a rua ao trânsito para permitir às crianças e famílias andar de bicicleta, patins, trotineta ou carrinho de rolagens entre outras brincadeiras e partilhas entre todos.

A primeira play street teve lugar em Nova Iorque em 1914, cidade com mais de 30 parques infantis situados nas zonas nobres. As primeiras play streets foram criadas para que crianças de zonas desprivilegiadas tivessem acesso a espaço exterior para correr, brincar e praticar desporto, fechando as ruas ao tráfego automóvel e aos vendedores. Rapidamente, estes eventos transformaram-se em espaço de música, desporto e recreação. Em 1924 eram já organizadas 50 play streets na cidade de Nova York.

O Brincapé tem organizado Ruas que Brincam (play streets), fechando ruas ao trânsito no centro de Lisboa e nas imediações das escolas (school streets).

O planeamento de um bairro (ou cidade), deve permitir espaços de encontro e interações, informais e espontâneos como se tratasse da sala de estar desse bairro, promovendo o sentimento de comunidade, em que todos cuidam de tudo e de todos. Questões como a proximidade a casas e comércio local e uma boa visibilidade (escolhendo vegetação baixa em detrimento de muros, por exemplo), deverão também ser tidas em conta.

## CRIATIVIDADE

- Existe possibilidade de apropriação do espaço para brincadeiras (escrever com giz no chão, pintar muros, etc.)?
- Há materiais soltos e manuseáveis (areia, cascalho, pedras, paus, etc.)?
- É possível observar brincadeiras diferentes com os mesmos elementos/estruturas?
- Observam-se brincadeiras inusitadas no espaço?
- Há vestígios/evidências de brincadeiras?

A criatividade nasce da disponibilidade e não tanto da inspiração. Picasso afirmou “Eu não procuro, eu encontro.” Para encontrar é preciso conhecer, ter liberdade para explorar, tocar, fazer perguntas, errar e, claro, ter acesso a um ambiente variado. O cérebro criativo funciona melhor quando não está preocupado em cumprir determinada tarefa. Assim, brincar de forma improvisada, permite não estar preocupado em corresponder à expectativa criada pela brincadeira-tipo. Neste sentido, brincar na natureza e com objetos de fim aberto e não só com brinquedos fechados numa única forma de brincar e tantas vezes associada a comportamentos e brincadeiras estereotipados (pela sua cor, forma, material, publicidade, etc.), pode trazer muita novidade às brincadeiras.

Na Teoria das *loose parts*, Nicholson afirma “Em qualquer contexto, os níveis de inovação, criatividade e a possibilidade de descoberta são diretamente proporcionais ao número e tipo de variáveis presentes nesse mesmo contexto.” Estas variáveis prendem-se com a diversidade de materiais (texturas, sons, densidades, etc.) e as suas possibilidades de ação (*affordances*). O potencial que o ambiente possibilita vai estimular a diversificação dos tipos de brincar, o que só é possível se a criança tiver tempo e permissão para explorar esses ambientes e objetos de uma forma muitas vezes desorganizada aos olhos do adulto. Para brincar de outras formas, fazer novas associações, ver outras possibilidades é necessário ver e sentir os objetos e os ambientes noutras perspetivas, experimentar, errar e persistir, sem que o adulto dirija a brincadeira com as suas agendas ou as constranja pelos seus receios.

Embora sejam importantes, muitas vezes os equipamentos de grandes dimensões existentes nos parques infantis não permitem grande variedade de ações.

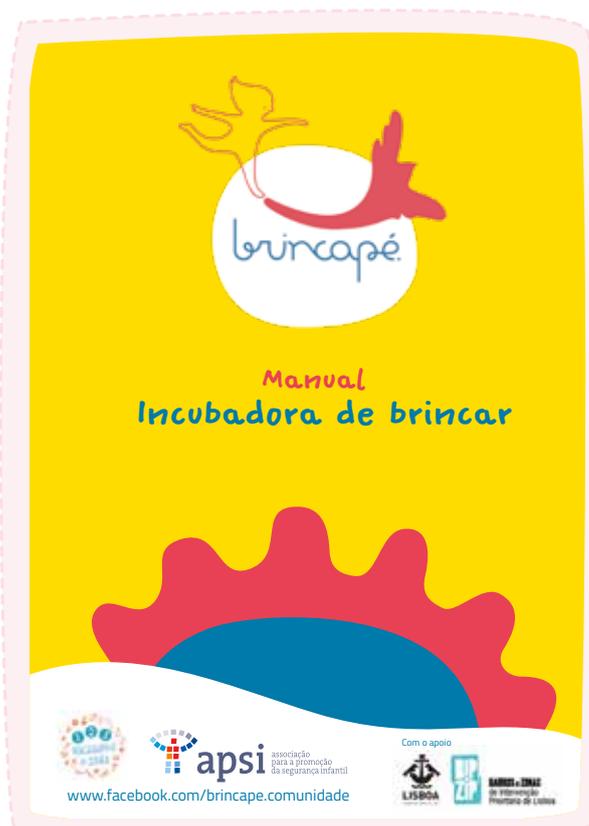


**LEVA ALGUM MATERIAL DE CASA PARA BRINCAR NA RUA. GIZ, CORDA, LENÇÓIS, CAIXAS DE CARTÃO, ETC. OU DISFARÇA-TE PARA IR BRINCAR NA RUA!**

Disponibilizar materiais soltos, tais como, caixas de cartão, lençóis, lonas, tecidos, trapilho e outros, junto a essas estruturas pode trazer à brincadeira mais:

- imprevisibilidade - convite para agir de formas diferentes, como subir o escorrega ou criar esconderijos;
- variedade - um lençol pode ser um lençol mas também pode ser uma cobertura, uma corda com nós, uma capa de super herói, etc.;
- novidade - possibilidade de brincar com a estrutura mas de uma forma nova porque é acrescentado um material que potencia o jogo simbólico, como uma panela, ou o desafio físico, como algumas caixas empilháveis;
- originalidade - conjugações mais ou menos comuns de materiais.

A possibilidade de brincar na natureza ou em espaços de recreio mais naturalizados traz também imensas oportunidades de diversificar e aprofundar a brincadeira. Os espaços naturais oferecem um conjunto de elementos (folhas, árvores, pedras, areia, troncos, etc.) igualmente diversos, moldáveis, transportáveis e possibilitam o contacto com o risco saudável, mais atividade física, entreajuda e uma brincadeira mais profunda e autónoma.



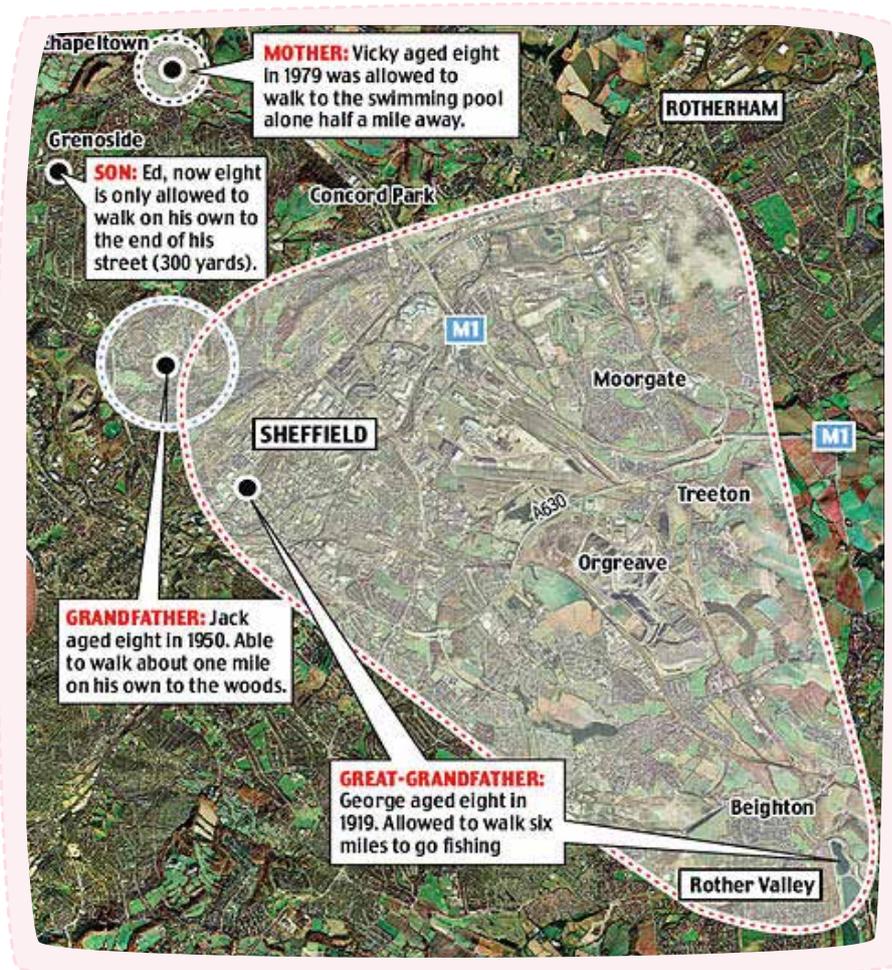
**USA O MANUAL COMO APOIO PARA TE INSPIRARES E REALIZARES MAIS MOMENTOS DE BRINCAR NO ESPAÇO PÚBLICO.**

Uma Incubadora de Brincar é um tempo e espaço para as crianças brincarem livremente com materiais soltos como caixas de cartão, pneus, cordas, por sua própria motivação e iniciativa, sem objetivos educativos impostos e sem terem que corresponder às expectativas dos adultos. Pode fazer-se no espaço público, num campo desportivo, num quintal ou em casa. Neste manual, desenvolvido no âmbito do projeto Brincapé, encontram sugestões de como proceder para organizar uma Incubadora. Fonte: <https://brincape.com>



## CAPÍTULO 2 - MOBILIDADE & ACESSIBILIDADE

O movimento no espaço permite-nos conhecer pessoas, participar em atividades, como por exemplo ir para a escola, mas permite principalmente às crianças ter autonomia. Ao se afastarem do seu ambiente familiar e dos adultos, podem experimentar o espaço do seu bairro e da sua cidade. Esta autonomia no movimento é também fundamental para as crianças experimentarem o risco de forma gradual e controlada. Podem fazê-lo com outras crianças e contactar com outras gerações. É por isso fundamental transformar as nossas ruas de forma a que sejam seguras e confortáveis para as crianças se deslocarem.



A velocidade dos carros mata e isso está sempre presente na mente dos pais e das próprias crianças. Um automobilista a operar uma máquina com mais de uma tonelada, ao longo de uma rua, acima de 30 km/h, tem elevada probabilidade de matar ou ferir gravemente, principalmente se a vítima for uma criança. Por isso, em quase toda a Europa, as ruas locais e mesmo algumas cidades, começaram a implementar medidas de acalmia de tráfego, de forma a reduzir as velocidades dos automóveis para valores menores que 30 km/h.

Mas não é só a velocidade de impacto que mata. Um automobilista a velocidades superiores a 30 km/h tem uma visão da rua muito diferente de quando circula a velocidades menores. A 50 km/h o condutor tem uma visão de túnel sobre a rua - isto é, não consegue ver os passeios e as fachadas dos edifícios. Em contrapartida, a 30 km/h o ângulo de visão do automobilista é muito mais alargado e consegue notar quem está no passeio, quem está prestes a atravessar a rua e tem muito mais tempo para reagir, no caso de ser necessário travar. Outro aspecto importante em relação à velocidade no desenho da cidade é que ela ocupa espaço. Isto é, um automóvel a 30 km/h ocupa muito menos espaço viário do que um automóvel a velocidades superiores. Por exemplo, um automóvel a 50 km/h precisa de 120 m<sup>2</sup> de espaço de circulação. Por isso é que vias desenhadas para velocidades mais altas têm sempre mais largura do que vias mais estreitas de bairro. No entanto, é muito frequente vias de bairro estarem mal desenhadas e terem larguras excessivas, que facilitam a circulação a velocidades mais altas do que necessário e seguro.

Outra questão importante em relação à presença dos automóveis em espaço público é o estacionamento. Um automóvel está parado 98% da sua vida útil. O espaço ocupado por um automóvel estacionado é cerca de 10 m<sup>2</sup> (se contarmos com as vias que ele precisa para chegar à célula de estacionamento, são cerca de 30 m<sup>2</sup>). Ora, muitos quartos de crianças, onde elas dormem, brincam, estudam, muitas vezes não chegam a ter esse espaço que agora dedicamos ao automóvel.

## SEGURANÇA

- Há zonas partilhadas ou de coexistência?
- Há zonas 30?
- É possível circular e/ou aceder facilmente ao espaço com um carrinho de bebé ou uma cadeira de rodas?
- É fácil e seguro andar de bicicleta (em termos de velocidade dos veículos automóveis, estado do pavimento, comportamentos dos automobilistas)?
- A velocidade dos veículos é inferior a 30 km/h?
- Há medidas de acalmia de tráfego?

- Os lancis são rebaixados nas zonas de atravessamento?
- Há passadeiras sobrelevadas?
- Os passeios estão livres de obstáculos (carros estacionados, mobiliário urbano, etc.)?
- Os passeios são nivelados, bem mantidos e sem buracos?
- Quando existe, o estacionamento é ordenado e não abusivo?
- Os carros estacionados não impedem a visibilidade das crianças que possam passar pelo meio deles?

Andar a pé e de bicicleta de forma autónoma e segura é um direito fundamental das crianças. No entanto, as crianças não se deslocam pelas mesmas razões ou com as mesmas motivações que os adultos e a sua atenção não está focada, na maior parte das vezes, na deslocação. Por esta razão, são mais erráticas no seu movimento e, em alguns casos, mais lentas. Por serem mais baixas e a sua visão periférica ainda ser limitada, a sua capacidade de verem e serem vistas é diferente da dos adultos. A sua inexperiência e dificuldade em avaliar a complexidade do trânsito rodoviário (a velocidade e a distância de paragem dos veículos, o comportamento dos diferentes tipos de veículos e utilizadores, o ruído, ...) criam igualmente dificuldades acrescidas às crianças que, são, por todas estas razões e características, utilizadores vulneráveis.

As medidas mais eficazes para proteger as crianças (e diga-se, todas as pessoas) são as que limitam o acesso, circulação, e velocidade dos automóveis - a fonte do risco rodoviário - e que assentam na adaptação do espaço (segregação das infraestruturas e/ou acalmia de velocidades dos veículos) às características e necessidades das crianças. Estas adaptações do espaço (estrutura), por não dependerem do comportamento, conhecimento ou capacidade das crianças ou dos adultos que as acompanham, são a forma mais eficiente na redução do risco rodoviário.



A 1 de janeiro de 2014 foi introduzida no Código da Estrada um novo tipo de via pública - a Zona de Coexistência: uma zona da via pública especialmente concebida para utilização partilhada por peões e veículos, onde vigoram regras especiais de trânsito. O limite de velocidade nessas zonas é de 20 Km/h e o peão tem prioridade.



A criação de zonas onde não passam veículos motorizados, zonas partilhadas (máx. 20 km/h) ou zonas 30, são medidas essenciais para aumentar a segurança da criança no espaço público. A própria Organização Mundial de Saúde recomenda que a velocidade máxima em zonas em que veículos e utilizadores se misturem seja 30 Km/h (o que de certa forma é a defesa de que todas as zonas urbanas tenham como limite de velocidade 30 Km/h). Por maioria de razão, perto de escolas, zonas residenciais, de comércio local e zonas de brincadeira, a velocidade praticada não deve ser superior a 30 Km/h e em alguns casos não deverá mesmo passar de 20 km/h.

A restrição da velocidade deve ser feita através de alterações na infraestrutura que “obriguem” (de facto, fisicamente) os condutores de automóvel a reduzi-la. Referimo-nos a medidas de acalmia de tráfego, como estreitamento das vias, passadeiras sobrelevadas e chicanes. A sinalética não é uma medida de acalmia de tráfego, já que a sua eficácia depende do cumprimento opcional pelas regras do Código da Estrada por parte dos condutores. Sinais não obrigam fisicamente/materialmente a um comportamento.

Nas zonas 30, outro fator essencial para a segurança das crianças é o passeio, o qual deve: ter uma largura que permita o cruzamento com outras duas pessoas (isso também permite que carrinhos de passeio e cadeiras de rodas o utilizem), ser confortável (sem grandes altos e baixos, elementos onde tropeçar e limpos) e livre (sem obstáculos que obriguem a desvios no percurso e/ou a utilização da faixa de rodagem para andar; são exemplos de obstáculos o mobiliário urbano, os veículos estacionados, as esplanadas, etc). As zonas de atravessamento devem estar bem marcadas e/ou ser bem visíveis e acessíveis (ex: lancil rebaixado ou passadeira sobrelevada).

No geral, as ruas devem ser intuitivas (“falar” por si, induzir comportamentos) e acomodar as distrações, falhas e comportamentos naturais de todas as pessoas.

## ESTRUTURA

- A velocidade dos veículos está controlada por medidas de acalmia de tráfego?
- A velocidade de circulação é inferior a 30 km/h?
- No caso das zonas partilhadas e/ou de coexistência, a velocidade é inferior a 20 km/h?
- O estacionamento ocupa pouco espaço e está muito bem localizado e demarcado?
- No caso das zonas pedonais, o acesso aos veículos automóveis é muito ocasional e está limitado a uma velocidade máxima de 10 km/h?
- O piso é regular e não escorregadio?
- Os passeios são confortáveis (largos, sem desníveis e obstáculos inesperados) e intuitivos?
- Há zonas de estacionamento para bicicletas?
- É possível atravessar em segurança em qualquer ponto da rua?
- Quando existem, as passagens de peões para atravessamento são sobreelevadas e têm boa visibilidade?

A estrutura do espaço deve ser clara, legível, confortável e segura para todas as idades. Tal implica que quem tiver que pensar na estrutura do espaço decida qual o nível de presença e velocidade dos automóveis.

Nas ruas pedonais e partilhadas a estrutura não necessita de segregar os veículos motores das crianças e adultos. No entanto, estes espaços devem ser desenhados de forma a que seja claro que a prioridade é do peão em toda a sua extensão e largura. Esta estrutura de partilha geralmente é feita usando o mesmo material e cor de fachada a fachada. No entanto, mesmo em zonas pedonais haverá quase sempre uma presença esporádica de automóveis - para aceder a garagens dentro da zona ou em determinadas horas para cargas e descargas. Esta presença do automóvel deverá ser tratada com enorme cuidado para que não seja excessiva e que as velocidades praticadas sejam compatíveis com a presença de crianças no espaço.

Tal implica velocidades a passo ou abaixo de 10 km/h para zonas pedonais e em zonas partilhadas ou de coexistência abaixo de 20 km/h. Estas velocidades devem ser garantidas com uma estrutura adequada do espaço - isto é com medidas físicas de acalmia de velocidades. Nestas zonas deverá ser evitado a todo o custo o estacionamento. Nos casos em que exista estacionamento este apenas deverá acontecer em zonas bem demarcadas e de forma a evitar manobras de marcha-atrás, particularmente perigosas para crianças. Deverá ser dada especial atenção aos pisos de forma a evitar que sejam escorregadios ou demasiado irregulares e não sejam apropriados para caminhar ou andar de bicicleta.

Nas ruas com velocidades máximas de 30 km/h deverá já existir segregação de espaços entre o peão e automóveis. Isto é, são necessários passeios confortáveis, desimpedidos e largos. Nestas circunstâncias poderá fazer sentido não existirem passagens pedonais, uma vez que o peão deverá poder atravessar a rua de forma segura em qualquer ponto - mas em certas circunstâncias e locais, as passagens para peões poderão ser preservadas, como por exemplo, junto ao portão de escolas. No entanto, nessas circunstâncias é preferível que os atravessamentos sejam feitos em plataformas sobrelevadas. Nestas zonas 30, também deverão ser evitadas barreiras físicas ao atravessamento, assim como a formalização excessiva dos atravessamentos, como por exemplo, o uso de semáforos.



**PERGUNTA NA TUA ESCOLA ONDE PODES ESTACIONAR A TUA BICICLETA.**

A acessibilidade a este tipo de ruas calmas deverá ser garantida através de infraestruturas pedonais e para bicicletas perfeitamente seguras e confortáveis. Porque nem todas as crianças terão o privilégio imediato de viver numa rua segura para brincar. Por isso mesmo, estas ruas deverão também equipar-se com parqueamentos para bicicletas em "U" invertido em locais visíveis e vigiados.

## INTERAÇÃO

- É possível que três pessoas se cruzem no passeio?
- O passeio é suficientemente largo para grupos de pessoas conversarem ou caminharem?
- Não há carros estacionados no passeio, ou outros obstáculos, que impeçam os peões de lá permanecer?
- A zona faz parte do percurso que as crianças fazem a pé quando vão para a escola?
- É possível pedalar a par na via (rua)?
- É possível andar de bicicleta em grupo?
- O ruído dos automóveis incomoda e dificulta a conversa?
- A poluição dos automóveis incomoda?
- Há zonas de encontro e estadia (ex: esplanadas, cafés, parklets)?
- As fachadas têm montras e lojas e janelas ao nível do R/C?
- Há crianças a caminhar com outras crianças, sem o acompanhamento de um adulto?

As barreiras existentes, impeditivas de uma mobilidade plena, ativa e segura, criam a exclusão das pessoas do espaço público, particularmente dos grupos mais vulneráveis como são as crianças, e limitam o seu contacto e interações.

A acessibilidade e a livre circulação das crianças no espaço público é um requisito e uma condição essencial para locais que se pretendem agregadores de pessoas, coesos e humanizados.

Os passeios deveriam ser olhados como potenciais locais de encontro e não meramente corredores utilitários que nos levam, apressados, de um lugar para outro. Soluções como alargamento das zonas de passeio, não colocação de caixotes do lixo e ecopontos entre outras barreiras permanentes e a criação de alternativas para erradicar o estacionamento de automóveis nos passeios, permitem interações mais demoradas, espontâneas, promovendo relações de proximidade na comunidade. As crianças e jovens podem caminhar em grupo, as mais novas brincar umas com as outras e os idosos ou pessoas com dificuldade de locomoção podem descansar no seu percurso e interagir com outras pessoas.

A necessidade de estacionamento nos centros urbanos prende-se com uma questão cultural, mas também com a ausência de opções, seja a falta de uma boa rede de transportes públicos, seja uma cultura muito incipiente de mobilidade suave alternativa aos meios convencionais. A viabilização de soluções de mobilidade mais seguras, confortáveis e acessíveis, como a redução de acesso aos automóveis em algumas zonas, medidas de acalmia de tráfego, criação de zonas de coexistência entre peões, bicicletas e veículos motorizados, permitem maior liberdade nas deslocações diárias, maior autonomia e o desenvolvimento de outras competências sociais que advêm da partilha do espaço público por crianças e jovens de faixas etárias aproximadas.

Este tipo de medidas, a par do investimento em zonas verdes, com estruturas para as pessoas se sentarem, com sombras em zonas de vazios urbanos (espaços desaproveitados entre edifícios, por exemplo), contribuem também para reduzir a poluição atmosférica e sonora. Esta redução, para além dos evidentes ganhos para o ambiente e saúde coletiva, aumenta o conforto das pessoas no espaço público.



Por outro lado, a existência de esplanadas, bancos de jardim, montras e comércio local são atrativos para caminhar, deambular, encontrar pessoas na rua, incentivando os cuidadores a permitirem que as crianças e jovens se desloquem e brinquem no exterior com maior autonomia, pois a presença de outros adultos, mesmo que desconhecidos, traz uma sensação de proximidade e segurança, estreitando os laços comunitários nos bairros.

## CRIATIVIDADE

- Observam-se diferentes formas de mobilidade (a pé, bicicleta, trotinete, skate, patins, etc.)?
- Existem vários caminhos para chegar ao mesmo ponto?
- Existem elementos que incentivem as crianças a “criar” percursos enquanto caminham (lancis, pinos, grades, tampas de esgotos, etc.)?
- Existem pisos com características diferentes: cascalho, pedra, terra batida, liso?
- Existem desenhos, pinturas, elementos coloridos ou com formas fora do vulgar?

Brincar não é uma ação confinada aos espaços de jogo e recreio, aos intervalos da escola ou a qualquer outro momento estipulado pelos adultos. A criança brinca enquanto executa as tarefas mais corriqueiras, o que se torna muito evidente enquanto se desloca no espaço. Ao contrário dos adultos que caminham tendencialmente em linha recta com vista a uma deslocação eficiente, as crianças caminham de forma mais aleatória, com movimentos mais curtos em distância, sem objetivo ou intenção. Andar a pé ou deslocarmo-nos a velocidades baixas, permite-nos utilizar o espaço de uma forma mais profunda e flexível: observar, parar, voltar para trás, saltar ou contornar um obstáculo, mexer, experimentar, etc. No caso das crianças, a possibilidade de brincar com elementos como tampas de saneamento, pinos, grades, passarelas, sombras, poças, manchas no chão e nas paredes, criando percursos diferentes à medida que se deslocam, interagindo não só com o espaço mas também com as pessoas, é um desafio e promove formas diferentes de usar e se deslocar no mesmo local. Esta experiência lúdica enquanto se desloca ajuda a criança a memorizar os caminhos, aumentando a sua autonomia no caminhar. Assim, torna-se essencial que as cidades e os bairros permitam essa utilização flexível e criativa do espaço público, aumentando o potencial de experiências e oportunidades de deslocação e possibilitando a opção por diferentes formas de mobilidade consoante for mais conveniente ou interessante em determinado momento. Andar a pé, de bicicleta ou de skate, permite usufruir do espaço público de uma forma mais imersiva, reconhecendo caminhos, elementos divertidos, detalhes arquitetónicos, pessoas, comércio e serviços presentes no bairro.

Atualmente, o reconhecimento e noção do espaço pelas crianças, não são dados adquiridos pois os centros urbanos são extremamente motorizados e as rotinas laborais muito pesadas, fazendo com que as crianças se desloquem muito em automóveis não tendo uma noção espacial do local onde vivem. Muitas vezes não conhecem os trajetos mais comuns entre a casa e a escola.



**SE VIVES PERTO DA ESCOLA, DESAFIA OS TEUS PAIS A TRAZEREM-TE A PÉ OU DE BICICLETA UMA VEZ POR SEMANA.**

No entanto, este reconhecimento espacial entre os lugares estimula o conhecimento do mundo que nos rodeia, o que nos traz novidade e portanto mais possibilidades de interagir com os elementos.

A possibilidade de fazer vários caminhos diferentes e usar diferentes meios de mobilidade ativa aumenta as variantes quando nos deslocamos no espaço. Procurar percursos alternativos, contornar, encontrar caminhos



mais curtos gera imprevisibilidade e desafios e aumenta indiretamente a nossa flexibilidade perante a novidade. Neste sentido, é necessário pensar em cidades para viver, não para nos movermos de um lado para o outro.

Muita coisa pode acontecer entre lugares se os caminhos forem variados, agradáveis, seguros e estimulantes.

### **The Walking Neighbourhood**

Este projeto oferece visitas guiadas por bairros, pelas mãos das crianças, que promovem o encontro com artistas, guiando os participantes no espaço físico e partilhando as suas experiências pessoais e o seu mundo. No desenvolvimento das rotas, as crianças caminharam, fotografaram, mapearam, observaram, dançaram enquanto mostravam a sua vizinhança, entrevistando vizinhos, lojistas e outros membros da comunidades. O projeto envolveu crianças, jovens, cuidadores, educadores, artistas das cidades de Chiang Mai (2013), na Tailândia e em Brisbane (2012) e Darwin (2013) na Austrália. Fonte: <http://thewalkingneighbourhood.com.au/>



## CAPÍTULO 3 - PARTICIPAÇÃO & INCLUSÃO

A participação e a inclusão das crianças no espaço público podem ser vislumbradas enquanto modos de operacionalizar alguns dos seus direitos que se encontram juridicamente veiculados na Convenção sobre os Direitos da Criança (CDC), nomeadamente, no que concerne aos artigos 12º, 13º e 31º. A especificidade de cada um destes artigos, “a criança tem o direito de exprimir livremente a sua opinião sobre questões que lhe digam respeito e de ver essa opinião tomada em consideração”, “a criança tem o direito de exprimir os seus pontos de vista, obter informações, dar a conhecer ideias e informações, sem considerações de fronteiras” e “a criança tem direito ao repouso, a tempos livres e a participar em actividades culturais e artísticas”, respetivamente, bem como o seu cumprimento, deverá estar ancorado na relação que as crianças estabelecem com maior ou menor expressividade nos diferentes espaços públicos do seu quotidiano. Esta ancoragem deve ser pensada em função das características morfológicas, interesses, motivações, impulsos lúdicos, experiências, conhecimentos, condições socioculturais, fatores psicológicos e potencial de ação das crianças, bem como das características, atributos e propriedades dos próprios espaços públicos. Será no cruzamento destas relações e interdependências que a ação da criança se gera e se concretiza nos diferentes espaços públicos que devem também encorajar os seus utilizadores, especialmente as crianças, a modificarem essas mesmas possibilidades de ação e a transformarem o ambiente à sua volta. Ao mesmo tempo, é importante frisar que nas experiências de lugar das crianças no espaço público esta multidimensionalidade coexiste nas suas várias vertentes, resultando em interações que não são meramente funcionais, mas também de caráter social, emocional e simbólico.

Nesta lógica, é fundamental que os espaços públicos sejam planeados, construídos e programados com uma diversidade de características, recursos, equipamentos e particularidades que potenciem o seu uso, fruição e transformação.

Para que isto aconteça é também fundamental que os espaços públicos sejam facilmente acessíveis às crianças e às pessoas que se deslocam em modos ativos ou suaves e que possam usufruir destes em segurança, o que implica nivelar essa acessibilidade a partir da ideia do corpo ativo em detrimento do corpo transportado por via motorizada.

Neste enquadramento, a participação e a inclusão das crianças no espaço público deverá ser entendida enquanto resultado de uma construção e produção lúdica dos espaços públicos, associada a um caráter emergente, imediato, espontâneo e frequentemente imprevisível. Este tipo de presença regular das crianças no espaço público permite uma progressiva transformação dos espaços em lugares significativos, os quais terão impacto naquilo que é representação cognitiva, social e emocional dos lugares, bem como a construção da sua identidade e sentido de comunidade em torno dos lugares do seu quotidiano. Ao mesmo tempo, a visibilidade e inclusão das crianças no espaço público e o seu protagonismo lúdico, uma vez que o brincar é um dos mecanismos principais de participação da criança, possibilitam uma transformação da paisagem urbana de acordo com os novos objetivos para o desenvolvimento sustentável. O espaço público torna-se assim mais amigo da criança e de todos os outros grupos geracionais, gerador de coesão social, facilitador da mobilidade independente e da atividade física, potenciador da sustentabilidade ambiental, e promotor de saúde e de bem-estar.

## SEGURANÇA

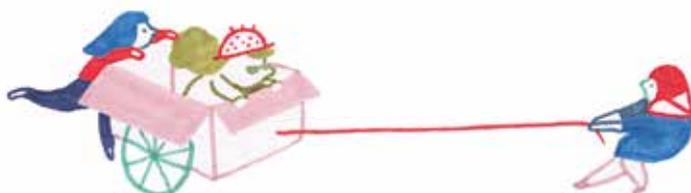
- Há pessoas (vizinhos, comércio local) que zelam pelas crianças que se encontram a brincar no espaço público?
- É possível ver as crianças a brincar a partir da janela?
- Há praças, largos, pracetas, etc. perto e entre casas?
- É uma zona de comércio e/ou escritórios?
- Há grupos de crianças a brincarem sozinhas?
- A zona é de atravessamento automóvel ou é para estes um beco sem saída?
- A zona é de atravessamento pedonal ou é um beco sem saída?

A permissão para as crianças brincarem na rua, assim como, em que condições - onde, durante quanto tempo, com quem, com que elementos e materiais - está diretamente relacionada com a segurança conferida pelo espaço e a percebida pelos adultos, embora estas nem sempre sejam coincidentes.

Mas a segurança do espaço público transcende a segurança "estrutural" das infraestruturas e equipamentos. O traçado do espaço público, a implantação de equipamentos, mobiliário urbano e outros elementos, a par da proximidade de estruturas de apoio e suporte, são também fatores que influenciam de forma determinante a segurança ou insegurança das crianças, e de outras pessoas, de uma forma mais alargada (por exemplo, relativamente ao risco de assaltos ou agressões).

Um bom planeamento da iluminação e implantação de elementos que possibilitam uma visibilidade desafogada do espaço e uma vigilância pela família, mas igualmente, pelos vizinhos e restante comunidade, é uma condição importante para a segurança da criança no espaço público e, conseqüentemente, para a sua maior ou menor presença, autonomia e liberdade de escolha. A existência de comércio, estabelecimentos educativos e habitações na proximidade são também fatores que aumentam a atenção e cuidado coletivo, e, por esta razão, a proteção das crianças e a possibilidade da criança ter apoio e ajuda caso se magoe, se perca ou esteja com medo, o que gera confiança e potencialmente mais independência das crianças.

Esta confiança criada pela presença e proximidade da comunidade aumenta consideravelmente a oportunidade das crianças brincarem no espaço público e terem uma presença mais regular e ativa na apropriação e transformação dos lugares que integram a envolvente onde vivem e/ou onde andam na escola.



## ESTRUTURA

- Há possibilidade de apropriação do espaço para brincadeiras (escrever com giz no chão, pintar muros, mover elementos, etc.)
- Há praças, largos, pracetas (etc) perto e entre casas?
- Há cafés? Há esplanadas? Comércio Local?
- Há zonas de descanso para conversar e sentar?
- As pessoas cuidam do espaço (evitam deixar lixo, apanham lixo ou põem vasos na janela)?
- As pessoas fazem piqueniques?
- Há sombras?
- Há wi-fi?

A forma como a rua está estruturada - o espaço e a sua distribuição pelos diversos tipos de utilizadores - também determina a forma como fomenta ou não a participação e inclusão do espaço. As crianças precisam de espaço para se sentirem confortáveis para se reunirem em grupo, seja para conversar descontraidamente ou brincar formal ou informalmente. Para tal deverá haver a possibilidade de apropriação temporária de espaços, seja através de elementos móveis, ou com a delimitação informal de zonas com giz. Quanto mais se fomentar a interação da criança com o espaço, mais ela sentirá que o espaço lhe pertence. Para crianças de menos idade há sempre a necessidade de prever espaços onde os adultos possam conviver enquanto olham pelas crianças. Um quiosque com esplanada ou simplesmente bancos (de preferência arranjados de forma a fomentar a conversa), ou zonas de sombra são todos elementos que convidam a que os adultos formem laços entre si, enquanto as crianças brincam. A existência e incentivo ao comércio local também é importante para ativar a presença de pessoas na rua e conseqüentemente os "olhos na rua" que geram segurança e vigilância social quase permanente, natural mas não intrusiva.

A própria ambiguidade dos espaços partilhados fomenta o cruzar dos olhares dos condutores dos automóveis com os adultos e crianças a usar a rua. O livro "In Livable Streets" (Appleyard, 1981), mostra algo que poderá ser generalizado para outros contextos geográficos - quanto menos tráfego tem uma rua, maior é o número de interações sociais nessa rua (segundo o seu estudo, existe uma proporção inversa entre o número de carros que circula na rua e o número de amigos e conhecidos na rua). As relações sociais entre os residentes são extremamente importantes para que haja mais confiança dos pais em deixar as crianças brincarem na rua. Por outro lado, mais crianças a brincarem na rua, potenciam também as relações sociais com a presença de mais adultos no espaço público.

Ao aumentarmos as interações sociais na rua, estaremos também a fomentar comunidades escolares mais coesas e iniciativas comunitárias como os autocarros humanos e os comboios de bicicletas terão mais facilidade em acontecer, com mais voluntários e crianças aderentes. A participação do comércio local como pontos de recolha e entrega das crianças também aumenta a coesão social da vizinhança.



**CONVIDA OS TEUS AMIGOS E AMIGAS PARA  
CRIAREM UM AUTOCARRO HUMANO PARA CHEGAR  
À ESCOLA. PEDE-NOS AJUDA, SE PRECISARES:**

**[WWW.FACEBOOK.COM/PSI.SIGAPE](http://WWW.FACEBOOK.COM/PSI.SIGAPE)    [PSI@PSI.ORG.PT](mailto:PSI@PSI.ORG.PT)**

A acessibilidade universal da rua é também muito importante. Nem todos os adultos e crianças têm as mesmas características físicas e é fundamental assegurar que todos possam ter acesso ao maior número de espaços possíveis de forma a que a inclusão seja uma das prioridades do projecto de transformação da rua - ainda que temporariamente. A existência de wi-fi pode encorajar adultos a trabalhar e conviver ao ar livre, permitindo assim mais tempo de vigilância para as crianças mais pequenas poderem passar mais tempo na rua.

## INTERAÇÃO

- É frequentado por crianças de diferentes escolas e bairros?
- É frequentado por famílias?
- É frequentado por idosos?
- Observa-se diversidade étnica e de género nas pessoas que utilizam o espaço?
- Os vizinhos e vizinhas conhecem-se?
- As pessoas conhecem-se pelo nome?
- As pessoas interagem com pessoas fora do seu círculo familiar e de amigos?
- É uma zona de comércio local (padaria, café, quiosque, farmácia)?
- Os fregueses e freguesas trazem pessoas para conhecer este espaço?
- É um local agradável para passear com uma criança de colo?
- As pessoas encontram-se para fazer desporto?
- A comunidade utiliza o espaço para fazer festas, piqueniques, etc.?

O espaço público é por excelência um espaço social de aprendizagem, à partida democrático, de todas as pessoas e para o qual todas são convidadas a usufruir e participar. A rua é promotora de interações sociais ocasionais, diversificadas, de cooperação entre a comunidade, desenvolvendo o sentimento de pertença, através da partilha do espaço e promovendo relações informais que se estabelecem espontaneamente.

Ao existir um espaço que permita a interação social e as relações intergeracionais de determinada comunidade, com locais para convívio, sombras, facilidade de acesso para carrinhos de bebé e pessoas com dificuldades de locomoção, são potenciadas a inclusão e o bem-estar, prevenindo o isolamento social.

Importa, assim, pensar na conceção e/ou transformação do espaço público para que este possibilite uma convivência equilibrada entre os veículos e as pessoas, de modo a que estas sintam o espaço público seguro e agradável, como se de um prolongamento da sua casa se tratasse. O espaço que é convidativo às interações, apela à apropriação do mesmo, através da participação da comunidade na sua manutenção e melhoria, partilhando com as autarquias a responsabilidade no cuidado do mesmo.



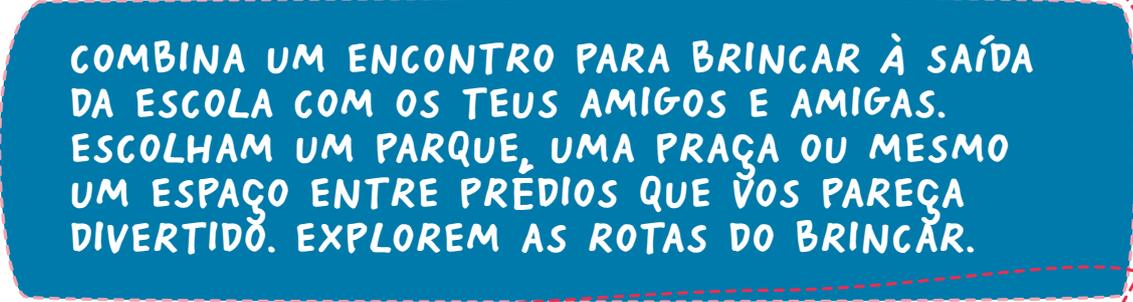
### Cidade para Brincar e Sentar

Em 2009, Griesheim foi reconhecida como a primeira Cidade para Brincar da Alemanha. Para além dos locais tradicionais para as crianças (os parques infantis), foram escolhidos outros 100 espaços, na rua, que enviavam uma mensagem explícita: "crianças são bem-vindas aqui!". Ruas com objetos brincantes (mobiliário urbano) que tornam o caminhar na cidade mais atraente para as crianças e que, ao longo do tempo, se observou a serem utilizados por pessoas idosas e com mobilidade reduzida para descansar, tornando-se pontos de interação social. Assim, o município instalou mobiliário urbano adicional e, em 2015, Griesheim tornou-se também a primeira Cidade para Sentar da Alemanha.

Fonte: <https://criancaenatureza.org.br/acervo/cidades-para-brincar-e-sentar-uma-mudanca-de-perspectiva-para-o-espaco-publico/>

A identificação de constrangimentos, oportunidades e soluções por parte dos utilizadores deve ser incentivada, através de convites à participação como a criação e divulgação de uma plataforma (email, aplicação móvel, website, painel, caixa de sugestões, etc.) onde essa informação poderá ser partilhada, por exemplo. Este tipo de iniciativa poderá estar ancorada no comércio local ou em locais como parques, jardins ou praças. Outra forma de incentivar o encontro entre munícipes pode passar pela permissão de ocupação de espaço público para iniciativas dinamizadas pela comunidade.

Os espaços e as ruas devem ser inclusivos, abrangentes, indo ao encontro de diferentes interesses, e acessíveis, promovendo a interação dos diferentes grupos que o frequentam, tornando estas interações mais ricas e transversais. No mesmo espaço podem (e devem) coexistir diferentes ofertas que permitam diferentes utilizações, por exemplo, uma zona ampla com árvores, um parque para canídeos, mesas que permitem merendas e jogos, aparelhos desportivos, quiosque com café e casa de banho, entre outros equipamentos que incentivarão o encontro, a estadia e por consequência o sentimento de pertença à comunidade. Este desenvolve-se através da apropriação do espaço, da rua, dos locais envolventes que fazem parte do quotidiano das pessoas que, ao serem explorados para momentos inesperados para brincar, no caso das crianças em particular, promovem laços relacionais e de identificação com a comunidade, desenvolvendo a cooperação, solidariedade e amizade.



**COMBINA UM ENCONTRO PARA BRINCAR À SAÍDA DA ESCOLA COM OS TEUS AMIGOS E AMIGAS. ESCOLHAM UM PARQUE, UMA PRAÇA OU MESMO UM ESPAÇO ENTRE PRÉDIOS QUE VÓS PAREÇA DIVERTIDÃO. EXPLOREM AS ROTAS DO BRINCAR.**

Enquanto indivíduo em crescimento e formação, a criança, deverá ter o direito a abranger um repertório de aprendizagens formais e informais, o mais rico e diversificado possível, desenvolvendo o seu sentido de pertença ao bairro, freguesia, comunidade, cidade. Enquanto cidadão com capacidade de compreender, dar opinião e escolher o que mais lhe convém, importa oferecer às crianças condições para que se apropriem da rua, sendo esta ação uma manifestação ativa do seu exercício de cidadania.

## CRIATIVIDADE

- É possível afastar o mobiliário urbano e recolocá-lo?
- Há pequenas intervenções das pessoas (recados, cartazes, vasos, etc.)?
- Há arte urbana ou outras intervenções artísticas no espaço?
- As crianças têm oportunidade de expressar a sua opinião sobre o espaço?
- Há elementos naturais que a criança possa manipular?
- Existe algum tipo de materiais soltos (caixas de cartão, tachos e painéis, etc.)?
- As pessoas organizam atividades/encontros no espaço?

O exercício da cidadania relaciona-se com o usufruto, conhecimento e apropriação de um determinado espaço. No caso particular das crianças, é enquanto brincam que estas expressam as suas emoções, opiniões e desejos, o que pode ser facilmente garantido por um ambiente onde estejam confortáveis e autónomas.

O conhecimento do espaço público só será real se as crianças se movimentarem de forma independente, sem o uso de veículos motorizados, pelo que é essencial providenciar esta oportunidade com a criação de espaços de coexistência, com o alargamento dos passeios e o reconhecimento da importância de uma deslocação exploratória, lenta e espontânea que utiliza todo o corpo para experimentar o espaço envolvente. Só com este conhecimento a criança terá a possibilidade de idealizar e propor uma mudança real, para além das fantasias naturais de ter uma piscina ou uma praia artificial no meio de um pequeno parque. Contudo, escutando a criança, percebemos que há formas de suprir esta necessidade/desejo de brincar com água com a existência de bebedouros ou pequenos lagos, por exemplo.

Atualmente, com o fabrico excessivo de brinquedos, as crianças muitas vezes não têm oportunidade de desejar algo novo, de pensar como seria e eventualmente de serem elas próprias a materializar a ideia. Assim, muitas crianças brincam de forma pouco variada, pois as possibilidades de ação/exploração estão pré-definidas e são muito pouco versáteis tanto nos espaços como nos brinquedos. A possibilidade de proceder a pequenas alterações, de escrever com giz, de criar a sua própria brincadeira relaciona-se com a capacidade criativa. A disponibilização de materiais soltos, sejam tralha ou materiais naturais, de poder mover, dispor, organizar, alterar o espaço ainda que de forma temporária, é uma forma de participação.



#### HACK OUR PLAY

Projeto de design participativo num Jardim de Infância em Singapura, que consiste na construção de um espaço de brincadeiras pelas crianças, envolvendo educadores e famílias no desenho e construção de elementos fixos e móveis para brincar a partir de materiais reciclados onde as crianças tiveram liberdade de construir, desconstruir e reconstruir as estruturas. Este tipo de processos reconhece que as crianças podem e devem ser chamadas a contribuir na elaboração de projetos, espaços, serviços etc. das quais são utilizadoras e especialistas, como é o caso do brincar. Fonte: <https://thecityateyelevel.com/stories/lets-hack-our-play-2/>

Havendo oportunidade e características nos espaços públicos que o permitam e incentivem, as crianças vão naturalmente expressar essa capacidade de inovação, de experimentarem o novo, de se desafiarem e também de errarem.

Num contexto comunitário, conhecer o bairro, as pessoas, o comércio local, ter oportunidade de dialogar e saber como pensam as outras pessoas dá-nos um conhecimento de como as pessoas gostariam de usar a rua. Por vezes, intervenções tão simples como deixar recados, divulgar alguma atividade ou uma informação através de cartazes podem alimentar uma relação mais próxima entre vizinhos e eventualmente resultar em atividades ou encontros auto-organizados que utilizam os espaços disponíveis de formas diferentes do usual. Algumas destas ocupações dos espaços pelas pessoas são exemplo de participação através da expressão artística e cultural, a tricotagem de naperons nas árvores, a pintura de troncos cortados de árvores que servem de bancos, os encontros de músicos, as rodas de capoeira, as práticas de desportos de grupo e outros encontros, que envolvem muitas vezes atividade física e socialização.

## CAPÍTULO 4 - LINHAS DE INTERVENÇÃO PRIORITÁRIA

Neste capítulo compilámos um conjunto de práticas e intervenções de carácter temporário ou permanente, a serem acionadas pelo poder local, por cidadãos e/ou organizações da sociedade civil.

- Organizar atividades que promovam o encontro entre pessoas para brincar, para conversar ou simplesmente para que estas possam fruir o espaço público. Alguns exemplos são: play streets, parklets, pocket parks, school streets ou adventure playgrounds. (organizações locais + Comércio Local + Poder Local + Brincapé + Escolas)
- Alargar funcionamento, colocar pilaretes e colocar estacionamento de bicicleta nos parques e jardins (Poder Local)
- Sigapê, Cicloexpresso, Comboio de Bicicletas
- Disponibilizar caixas com materiais soltos em parques, jardins ou pracetas para que qualquer criança possa usar (organizações locais + CAFs + Poder Local + Brincapé)
- Espaços de jogo e recreio mais naturalizados (Poder Local)
- Disponibilização de wi-fi em espaços públicos (Poder Local)
- Mapeamento e divulgação de espaços com potencial lúdico (Escolas + Brincapé + Poder Local)
- Implementar medidas de acalmia de tráfego junto aos espaços de jogo e recreio e outros mapeados (Poder Local)
- Abrir recintos escolares à comunidade ao fim-de-semana, feriados, férias escolares, e ao fim do dia, para alargar a oferta de espaço público de fruição (Poder Local + Escolas)
- Disponibilizar uma frota municipal de triciclos de transporte de crianças pequenas (condutor com 6 a 8 crianças) para permitir levar regularmente as crianças nas creches e infantários e outras organizações da cidade em excursões a parques, jardins, "praias" (por exemplo em Braço de Prata, Algés, e, via ferry/barco, Costa da Caparica), e outras atividades locais (teatro, cinema, música, ginástica, museus, bibliotecas, etc), sem recorrer a automóveis (Poder Local)

## BIBLIOGRAFIA

- McKendrick, J. H., Loebach, J., & Casey, T. (2018). Realizing Article 31 through General Comment No. 17: Overcoming Challenges and the Quest for an Optimum Play Environment. *Children, Youth and Environments*. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.28.2.0001>
- Tonucci, F. (2021). *A Cidade das Crianças - Uma Nova Forma de Pensar a Cidade*
- Nicholson, S. (1971). *Theory of Loose Parts - How not to cheat children*. Disponível em: <https://media.kaboom.org/docs/documents/pdf/ip/Imagination-Playground-Theory-of-Loose-Parts-Simon-Nicholson.pdf>
- Meyer, B., & Zimmermann, S. (2020). *Cidade para Brincar e Sentar - uma mudança de perspectiva para o Espaço Público*. Disponível em: <https://criancaenatureza.org.br/acervo/cidades-para-brincar-e-sentar-uma-mudanca-de-perspectiva-para-o-espaco-publico/>
- Román, M. & Pernas, B. (2009). ¡Hagan sitio, por favor! La reintroducción de la infancia en la ciudad. Disponível em: <http://www.gea21.com/archivo/hagan-sitio-por-favor-la-reintroduccion-de-la-infancia-en-la-ciudad/>
- Román, M. & Salís, I. (2010). *Camino escolar, pasos hacia la autonomía infantil*. Disponível em: <http://www.gea21.com/archivo/camino-escolar/>
- Suri, S.; Dash, J. & Jindal, D. (2017). *Compendium of Best Practices of Child Friendly Cities*.
- Pierini, P. (2018). *The Impossible Berlin Playgrounds Guide*.
- VV.AA. (2019). *Making London Child-Friendly: Designing Places and Streets for Children and Young People*. Disponível em: [https://www.london.gov.uk/sites/default/files/ggbd\\_making\\_london\\_child-friendly.pdf](https://www.london.gov.uk/sites/default/files/ggbd_making_london_child-friendly.pdf)

## WEBGRAFIA

- Convenção para os Direitos da Criança  
[https://www.unicef.pt/media/2766/unicef\\_convenc-a-o\\_dos\\_direitos\\_da\\_crianca.pdf](https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf)
- Comité para os Direitos da Criança. (2013). Comentário Geral nº 17 sobre o art.º31 da Convenção para os Direitos das Crianças
- Carta Aberta pelo Direito a Brincar em tempo de pandemia (2021)  
<https://123macaquinhodoxines.wordpress.com/2020/09/02/carta-aberta-pelo-direito-a-brincar-em-tempo-de-pandemia/>
- Playwork Principles Scrutiny Group, (2004). Playwork Principles  
<https://www.playwales.org.uk/eng/playworkprinciples>
- Project for Public Spaces  
<https://www.pps.org/>
- Center for Urban Design and Mental Health  
<https://www.urbandesignmentalhealth.com/how-urban-design-can-impact-mental-health.html>
- Playing Out  
<https://playingout.net/>
- The City Eye Level  
<https://thecityateyelevel.com/>
- Infant Action Lab  
<https://www.nyuactionlab.com/publications>
- SÍgapé - Autocarros Humanos  
<https://www.apsi.org.pt/index.php/pt/campanhas-e-acoes/campanhas-e-acoes/202-sipape-autocarro-humano>

- Comboios de Bicicletas  
<https://www.lisboa.pt/cidade/mobilidade/escolar/comboios-de-bicicleta>
- CicloExpresso  
<https://cicloexpresso.pt/>
- Rotas do Brincar (Brincapé)  
<https://brincape.com/otas-do-brincar/>
- Manual para a Incubadora de Brincar (Brincapé)  
[https://issuu.com/mundo-pais-filhos/docs/manual\\_popup\\_v1\\_final](https://issuu.com/mundo-pais-filhos/docs/manual_popup_v1_final)  
(brevemente disponível em <https://brincape.com/>)
- Manual para a Rua que Brinca (Brincapé)  
(brevemente disponível em <https://brincape.com/>)

## FICHA TÉCNICA

Nome: Manual Rua é Saúde - Boas Práticas para um Espaço Público das crianças (1ª edição)

Este Manual foi elaborado a partir de encontros regulares de um grupo de trabalho constituído pela equipa do projeto Rua é Saúde, uma iniciativa apoiada pelo Programa BIP ZIP da Câmara Municipal de Lisboa, e algumas entidades parceiras, tendo incluindo especialistas na área do brincar, mobilidade, psicologia, desenvolvimento infantil, motricidade, participação infantil, espaço público e segurança infantil. O trabalho apresentado resulta da partilha, reflexão conjunta e convergência dos diferentes saberes técnicos e práticos dos vários interlocutores, e da análise dos resultados de outras ações desenvolvidas no âmbito do Rua é Saúde, tais como, as Conversas Rua é Saúde, uma série de webinars realizados com a participação de vários especialistas e testemunhos de experiências de ocupação do espaço público pelas comunidades, e as Ruas que Brincam (schoolstreets) realizadas à porta de algumas escolas do território onde o projeto está a ser implementado.

O “Rua é Saúde” é um projeto financiado no âmbito do programa BIP/ZIP da Câmara Municipal de Lisboa que procura eliminar barreiras que impeçam as famílias de usar o espaço público para brincar, deslocar-se e fazer actividade física amplamente, entendendo os bairros como lugares potenciadores de convívio, de brincadeira e de mobilidade ativa através do corte de estradas e outras medidas, como transformações lúdicas temporárias do espaço público, aumentando e diversificando as possibilidades de brincadeira para todas as idades.

O objectivo é criar e manter condições para que o espaço público seja ocupado de forma temporária e regular para momentos lúdicos e de actividade física pelas famílias, expandindo os lugares que frequentam nas suas rotinas, nomeadamente nas imediações das escolas e nos bairros.

Este projeto insere-se no “Brincapé”, um Consórcio do Brincar, que nasceu na zona histórica de Lisboa, também financiado no âmbito do programa BIP-ZIP da Câmara Municipal de Lisboa e que pretende criar novas oportunidades para as crianças brincarem mais tempo, em mais espaços e de forma mais diversificada. Ao longo de três anos temos intervindo em vários territórios: São Vicente, Penha da França, Santa Maria Maior, Ajuda e Alcântara, envolvendo sempre parceiros locais, no sentido de remover as barreiras que nos impedem de desfrutar do espaço público como um lugar com elevado potencial lúdico, inclusivo, acessível, seguro, surpreendente, desafiante e fundamental para a saúde e bem-estar das pessoas (crianças e adultos).

## EQUIPA DE PROJETO ENVOLVIDA NA ELABORAÇÃO DO MANUAL

Ana Pereira

Ana Rita Fonseca

Cristina Marujo

Frederico Lopes

Liliana Madureira

Mário Alves

Rita Cordovil

Rita Frade

Sandra Nascimento

Sandra Matos

## ENTIDADES PARCEIRAS

APSI - Associação para a Promoção da Segurança Infantil

1,2,3 Macaquinho do Xinês

Estrada Viva

Junta de Freguesia de São Vicente

Bicicultura







EDIÇÃO COMEMORATIVA DOS  
10 ANOS DO PROGRAMA BIP ZIP

