

# OS LIMITES DE CADA UM

## Aprendendo a ouvir as crianças

Quando tinha 9 anos, o garoto Daniel Bernardes David, hoje com 10, resolveu que não tinha pique suficiente para levar com tranquilidade sua rotina de vida. De manhã, aulas no Colégio Augusto Laranja. À tarde, aulas de kumon (matemática oriental), xadrez, judô e natação, em dias intercalados.

Depois de meses com esse horário apertado, Daniel, um aluno aplicado, passou a não ter interesse pela escola, a sentir sono demais, reclamar de cansaço. Até que a sobrecarga se manifestou: no meio do ano passado, teve uma forte alergia na pele, diagnosticada pelo médico como demonstração orgânica do cansaço.

“Percebi que ele precisava parar, que mal tinha tempo para brincar, ser criança”, reconhece sua mãe, Regina David, professora de Educação Física. “Alguns dias, ele nem almoçava, passava só com um lanche.”

Regina, casada com um engenheiro, garante ter consciência de que os pais são os maiores culpados pela ansiedade de seus filhos. “De alguma forma, exigimos e forçamos das crianças um comportamento que imaginamos como o ideal”, diz. Hoje, depois de ficar um período só com a escola, Daniel faz apenas aulas de judô, por sua livre esco-

lha. “Notamos que ele é mais feliz e aproveita melhor as aulas”, assegura a mãe.

A gerente da academia Fitness e professora de natação Cátia Ferreira afirma que entre seus alunos têm inúmeras crianças com várias atividades ao mesmo tempo. “Tenho casos de alunos que chegam sonolentos na aula de natação e têm o rendimento baixo”, diz Cátia. Seguindo ela, a academia procura orientar as mães a não sobrecarregar seus filhos com uma programação muito intensa. “Acaba não valendo a pena.”

A estudante de Direito Ana Cíntia Pavanello, de 21 anos, mãe de Sérgio, de 5 anos, e Vinícius, de 1, matriculou o mais velho na natação duas vezes por semana e, no tae-kwondoe, três vezes por semana. “É meio corrido, mas acho melhor mantê-lo ocupado com essas atividades do que deixá-lo em casa à toa”, diz Ana Cíntia.

Seu filho, depois que começou a fazer aulas na academia, passou a se ter hábitos mais saudáveis. “Antes, ele dormia e acordava tarde, via TV demais e não se alimentava bem”, garante a mãe. Para evitar o desgaste do pequeno Sérgio, ela afirma que sempre observa como está o seu ânimo. “Sei respeitar seus limites e isso é fundamental.”