

## **Por que brincar é essencial para ser feliz**

*Valorizar os momentos de diversão e incentivar as brincadeiras das crianças é um caminho para viver a infância de forma plena e promover um futuro feliz*

“Já está pronto o macarrão!”, diz o garotinho orgulhoso, em frente ao seu fogão de brinquedo, enquanto mexe uma colher de pau dentro de uma leiteira. “Já está, rapaz?”, responde o pai, que também cozinha, no fogão de verdade. “A gente vai comer tudo! Toma macarrão!”, o pequeno responde, oferecendo uma colherada da comida imaginária. “Huumm! E que molho é esse que você fez?” Alguns segundos depois o garoto diz: “Eu fiz molho de manga!”.

Essa pequena cena, real, está no documentário *O Começo da Vida*, dirigido por Estela Renner e lançado em 2016. O filme, de uma delicadeza ímpar, fala sobre a importância dos cuidados com a criança em seus primeiros anos de vida, e que desses cuidados também faz parte o brincar.

Talvez nossa postura sisuda construída com o passar dos anos tenha o rompante de contrariar a possibilidade de um molho que não seja branco ou ao sugo. Mas, se a gente se permitir brincar, vai se dar conta de uma verdade preciosa: na imaginação, não há limites; o molho sempre pode ser do que a gente quiser.

Brincar é não só um momento de lazer e fantasia, é a estratégia que a natureza nos deu para que a gente pudesse se desenvolver. “Brincar serve para aprender, para experimentar, para resolver. Serve para pôr afeto, movimento e paixão onde só existia razão. Para nos ligarmos uns aos outros... Brincar ensina a liberdade”, responde o psicanalista português Eduardo Sá, autor do recém-lançado *O Ministério das Crianças Adverte: Brincar Faz Bem à Saúde* (Casa da Palavra).

Divertir-se é algo tão natural para a nossa existência que até os animais fazem isso: o cachorro, o gato, o leão e inclusive a formiga. “Assim como

nos alimentamos para crescer, brincamos para estimular situações, testar limites, entender como o mundo funciona”, conta Priscila Cruz, fundadora do movimento Todos pela Educação. Quando empina uma pipa, carrega uma boneca nos braços, inventa cidades com caixas, carrinhos e dinossauros, uma criança entende o que ela gosta, percebe o outro, o mundo e a si mesma.

Mas o valor do brincar parece estar em perigo. Seja porque as crianças estão mais conectadas aos celulares e tablets, seja porque as atividades escolares e cursos extracurriculares preenchem todo o dia ou, ainda, porque os pais levam uma rotina atribulada. Uma recente pesquisa conduzida pela empresa independente Edelman Berland para o movimento #LivreParaBrincar revelou que, segundo os pais, as crianças gastam a maior parte do seu tempo livre nas telas (24%) em comparação ao número de horas despendido em ambientes abertos (15%). Baseada em entrevistas com 12 mil pais em dez países, ela traz outro dado assustador: detentos de presídios de segurança máxima têm mais horas para a diversão livre do que boa parte das crianças no mundo.

**Resgatar o valor das brincadeiras  
que partem de construções simples,  
como uma cabana feita de cobertores  
sobre as cadeiras ou de uma caixa de  
papelão que vira capacete é permitir  
que a criança explore sua criatividade  
de forma plena e ativa**

Crianças precisam ser crianças. Só que muitas delas têm suas agendas tão cheias quanto a dos adultos. Passam cada vez mais tempo na escola ou cumprindo os desejos dos pais, que, bem-intencionados, colocam os pequenos no reforço, no curso de idioma, em variadas atividades esportivas. Assim, no anseio de fazer dos filhos adultos bem-sucedidos, corremos o risco de distanciar as crianças de um presente e de um futuro verdadeiramente feliz.

“Existem estudos que mostram que ser realizado em seu projeto de vida tem muito mais a ver com habilidades socioemocionais desenvolvidas do que muitas vezes com sua trajetória acadêmica”, observa Priscila. O professor Eduardo Sá também endossa essa ideia. “Não são, regra geral, as crianças que tiram melhores notas na escola que se transformam em adultos brilhantes. Treiná-las para serem adultos brilhantes é submetê-las a uma ideologia em que a vaidade, no imediato, parece dominar sobre todas as coisas. Crianças que não brincam tornam-se homens e mulheres que não arriscam e que não lutam por um sonho. Que são insatisfeitos e arrependidos, em vez de pessoas em paz.”

O melhor jeito de contemplar o trabalho e o lazer é mesmo o equilíbrio. “A aquisição de habilidades é de fato positiva, mas precisa vir acompanhada de um tempo desestruturado de brincar, em que a criança é livre para explorar e se divertir como quiser, e não que no fim do dia ela só tenha feito aquilo que foi proposto pelos adultos”, diz Daniel Becker, médico pediatra e pioneiro na pediatria integral, que enxerga a criança em sua totalidade.

## **Mais analógico, menos tecnológico**

A tecnologia ocupa uma dimensão importante da nossa vida. Mas é preciso notar que, em excesso, o uso dos *gadgets* nos retira do convívio em família – e isso vale não só para os filhos como também para os pais. Em geral, os jogos nas telas não exigem uma postura protagonista dos pequenos. Mesmo que seja uma brincadeira interativa, a garotada ainda fica muito passiva, apenas recebe o que já é proposto no aparelho. E isso vai contra o brincar livre, em que ela é quem decide os rumos de uma brincadeira, cria e muda suas regras e dinâmicas, exercendo a criatividade.

Aí, limitar o tempo dos filhos nesses aparelhos parece duro e frustrante, mas ainda é essencial. “As crianças podem se sentir contrariadas, relutantes a se envolver em outra atividade. Mas os pais devem persistir, pois mesmo

esse tédio, esse ócio, é importante. Logo ela naturalmente vai procurar algo diferente para brincar”, sugere Priscila.

A verdade é que as crianças não precisam de muito. Brincar é simples, é mais presença e menos presentes. “Pegar uma caneta, colocar um boneco sobre o acessório e fingir que ele está em um avião é uma fantasia rica, expressa uma linguagem, cria conexões, faz a brincadeira ser mais real”, indica Sheila Leal, psicopedagoga e especialista em desenvolvimento infantil. “Objetos inventados pelas crianças são positivos porque elas fazem parte do processo, são protagonistas da brincadeira”, acrescenta.

Com essas ideias, Sheila causou estranhamento na mãe Leilane Landgraf, quando disse a ela em uma consulta para deixar de lado os brinquedos caros que comprara para o filho Lucas e optasse por objetos que já tinha em casa. “Fiquei surpresa quando ela disse para brincar com caixas de papelão e lápis de cor. Achei esquisito! Eu pensava que brinquedos bons eram os caros, e que recheiar o quarto de presentes era suficiente, não a minha participação. Depois, quando eu via meu filho passando mais tempo entretido com uma caixa – que ele transformava em carro, casa, chapéu – do que com um artigo caro, eu desfiz esse meu conceito. Acho que até parei de frequentar lojas de brinquedos”, conta, orgulhosa.

Leilane percebeu que quanto mais envolvido o filho estivesse no processo, mais tempo ele passaria brincando. “O brincar é uma arte que simula a vida. E a criança precisa assumir um papel ativo. Boa parte dos brinquedos reproduz um personagem da TV, e aí o *script* daquela diversão já está dado. Se o boneco é genérico, o pequeno é que ditará o roteiro. Você corta a criatividade com um brinquedo cuja rota está pronta”, observa Daniel Becker.

Leilane reparou algo parecido com as tradicionais pistas de carrinhos, que foram substituídas por rolos de fita crepe. “Primeiro, a fita era uma pista, depois, virou uma corda bamba. E ele nem sabia o que era uma corda

bamba. Quando foi ao circo, pôde se lembrar da brincadeira em casa”, conta.

**A regra da criança é justamente subverter os objetos, transformando-os em brinquedos. Assim, os pais não precisam criar um cenário cheio de artigos caros. Muitas vezes, o que a garotada mais gosta é de dar novo significado ao que há na casa.**

As atividades lúdicas, em que os pais ou responsáveis propõem tarefas com um propósito, também são importantes, mas é imprescindível permitir que a criança também dite as próprias regras. Na hora de brincar de casinha, ela pode optar por ser o pai. E o pai virar o filho. Aceitar essa inversão ajuda o pai a perceber em que medida está sendo capaz de transmitir seu amor e os valores necessários.

“Quando a criança trata o pai como filhinho, ela tende a reproduzir as atitudes dele nesse jogo. E isso é rico, pois os pais podem observar o que estão fazendo de errado. Aí, mudamos nossa conduta no dia a dia e, quando voltamos a brincar, percebemos uma atitude diferente da criança”, observa Sheila.

## **É preciso presença**

Para mergulhar com os filhos nesse mundo de descobertas que as brincadeiras oferecem, é preciso empatia. Criar um ambiente seguro e sem julgamentos, onde ela se sinta acolhida para expressar o que ela é. E manter um olhar sensível para perceber se o desejo de se entreter sozinho é verdadeiro, como forma de conquistar autonomia, se demonstra timidez ou se reflete um medo em relação aos pais.

Ah, e pais que se envolvem na diversão também aprendem. “A gente foi deixando de brincar por vergonha, por um bloqueio nosso. Mas fomos feitos pra brincar até o fim da vida”, acredita Priscila. Se o tempo é curto, é possível criar alternativas para estar mais presente e incluir a criança em nossas atividades, como o pai do começo deste texto cujo filho brincava de cozinhar enquanto ele também estava no comando das panelas. “No supermercado, em vez de exigir da criança uma postura de adulto, podemos brincar, fingir que ela é um super-herói”, sugere Priscila.

Brincar ao ar livre também é essencial. Definir uma carga obrigatória para isso é difícil, já que cada família tem uma realidade. Mas optar pelos parques aos shoppings é outro ganho valioso: nesses centros, lazer se confunde com consumo, enquanto que na natureza, a criança experimenta a vida em sua forma mais orgânica, cheia de texturas, relevos, cores e aromas.

O convívio com a pluralidade de meninos e meninas nesses espaços também desperta para a tolerância e a sociabilidade. Pesquisas sugerem que essa vivência ao ar livre é positiva para reduzir alergias, ansiedades, distúrbios do sono, além de trazer muitos outros benefícios. Se faltam espaços apropriados, principalmente nas grandes metrópoles, é importante não esmorecer. “Brincar também é um direito estabelecido. É uma obrigação do poder público ofertar esses espaços”, observa Vital Didonet, pedagogo especialista em políticas públicas. Ele sugere que os pais de uma comunidade façam requerimentos para o conselho da cidade.

Motivadas justamente pelo interesse em dar aos filhos alternativas para brincar ao ar livre, duas mães de Belo Horizonte, Flávia Pellegrini e Miriam Barreto, criaram, em 2012, o Na Pracinha, uma plataforma com sugestões de programas na cidade. Logo o site formou uma rede de famílias que hoje se encontra para atividades que promovem o resgate da relação entre a família e a cidade, com a ocupação de áreas públicas.

“Os pais se envolvem, correm junto, soltam pipa, se escondem. E o melhor: riem muito. É uma cumplicidade sem tamanho”, dizem. Um exemplo de que criança não precisa só de pais, mas de uma comunidade capaz de se unir e transformar as relações.

Os benefícios do brincar são mesmo infinitos. Porque ele não serve só para que os filhos sejam melhores no futuro. É, sobretudo, uma forma de viver o presente e desfrutar dessa infância, que, como tal, merece ser experimentada com alegria. Nas brincadeiras, reencontramos nossa humanidade, redescobrimos nosso próprio mundo. Revisitamos nossa infância e nos tornamos mais abertos para um universo em constante mudança. Não há certo e errado. Nem no quesito molho de manga.