



# UM NOVO OLHAR SOBRE O BRINCAR

Guia onde a infância encontra  
sua voz e o adulto redescobre  
seu sentido.

**Guia de propriedade intelectual de IPA Brasil**  
**- Associação Brasileira Pelo Direito de Brincar e à Cultura**  
**[ipabrasil.org](http://ipabrasil.org)**

**Elaboração de conteúdo**

Belisa Pereira, especialista no brincar certificada em Neurociência Aplicada à Educação pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa São Paulo

Dafne Herrero, fisioterapeuta PhD pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

Jessica Gimenes, psicóloga clínica especialista em desenvolvimento infantil certificada pela Child Behavior Institute of Miami

**Colaboração**

Brincar é Direito: movimento que busca conscientizar, sensibilizar e mobilizar a sociedade civil e os tomadores de decisão sobre a importância do brincar livre e seguro em espaços públicos.

**Revisão**

Valéria Neves Kroeff Mayer

**Projeto Gráfico**

UP Lab Comunicação e Inovação de impacto

**Coordenação geral**

Belisa Pereira

**Apoio**

Terre Des Hommes Alemanha

Instituto Kaimbe

## Introdução

Em 1997, nasce a IPA Brasil – Associação Brasileira pelo Direito de Brincar e à Cultura, com um propósito claro e potente: proteger, promover e preservar o direito de brincar como um direito humano fundamental. Desde então, sua trajetória vem sendo construída por meio de encontros, estudos, formações e ações que conectam ciência, prática e afeto, sempre com o olhar atento para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.

Este guia é, antes de tudo, uma celebração desse caminho. Um registro vivo de tudo o que foi construído ao longo dos últimos anos e uma forma de eternizar um conceito que atravessa nossa atuação: “Um novo olhar sobre o brincar”. Um olhar que reconhece o brincar não apenas como uma atividade, mas como linguagem, direito, ferramenta de cuidado e base para a construção de uma sociedade mais saudável e justa.

Ao longo de sua história, a IPA Brasil desenvolveu uma forma própria de atuar. Estrutturamos um sólido Programa de Capacitação, com formações pioneiras e diferenciadas no país, como o curso de Agentes do Brincar®, referência nacional na qualificação profissional sobre o brincar, e outras iniciativas formativas que ampliam o alcance e a diversidade de públicos, como Guardiões do Brincar®, Mediadores do Brincar®, Mediadores do Brincar Inclusivo® e Jovens Mediadores do Brincar®, fortalecendo uma rede de pessoas capacitadas para garantir o direito de brincar em diferentes contextos sociais.

A IPA Brasil não é uma pessoa só. É uma construção coletiva, formada por uma equipe diversa, apaixonada e comprometida, que inspira diariamente e acredita profundamente no poder do brincar. Este guia é dedicado a todas essas pessoas.

Sempre que possível, estruturamos nossos projetos para que sejam oferecidos gratuitamente ao público final, ampliando o acesso ao direito de brincar e reforçando nosso compromisso com a equidade e a justiça social. Este guia é direcionado especialmente a profissionais que atuam diretamente com crianças - educadores, cuidadores, técnicos, gestores públicos e todos aqueles que, de alguma forma, constroem políticas, práticas e espaços que impactam a infância.

Que ele sirva como inspiração, ferramenta e convite.



## Parte I - O brincar é onde tudo começa.

Brincar é liberdade. É um comportamento natural e espontâneo, próprio de todas as pessoas, intrinsecamente motivado e auto-dirigido, sem discriminação de idade, etnia, habilidade ou classe social.

O brincar livre é conduzido pela própria criança: ela decide quando começa, quando termina, quais são as regras, com quem quer brincar e até se prefere brincar sozinha. É um espaço de autonomia, criatividade e experimentação, no qual o adulto atua como observador e cuidador da segurança, mas nunca como protagonista. Nesse contexto, a criança é autora da própria experiência: inventa, explora, erra, recomeça, negocia, descobre limites e cria seus próprios sentidos para a brincadeira.

O psiquiatra Stuart Brown afirma que “nada ilumina mais o cérebro do que o brincar”. Ele reuniu estudos que mostram como o brincar age no corpo humano desde o nascimento - e mesmo ainda no útero - até a vida adulta. O psicólogo Peter Gray complementa essa

visão ao afirmar que “brincar é a maneira da natureza garantir que as crianças e outros jovens mamíferos aprenderão o que devem para sobreviver e se sair bem”. O brincar, portanto, é produto da evolução: um comportamento primitivo que se manteve porque traz vantagens adaptativas.

Sob a perspectiva da neurociência, brincar ativa o cerebelo, responsável pelo equilíbrio, coordenação motora, postura e sequência de movimentos; envia impulsos ao lobo frontal, área ligada ao controle comportamental, emocional, à personalidade e às funções executivas como planejamento, monitoramento de tarefas, linguagem, regulação das emoções e do comportamento; e também estimula regiões ligadas à memória de longo prazo. Brincar é, portanto, ciência - e existem evidências de que é essencial para o desenvolvimento físico, social, cognitivo e emocional.

As funções executivas, profundamente relacionadas ao lobo frontal, são justamente algumas

das capacidades que mais nos diferenciam de outros animais. É esse conjunto de habilidades - como planejar uma tarefa, organizar passos, controlar impulsos, monitorar o próprio rendimento, adaptar estratégias, regular emoções e utilizar a linguagem para expressar ideias - que sustenta a tomada de decisão, a criatividade, a convivência social e o comportamento autorregulado. Do ponto de vista do desenvolvimento humano, as funções executivas se constroem ao longo de toda a vida, mas têm na primeira infância o seu período mais sensível: é quando o cérebro estabelece a base estrutural e funcional sobre a qual todas essas habilidades serão refinadas na adolescência e maturadas apenas na vida adulta. O brincar livre é um dos maiores motores desse processo - por ser uma atividade que desafia, convida à experimentação, exige negociação, flexibilidade, memória, imaginação e autorregulação a cada nova situação criada pela criança.

Portanto, entre os benefícios do brincar para o cérebro humano estão a capacidade de gerar soluções criativas, melhorar a autorregulação, ampliar o raciocínio lógico, desenvolver o pensamento

hipotético, estimular o crescimento de células cerebrais e favorecer habilidades linguísticas, matemáticas, sociais, de resiliência e de memória.

Quando alguém questiona se a criança “só brincou”, a resposta precisa deixar evidente que, ao brincar, ela ativa múltiplas áreas cerebrais, desenvolve competências sociais e cognitivas, exercita o corpo e aprende regras e estratégias. É importante lembrar que explicar isso em linguagem acessível faz toda a diferença. Utilizar brincadeiras como exemplo é um recurso riquíssimo para ajudar um adulto “leigo” a compreender o quão fundamental é brincar.



Pergunte, por exemplo: *“quando você brincava de esconde-esconde quando criança, o que acredita que estava desenvolvendo no seu corpo?”* O adulto pode melhor compreender que, nessa simples brincadeira, a criança mobiliza a coordenação motora (será que eu caibo nesse lugar?), paciência para esperar a sua vez, controle inibitório para não entregar o amigo ainda escondido, agilidade para se salvar, estratégia ao escolher o esconderijo, concentração e atenção para decidir a hora de sair do esconderijo, curiosidade para descobrir onde os outros estão, além de respeito e negociação de regras. Ufa! Um verdadeiro exercício de humanidade.

E a repetição de brincadeiras faz bem. Para a criança, a repetição não significa falta de novidade, mas sim a possibilidade de dominar habilidades, criar estratégias e sentir segurança. É nesse movimento de voltar ao conhecido que

ela experimenta o prazer de se sentir capaz.

Outro aspecto fundamental é a diversidade de idades nas brincadeiras. Quando crianças de diferentes idades brincam juntas, a experiência é qualitativamente distinta daquelas em que participam apenas pares da mesma faixa etária. Os mais novos aprendem observando e imitando os mais velhos, enquanto os mais velhos desenvolvem cuidado, paciência e senso de responsabilidade. Essa troca enriquece a convivência e amplia repertórios.

Além disso, o brincar não precisa ocorrer apenas entre crianças. O brincar intergeracional - que envolve crianças, jovens, adultos e pessoas idosas - fortalece vínculos afetivos, promove a troca de saberes e valoriza memórias culturais. Adultos e idosos compartilham brincadeiras de sua infância, histórias e experiências,



enquanto também redescobrem o prazer de brincar. Essa convivência amplia repertórios lúdicos, fortalece o sentimento de pertencimento comunitário e contribui para o bem-estar e a saúde mental ao longo de toda a vida.

Também não podemos esquecer das brincadeiras agitadas, como as de luta ou de briga de faz de conta. Embora possam causar apreensão nos adultos, elas são fundamentais para o desenvolvimento infantil. Nesse tipo de brincadeira, a criança tem a oportunidade de lidar com seus impulsos, experimentar a intensidade de suas emoções, aprender a controlar a força e desenvolver autoconfiança. Além disso, ao brincar de luta, as crianças treinam regras de convivência - como parar quando o outro pede, respeitar limites e compreender que o brincar precisa ser seguro para todos. Essas experiências contribuem para que aprendam a diferenciar a agressividade saudável da violência real.

O mesmo vale para os chamados “riscos saudáveis”, como subir em uma árvore, correr rápido, se equilibrar em um muro baixo ou andar de bicicleta sem rodinhas. Esses desafios fortalecem a au-

tonomia, estimulam a coragem e ensinam a calcular consequências. Ao cair, levantar e tentar novamente, a criança vivencia um aprendizado essencial: que errar e recomeçar faz parte da vida. Essa vivência fortalece a resiliência e amplia a capacidade de enfrentar frustrações.

O excesso de superproteção, por outro lado, pode privar as crianças dessas oportunidades de crescimento. Permitir que elas se arisquem de forma acompanhada e segura não é expô-las ao perigo, mas ajudá-las a construir recursos internos para lidar com os desafios que encontrarão no futuro. Em outras palavras, brincar com movimento, intensidade e até pequenos riscos, não apenas diverte, mas prepara para a vida adulta, desenvolvendo confiança, autonomia e equilíbrio emocional.

Por outro lado, o excesso de tempo em frente às telas, especialmente sem supervisão, pode limitar experiências fundamentais do brincar. O ambiente virtual, quando não equilibrado, reduz o contato com a natureza, com o corpo em movimento e com o convívio social, todos indispensáveis ao desenvolvimento integral. É impor-

tante lembrar que muitas famílias não contam com uma rede de apoio e, diante das demandas do trabalho e da rotina, acabam recorrendo às telas como forma de entretenimento ou aprendizagem para as crianças. Isso não deve ser visto apenas como descuido, mas como um reflexo das dificuldades sociais que atravessam a vida de tantas famílias.

É necessário reconhecer que o ambiente virtual pode expor crianças a diferentes riscos, como conteúdos inadequados, interações nocivas e até situações de violência online. Por isso, mais do que simplesmente proibir as telas, é fundamental buscar equilíbrio e ampliar as oportunidades de experiências fora do ambiente

digital. Nesse contexto, ganha importância o chamado ócio criativo - momentos de tempo livre em que crianças podem imaginar, inventar, explorar e brincar sem uma estrutura rígida ou estímulos constantes. Esses momentos favorecem a criatividade, a autonomia e o desenvolvimento emocional, permitindo que a criança construa suas próprias formas de brincar, utilizando o corpo, os objetos do cotidiano e o ambiente ao seu redor. Valorizar o tempo livre, o silêncio, a curiosidade e a experimentação é também uma forma de proteger o direito de brincar e garantir que a infância continue sendo um espaço de descoberta, convivência e criação.



Outra reflexão importante diz respeito à questão do gênero, que muitas vezes influencia a forma como definimos o que seria uma brincadeira de menina ou de menino. Brincar é universal, pertence a todas as crianças, independentemente de gênero, idade, etnia ou condição. Quando restringimos uma brincadeira porque “não é coisa de menina” ou “não é coisa de menino”, estamos limitando não apenas o direito de brincar, mas também as possibilidades de aprendizagem, expressão e desenvolvimento.

O brincar é um direito de todas as crianças, inclusive das crianças com deficiência. Mais do que um momento de lazer, brincar é uma ferramenta poderosa de desenvolvimento, inclusão e fortalecimento de vínculos. Brincando, a criança com deficiência exercita suas potencialidades, estimula sentidos, amplia a criatividade e aprende a interagir com o mundo de maneira única. Para isso, é fundamental garantir acessibilidade, adaptações e oportunidades que respeitem a singularidade de cada criança, possibilitando que todas participem das brincadeiras, seja em espaços coletivos, na escola, na comunidade ou em casa. Quando o brincar

é inclusivo, promove não apenas o desenvolvimento individual, mas também a convivência com a diversidade, ajudando a construir uma sociedade mais empática, justa e humana.

O brincar é múltiplo, diverso e essencial. Quanto mais oportunidades, variações, repetições e desafios saudáveis as crianças tiverem, mais completas serão suas experiências de crescer, conviver e aprender.

Não brincar pode causar prejuízos graves, como a falta de estímulos sensoriais adequados, de exploração do ambiente e resolução de problemas. A falta da experiência do brincar irá impactar também na criatividade, nos vínculos sociais, na capacidade de resiliência, bem como em problemas de concentração, na saúde física e mental. Não brincar afeta diretamente o desenvolvimento integral do ser humano.

Como resume Stuart Brown: “às vezes, o brincar é como o oxigênio — está à nossa volta, mas passa despercebido ou não apreciado até que desapareça”. Portanto, se o brincar nos falta, é como se nos

faltasse o ar. Ele não é apenas importante: é essencial para a saúde, bem-estar e para a construção de uma sociedade mais saudável e pacífica.

É necessário reforçar também que brincar é um direito. A proteção do brincar é assegurada em documentos importantes mundialmente como a Declaração e a Convenção dos Direitos da Criança da Organização das Nações Unidas, como nacionalmente em nossa Constituição Federal, no Estatuto da Criança e do Adolescente, Marco Legal da Primeira Infância e pela Lei nº 14.826/2024, que “institui a parentalidade positiva e o brincar como estratégias inter-setoriais de prevenção à violência contra crianças”.

O brincar é um direito humano fundamental e, ao mesmo tempo, uma poderosa estratégia de prevenção à violência. Quando a criança brinca livremente, desenvolve habilidades emocionais e sociais que a ajudam a lidar com

conflitos de forma saudável, a compreender regras de convivência, a experimentar empatia e a construir resiliência. O brincar fortalece vínculos afetivos, promove a cooperação e estimula a criatividade — elementos que atuam como antídotos naturais contra comportamentos violentos.

Ao garantir espaços e tempos para brincar, estamos oferecendo oportunidades para que as crianças expressem sentimentos, elaborem frustrações e encontrem caminhos não agressivos para resolver problemas. O brincar coletivo ensina a respeitar limites, a esperar a vez, a negociar diferenças e a valorizar a diversidade. Tudo isso se traduz em uma formação mais equilibrada e em relações sociais mais pacíficas.

## Desafios no brincar

O crescimento e o desenvolvimento das crianças enfrentam hoje múltiplos riscos que comprometem sua saúde integral. A restrição ao brincar livre, causada pela falta de tempo, de espaços adequados e de adultos sensibilizados, impacta diretamente as dimensões cognitivas, físicas, sociais e emocionais. A ausência do brincar está associada ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão, enquanto as pressões acadêmicas precoces e o uso excessivo de telas reduzem oportunidades de experiências lúdicas e sociais, afetando a criatividade, a concentração e a autorregulação emocional. Além disso, ambientes inseguros - atravessados por violência, racismo, exclusão de crianças com deficiência e desigualdades de gênero ou de acesso ao lazer - produzem estresse tóxico e prejudicam a saúde mental. Somam-se a isso as lacunas de informação e de capacitação de pais, cuidadores e profissionais, que reduzem a oferta de experiências que fortalecem vínculos, resiliência e bem-estar.

A ciência reconhece o brincar como importante para a saúde mental - inclusive recomendado pela Academia Americana de Pediatria, em artigo publicado em 2018 e reafirmado em janeiro de 2025 - e sua ausência gera carência de estímulos que comprometem criatividade, autoestima e sociabilidade, refletindo em riscos ao desenvolvimento integral.

As vulnerabilidades psicossociais também se evidenciam na sobrecarga de famílias e educadores, pressionados por jornadas extensas e resultados imediatos, muitas vezes sem apoio institucional. A fome, a pobreza, a falta de saneamento básico e moradia precária intensificam os riscos e limitam o acesso a ambientes seguros para brincar. Violências estruturais - como racismo, desigualdades de gênero, homofobia, transfobia e capacitismo - fragilizam a autoestima e provocam



exclusão social. Crianças e adolescentes expostos à violência doméstica, exploração do trabalho infantil e insegurança urbana veem reduzidas suas possibilidades de brincar e se desenvolvem saudavelmente.

O isolamento social e o aumento do tempo de telas, sobretudo após a pandemia de Covid-19, agrava quadros de ansiedade, depressão e dificuldades de autorregulação. Nessas condições, o brincar surge como uma estratégia de proteção psicossocial, fortalecendo vínculos, ampliando a resiliência e promovendo saúde mental em todas as idades.

O ambiente familiar e comunitário é determinante. Ambientes fragilizados pela sobrecarga emocional e financeira, jornadas múltiplas e falta de tempo de qualidade com as crianças limitam o brincar livre e enfraquecem vínculos afetivos. Muitos cuidadores ainda enxergam o brincar como perda de tempo, priorizando a aprendizagem acadêmica precoce, o que aumenta estresse e ansiedade nas crianças. A recente Lei no 14.826/2024 institui a parentalidade positiva e reconhece o brincar como estratégia de prevenção à violência, mas sua efeti-

vação exige sensibilização e apoio contínuo às famílias. As desigualdades agravam o cenário, enquanto a saúde mental fragilizada dos cuidadores dificulta a prática de cuidados positivos.

As questões relacionadas às deficiências e transtornos na infância representam desafios adicionais. Crianças com deficiência ainda enfrentam acesso desigual ao brincar, seja por barreiras físicas, sociais ou atitudinais. O capacitismo e a invisibilidade fazem com que sejam vistas sob a ótica da limitação, e não do potencial, excluindo-as das brincadeiras e prejudicando seu desenvolvimento socioemocional. A formação insuficiente de pais, cuidadores e profissionais compromete a promoção de práticas inclusivas, enquanto a exclusão do brincar amplia sentimentos de isolamento, ansiedade e baixa autoestima, afetando também as famílias. Garantir o brincar inclusivo exige práticas intersetoriais que articulem saúde, educação, assistência social e cultura, assegurando oportunidades equitativas. Nesse contexto, o brincar não é apenas lazer: é ferramenta de reabilitação, socialização e cuidado com a saúde mental, fortalecendo vínculos e autonomia.

Outro desafio é o uso excessivo de telas, que reduz o brincar livre e ativo, substituindo experiências corporais e criativas por interações digitais. Isso impacta a coordenação motora, vínculos afetivos e contato com a natureza. A superexposição digital eleva quadros de ansiedade, insônia e sintomas depressivos, fragilizando ainda mais o desenvolvimento socioemocional. Além dos prejuízos fisiológicos – como problemas de sono e sedentarismo –, há riscos para a parentalidade: quando adultos também recorrem em excesso às telas, reduzem o tempo de qualidade em família e enfraquecem vínculos. O brincar, nesse cenário, atua como antídoto ao aprisionamento tecnológico, fortalecendo a imaginação, presença e confiança.

As situações de violência também configuram graves riscos. Crianças expostas à violência doméstica ou comunitária vivenciam estresse tóxico que compromete o cérebro e a capacidade de aprender e brincar. Abusos físicos, psicológicos ou sexuais fragilizam vínculos e aumentam ansiedade, depressão e retraimento social. Violências estruturais - racismo, homofobia e capacitismo - aprofundam feridas emocionais e sociais. O trabalho infantil e outras formas de exploração tiram das crianças o

direito ao brincar, perpetuando ciclos de exclusão. Famílias em ambientes violentos tendem a estar mais esgotadas, com menos condições de exercer práticas de parentalidade positiva. Nesses contextos, o brincar deve ser compreendido como estratégia de proteção e cuidado, oferecendo espaço para desenvolver resiliência e reconstruir vínculos.

No campo das substâncias psicoativas, crianças e adolescentes em contextos de vulnerabilidade estão mais expostos ao uso precoce, abuso ou tráfico, o que compromete segurança, saúde e desenvolvimento. O contato com substâncias em fases críticas impacta funções cognitivas e socioemocionais, prejudicando aprendizagem e vínculos. Relações familiares fragilizadas pelo uso abusivo de álcool ou drogas aumentam a negligência, a violência doméstica e a quebra de vínculos afetivos. O brincar, nesse cenário, funciona como fator de proteção estruturante, oferecendo alternativas saudáveis de lazer, fortalecendo a autoestima e resiliência.

Por fim, as situações de risco à vida incluem tanto acidentes quanto suicídios. A ausência de espaços adequados e seguros expõe crianças a quedas, afogamentos e outros acidentes graves. É essencial diferenciar riscos

saudáveis - que fortalecem a autoconfiança - de riscos letais, decorrentes de negligência ou superproteção inadequada. O suicídio em adolescentes é um fenômeno alarmante, associado a sofrimento mental não acolhido, violências, bullying, discriminação, uso abusivo de tecnologia e ausência de redes de apoio. Muitas vezes, sinais de alerta como isolamento ou

desesperança não são reconhecidos por cuidadores. Esses episódios afetam não apenas indivíduos, mas comunidades inteiras. O brincar, nesse contexto, se mostra como ferramenta preventiva e de proteção à vida, ajudando crianças e jovens a elaborarem emoções, fortalecerem autoestima e encontrarem pertencimento.

A IPA Brasil possui o Modelo do Carrinho de Rolimã, criado por Marilena Flores Martins e Janine Dodge, para ilustrar ludicamente os elementos essenciais que garantem o direito de brincar. Assim como um carrinho só anda se todas as rodas estiverem no lugar, o direito ao brincar só se efetiva quando quatro condições se encontram e se conectam.

A primeira roda é o espaço: para brincar, as crianças precisam de ambientes acessíveis, seguros, inclusivos e de qualidade. Isso significa parques, praças, ruas e escolas que favoreçam o brincar livre, com infraestrutura adequada e que respeitem a diversidade de idades, habilidades e condições físicas.

A segunda roda é o tempo. Brincar exige a disponibilidade dos adultos em garantir que a criança tenha momentos para brincar sem pressa, sem cobranças e sem a lógica da produtividade que muitas vezes invade a infância. Tempo de brincar é tempo de aprender, de criar, de se relacionar.

A terceira roda representa os gestores públicos e integrantes do sistema de garantia de direitos. Eles têm o papel de assegurar que leis, políticas públicas e programas contemplem o brincar como direito humano fundamental, alinhado às leis.

A quarta roda envolve pais, cuidadores e profissionais que convivem com as crianças. Eles precisam ser capacitados, mobilizados e engajados para apoiar, valorizar e facilitar o brincar no dia a dia, reconhecendo-o não como perda de tempo, mas como condição essencial para o crescimento saudável, para a construção de vínculos afetivos e para a formação de cidadãos mais empáticos e resilientes.

Quando as quatro rodas funcionam juntas, o brincar flui, ganha força e se torna motor para uma infância plena e para uma sociedade mais justa e humana.

## Qual o papel do adulto no brincar?

No brincar livre, a criança é protagonista e o adulto acompanha à distância, garantindo tempo, espaço e segurança. Quando falamos em brincar livre, muitas vezes surge uma pergunta: afinal, qual é o papel do adulto se as crianças já sabem brincar sozinhas? A verdade é que o nosso papel é essencial. Somos aqueles que abrem caminhos para que o brincar aconteça, que ajudam a resolver conflitos quando eles aparecem, que acolhem quem está de fora e que garantem que todas as crianças tenham o direito de viver essa experiência tão necessária.

Esse papel pode ser resumido em onze princípios criados pela equipe da IPA Brasil:

**1. Cultivar uma relação afetiva com as crianças.** O afeto é a chave que nos aproxima, que nos faz ser convidados para entrar em seus mundos. E também é o que nos permite respeitar quando elas preferem brincar sem a nossa presença. O brincar é delas - e nós somos guardiões desse espaço.

**2. Escutar de verdade o que as crianças têm a dizer, valorizar**

**suas opiniões e percepções.** Quando elas percebem que sua voz importa, fortalecem sua autoestima e seu senso de pertencimento.

**3. Estimular o brincar intergeracional.** Crianças brincando com jovens, adultos e idosos. Essa troca de saberes e risadas fortalece vínculos, cria memórias e aproxima gerações.

**4. Ampliar repertórios.** Em tempos de telas dominando a infância, nosso papel é convidar para outras experiências: um jogo de imaginação, uma corrida no quintal, brincar em grupo, experimentar o ócio. O adulto oferece o cardápio, mas quem escolhe sempre é a criança.

**5. Garantir que todas as crianças possam brincar.** Sem barreiras, sem exclusões. Isso significa criar alternativas, adaptar, inventar soluções para que cada criança, com sua singularidade, participe plenamente.

**6. Deixar as crianças liderarem. Brincar também é exercício de protagonismo.** Permitir que criem regras, que inventem caminhos, que descubram por si mesmas. Para nós, pode ser algo pequeno. Para elas, pode ser a maior descoberta da vida.

**7. Incentivar os desafios e os riscos naturais do brincar.** Subir em uma árvore, correr rápido, cair e levantar. Nosso papel é estar por perto, garantindo segurança, mas sem retirar a experiência. Porque cair e levantar faz parte da vida.

**8. Reconhecer o aprendizado que o brincar oferece.** É ali, na simplicidade do brincar que as crianças aprendem a lidar com vitórias, derrotas, emoções e frustrações.

**9. Proporcionar contato com a natureza.** Brincar ao ar livre, sentir o vento, observar o crescimento de uma planta, ouvir o canto dos pássaros. Esses momentos conectam a criança ao mundo de forma única e essencial.

**10. Apoiar a criança para brincar como ela quiser.** Respeitar suas escolhas, mesmo que fuja da regra tradicional. O brincar é, acima de tudo, um espaço de criação.

**11. Compartilhar a alegria de brincar.** Porque o brincar não é só para as crianças: é para todos nós. Está no riso entre amigos, no jogo na praia, na roda de conversa que vira brincadeira.

Quando uma criança nos convida a brincar, ela nos oferece algo precioso: a chance de entrar em

seu mundo. Se você receber esse convite, aceite. Você será, naquele momento, uma das pessoas mais especiais pra ela. E o mais bonito é que, ao brincar com as crianças, não estamos apenas cuidando delas - estamos também cuidando de nós mesmos.

Nosso papel como adulto ao proporcionar o brincar livre também é o de observar e garantir que a criança seja a protagonista da brincadeira. De estar invisível, fora da brincadeira caso a criança não queira brincar conosco - ela tem esse direito, o direito de brincar sozinha ou com seus grupos. E ainda, estar disponível sempre que ela precisar da gente - seja para brincar junto ou apenas para cuidar de sua segurança.

Citamos o psicólogo Peter Gray, que diz que “o adulto na brincadeira é como um salva-vidas na praia: ele é quase imperceptível, mas está disponível sempre que necessário.”

## Por que brincar também é importante para o adulto?

Hoje, um conjunto diversificado de pesquisas sobre o brincar demonstra que brincar é fundamental para uma vida humana saudável e produtiva. Não importa quantos anos você tem, brincar é tão importante para a sua saúde mental quanto a alimentação é para a sua saúde física.

Stuart Brown diz em seus estudos que “o oposto da brincadeira não é o trabalho, mas sim a depressão”. Brincar não deve ser interrompido com a chegada da vida adulta e do trabalho, deve acompanhar o ser humano ao longo de toda a vida.

Para o adulto, o brincar desempenha um papel essencial na manutenção da saúde mental e do bem-estar. É por meio do brincar que reduzimos o estresse, estimulamos a criatividade, fortalecemos os vínculos sociais e resgatamos nossa capacidade de sentir prazer nas pequenas coisas. Atividades lúdicas, jogos, hobbies, viagens, lazer, arte, esporte ou simplesmente momentos de descontração com amigos não são “perda de tempo”: são necessidades humanas. O brincar ajuda a lidar com frustrações, amplia a empatia e nos conecta com o presente, favorecendo a autorregulação emocional e a resiliência.

Muitas vezes, a vida adulta é marcada por pressões, responsabilidades



e rotinas rígidas que afastam o brincar do nosso cotidiano. Mas retomar esse espaço é também uma forma de resistência, de autocuidado e de promoção da saúde. É lembrar que a leveza e a alegria não pertencem apenas à infância, mas fazem parte da vida inteira.

E para aprofundar esse olhar, vamos compartilhar dicas de autocuidado e bem-estar que fazem parte do ciclo do brincar. Ao final você vai entender como esse ciclo funciona – e como ele pode transformar não apenas a forma como cuidamos de nós mesmos, mas também como nos relacionamos com os outros e com o mundo.

Antes de seguirmos, é importante compreender que saúde mental é

um estado de bem-estar que não se limita às emoções ou aos pensamentos individuais. Ela depende também de uma série de fatores interligados – saúde física, vínculos de apoio social, condições dignas de vida, além dos determinantes sociais, ambientais e econômicos.

Isso significa que a saúde mental não é apenas uma responsabilidade pessoal, mas também coletiva. É um reflexo da forma como cada indivíduo se cuida e, ao mesmo tempo, da estrutura de sociedade em que vive. Cuidar da saúde mental, portanto, exige tanto atenção às nossas escolhas cotidianas quanto o enfrentamento das desigualdades e barreiras que afetam comunidades inteiras.



A saúde mental é atravessada por diferentes camadas estruturais que impactam diretamente a vida das pessoas. Entre elas está o esgotamento das mulheres, especialmente negras e periféricas, que acumulam múltiplas jornadas de trabalho e convivem com diversas formas de violência. Soma-se a isso o racismo, que marca de maneira cruel a infância e a vida adulta, muitas vezes tendo a escola como o primeiro espaço de discriminação. A realidade da população indígena também merece atenção, diante do aumento das taxas de suicídio e da constante invisibilidade social. E pessoas com deficiência enfrentam a falta de acessibilidade, o capacitismo e a exclusão cotidiana em cidades e instituições que não são plenamente inclusivas.

Outro ponto crítico são as violências sofridas pela comunidade LGBTQIAPN+, em especial as pessoas trans, que fazem do Brasil o país com maiores índices de assassinatos dessa população. Soma-se a isso o feminicídio, expressão extrema da violência de gênero, e os efeitos da masculinidade tóxica, que também adocece homens e contribui para índices alarmantes de suicídio. Além disso, fatores

como fome, pobreza, ansiedade climática, precarização do trabalho, esgotamento emocional de profissionais e a privação de sono de crianças e adolescentes, são camadas que agravam ainda mais a crise da saúde mental coletiva.

Esses elementos deixam evidente que o cuidado com a saúde mental vai muito além do nível individual. Ele depende de mudanças estruturais e sociais que reconheçam as desigualdades e enfrentem as violências históricas. Como lembra a escritora e ativista Bell Hooks, “viver conscientemente significa estar atento a tudo o que sustenta nossas ações, propósitos, valores e objetivos de vida”. Esse olhar nos convida a perceber que a saúde mental não pode ser reduzida a uma questão pessoal, mas está profundamente ligada às estruturas sociais que moldam nossas experiências. Reconhecer essas camadas de desigualdade, denunciar injustiças e agir coletivamente são passos fundamentais para transformar o cuidado em prática social, capaz de abrir caminhos para uma vida mais digna e uma sociedade mais justa.

## Então, vamos lá!

Todos nós precisamos cuidar da nossa saúde mental e do nosso bem-estar. E quando trabalhamos junto a crianças e adolescentes é essencial que estejamos bem. Só assim conseguimos transmitir tranquilidade, afeto, segurança e desenvolver maior empatia diante das necessidades que surgem. O mesmo vale para mães, pais e cuidadores: ninguém cuida de uma criança sozinho.

Há um ditado proveniente de diferentes culturas do continente africano que diz que “é preciso uma aldeia inteira para cuidar de uma criança”. E essa sabedoria permanece atual: cuidar dá trabalho, exige presença, carinho, atenção, disponibilidade emocional e redes de apoio. Nenhum adulto deveria carregar isso sozinho - e nenhuma criança se desenvolve plenamente sem essa rede ao redor.

O bem-estar começa aqui: no autoconhecimento e no autocuidado. Quando o adulto se fortalece, toda a aldeia se fortalece - e as crianças também.

Um primeiro passo é não reprimir sentimentos. Escutar e vivenciar nossas emoções - sejam alegria, tristeza ou raiva - é fundamental para o autoconhecimento. A emoção é um processo biológico; pesquisas mostram que uma emoção dura, em média, 90 segundos no cérebro. O sentimento é a interpretação mental dessa emoção e, se esse sentimento é alimentado por pensamentos repetitivos, pode se prolongar em forma de humor - seja ele bom ou ruim.



# DICA!

**Tente definir o seu nível de “fluência na linguagem das emoções” e pratique o autoconhecimento:**

( ) Não alfabetizado - não tenho ideia do que sinto e do que fazer com minhas emoções.

( ) Nível básico - até sei o que são as emoções básicas, mas não sei o que fazer quando elas aparecem.

( ) Intermediário - sei nomear as emoções, sentimentos e tenho algumas ferramentas para lidar.

( ) Fluente - sei nomear todas as emoções, sentimentos e tenho muitas ferramentas para lidar e de quebra, ainda ajudo pessoas próximas a lidar com suas respectivas emoções e sentimentos.

Aqui, vale uma atenção especial a uma emoção que o brasileiro é o campeão mundial em sentir: a ansiedade. A ansiedade é, antes de tudo, uma emoção biológica e primitiva, sinal de que estamos vivos e atentos ao ambiente. Quando bem administrada, pode ser uma aliada, mas se não é compreendida e regulada, pode evoluir para um transtorno. Isso acontece porque a ansiedade ativa a amígdala cerebral, estrutura responsável por avaliar perigos e dar significado emocional a estímulos extremos, e está situada próxima ao hipocampo, nosso principal centro de memória. Essa ligação explica por que experiências emocionais ficam tão fortemente gravadas. Nada no nosso corpo existe por acaso: quando a ansiedade é ativada, ela mobiliza vários órgãos ao mesmo tempo para preparar o corpo a reagir como se estivesse diante de um perigo real. Como explicam as especialistas Katie O’Connel e Lisa Regan, no livro *Encontre sua calma, na ansiedade: o coração dispara, batendo mais rápido para bombear sangue aos músculos, deixando-os prontos para correr ou lutar; o fígado libera açúcar na corrente sanguínea para gerar energia imediata,*

o que pode causar nervosismo e inquietação; o sistema digestivo também é afetado - a boca fica seca, pode surgir falta de apetite, enjoo ou até vontade súbita de evacuar, já que o corpo tenta eliminar “pesos desnecessários” em caso de uma possível fuga; além disso, a redistribuição do oxigênio para os músculos pode reduzir o fluxo no cérebro, provocando tontura ou vertigem. Todo esse mecanismo de alerta faz parte de um processo primitivo de sobrevivência, mas quando se mantém ativado por muito tempo, cobra um preço alto. O cérebro, que já é

o maior consumidor de energia do corpo, passa a gastar ainda mais, deixando-nos exaustos. É por isso que sentir ansiedade constantemente significa também viver em estado de cansaço permanente. Reconhecer esse processo nos ajuda a entender que a ansiedade não é um “defeito”, mas uma reação biológica que precisa ser equilibrada. Ao tomar consciência de como ela se manifesta no corpo, conseguimos criar espaço para respirar, dar tempo ao pensamento racional e lidar de forma mais saudável com as situações que despertam essa emoção.



**DICA!**

Uma estratégia essencial é a respiração consciente. Quando paramos para respirar profundamente, aumentamos o fluxo de oxigênio no cérebro, o que nos ajuda a desacelerar os impulsos emocionais e a pensar antes de agir. Escolha um exercício de respiração que funcione para você: pode ser inspirar e expirar contando até quatro, “cheirar a flor (inspirar) e soprar a velinha (expirar)” ou apenas colocar a mão na barriga (área do diafragma) para sentir o ar entrando e saindo. O importante é transformar esse hábito em um recurso disponível sempre que precisar se acalmar e retomar o equilíbrio. Então, respire!



Uma atividade simples, mas muito poderosa, é parar para refletir sobre “O que eu gosto de brincar?”. Pode parecer bobo à primeira vista, mas dar nome às brincadeiras ou atividades de lazer que nos trazem prazer é uma forma de reconhecer aquilo que nos faz bem. O adulto pode trocar a frase por “Qual atividade de lazer eu mais gosto?”. Essa reflexão nos ajuda a exercitar o autoconheci-

mento e, conseqüentemente, a impor limites mais saudáveis no futuro. Quando sabemos o que gostamos, também conseguimos identificar com mais clareza o que não queremos e o que não nos faz bem. Esse exercício lúdico pode ser feito sozinho, escrevendo ou desenhando as respostas em um papel, ou em grupo, compartilhando memórias e preferências. O importante é se permitir lembrar que o brincar e o lazer também fazem parte do autocuidado, e que respeitar os próprios gostos é um passo essencial para estabelecer limites e evitar sobrecargas.

**DICA!**

Outra forma de autocuidado é ser gentil com o corpo. Praticar atividades físicas respeitando limites é essencial: caminhar, pedalar, dançar em casa mesmo ou acompanhar vídeos gratuitos já é um bom começo. Praticar esportes e lazer são essenciais para nosso bem-estar. O mais importante é escolher algo que traga prazer, sem necessidade de custos ou grandes compromissos.

Junto a isso, é fundamental estabelecer limites. Aprender a dizer “não”, de forma respeitosa, é parte de um diálogo saudável. Reconhecer o que não nos faz bem e expressar isso com clareza ajuda a evitar sobrecargas. No mesmo sentido, é importante não se comprometer além do que é possível. A tentativa constante de fazer “o além” pode nos impedir de realizar até o que é essencial. Todos nós já somos necessários em nossos papéis - não precisamos nos sobrecarregar para provar valor. Isso vale para o trabalho e para a vida.

E, mulheres, atenção: não se esqueçam de que a TPM (tensão pré-menstrual), o ciclo menstrual como um todo e a menopausa são reais - e têm impacto direto

no humor, na energia, na disposição, na memória e nas emoções. Não é “drama”, não é “exagero”: é fisiologia. Falar sobre hormônios é falar sobre saúde. E reconhecer esses movimentos internos também é autocuidado: entender o próprio corpo, respeitar os limites, pedir ajuda quando necessário e não romantizar sobrecargas. O corpo precisa de descanso, gentileza e apoio.

Outro cuidado importante é reduzir o tempo nas redes sociais. Evite pegar o celular logo ao acordar e, se possível, mantenha-o fora de vista. Estudos mostram que apenas a presença do aparelho próximo já desperta a vontade de usá-lo, mesmo sem necessidade - esse impulso automático é explicado pelo sistema de recompensa do cérebro, que libera dopamina a cada nova notificação, criando um ciclo de dependência. Por isso, estabelecer pequenos limites faz diferença: deixar o celular em outro cômodo na hora de dormir, desligar notificações desnecessárias ou definir horários

específicos para checar mensagens. Também vale a pena evitar ser "multitelar" (mais de uma tela ao mesmo tempo): mexer no celular enquanto assiste televisão, por exemplo, rouba foco, reduz a atenção plena, aumenta a ansiedade e até prejudica a memória, já que o cérebro não consegue processar duas tarefas cognitivas complexas ao mesmo tempo. Reduzir esse excesso de estímulos digitais é uma forma de abrir espaço para descanso mental, maior presença nas relações e até mais tempo para atividades prazerosas e criativas, como ler, caminhar ou brincar.

**DICA!**

Uma forma prática de reduzir o tempo nas telas é substituir esse hábito por atividades que gerem prazer e descanso mental. É importante lembrar que o descanso é um direito humano. O descanso não é luxo: ele é essencial para a saúde física e mental. E o ócio não é perda de tempo: o ócio é criativo, abre espaço para imaginar, inventar e renovar a mente.



Experimente momentos lúdicos simples, como montar um quebra-cabeça, jogar cartas, desenhar, escrever algo que veio à cabeça ou até inventar pequenas brincadeiras com quem estiver por perto. Se estiver sozinho, pode transformar esse tempo em um ritual de autocuidado: ouvir música, caminhar, cuidar de uma planta ou brincar com um animal de estimação. São gestos que parecem pequenos, mas ajudam a relaxar, estimulam a criatividade e recriam aquele espaço de leveza que o brincar nos oferece.



Dormir bem é outro pilar da saúde mental. O sono tem função reparadora, permitindo que o corpo recarregue energias e mantenha processos fisiológicos essenciais, como a consolidação da memória, o equilíbrio hormonal e a regulação do sistema imunológico. A privação de sono, por outro lado, pode aumentar a ansiedade, reduzir a concentração, prejudicar o humor e até enfraquecer o corpo diante de doenças. Especialistas recomendam que adultos durmam, em média, de 7 a 9 horas por noite, e que crianças e adolescentes tenham ainda mais horas

de sono, pois estão em fase de crescimento e desenvolvimento cerebral intenso.

É importante lembrar que, mesmo que a família tenha o hábito de dormir mais tarde, a criança precisa de mais horas de sono do que os adultos. Isso significa que ela deve ir para a cama mais cedo, de modo a respeitar a sua necessidade biológica de descanso. A qualidade do sono na infância e adolescência tem impacto direto na aprendizagem, na regulação emocional e no desenvolvimento saudável.



Para dormir melhor, uma dica simples é listar as atividades do dia seguinte antes de deitar, liberando a mente de preocupações excessivas e evitando aquela sensação de “cére-

bro acelerado” ao colocar a cabeça no travesseiro. E aqui vai uma dica lúdica: transforme o momento de dormir em um pequeno ritual criativo. Você pode, por exemplo, inventar uma “história do dia” - reconstruindo para si mesmo (ou para uma criança, se estiver junto) algo que viveu, mas adicionando detalhes engraçados. Essas pequenas práticas, além de relaxar a mente, ajudam a ressignificar o sono como um espaço de cuidado e também de brincar.

Perdoar os próprios erros também faz parte do cuidado. Errar é humano, e o mundo segue o mesmo antes e depois das nossas falhas. Carregar culpas desnecessárias apenas alimenta o sofrimento e nos impede de seguir em frente. O perdão não significa esquecer ou minimizar o erro, mas aprender com ele, integrá-lo como experiência e permitir-se recomeçar de forma mais consciente. Quando aceitamos nossas limitações, ficamos mais abertos a acolher também as limitações dos outros, fortalecendo nossas relações.

No mesmo sentido, é fundamental lembrar de si: ser um pouco “egoísta” e colocar suas necessidades em primeiro lugar também é uma forma de cuidar do coletivo. Afinal, só conseguimos oferecer apoio verdadeiro quando estamos minimamente equilibrados. Esse olhar para dentro envolve reconhecer o próprio valor, praticar a autocompaixão e entender que descanso, lazer e prazer não são luxos, mas direitos.



Se possível, busque apoio em uma terapia. Caso não tenha recursos financeiros para este investimento, existem iniciativas de baixo custo,

universidades públicas e particulares com programas de apoio à comunidade, além de serviços públicos de saúde que oferecem acompanhamento de qualidade. Além disso, cultive o amor-próprio: aceite-se, valorize-se! Anote agora em um papel ou no celular algo que você gosta em si mesmo, deixando-o em um lugar visível como lembrete diário.

Praticar a gratidão é outro exercício poderoso. Independente de religião ou espiritualidade, estudos científicos comprovam que a gratidão estimula a liberação de dopamina, neurotransmissor ligado ao prazer e bem-estar, além de melhorar a qualidade do sono, reduzir a pressão arterial, fortalecer o sistema imunológico e ajudar a afastar o pessimismo. Mas equilíbrio é a palavra-chave: assim como agradecer, também temos o direito de reclamar quando algo não está certo. A reclamação consciente é parte do cuidado e ajuda a evitar acúmulos de estresse.



Uma dica lúdica para exercitar a gratidão é criar o “pote da gratidão”: pegue um pote, caixa ou envelope e, todos os dias, escreva em um papel algo pelo qual você é grato – pode ser uma pessoa, um momento, uma conquista ou até um detalhe simples. Se estiver em grupo ou em família, cada um pode contribuir. Depois de um tempo, abra o pote e releia os papéis: essa prática não só fortalece a memória de coisas boas, como também ajuda a treinar o olhar para aquilo que dá sentido e leveza ao cotidiano. Esta é apenas uma dica: você já pode ser grato diariamente dentro de sua mente, conversando com si mesmo.

**DICA!**

Por fim, cuide do lazer e do tempo de qualidade. A vida é rápida e precisamos reservar espaço para o que nos faz bem. Brincar faz parte desse processo. As crianças precisam brincar, mas os adultos também precisam. Assim como jovens, idosos e até os animais, que naturalmente buscam o brincar como forma de se desenvolver e se equilibrar. Brincar é biológico, é humano e é sério.

Para o adulto, o brincar não é apenas uma recordação da infância, mas uma prática de autocuidado e saúde mental. Ele ajuda a reduzir o estresse, a estimular a criatividade, a liberar emoções e a fortalecer vínculos sociais. Brincar traz leveza para o cotidiano e nos permite reconectar com aquilo que é espontâneo, genuíno e prazeroso. Quando brincamos, seja em jogos, esportes, hobbies, namorando ou até em momentos de humor e descontração, nosso cérebro libera neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, que regulam o humor e aumentam a sensação de bem-estar. Além disso, o brincar ajuda a desenvolver resiliência, pois nos ensina a lidar com desafios, frustrações e a encontrar soluções

criativas - habilidades tão necessárias na vida adulta.

Resgatar o brincar é lembrar que a vida não precisa ser apenas dever, produtividade e seriedade. O brincar equilibra, fortalece e humaniza. É um lembrete de que, para cuidar dos outros e enfrentar os desafios diários, precisamos também nos permitir rir, relaxar e viver momentos de alegria gratuita.

Olhe para os seus hábitos atuais: quais deles não permitem que você olhe para si? Permita-se brincar, descansar, viver momentos de leveza - sem culpa. Porque cuidar de si é também cuidar da sociedade que queremos construir.

Você pode ter lido todas essas dicas e pensado: “Isso não é para mim. Eu trabalho demais, não tenho tempo pra brincar.” E nós entendemos esse sentimento. Não queremos romantizar o cuidado com a saúde mental, nem o uso do brincar e do lazer. O que precisamos compreender é que cuidar de si não é luxo - é condição de sobrevivência. É o que nos mantém vivos, lúcidos e inteiros. E sim, o brincar faz parte desse cuidado. Ele contribui para o bem-estar individual e impacta positivamente o cotidiano de toda uma comunidade. Aqui cabe um alerta importante: se você não tem tempo para cuidar de si por causa do trabalho - seja pelo excesso de horas, pela quantidade de dias trabalhados ou pelo tempo elevado de deslocamento -, a solução também precisa passar pelo próprio ambiente de trabalho. É fundamental dialogar com lideranças e setores responsáveis para repensar estratégias que

garantam ao colaborador ao menos um tempo mínimo de autocuidado. Algumas possibilidades incluem: ampliar o horário de almoço para permitir a prática de atividade física, cultural ou simplesmente descanso; flexibilizar horários para evitar deslocamentos em horário de pico; instituir pausas ao longo da jornada para relaxamento e recomposição emocional. Hoje, há um número crescente de estudos que demonstram que a produtividade, a criatividade e a capacidade de resolução de problemas aumentam após períodos de pausa, descanso e autocuidado. Além disso, novas formas de organização do trabalho, com escalas diferenciadas e modelos mais flexíveis, têm mostrado resultados positivos tanto para as instituições quanto para as pessoas. Cuidar de si não é sinal de fraqueza ou falta de compromisso - é um ato de responsabilidade consigo, com o trabalho e com a comunidade.

Todas essas dicas que compartilhamos estão diretamente ligadas ao brincar. Isso porque o brincar é, por natureza, um espaço de aprendizagem emocional e social. Brincando, a criança aprende a conhecer seus sentimentos, experimentando alegria, tristeza, frustração e superação em um ambiente seguro. Brincando, ela se sente menos ansiosa, pois libera energia, organiza pensamentos e encontra prazer no aqui e agora. Brincando, ela exercita resiliência ao cair, levantar, perder, tentar de novo e descobrir novas estratégias. Brincando, aprende a impor limites quando diz “não quero mais jogar” ou “agora é a minha vez”. Brincando, descansa e se autorregula, equilibrando corpo e mente. E brincando, ela pratica a gratidão e o amor-próprio, quando compartilha, celebra conquistas ou se reconhece capaz de algo novo. Ou seja, o que nós, adultos, precisamos reaprender como exercício consciente de autocuidado, as crianças já vivem naturalmente pelo brincar. Por isso, quando resgatamos o brincar em nossas vidas, estamos também nos reconectando com essa fonte de bem-estar e saúde que nunca deveria nos abandonar.

Tudo o que falamos aqui serve para todos nós: crianças e adultos. A diferença está apenas em como cada cérebro absorve essas experiências. A criança aprende de forma natural, com cérebro altamente sensível ao brincar. Já nós, adultos, convivemos com tantas demandas e responsabilidades que muitas vezes deixamos o brincar de lado. Mas não precisamos abandoná-lo – ele continua sendo parte essencial da nossa vida.

Brincar é a linguagem da natureza. É assim que ela garante que crianças – e todos os outros mamíferos – aprendam o que precisam para viver e florescer. O brincar é sobrevivência, é evolução, é instinto de vida.

Como nos lembra Djamila Ribeiro: “para pensar soluções para uma realidade, precisamos tirá-la da invisibilidade”. Então, vamos juntos tirar o brincar da invisibilidade? Vamos normalizar o brincar não apenas na infância, mas também na vida adulta. Para a criança, brincar é fundamental. Para o adulto, é igualmente vital.

Vamos deixar um convite: caminhe devagar. Se algo que foi dito aqui tocou você, agarre-se a isso

e leve para frente. Não é preciso fazer tudo de uma vez – um passo de cada vez já abre caminhos. E se sentir que precisa de apoio, busque ajuda profissional. Cuidar de si também faz parte dessa jornada.

Por fim, lembramos novamente as palavras de Stuart Brown: “o

brincar é como o oxigênio - está à nossa volta, mas muitas vezes passa despercebido, até que desapareça”. Que a gente não deixe faltar esse ar nas nossas vidas. Vamos cuidar do brincar. Ele não é apenas importante: é essencial para a saúde, para o bem-estar e para a construção de uma sociedade mais justa e pacífica.





## Parte II - Brincar que transforma: das ideias à ação.

Nesta segunda parte do Guia Um novo olhar sobre o brincar, apresentamos caminhos práticos para integrar ações lúdicas ao trabalho com crianças e adolescentes, articulando educação, atenção psicossocial, saúde e atuação comunitária. As atividades sugeridas devem ser conduzidas por adultos que se sintam confortáveis em re-

alizá-las. Embora possuam orientações e algumas regras, também podem ser vivenciadas como momentos de brincar livre, pois se configuram como oportunidades lúdicas que estimulam a autonomia dos participantes e permitem que crianças e adolescentes façam escolhas, criem e explorem diferentes possibilidades.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), homologada em 2017, representa um avanço ao incorporar as competências socioemocionais como parte essencial da educação. Ao reconhecer que educar vai além dos conteúdos cognitivos, a BNCC reforça o desenvolvimento humano integral, incluindo habilidades como autoconhecimento, empatia, cooperação e tomada de decisão

responsável – superando a visão tradicional centrada apenas na memorização de conteúdos. Nesse contexto, o brincar surge como aliado fundamental, pois possibilita vivências concretas de convivência, frustração, negociação, criatividade e expressão emocional. Da educação infantil à vida adulta, atividades lúdicas favorecem a consciência emocional e relações mais saudáveis.

## **Aproveite a janela de oportunidades na primeira infância.**

Nosso Sistema Nervoso Central possui a capacidade de se modificar a partir das experiências, fenômeno conhecido como neuroplasticidade. Na primeira infância (0 a 6 anos) essa plasticidade atinge seu pico, tornando esse período especialmente sensível às vivências. É nesse contexto que o brincar ganha grande importância. Oferecer experiências de brincar livre, seguras, diversas e ricas em interações é fundamental

para que crianças explorem o mundo, desenvolvam suas habilidades cognitivas, emocionais e sociais e construam as bases para um desenvolvimento saudável ao longo de toda a vida.

**DICA!**





### **Explore o brincar livre no ambiente escolar.**

Permitir que o brincar livre aconteça na escola é essencial para o desenvolvimento das crianças. Quando têm espaço e tempo para brincar de forma espontânea, elas exercitam autonomia, criatividade, imaginação, negociação e resolução de conflitos. Para o professor, esse também é um momento de grande riqueza pedagógica: ao observar seus alunos brincando, é possível perceber detalhes importantes sobre suas interações, interesses, emoções, formas de comunicação

e maneiras de lidar com desafios. O brincar revela aspectos do desenvolvimento que muitas vezes não aparecem nas atividades formais, tornando-se uma oportunidade valiosa de escuta, compreensão e acompanhamento do processo de aprendizagem e convivência.

**DICA!**

**Brincar pode ser explorado no ambiente escolar também com crianças maiores e adolescentes.**

Mesmo após a primeira infância, o cérebro continua capaz de aprender e se adaptar, e experiências significativas - incluindo o brincar - seguem estimulando o desenvolvimento. Como propõe Sigmund Freud, “a aprendizagem depende do desejo de aprender”, por isso ambientes educativos acolhedores e motivadores são fundamentais. Na sala de aula, o brincar pode apa-

recer por meio de jogos, desafios, dramatizações e atividades criativas lideradas pelo aluno, com acompanhamento do professor, tornando a aprendizagem mais participativa, despertando curiosidade, cooperação e pensamento crítico.

**DICA!**



### **Se inspire em outros colegas.**

Utilizar diferentes estilos e recursos de aprendizagem enriquece o processo e aumenta o nível atencional e motivacional dos alunos, em diferentes idades. Muitas vezes, as melhores ideias estão mais perto do que imaginamos. Que tal se inspirar em colegas da própria escola ou de outra escola na mesma cidade? Há professores que já transformaram conteúdos em jogos, desafios colaborativos, dramatizações ou projetos interdisciplinares. Uma prática simples e potente é assistir à aula de um colega, com autorização e abertura para troca. Observe como

ele organiza o tempo, conduz a participação dos alunos, utiliza perguntas ou propõe atividades. Depois, conversem sobre o que funcionou, o que poderia melhorar e como adaptar aquela ideia à sua realidade. A inovação não precisa ser solitária. Trocar experiências fortalece a equipe, amplia repertório pedagógico e cria uma cultura colaborativa na escola. Muitas vezes, o melhor exemplo está na sala ao lado.



**DICA!**

A Lei nº 14.819/2024 instituiu a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares, reconhecendo a escola como um espaço estratégico de cuidado integral. A lei articula as áreas de educação, saúde e assistência social para desenvolver ações de promoção da saúde mental, prevenção de violências e atenção psicossocial, fortalecendo a comunidade escolar como rede de

proteção. Nesse contexto, o direito ao brincar ganha ainda mais relevância, pois brincar é uma ferramenta potente de promoção do bem-estar. Mas atenção: cuidar das emoções também integra o processo de educar. No entanto, é fundamental que cada profissional reconheça os limites de sua atuação e, quando necessário, encaminhe o aluno para atendimento especializado.



**A Comunicação Não Violenta (CNV), de Marshall Rosenberg,** propõe uma comunicação baseada na empatia, fortalecendo relações e promovendo uma cultura de paz. O brincar pode ser um espaço para vivenciar essa prática, ajudando a nomear emoções, exercitar a escuta e desenvolver a autorregulação.

**DICA!**  
**DE LEITURA**



### **Baralho das Emoções (Cartas ou Imagens Emocionais). Em quais momentos utilizar esta brincadeira?**

Para desenvolver autoconhecimento, alfabetização emocional, consciência social, comunicação das emoções e empatia. **Na prática:** Utilize cartas, figuras ou baralhos que representam emoções (alegria, tristeza, raiva, medo, vergonha, amor, entre outras). Escolha uma carta que represente como está se sentindo no momento; relacione a emoção escolhida a uma situação vivida. Ou escolha mais de uma carta para contar uma história. O facilitador pode escutar sem julgamento, fazendo perguntas abertas, como: “O que essa emoção quer te dizer?”, “Quando você costuma sentir isso?”.

**DICA!**



**Dicionário das Emoções. Em quais momentos utilizar esta brincadeira?**

Para ampliar o vocabulário emocional, fortalecer a consciência emocional, a autopercepção, a empatia e a validação emocional. **Na prática:** Escolha um livro de sua preferência que fale sobre emoções. A partir da leitura, escolha uma emoção que

represente o dia, explore uma emoção desconhecida, compare emoções semelhantes ou crie histórias envolvendo diferentes emoções. A atividade pode ser realizada individualmente ou em grupo.



### **Família Terapêutica (Bonecos ou Personagens). Em quais momentos utilizar esta brincadeira?**

Para desenvolver consciência social, expressão emocional simbólica, compreensão de vínculos e organização emocional. **Na prática:** Disponibilize bonecos que representem família, escola ou comunidade. Convide o participante a montar sua rede de convivência, criar cenas do cotidiano ou contar histórias reais ou imaginárias.

### **Escrita Terapêutica (Cartas ou Perguntas). Em quais momentos utilizar esta brincadeira?**

Para promover autoconhecimento, organização de pensamentos e expressão emocional. **Na prática:** Utilize perguntas disparadoras como: “Descreva-se em 10 palavras”, “O que te preocupa?”, “O que te faz feliz?”, “Escreva algo que

gostaria de dizer, mas não diz.” A atividade pode ser realizada por meio de diferentes formas de expressão, como escrita, desenho ou fala.



**Exercício Sensorial da Alegria.**  
**Em quais momentos utilizar esta brincadeira?**

Para estimular autopercepção emocional, memória afetiva, representação simbólica e regulação emocional positiva. **Na prática:** Escreva a palavra “ALEGRIA” no centro de uma folha. Ao redor dela, registre associações com os sentidos: uma

cor, um sabor, um som, uma forma e um cheiro que representem essa emoção. Você pode utilizar desenhos e cores livremente.





**Mão do Semáforo (Segurança Emocional). Em quais momentos utilizar esta brincadeira?**

Para desenvolver consciência emocional, percepção de segurança e risco, autorregulação e comunicação assertiva. **Na prática:** Em uma folha, desenhe o contorno da mão e escreva nos dedos: Verde (onde me sinto seguro), Amarelo (onde me sinto neutro), Vermelho (onde não me sinto seguro). Converse a respeito. Após o preenchimento, promova uma conversa coletiva

ou em pequenos grupos, incentivando a escuta, o respeito e o diálogo. O objetivo não é expor experiências pessoais de forma obrigatória, mas estimular a reflexão sobre limites, segurança, cuidado e respeito nas relações. A atividade deve ser feita com cuidado e sensibilidade.

**DICA!**

### **Jogo do Espelho Emocional. Em quais momentos utilizar esta brincadeira?**

Para desenvolver empatia, leitura de sinais não verbais, consciência emocional e conexão interpessoal. **Na prática:** Em duplas, uma pessoa faz expressões corporais representando emoções e a outra espelha e tenta nomear. Depois os participantes trocam os papéis.

### **Caixa das Soluções. Em quais momentos utilizar esta brincadeira?**

Para estimular a resolução de conflitos, pensamento crítico, cooperação e responsabilidade social. **Na prática:** Utilize cartões com situações-problema (ex: conflito por brinquedo, exclusão na brincadeira). O grupo discute soluções respeitosas e pode encená-las.

### **Jogo do Corpo que Sente. Em quais momentos utilizar esta brincadeira?**

Para fortalecer consciência corporal, identificação emocional e integração corpo–emoção. **Na prática:** Desenhe um corpo humano e marque onde determinadas emoções são sentidas (ex: medo na barriga, raiva no peito).

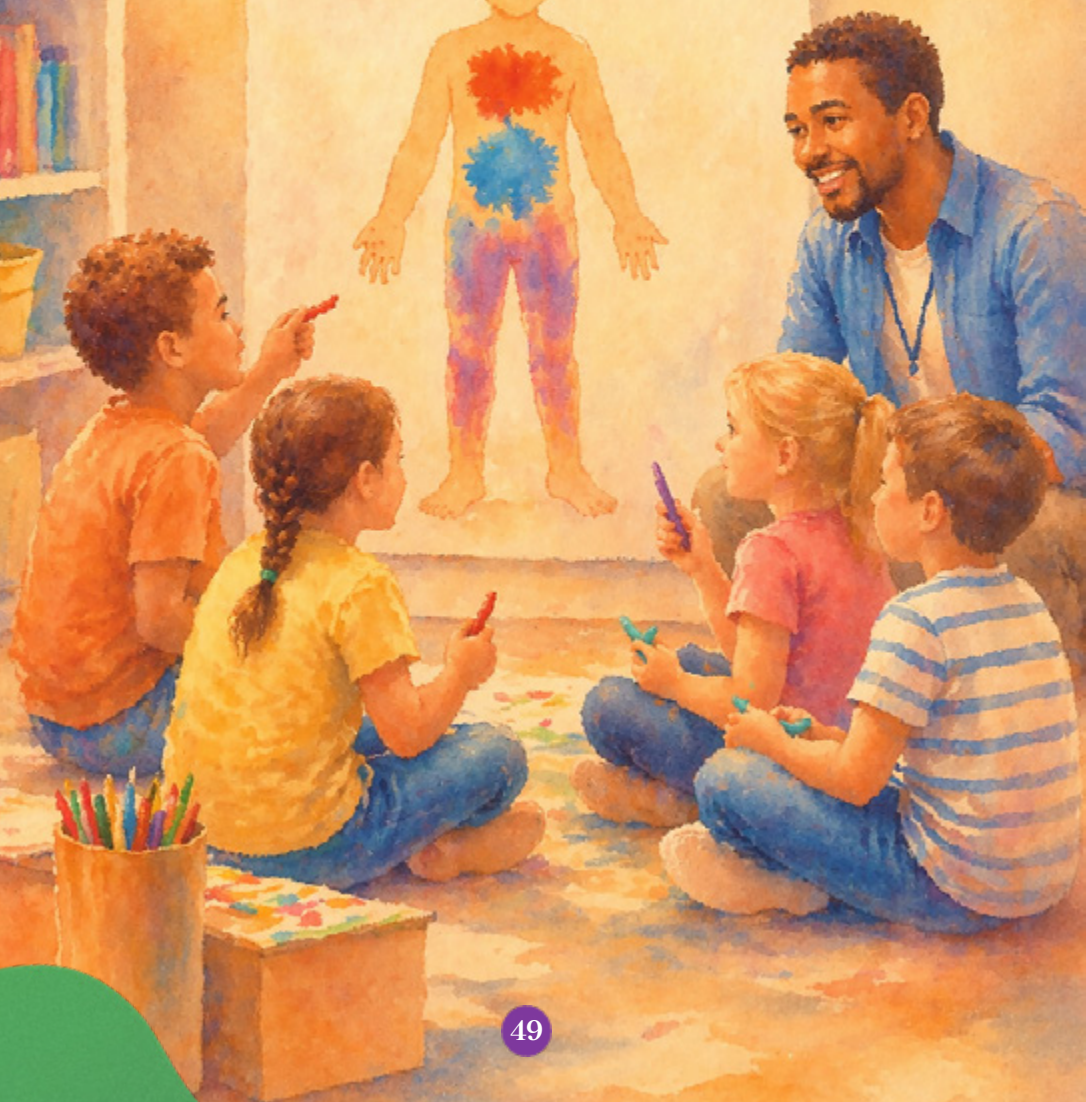
### **O Objeto que Me Representa. Em quais momentos utilizar esta brincadeira?**

Para promover autoconhecimento, expressão simbólica, comunicação emocional e fortalecimento da autoimagem. **Na prática:** Peça que a criança escolha três objetos que a represente naquele momento e explique o porquê.



**DICA!**

## JOGO DO CORPO QUE SENTE



Essas brincadeiras mostram que o desenvolvimento socioemocional ocorre na relação, na escuta e na experiência vivida, não apenas na fala direta. O uso da brincadeira como ferramenta e fio-condutor possibilita acesso às emoções de forma lúdica, respeitando o tempo e os limites de cada indivíduo. Quando intencionalmente planejadas, essas práticas fortalecem vínculos, ampliam repertórios emocionais, promovem saúde mental e constroem ambientes mais empáticos e cooperativos.

Agora apresentaremos conceitos e práticas sobre desenvolvimento humano e o brincar, com ênfase em adaptações de baixo custo e inclusão. O material é destinado a educadores, terapeutas na área da saúde, cuidadores e famílias que desejam ampliar o tempo de brincadeira e a participação de crianças com ou sem necessidades específicas. O brincar é o viver da criança; pequenos ajustes de ambiente, postura e materiais podem transformar a qualidade da experiência e aumentar a autonomia de todos os envolvidos na brincadeira. Muitas adaptações são simples, de baixo custo e podem ser feitas com materiais do dia a dia.



## **Postura para construção da atenção - Mãos no campo visual.**

“Triângulo de atenção” refere-se ao posicionamento da criança de forma que suas mãos fiquem visíveis e prontas para ação e exploração. Quando as mãos estão no campo visual, elas tendem a se envolver naturalmente na brincadeira. **Como implementar:** Cadeira ou suporte – posicione a criança sentada, com apoio postural adequado, facilitando respiração, deglutição, vocalização, exploração e muita diversão / **Mesinha à frente:** coloque um apoio (mesa, bandeja, almofada) na altura adequada / Atividades na mesinha: disponibilize brinquedos, texturas, objetos de exploração ali, dentro do “triângulo” de atenção. Alguns grupos que podem se beneficiar com a adequação da postura são: bebês a partir de 6 meses – brinquedos de encaixe, instrumentos musicais e de ação e reação, são alguns exemplos de recursos que podem chamar sua atenção; bebês com hipotonia (um pouco mais “molinhos”) ou bebês com hipertonia (um pouco mais “durinhos”) – pode haver uma dificuldade maior em manter-se posturado para brincar, o que diminui

o tempo de exploração. A postura mais adequada, leva a um tempo maior de brincadeira; crianças com atraso motor ou prematuros com histórico de internação também podem demorar um pouco mais para conseguirem manter a postura para brincar. Para esses grupos o “Triângulo de Atenção” torna-se ainda mais fundamental, oportunizando. **Por que funciona?** A criança vê o que as mãos estão fazendo, liga o pensamento à movimentação, sustenta atenção e alerta, reduz a distração e aumenta a diversão.



**DICA!**

### **Freio postural no assento da cadeira - evita escorregar e mantém o alerta.**

Nos casos de bebês e crianças que escorregam no assento e perdem a postura ao serem colocados sentados para brincar, é importante considerar que, quando a postura cede, a atenção cai e a brincadeira perde qualidade. Por exemplo, você que está lendo este Guia pode perceber que quando quer aumentar o nível de alerta, você “se ajeita” na cadeira para se manter atento. A solução prática para essas crianças é colocar um freio postural que você pode confeccionar com baixo custo. **Materiais:** Utilize um pedaço de cabo de vassoura cortado em tamanho adequado ao assento. Em seguida, corte um pedaço de espaguete (macarrão) de piscina que cubra todo o cabo de vassoura. Para finalizar, utilize uma peça de EVA, espuma ou borracha, corte em tiras e enrole ao redor, garantindo maior conforto e acabamento. **Passo a passo:** corte o material em tamanho apropriado à profundidade do assento. Em seguida, coloque-o na borda frontal da cadeira ou banquinho (onde as costas e o quadril

toçam o encosto). O material cria um apoio que impede que a criança escorregue. Por fim, teste o conforto e ajuste a altura, se necessário. Por que funciona? Favorece o alinhamento postural. Com maior estabilidade, a criança consegue direcionar melhor sua atenção para a brincadeira e explorar o brincar com mais qualidade.



**DICA!**



**Borda na mesa - reduzir as quedas dos brinquedos que estão disponíveis na mesinha, estender o tempo de brincadeira.**

Movimentos amplos ou incoordenados fazem os brinquedos caírem, a brincadeira “acaba rápido” e a criança se frustra. Uma solução prática é fazer uma borda simples de papelão. **Como implementar:** a proposta é favorecer o engajamento da criança na brincadeira. Quando a mão ou o objeto encontra a borda e retorna para a mesa, o brinquedo tende a permanecer na mesa, contribuindo para a continuidade da atividade. **Materiais:** utilize um rolo ou recortes de filete de papelão. Para fixação, use fita adesiva ou cola, conforme necessário. **Passo a passo:** meça o comprimento e a altura da mesa ou bandeja. Corte o papelão em tiras de 8 a 10 cm de altura e cole as bordas ao redor da mesa/bandeja. Em seguida, teste a resistência e reforce, se necessário. Por que funciona? Aumenta consideravelmente o tempo de brincadeira, reduz frustração e sustenta atenção em momentos de diversão.

**Interesse ou dificuldade - ao explorar texturas, temperaturas e tamanhos de brinquedos e/ou objetos.**

As crianças respondem de maneiras diferentes aos estímulos sensoriais: algumas apresentam resistência a certas texturas, enquanto outras demonstram grande interesse em tocar e explorar. Quando há aversão a determinados materiais, o brincar pode se tornar mais restrito. Nesses casos, a oferta de materiais sensoriais pode favorecer a exploração e ampliar as possibilidades de interação com a brincadeira. A ideia sugerida para essas situações é montar um “livro sensorial” personalizado, usando temas e personagens que a criança goste. **Como implementar:** crie um check list de interesse, que vai lhe guiar na construção do livro:

- ( ) Qual é o personagem/tema favorito da criança?
- ( ) Qual música/história ela mais gosta?
- ( ) Qual cor chama atenção?
- ( ) Qual textura ela já toca com conforto?

- ( ) Qual textura ela evita (pode ter aversão sensorial)?

**Passo a passo:** escolha um tema com o personagem favorito. Utilize diferentes materiais como pedrinhas, barbante, papel machê com cola branca, papelão, papéis coloridos. Monte páginas com texturas, colando ao papelão e deixe secar. Por que funciona: texturas despertam curiosidade tátil, o tema personalizado aumenta o interesse e a exploração sensorial no brincar prepara a criança para fases futuras (ex.: na introdução alimentar, quando haverá mais interesse por texturas e consistências).



## **Corpo como referência - conhecer o pé, entender o movimento e o conceito de início, meio e fim do brincar.**

Quando a criança encontra e segura o próprio pé, ela aprende algo profundo: “eu tenho começo, meio e fim”. Essa noção corporal se conecta com noções abstratas de limite, tempo e finalização. **Como implementar:** aqui vão algumas ideias de atividades: \*Nos primeiros meses, com o bebê deitado, estimule-o a segurar e explorar os próprios pés, permitindo que toque, observe e descubra essa parte do corpo de forma espontânea; \*Por volta dos seis meses ou mais, ainda com o bebê deitado, segure delicadamente seus pés e permita que ele role usando-os como eixo, explorando movimentos e pequenos desequilíbrios de forma segura; \* Para crianças com baixa mobilidade, pode-se colocar um guiso, sino ou uma meinha chamativa no pé, aumentando o interesse visual e sonoro e estimulando a percepção corporal; \* Com crianças maiores, a partir de quatro anos, explore atividades como lavar e acariciar os pés, utilizando água, sabão e diferentes texturas, conversando sobre as sensações e ajudando na identificação das partes do corpo. **Por que funciona?** Muitas crianças que sofrem nas transições — como quando precisam sair da piscina ou deixar a casa da avó — podem ainda não conhecer bem o próprio corpo. Quando os limites corporais não estão claros, também pode ser mais difícil compreender a ideia de que algo chegou ao fim.

**DICA!**



## Ajudando a compreender o fim.

Algumas estratégias para ajudar a criança a compreender o “fim” de uma brincadeira: \*Anuncie com antecedência o encerramento (por exemplo: 10 minutos antes do fim, novamente em 5 minutos e 1 minuto antes do término); \*Em seguida, proponha uma pequena sequência de ações concretas que sinalize a transição, como “agora vamos guardar os brinquedos”, “vamos colocar

o tênis” ou “vamos nos enxugar”. Esse ritual oferece previsibilidade e traz mais segurança emocional para a criança.

**DICA!**



O papel do adulto é fundamental para assegurar o brincar. Ao observar cuidadosamente o ambiente onde a brincadeira acontece, ele pode organizar o espaço de modo a garantir oportunidades inclusivas para que todas as crianças participem. Esse olhar atento

pode ser potencializado com o uso de um checklist aplicado antes, durante e após o momento do brincar, assegurando que o espaço, os materiais e as interações estejam adequados, acessíveis e acolhedores para todos.

## CHECKLIST PARA UM BRINCAR INCLUSIVO

### Antes de começar a brincadeira:

- A criança está bem posicionada (postura adequada)?
- As mãos estão no campo visual?
- Há apoio postural, se necessário?
- Os brinquedos/materiais estão ao alcance?
- A criança conhece o tema/personagem?
- Há redução de distrações visuais/sensoriais?

### Durante a brincadeira:

- Criança está absorvendo (vendo, captando)?
- Criança está compreendendo (entendendo o que fazer)?

- Criança está executando (fazendo o movimento)?
- Criança está engajada (interessada)?
- Tempo de brincadeira está sendo maximizado?

### Após a brincadeira, sinais de que uma adaptação ajudou:

- Criança brinca por mais tempo
- Menos frustração/choro
- Mais independência
- Mais interesse
- Movimentos mais precisos
- Melhor postura
- Participação em grupo (se aplicável)

## **Co-construção é aprender a fazer junto.**

A co-construção com a criança deve acontecer quando ela expressa uma demanda, como ao dizer: “quero escrever em linhas”, sinalizando uma necessidade ou desejo específico. Nesses momentos, o adulto não precisa ter uma solução pronta ou óbvia; é possível pensar e construir juntos, valorizando a participação ativa da criança. Também é importante considerar que, muitas vezes, o material precisa estar bonito para a criança, isto é, do jeito dela, para que seja realmente utilizado, respeitando suas preferências e senso estético. Sempre que o tempo permitir, a co-construção torna-se uma oportunidade rica de fortalecimento do vínculo, da autonomia e do protagonismo infantil. O brincar

é potência de desenvolvimento. Pequenas adaptações – postura, contraste, textura, interesse – podem transformar a qualidade da experiência e aumentar autonomia, participação e prazer. Não há “receita”; cada criança é “única”. A observação atenta, a co-construção com a criança e a atitude inclusiva são ferramentas poderosas. Lembre-se: material de baixo custo só vale se for usado. Se não servir, ajuste. Se servir, celebre e compartilhe.



## Como realizar um Dia do Brincar

A Lei 15.145, sancionada em junho de 2025, instituiu oficialmente o Dia Nacional do Brincar no Brasil, a ser celebrado anualmente em 28 de maio. A data consolida, no âmbito legal, o reconhecimento do brincar como direito humano fundamental, promovendo a conscientização sobre sua importância para o desenvolvimento integral na primeira infância e estimulando a articulação de ações intersetoriais em todo o território nacional. É também em torno dessa data que ocorre a Semana Mundial do Brincar, ampliando a visibilidade do tema com campanhas, eventos comunitários e incidência em políticas públicas locais. No cenário internacional, 28 de maio já é celebrado como Dia

Mundial do Brincar, mobilizando organizações e países em torno da valorização do brincar livre. Além disso, 11 de junho é reconhecido como Dia Internacional do Brincar pela Organização das Nações Unidas, fortalecendo a mobilização global em torno do Artigo 31 da Convenção sobre os Direitos da Criança, que assegura às crianças o direito ao descanso, ao lazer e às atividades recreativas próprias da idade. Com a instituição do Dia Nacional do Brincar, o Brasil alinha sua legislação ao movimento internacional de promoção, proteção e preservação do direito de brincar, fortalecendo políticas públicas e contribuindo para a construção de uma cultura de paz por meio do brincar livre.



O Dia do Brincar mobiliza pessoas e organizações para uma nova visão dos espaços públicos, motivando-os a ocupá-los de maneira criativa, competente e organizada, voltadas para sua função social sobre o direito de brincar

**1. Organizar uma EQUIPE**, discutindo quais serão as tarefas de cada um e criar um cronograma de reuniões para planejamento das ações.

**2. Qual OBJETIVO** se quer atingir e qual **MENSAGEM** será transmitida. Como TRANSMITIR o direito de brincar das crianças e adolescentes.

**3. Com quais PARCEIROS** podemos contar (escolas, organizações comunitárias, empresas) e quais áreas de **POLÍTICAS PÚBLICAS** serão envolvidas?

**4. MOBILIZAR a COMUNIDADE** local, identificando suas lideranças.

**5. CAPACITAR** todos os envolvidos no Dia do Brincar, desde equipe, parceiros até os líderes da comunidade local. Programar com competência o conteúdo da capacitação e metodologia utilizada, local, data e duração.

**6. Contabilizar os GASTOS** e criar um ORÇAMENTO: como será o **FINANCIAMENTO**, incluindo forma de arrecadação (parcerias, doações, etc).

**7. Definir LOCAL, DATA e CRONOGRAMA:** quando e onde será realizado o Dia do Brincar e cronograma de visitas ao local, caso necessário.

**8. COMUNICAÇÃO:** identificar público-alvo, número de participantes, material de mídia de PRÉ-evento (briefing para divulgação, conteúdo de banners e sua distribuição online e física), **DURANTE** o evento (fotos e depoimentos) e **PÓS-evento** (divulgação de resultados). Deve-se pensar também quem irá produzir o material.

**9. Conferir o LOCAL** e suas **INSTALAÇÕES** (acesso a banheiros, água potável, segurança, eletricidade, bens e instalações locais, e latas de lixo próximas) e verificar se é necessário algum tipo de **AUTORIZAÇÃO** para uso do local.

de crianças e adolescentes. Confira um passo a passo que pode guiá-lo na realização deste evento em sua comunidade.

**10. Programa:** decidir qual a **PROGRAMAÇÃO**, desde a abertura, atividades e brincadeiras durante o evento e como será finalizado o Dia do Brincar. Verificar necessidade de apresentações culturais e quem as realizarão – convidar grupos performáticos, coletivos urbanos, entre outros.

**11. Quais EQUIPAMENTOS** serão necessários, como, quando e qual **MATERIAL** será utilizado e quem poderá fornecê-lo.

**12. AGENTES DO BRINCAR:** além da capacitação da equipe, é importe sua identificação no dia do evento: dividi-los em grupos de faixas etárias e/ou necessidades especiais e estações de trabalho. Ainda, identificá-los com uniforme.

**13. ALIMENTAÇÃO:** haverá comidas e bebidas a serem distribuídas para a comunidade local no dia do evento? E como cuidar da alimentação da equipe que trabalhará no Dia do Brincar.

**14. INFORMES:** comunique as autoridades locais, mantenha um bom relacionamento com a guarda do local e polícia, assim como com a comunidade e lideranças locais.

**15. SEGURANÇA** é fundamental. Verifique a necessidade de segurança além da fornecida no local (particular, guarda municipal e polícia). A segurança também envolve primeiros socorros e bombeiros, se necessário.

**16. CHECKLIST** Dia do Brincar: verifique instalações, alimentação, área de armazenamento de equipamentos, decoração e sinalização, primeiros socorros e segurança em geral e a identificação da equipe.

**17. PÓS DIA DO BRINCAR:** é sempre importante se reunir com a equipe e parceiros para **AVALIAR** e discutir as ações e resultados alcançados, e a possibilidade de replicação do evento.

## Atuação comunitária: cidade, território e responsabilidade coletiva pelas infâncias e o direito de brincar

Nas cidades brasileiras, o acesso às oportunidades na infância é profundamente desigual. O território, a renda e a cor da pele ainda determinam quais direitos serão plenamente vividos - e o brincar, embora seja estruturante do desenvolvimento humano, muitas vezes permanece negligenciado. A desigualdade no brincar é também desigualdade de acesso à cidade, à natureza, ao convívio e à liberdade de explorar o mundo.

Espaços públicos de brincar não são apenas áreas de lazer, mas infra-

estruturas essenciais para o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças. Praças, parques e ruas seguras fortalecem vínculos comunitários, promovem pertencimento e tornam as cidades mais acolhedoras. Para isso, é necessário garantir segurança, acessibilidade, diversidade de usos, presença de natureza e equipamentos adequados às diferentes idades. Planejar a cidade a partir da infância significa repensar mobilidade, segurança viária e distribuição de espaços públicos. Uma cidade boa para as crianças é melhor para todos.

### **Quer saber como mobilizar um espaço de brincar no seu bairro?**

Para sustentar o objetivo de ampliar e qualificar esses espaços nas cidades brasileiras, quatro pilares são fundamentais:

**1. Legislação** – A existência de leis e normas garante segurança jurídica para que gestores públicos e privados invistam em políticas, programas e projetos voltados ao brincar;

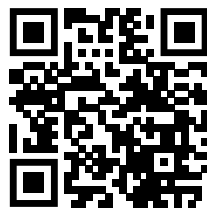
**2. Cooperação** – A articulação entre ativistas, pesquisadores, agentes públicos, investidores sociais e comunidades potencializa resultados e amplia o impacto das iniciativas;

**DICA!**

O direito ao brincar público e gratuito exige uma ação sistêmica. Cabe ao poder público investir e garantir qualidade; a arquitetos e urbanistas projetar espaços adequados; à indústria inovar de forma sustentável; às organizações sociais mobilizar e à sociedade participar e cuidar.

A transformação urbana não acontece apenas de cima para baixo: ela nasce também da co-criação e do uso ativo dos espaços pela comunidade. Um exemplo é a reforma do parquinho da Praça do Campo Limpo, na periferia de São Paulo, mobilizada por Thiago Vinicius, junto à comunidade e parceiros. A iniciativa, retratada no documentário Brincar é Direito, mostra como o engajamento coletivo fortalece o sentimento de pertencimento e transforma territó-

rios. É pelo cuidado compartilhado e pelo compromisso com o bem comum que o direito de brincar se torna realidade.



**Assista ao documentário Brincar é Direito gratuitamente através do QR Code**



**3. Projetos estruturados** – Elaborados por profissionais em diálogo com crianças e territórios, asseguram relevância, qualidade e aderência às realidades locais;

**4. Investimentos** – Sem recursos, não há jogo. O financiamento deve partir prioritariamente do orçamento público municipal, mas políticas inteligentes também devem incluir a

participação de investidores sociais privados.

Mobilizar o direito ao brincar em um território é, portanto, um exercício coletivo. Envolve diálogo entre sociedade civil, poder público, iniciativa privada e comunidades locais. Acesse o manual completo em [brincaredireito.org](http://brincaredireito.org)

**Cuidar das infâncias é responsabilidade nossa.**

Essa mobilização exige, ainda, enfrentar uma lógica individualista profundamente enraizada em nossa sociedade, que tende a privatizar o cuidado com as crianças, restringindo-o às famílias e, em especial, às mulheres. Garantir o direito ao brincar é reconhecer que o cuidado com as infâncias é uma responsabilidade coletiva. A cidade educa, acolhe ou exclui. O território protege ou expõe. E todos nós somos corresponsáveis

pelas experiências que oferecemos às crianças no espaço público.

Valorizar a cultura da infância como um bem social implica reconhecer o brincar como linguagem, como forma de participação na vida cultural da cidade e como expressão legítima de cidadania. Crianças não são apenas “futuro”: são sujeitos do presente, com direito de ocupar, transformar e viver a cidade agora. Quando o brincar é respeitado, a cidade se torna mais humana, mais democrática e mais justa.



Mobilizar o direito ao brincar em seu território começa com o reconhecimento dessa importância, passa pela organização comunitária, pelo diálogo com gestores públicos, pela construção de projetos bem estruturados e pela ocupação contínua dos espaços. Começa com pequenas ações – um grupo de famílias, uma escola, uma associação de bairro – e pode se expandir em redes, políticas e movimentos capazes de transformar realidades inteiras.

Muito mais do que simples parques, os espaços públicos de brincar são verdadeiras alavancas para o desenvolvimento social, ambiental e econômico, impactando não apenas a infância, mas toda a comunidade ao redor.

Garantir o brincar é garantir dignidade, desenvolvimento e pertencimento. É apostar em cidades que cuidam de suas crianças e, ao fazê-lo, cuidam de si mesmas.

[Acesse brincaredireito.org](http://brincaredireito.org)

## Como sensibilizar adultos sobre a importância do brincar

Conduzir uma sensibilização sobre o brincar exige mais do que apresentar conceitos; é necessário provocar reflexão, gerar conexão emocional e oferecer fundamentos científicos e legais que evidenciem a importância desse direito. A proposta da IPA Brasil parte justamente da integração entre emoção, conhecimento e ação. Uma sensibilização pode

ser realizada por meio de oficinas ou rodas de conversa em diferentes contextos, como reuniões pedagógicas, encontros com pais e responsáveis na escola, reuniões de condomínio, atividades comunitárias, encontros em unidades de saúde ou em espaços culturais, ampliando o diálogo sobre o valor do brincar para o desenvolvimento humano e o bem-estar coletivo.

Um bom ponto de partida é criar uma conexão afetiva com o público. Convidar as pessoas a recordarem uma memória de infância e refletirem sobre o que sentiam quando brincavam ajuda a evidenciar como o brincar marca a vida e se relaciona diretamente com emoção e memória. Em seguida, faça uma apresentação com o conteúdo que aprendeu na primeira parte do Guia Um novo olhar sobre o brincar. Fale sobre a importância do brincar para o desenvolvimento humano, o brincar enquanto lei, os desafios para promover o direito de brincar e o papel do adulto para sua proteção. Nenhuma sensibilização é completa sem uma vivência prática. Propor uma atividade lúdica - seja um jogo cooperativo, um exercício de expressão emocional ou uma roda de conversa - permite que os par-

ticipantes experimentem o que foi discutido, tornando o aprendizado mais significativo.

Por fim, é importante encerrar com um convite à ação. Perguntas como “O que você pode mudar a partir de amanhã?” ou “Como você pode garantir mais tempo e espaço para brincar?” ajudam a transformar a reflexão em compromisso. Sensibilizar sobre o brincar é, acima de tudo, provocar uma mudança de olhar e de postura, reconhecendo que garantir o direito de brincar é responsabilidade de todos nós.



Brincar é muito mais do que um momento da infância. É uma linguagem universal, uma necessidade humana e um direito fundamental. Ao longo deste Guia Um novo olhar sobre o brincar, buscamos

ampliar a compreensão de que o brincar livre estrutura o desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e social - e que respeitar a infância é respeitar esse tempo único e insubstituível de formação humana.

A infância não é ensaio da vida adulta; é vida em sua plenitude. As experiências vividas nesse período deixam marcas profundas no cérebro, na forma de se relacionar e na maneira como cada indivíduo enxergará o mundo. Investir no brincar é investir no futuro.

Os impactos do brincar ultrapassam o indivíduo. Crianças que tiveram oportunidade de brincar tornam-se adultos mais colaborativos, resilientes e capazes de conviver com a diversidade. O retorno não é apenas humano e social - é também econômico. Diversos estudos apontam que investimentos na primeira infância geram retorno financeiro significativo para a sociedade, reduzindo custos futuros com violência, saúde e exclusão social. O brincar é, portanto, uma estratégia inteligente de desenvolvimento sustentável.

Promover o brincar é promover cultura de paz. É fortalecer territórios, comunidades e relações. É

reconhecer que cidades mais brincantes são cidades mais humanas.

Mais do que uma escolha pedagógica, o brincar pode, e deve, ser incorporado como política pública eficaz, intersetorial e baseada em evidências. Quando transformamos o direito de brincar em ações concretas, em planejamento urbano sensível à infância, em formação de profissionais e em compromisso institucional, damos passos consistentes para um futuro mais justo.

O mundo que queremos começa nas experiências que oferecemos às crianças hoje. Garantir tempo, espaço e respeito ao brincar é garantir um amanhã mais equilibrado, mais próspero e mais pacífico.

O convite está feito: que possamos, juntos, transformar o direito de brincar em prática cotidiana, responsabilidade coletiva e política pública permanente. Porque brincar é essencial para toda a vida.

## 1. DOCUMENTOS INSTITUCIONAIS – IPA BRASIL

IPA BRASIL. *Portfolio institucional*. São Paulo: IPA Brasil, [s.d.].

IPA BRASIL. *Políticas de proteção à criança e ao adolescente*. São Paulo: IPA Brasil, [s.d.].

IPA BRASIL. *Sensibilização: Um novo olhar sobre o brincar*. São Paulo: IPA Brasil, 2025.

IPA BRASIL. *Modelo do Carrinho de Rolimã: elementos essenciais para a garantia do direito de brincar*. São Paulo: IPA Brasil, 2025. Conteúdo desenvolvido por Marilena Flores Martins e Janine Dodge.

IPA BRASIL. *11 Princípios do papel do adulto no brincar*. São Paulo: IPA Brasil, 2025. Documento institucional.

## 2. LIVROS

BROWN, Stuart. *Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. New York: Avery, 2009.

GRAY, Peter. *Free to Learn*. New York: Basic Books, 2013.

DESMURGET, Michel. *A fábrica de cretinos digitais*.

HAIDT, Jonathan. *A geração ansiosa*. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

HANSEN, Anders. *Felicidade não é cura*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2024.

HARPER, Faith. *Destrave seu cérebro*. 2024.

HOOKS, bell. *Tudo sobre o amor*. São Paulo: Editora Elefante, 2022.

RIBEIRO, Djamila. *Pequeno manual antirracista*. São Paulo: Companhia das Letras, 2021.

SHINYASHIKI, Eduardo. *Cuidar de quem educa*. São Paulo: Editora Gente, 2023.

O'CONNELL, Katie; REGAN, Lisa. *Encontre sua calma: na ansiedade*. 2022.

ROSENBERG, Marshall. *Comunicação não violenta*.

### 3. ARTIGOS CIENTÍFICOS E ESTUDOS

Compilado de estudos sobre neurociência e o brincar em NATIONAL INSTITUTE FOR PLAY, área de *Science of Play*. Disponível em: <https://nifplay.org>.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. *The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children*. *Pediatrics*, v. 142, n. 3, 2018 (reafirmado em 2025).

HECKMAN, James J. *The Economics of Inequality: The Value of Early Childhood Education*. American Educator, 2011.

PELLEGRINI, A. D.; HOLMES, R. M. The role of recess in primary school. In: SINGER, D.; GOLINKOFF, R.; HIRSH-PASEK, K. (org.). *Play = Learning*. New York: Oxford University Press, 2006.

HARVARD CENTER ON THE DEVELOPING CHILD. *The Science of Early Childhood Development*. Cambridge: Harvard University, [s.d.].

ANTRA. Dossiê Assassinatos e Violências contra Travestis e Transexuais Brasileiras. 2024.

### 4. DOCUMENTOS INTERNACIONAIS

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). *Convenção sobre os Direitos da Criança*. 1989.

ONU. *Comitê dos Direitos da Criança*. Comentário Geral nº 17. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: WHO, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: WHO, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório sobre Saúde Mental no Mundo*. Geneva: WHO, 2022.

UNICEF. *The State of the World's Children*. New York: UNICEF, diversas edições.

## 5. DOCUMENTOS E POLÍTICAS PÚBLICAS – BRASIL

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

BRASIL. Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016. Marco Legal da Primeira Infância.

BRASIL. Lei nº 14.826, de 2024. Parentalidade positiva e direito ao brincar.

BRASIL. Lei nº 14.819, de 2024. Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares.

BRASIL. Lei nº 15.145, de 2025. Institui o Dia Nacional do Brincar.

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular (BNCC)*. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde mental*.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde da mulher*. FUNDAÇÃO NACIONAL DOS POVOS INDÍGENAS (FUNAI). *Saúde indígena*.

## 6. REPORTAGENS E MATERIAIS DE APOIO

ANDI. Por que crianças devem correr riscos. 2023.

BBC. Por que sentir gratidão faz bem à saúde. 2021.

LUNETAS. Repetição no desenvolvimento infantil. 2022.

RAISING CHILDREN. Brincadeiras agitadas. 2023.

TRUTH AND TALES. Brincar e aprendizagem. 2021.

## 7. REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

PROVÉRBIO AFRICANO. “É preciso uma aldeia inteira para cuidar de uma criança”. Tradição oral.

BROWN, Stuart. *The opposite of play is not work – it’s depression*. TED Talk, 2008.

Citação atribuída a Peter Gray em palestra (Natural Learning Initiative, 2016). *The adult in play is like a lifeguard on the beach: almost imperceptible, but available whenever needed.*

## 8. ATRIBUIÇÕES DE PRÁTICA

GIMENES, Jéssica. Práticas clínicas e atividades terapêuticas aplicadas ao brincar. Conteúdo baseado na experiência profissional..

HERRERO, Dafne. Práticas clínicas de atividades inclusivas e adaptativas no brincar. Conteúdo baseado na experiência profissional.

IPA BRASIL. *O direito de brincar: guia prático*. São Paulo: IPA Brasil, [s.d.]. (material adaptado para a atividade “Dia do Brincar”).





Acesse o ebook e o audiolivro gratuitamente  
através do QRCode e em [ipabrasil.org](http://ipabrasil.org)



BRINCAR  
É DIREITO

