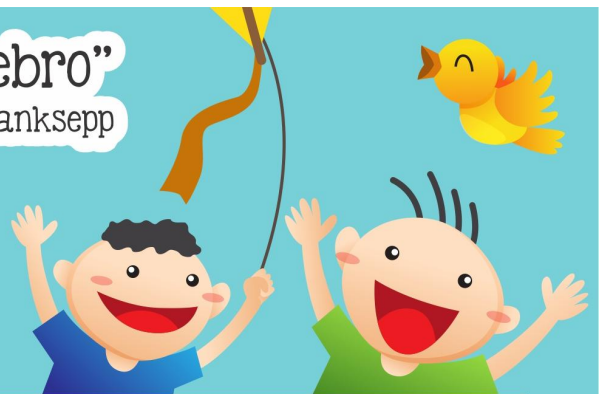


“Brincar é a fonte de alegria do cérebro”

Jaak Panksepp



Vocês sabiam que cada vez menos as crianças têm brincado livres, ao ar livre? E que cada vez mais têm ficado dentro de casa, vendo TV, jogando videogame ou cuidando dos irmãos? Brincar não é brincadeira! É parte fundamental do desenvolvimento da criança. É tão importante que é instintivo, como querer andar. Os animais também brincam. E quanto mais inteligentes, mais brincam. Os golfinhos mais que as formigas e os seres humanos mais que os golfinhos. Existem muitas evidências da importância de brincar:

- Crianças que brincam mais na educação infantil têm melhores notas ao longo do percurso escolar.
- Aprendem a perseverar, a controlar a atenção (foco) e a dominar as emoções.
- Têm uma vida adulta feliz, propiciada principalmente pela saúde emocional que, geralmente, temos na infância, em seguida, pelo comportamento social, e só depois pelo desempenho acadêmico.
- Brincar estimula o crescimento dos nervos da amígdala (emoções), promove o desenvolvimento do córtex pré-frontal (cognição) e da maturidade emocional e aumenta a capacidade de decisão.

E tem muito mais! Brincar:

- Aumenta a autopercepção, a autoestima e o autorrespeito;
- Melhora e mantém a saúde física e mental;
- Dá a oportunidade de se socializar com várias crianças;
- Promove a criatividade, a imaginação e a independência;
- Constrói resiliência através do enfrentamento dos riscos, desafios e da necessidade de solucionar problemas e lidar com o novo;
- Dá a oportunidade de aprender a conhecer o ambiente e a comunidade;
- Previne acidentes: quanto mais eu brinco, menos me machuco.

E se você, adulto, brincar junto, ganha tudo isso também!

Priscila Cruz
Presidente-executiva do movimento Todos Pela Educação.