



Serviço de Pedopsiquiatria
ULS Estuário do Tejo



A importância do brincar

A brincadeira e o cuidado, associados à interação e ao vínculo, são essenciais para o pleno desenvolvimento na primeira infância. Eles são tão importantes quanto alimentar-se, tomar banho e dormir. Devem fazer parte da rotina da criança. Importa referir que o brincar e o jogar não se limitam a formas de divertimento e prazer para a criança. São meios privilegiados para esta expressar os seus sentimentos e aprender.

É por intermédio do brincar, das atividades lúdicas (ler histórias, desenhar, pintar) que a criança se relaciona com o mundo e estabelece os laços afetivos. As relações que se estabelecem no brincar são tão importantes quanto os outros cuidados que os pais/cuidadores tem no dia-a-dia com as crianças.

A brincadeira é o modo de expressão da criança do mundo das relações e dos papéis dos adultos. A criança, atua, mesmo que simbolicamente, nas diferentes situações vividas.

É através do brincar que a criança permite que o seu mundo imaginário se cruze com o seu mundo real, e esta realidade externa permite-lhe desenvolver competências para aprender a estar em família, a lidar com as suas frustrações, a imitar o outro e a amadurecer no seu desenvolvimento social.

O brincar também permite que a criança crie um distanciamento em relação ao que a faz sofrer. A criança pode momentaneamente esquecer situações limite às quais está exposta (doenças na família, separações etc.) e o brincar possibilita-lhe explorar, reviver e elaborar situações que muitas vezes são difíceis de enfrentar.

O brincar é uma forma segura da criança exprimir as suas emoções e tentar elaborar os seus medos, a sua agressividade e as suas angústias. O brincar permite que as crianças criem e explorem um mundo que elas podem dominar, enfrentando os seus medos, às vezes em conjunto com outras crianças ou adultos cuidadores.

Nenhuma criança irá desenvolver todo o seu potencial se a brincadeira não fizer parte da sua vida. O brincar estimula a:

- Fantasia
- Imaginação
- Curiosidade
- Atenção
- Memória
- Autoconfiança e autonomia
- Capacidade de partilhar objetos
- Compreensão da importância das regras
- Criação de laços afetivos e o reforço dos pré-estabelecidos
- Partilha
- Comunicação
- Auto estima
- Noção de respeito por si e pelo outro

Os pais/cuidadores desempenham um papel fundamental na criação de um ambiente que estimule a imaginação infantil e as brincadeiras