

A infância é, por definição, o primeiro território comum da humanidade. Um espaço onde o mundo ainda cabe nas mãos pequenas que descobrem, criam e questionam. Neste território, brincar não é apenas um passatempo: é um direito, consagrado no artigo 31.º da Convenção sobre os Direitos da Criança das Nações Unidas (UNCRC, 1989). Trata-se de um pilar civilizacional que, paradoxalmente, permanece marginalizado nas políticas públicas, nas práticas escolares e até na consciência coletiva. Defender o direito de brincar é, hoje, um ato político, ético e humanista, um compromisso com o presente e o futuro da sociedade.

Brincar é uma das primeiras formas de expressão da liberdade humana. Através do jogo espontâneo, a criança experimenta o mundo de forma segura, criativa e significativa. Jean Piaget já afirmava que “brincar é a forma mais séria de aprender”, e esta ideia encontra respaldo na neurociência contemporânea. Estudos demonstram que o brincar livre estimula a plasticidade cerebral, regula emoções e fortalece competências cognitivas e socioemocionais essenciais para a vida adulta (Ginsburg, 2007; Pellegrini & Smith, 2024). O brincar é, assim, uma matriz de desenvolvimento humano, funcionando como um “laboratório emocional” onde a criança testa hipóteses, explora limites e aprende a negociar conflitos.

Contudo, vivemos um tempo em que a infância está a ser acelerada. O excesso de estímulos digitais, a cultura do desempenho precoce e a redução de espaços públicos seguros têm comprometido o tempo e o espaço do brincar. Crianças com agendas lotadas de atividades estruturadas têm cada vez menos oportunidade para o jogo livre, essencial para a construção da autonomia, da resiliência e da criatividade. Segundo Vygotsky (1978), é precisamente no brincar que a criança descobre quem é, em processo identitário e relacional que não pode ser terceirizado a algoritmos ou aplicações digitais.

No plano educativo, o brincar continua a ser subvalorizado. Em muitos contextos escolares, é visto como um intervalo entre aprendizagens formais, e não como uma metodologia em si mesma. No entanto, as pedagogias contemporâneas, incluindo as propostas por Montessori, Freinet e Reggio Emilia, colocam o jogo no centro do processo educativo. Para Maria Montessori, “o brincar é a primeira escola da vida”. A UNESCO (2025) reforça esta ideia ao destacar o papel do brincar na promoção das competências do século XXI, como criatividade, pensamento crítico, colaboração e comunicação. Crianças que aprendem a brincar também aprendem a aprender.

Em Portugal, a urgência deste debate torna-se ainda mais evidente. O aumento do tempo de

ecrã, a urbanização desenhada para automóveis e a falta de políticas públicas voltadas para a infância têm tornado o brincar uma atividade residual. Dados do European Childhood Observatory (2025) indicam que as crianças portuguesas passam em média mais de 5 horas por dia em frente a ecrãs, muitas vezes em substituição ao jogo ao ar livre, ao convívio entre pares e à interação com o mundo físico. Este cenário é preocupante, sobretudo tendo em conta as consequências do sedentarismo, da perda de competências sociais e da fragilidade emocional associadas ao brincar negligenciado.

Brincar é também um direito emocional. Winnicott (1971) sublinhava que, ao brincar, a criança “reescreve o mundo com a sua própria gramática”. Trata-se de um processo simbólico que permite elaborar experiências difíceis, transformar medos em narrativas compreensíveis e construir segurança interna. Em contextos vulneráveis, marcados por pobreza, violência, migração ou doença, o brincar assume um papel terapêutico. O jogo torna-se uma âncora de normalidade num mar de incertezas, um espaço de reparação psíquica e de resistência emocional. Por isso, a proteção do brincar é uma obrigação dos Estados, como estabelecido pela ONU (UNCRC, 1989), exigindo investimento em espaços de lazer, cultura e recreação.

Na área da saúde, particularmente na Enfermagem de Reabilitação, o brincar é reconhecido como instrumento clínico. Através do jogo, as crianças conseguem expressar emoções difíceis, aderir com mais facilidade aos tratamentos e melhorar a reabilitação psicomotora. Profissionais de saúde recorrem ao brincar para reduzir ansiedade, medo e dor em ambientes hospitalares (Barros et al., 2023). Nestes contextos, brincar não é fútil: é terapêutico, eficaz e humanizador.

Além disto, o brincar é também um ato de cidadania. Ao assumir papéis, respeitar regras e negociar divergências, a criança aprende a viver em sociedade. Desenvolve empatia, justiça e sentido de comunidade, valores essenciais para uma democracia saudável. Francesco Tonucci, investigador da sociologia da infância, defende que “o brincar é a linguagem universal da infância” e que cidades pensadas para crianças são cidades melhores para todos: mais seguras, mais verdes, mais inclusivas (Tonucci, 2024). O brincar torna-se, assim, um indicador de qualidade democrática. Quando as ruas estão seguras para as crianças brincarem, também estão mais seguras para os idosos, para os peões, para a vida comunitária.

No entanto, este direito enfrenta múltiplas ameaças. A primeira é a cultura da pressa. Muitas crianças têm rotinas semelhantes às de adultos, repletas de explicações, atividades extracurriculares e objetivos de desempenho. Esta adultização precoce retira-lhes o tempo necessário para o jogo livre, que exige tempo não programado e liberdade de criação. A segunda ameaça é a colonização digital: o tempo excessivo de ecrãs suprime o brincar espontâneo e presencial, reduzindo a qualidade das interações sociais e aumentando o risco de sedentarismo, dependência emocional e isolamento (Radesky et al., 2020).

A terceira ameaça é a desigualdade socioeconómica. Para muitas crianças, brincar é um privilégio e não um direito efetivo. Faltam parques acessíveis, brinquedos adequados, tempo livre e segurança no espaço urbano. Em bairros marcados pela pobreza ou pela insegurança, brincar ao ar livre torna-se uma exceção. A quarta ameaça diz respeito aos riscos sociais, do bullying ao isolamento, da violência doméstica à insegurança urbana, fatores que silenciam o brincar e interrompem os processos naturais de socialização. Por fim, há a invisibilidade do brincar nas políticas públicas. Fala-se muito de educação e saúde, mas pouco de lazer, quando o lazer infantil é parte estruturante de ambas.

Garantir o direito de brincar exige uma abordagem transversal. Envolve planeamento urbano, políticas de saúde, currículos escolares, campanhas públicas de sensibilização e, sobretudo, uma mudança cultural. É preciso criar mais espaços públicos seguros, reduzir o tempo de ecrã, incentivar o jogo livre nas escolas e promover o brincar terapêutico em contextos hospitalares. Cidades amigas das crianças não surgem por acaso, são fruto de escolhas políticas conscientes.

O brincar é também uma política de desenvolvimento humano. Crianças que brincam tornam-se adultos mais confiantes, resilientes e inovadores. Estudos recentes demonstram que o jogo livre na infância está associado a melhor saúde mental na vida adulta, maior capacidade de resolução de problemas e competências empreendedoras (European Childhood Observatory, 2025). Neste sentido, brincar é investir no capital humano, na coesão social e na sustentabilidade democrática.

Proteger o direito de brincar é proteger a essência da infância e, com ela, a essência da humanidade. É garantir que cada criança tem direito ao silêncio das árvores, ao cheiro da terra molhada, ao riso que ecoa pelas ruas, ao jogo inventado sem guião. Como afirmou Clarice Lispector, brincar é “preparar o futuro com a luz da imaginação”. E uma sociedade

que protege as suas crianças protege o seu próprio futuro.

Brincar é um direito.

E é, acima de tudo, um compromisso.

Referências Bibliográficas

Barros, A., Fernandes, M., & Leite, R. (2023). *O brincar como estratégia terapêutica na enfermagem pediátrica*. Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação, 6(2), 45-53.

European Childhood Observatory. (2025). *Play, Mental Health and Innovation: A Longitudinal Study*. Brussels: ECO Publications.

Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191.

<https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>

Pellegrini, A., & Smith, P. K. (2024). *The Role of Play in Human Development* (2nd ed.). New York: Routledge.

Radesky, J., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2020). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1-3.

<https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>

Tonucci, F. (2024). *La città dei bambini: Venticinque anni dopo*. Roma: Edizioni Gruppo Abele.

UNCRC. (1989). *Convention on the Rights of the Child*. United Nations General Assembly.

<https://www.unicef.org/child-rights-convention>

UNESCO. (2025). *Learning through Play: The Future of Education*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications.