

# Adeus, telas! Veja como se divertir nas férias longe do celular e do computador

No parque, na praça ou em casa, jogos no mundo real trazem felicidade que dura mais tempo do que a do videogame

3.jan.2025 às 23h00

 EDIÇÃO IMPRESSA (<https://www1.folha.uol.com.br/fsp/fac-simile/2025/01/04/>)

**Letícia Naísa** (<https://www1.folha.uol.com.br/autores/leticia-naisa.shtml>)

**SÃO PAULO** "Saia deste celular e vá brincar!" Você já deve ter ouvido esta frase de algum adulto várias vezes desde o início das férias, né? Mas por que eles insistem em afastar as crianças das telas? Será que não entendem que jogar videogame ou ver um desenho no tablet pode ser tão (ou mais) divertido quanto jogar bola em um parque?

Quando somos crianças, nosso cérebro ainda está em formação

(<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2023/05/por-que-jovens-sao-mais-suscetiveis-a-dependencia-das-redes-sociais.shtml>). Todas as atividades que fazemos durante a infância são importantes para aprendermos a lidar com a vida adulta. Passar tempo demais jogando no celular pode ser divertido por algum momento, mas impede que tenhamos experiências (<https://www1.folha.uol.com.br/opinioao/2024/05/conectados-as-telas-e-desconectados-de-nos-mesmos.shtml>) cara a cara com outras pessoas e que enfrentemos aventuras no mundo real.

"É possível brincar na tela, mas de maneira limitada, porque ela não é a realidade, ela é um espelho", diz Gustavo Curado, doutor em educação pela Universidade de São Paulo e especialista em jogos e brincadeiras. "Faz parte da natureza do ser humano brincar e jogar, todos nós precisamos disso e isso permite que o ingrediente básico das relações humanas possa se destacar: a presença."

## FELICIDADE DE VERDADE


Ao contrário das telas, que podem até nos distrair por um tempo

(<https://www1.folha.uol.com.br/opiniao/2024/11/o-problema-da-dopamina-e-das-telas-na-educacao.shtml>), brincar longe do tablet faz a gente perder a noção do tempo de tão concentrados que ficamos em entender as regras de alguma atividade, procurar uma peça de um quebra-cabeça ou tentar ganhar uma partida de um jogo de tabuleiro.

"A brincadeira traz felicidade de verdade, enquanto a tela traz apenas um prazer imediato", diz a neuropsicóloga Cristina Borsari, coordenadora do setor de psicologia hospitalar no Sabará Hospital Infantil.

Você já passou tanto tempo brincando com um amigo ou com um brinquedo no recreio que se esqueceu de fazer seu lanche e nem viu a hora passar? É o que estar focado na brincadeira pode fazer conosco.

PUBLICIDADE



max

OS FANTASMAS AINDA SE DIVERTEM:  
BEETLEJUICE BEETLEJUICE  
DISPONÍVEL AGORA

PLANOS ANUAIS  
A PARTIR DE ~~R\$99,90~~  
**R\$18,90** /MÊS

Eu vou te fazer tão feliz.

VERIFIQUE A CLASSIFICAÇÃO INDICATIVA.  
O preço mostrado é referente a parcela mensal de um plano anual. Para ter acesso ao preço mostrado assine o plano anual via max.com.  
©2025 WarnerMedia Direct Latin America, LLC. Todos os direitos reservados. Max é propriedade de Home Box Office, Inc.

Muito mais a ver

Assine Agora

max Max · Sponsored

"Ao brincar, entramos em um estado chamado de fluxo mental", diz Borsari. É como se toda a nossa atenção estivesse apenas naquela atividade, fazendo com o que nosso cérebro se encha de substância de prazer, como acontece quando vemos nossos amigos, tiramos uma nota boa na escola ou comemos uma

comida gostosa. "Não existe um manual de como brincar, não tem receita, a brincadeira precisa ser prazerosa."

## **BRINCADEIRAS COM AMIGOS**

É nas brincadeiras no parquinho do bairro ou na quadra do prédio que fazemos amigos que poderão nos acompanhar durante as férias inteiras –e, quem sabe, por muito mais tempo!–, que podemos fortalecer os laços com amigos que já temos e com as pessoas da nossa família, sejam elas crianças ou adultos.

Brincadeiras tradicionais, como rouba-bandeira, podem incentivar também o senso de coletividade e de organização social.

"É um jogo em que você precisa elaborar estratégias, ser esperto e ágil, explorar suas habilidades, pensar a partir do que o outro vai fazer, trabalhar a lógica e a cooperação", afirma Curado. "Nós, como seres humanos, só chegamos até aqui por causa da cooperação. É isso que nos faz diferentes de outros bichos", diz o especialista.

Brincar ao vivo também nos ensina a criar empatia, ou seja, a capacidade de se colocar no lugar do outro, e aprendemos a nos comunicar melhor para evitar ou resolver conflitos. As brincadeiras também nos permitem exercitar a imaginação e soltar a criatividade. Muitos jogos e atividades do mundo real permitem que sejamos exploradores de um mundo totalmente novo, seja brincando sozinho ou em grupo.

## **CORPO SAUDÁVEL**

Temos a possibilidade de criar brincadeiras novas, desvendar mistérios, caçar tesouros, resolver problemas. Nossa cabeça vira uma fábrica de ideias, nosso cérebro fica cada vez mais esperto.

Ao brincar com outras pessoas, aprendemos coisas sobre os nossos amigos e familiares, inclusive sobre o passado deles, como eles brincavam quando era crianças também, como se fôssemos detetives. Aprendemos a ganhar e também a perder, que é importante para lidar com situações que podem ser

desafiadoras na escola (<https://www1.folha.uol.com.br/folhinha/2024/12/proibicao-de-celular-na-escola-divide-opiniao-de-criancas-e-pre-adolescentes.shtml>) e quando formos adultos.

Atividades físicas divertidas, como jogar bola, brincar de pega-pega ou de barra-manteiga também têm todos esses poderes, além de deixar o nosso corpo mais saudável.

Na tela, acontece o contrário do estado de felicidade: "Você fica com dor de cabeça, cansaço, dores do corpo", afirma Curado. Se você já passou muitas horas na frente de um celular, talvez já tenha sentido alguns desses sintomas.

As telas podem afetar também o nosso sono, nos deixar mais ansiosos e introvertidos (<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2024/08/uso-de-tablet-na-infancia-pode-alimentar-ciclo-de-raiva-e-frustracao-aponta-estudo.shtml>), com medo de falar com as pessoas no mundo real, o que dificulta nossa capacidade de fazer amizades.

## **GANHO DE PESO E OLHO SECO**

Outros problemas podem surgir quando ficamos tempo demais sentados vidrados no celular, como ganho de peso –que pode te levar a ter doenças quando você for adulto, por exemplo– e olho seco, que pode te fazer ter que usar óculos.

"Tem um fenômeno chamado puberdade, que é quando a criança vira adolescente e, nessa fase, aparecem muitos casos de miopia e de escoliose [curvatura anormal da coluna vertebral] entre crianças que não praticavam atividade física e ficavam muito nas telas", afirma o pediatra Eduardo Jorge Custódio da Silva, que estuda saúde digital, é professor da Universidade Estadual do Rio de Janeiro e membro da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Até 1959, brincar não era um direito garantido às crianças. Muitas delas tinham que trabalhar (<https://www1.folha.uol.com.br/folhinha/2024/10/dia-da-crianca-surgiu-ha-cem-anos-quando-meninos-trabalhavam-e-iam-para-a-cadeia.shtml>) para ajudar a sustentar suas famílias. Foi por meio da Declaração Universal dos Direitos das Crianças, assinada naquele ano, que muitos países passaram a proteger a infância e suas brincadeiras. No Brasil, o direito de brincar também é garantido pelo ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente), criado em 1990, que é uma lei que prioriza o bem-estar infantil.

"Brincar é um direito fundamental que permite às crianças se expressarem e para o desenvolvimento de todas as áreas da vida, é uma oportunidade das crianças criarem e recriarem o mundo (<https://www1.folha.uol.com.br/folhinha/2024/10/criancas-nao-votam-mas-tem-muita-coisa-que-podem-fazer-para-mudar-o-planeta.shtml>)", afirma Gabriel Salgado, gerente da área de educação e culturas infantojuvenis do Instituto Alana, uma organização que defende os direitos das crianças.

"Quando somos adultos, tudo o que lembramos com carinho da infância vem dos momentos de brincadeira, nos marca para o resto da vida", diz.

## **IDEIAS DE BRINCADEIRAS**

Chame seus pais, amigos e vizinhos para experimentar algumas delas!

### **Mãe da rua**

Os participantes são divididos em dois grupos e cada um fica de um lado da quadra. Uma das pessoas é eleita a mãe da rua. Ela fica no meio dos dois grupos e precisa correr para pegar quem tenta atravessar a quadra de um lado para o grupo.

O desafio se torna ainda maior porque uma das regras é que só se pode atravessar a rua pulando com um pé só. Quem a mãe da rua conseguir segurar se torna a nova mãe da rua. A brincadeira também é chamada de dono da rua em alguns lugares.

### **Pula-sela**

Um dos participantes é escolhido para ser a sela, como aquela que se coloca nos cavalos. Ele ou ela deve ficar abaixado com as mãos no joelho e o resto dos amigos forma uma fila. O primeiro da fila tem que saltar a sela com as mãos sobre as costas de quem está abaixado.

Depois de saltar, ele deve se abaixar e se tornar uma sela também. O jogo fica desafiador conforme o jogador precisa pular vários outros. O grupo pode criar regras de como deve ser feito o pulo ou desafios a cada rodada.

### **Elefantinho colorido**

Uma das crianças é escolhida como líder e fica de um lado da quadra. Ela fica de costas para o grupo e diz "Elefantinho colorido" e as outras respondem "Que cor?". A líder escolhe uma cor e quem estiver vestindo alguma roupa ou acessório na cor escolhida passa para o seu lado.

Aqueles que não tiverem nada na cor ditada devem correr e tentar passar para o outro lado da quadra sem serem pegos pelo time do líder. Quem for pego perde, mas quem consegue atravessar, ganha. O time do líder ganha se conseguir pegar todos os participantes que não têm a cor escolhida inicialmente.

### **Cidade dorme**

A brincadeira precisa de alguém para ser o narrador, que vai distribuir os papéis entre os outros participantes à sua escolha. Um deles precisa ser o assassino, outro o detetive, outro o anjo (ou o médico) e o resto são os moradores da cidade.

Todos fecham os olhos quando o narrador diz "cidade dorme". Então, ele chama o assassino, que deve "acordar" e escolher alguém para "matar". O assassino volta a dormir, e o narrador chama o anjo para salvar outra pessoa. O narrador manda todos acordarem e então o detetive precisa descobrir tudo o que aconteceu.

### **Barra-manteiga**

Dois times são formados e se posicionam atrás de uma linha de cada lado da quadra. Todos devem ficar com as mãos estendidas. Para começar, uma pessoa tem que sair correndo, bater na mão de alguém do time adversário e voltar para o seu grupo.

Quem levou o tapa precisa correr atrás de quem bateu. Se ela conseguir pegar, o adversário passa a fazer parte do seu time e ela escolhe outra pessoa para bater na mão. Ganha o time que conseguir reunir mais pessoas para o seu lado.