EXTERNATO
O Lar da Criança

NEWSLETTER N.º 1
Novembro 2026

Brincar não é perder tempo

O que a criança aprende quando brinca, do pré-escolar ao 1.º ciclo, e o que os pais podem fazer (nem que seja em 10 minutos por dia).



Continua a ouvir-se: "Está só a brincar." Por trás da frase está uma ideia comum, a de que brincar é o que as crianças fazem enquanto não estão a aprender.

A investigação em desenvolvimento infantil aponta noutra direção. A brincar, as crianças constroem competências de que vão precisar na escola e fora dela.

O alerta de Eduardo Sá

Em outubro, o psicólogo Eduardo Sá escreveu no Observador que o tempo livre e o brincar estão em vias de extinção. As crianças têm pouco tempo livre durante a semana e pouco tempo para

brincar ao fim de semana. Muitos pais contam as atividades extracurriculares como tempo livre e não veem o tempo sem programa, o tempo livre de atividades, como parte do crescimento.

A rotina pesada e o cansaço dos pais limitam o tempo para brincar em família, e as crianças raramente têm tempo para brincar sozinhas. Na escola, em geral, o brincar fica confinado ao recreio e quase nunca é usado para aprender. Para Eduardo Sá, o espaço dado ao brincar devia ser um critério da qualidade de uma escola.

No Lar da Criança acompanhamos esta ideia e, por isso, proporcionamos momentos para brincar a aprender e aprender a brincar. Na nossa escola, o brincar não ocorre apenas no intervalo entre aulas.

O que se aprende a brincar

Ao brincar, a criança testa ideias, resolve problemas e alarga o vocabulário. Aprende a esperar pela vez, a partilhar e a perceber o que o outro sente. Estes são três grandes marcos da idade pré-escolar: prontidão para a escola, competências sociais e regulação emocional. No 1.º ciclo juntam-se a independência, a motivação para aprender e a empatia.

No pré-escolar: o instinto é insuficiente

As crianças pequenas brincam de forma espontânea, mas a brincadeira criativa não se mantém sozinha. Sem um adulto por perto, que acompanhe e participe, tende a empobrecer. E quando brincam só entre elas, sem orientação, podem surgir mais conflitos; brincar em cooperação também se aprende. Em casa, funcionam bem o “faz de conta” (exemplos: cozinhar e comer alimentos falsos, telefonemas simulados, ou interações com bonecas), as construções com blocos e as atividades repetitivas, como encher e esvaziar objetos ou ler a mesma história outra vez.

No 1.º ciclo: jogos com regras

Depois dos 6 anos, a maioria das crianças ganha interesse por jogos com regras, vencedores e vencidos. Algumas tornam-se muito rígidas com as regras; outras querem mudá-las a seu favor. As duas reações são normais (nesta fase).

Muitas ainda não têm ferramentas para lidar com a derrota ou para negociar regras com colegas. Jogar com um adulto em casa é um bom treino:

- Deixe-a explicar as regras e jogue pelas regras dela.
- Evite a competição excessiva e mostre como se ganha e se perde com bom espírito.
- Se ela quiser mudar as regras ou parar, siga-a. Aprender a perder vem de muitas outras situações.

Brincadeiras como o “faz de conta” também podem ser proveitosas nestas idades, nomeadamente para a partilha de emoções e experiências vividas. Nesta fase, brincar ajuda a desenvolver a autonomia, a vontade de aprender e a empatia, que são competências que se desenvolvem ao longo do 1.º ciclo.

A atenção que se dá é a que cresce

Os comportamentos que recebem atenção tendem a repetir-se. Quando uma criança tem atenção garantida quando brinca bem, deixa de precisar de a procurar por outras vias. Os pais podem notar que, ao reservar tempo diário para brincar, os filhos passam a brincar sozinhos (também muito importante) durante mais tempo.

Para terminar de forma harmoniosa e sem birras, ajuda avisar antes e marcar o próximo momento: "Agora vamos jantar. Amanhã brincamos outra vez."

Cinco coisas que os pais podem fazer

1. **Deixar a criança conduzir.** Quando o adulto organiza tudo, a criança acaba a assistir. Se for ela a decidir, uma peça de trator pode ser uma nave espacial. Brincar é dos poucos momentos em que a criança pode exercer controlo de forma legítima.
2. **Descrever em vez de perguntar.** Perguntas cuja resposta já sabemos ("que cor é esta?") funcionam como testes. Comentar e descrever o que a criança faz estimula mais a linguagem: "Estás a pôr o carro na garagem."
3. **Elogiar o concreto, não corrigir.** "Inventaste o teu próprio jogo" vale mais do que "não é assim que se faz". O que interessa é o processo, não o resultado final.
4. **Entrar no faz de conta.** Fantoches, roupas ou *role play* ajudam a criança a pensar de forma simbólica e a pôr-se no lugar do outro. É também mais fácil falar de emoções (como o medo ou a tristeza) através de uma personagem.
5. **Dar atenção total, mesmo que por pouco tempo.** Dez minutos sem telemóvel valem mais do que uma hora a meio gás. As crianças percebem quando a atenção está noutro sítio.

Fontes: Carolyn Webster-Stratton, *Anos Incríveis*, capítulo 1 · Eduardo Sá, "O tempo livre e o brincar estão em vias da extinção", Observador, 18 out. 2026