

# Opinião criança



WWW.OPINIAOCE.COM.BR

12 DE OUTUBRO DE 2025.

FORTALEZA, CEARÁ.

ANO IV - EDIÇÃO Nº. 1

Um jornal feito para pequenos  
leitores como você

## EM MOVIMENTO

Tem criança  
no tatame!  
Jiu-jitsu para  
pequenos atletas

## PARA LER E OUVIR

**“O gigante mais  
elegante da cidade”,  
uma história sobre  
gentileza e amizade**

## criar e brincar

Porco-espinho  
de massinha:  
você consegue  
fazer o seu?



## DA REDAÇÃO



Se este jornal está em suas mãos é porque o Opinião Criança chegou até você. Ele foi feito especialmente para pequenos leitores. Cada palavrinha foi escolhida com cuidado, pensando em aproximar da leitura, da arte, do lazer, do esporte e de tantas outras descobertas.

O Opinião Criança nasceu em um dia muito especial: 12 de outubro, o Dia da Criança. Temos uma missão bonita: ser um espaço só seu, para aprender, brincar, imaginar e também ensinar — porque os pequenos sabem muito e sempre têm o que contar.

Mais do que um jornal, queremos ser um amigo que caminha ao seu lado, mostrando mundos diferentes e ajudando a construir a sua própria história.

Este espaço é seu. Aqui, cada página é um convite para sonhar, criar e realizar.

Ah, e temos também algumas páginas feitas para os adultos que cuidam de você. Sabe por quê? Porque eles são seus guias e precisam aprender mais sobre esse mundo mágico da infância. Nossa time ama criança e sabe conversar com os adultos também. Assim, juntos, podemos colorir os dias com alegria.

Aqui, você vai encontrar opções para ler, ouvir e fazer: contação de histórias, espaço para desenhar, roteiros de passeios, experiências, curiosidades sobre esportes e muitas atividades que vão fazer você se mexer bastante.

Vamos juntos nessa aventura?

## EXPEDIENTE

GRUPO DE COMUNICAÇÃO  
OPINIÃO CE

Presidente:  
ROBERTO MOREIRA  
Diretora-geral:  
ELBA AQUINO  
Diretora Comercial:  
ROSSI DANTAS  
Gerente de Novos Negócios:  
JOÃO MAROPO  
Editores: DELLANO RIOS,  
LYZ VASCONCELOS E  
RODRIGO RODRIGUES  
Gerente Administrativo:  
JÚNIOR SANTOS

OPINIÃO CRIANÇA  
Concepção e edição:  
ELBA AQUINO  
Consultoria pedagógica e  
metodológica: GABRIEL  
SALOMÃO (Lar Montessori)  
Textos: LYZ VASCONCELOS  
Revisão: LARISSA NÓBREGA  
Imagens: REPRODUÇÃO/  
DIVULGAÇÃO/GETTY  
IMAGES

Projeto Gráfico: JOÃO  
MAROPO  
Diagramação: JOÃO  
MAROPO E HELLYNARA  
FERNANDES

Endereço: Rua Professor  
Dias da Rocha, 1097B -  
Bairro: Aldeota.  
CEP: 60170-285.  
Fortaleza-CE  
CNPJ: 45.114.358/0001-83  
Tel. redação: (85) 3037 9117

# ERA UMA VEZ...

# As aventuras de

# Choquinho

Era uma vez um garotinho chamado Marcelo. Ele amava estudar sobre energia e, por isso, era conhecido como Choquinho.

Seu irmão gêmeo, Marcos, era fascinado pelo fogo. Todos o chamavam de Foguinho. Eles moravam com os avós, Henrique e Maya.

Um dia, a caminho da escola, os dois foram acompanhados do melhor amigo, Victor — o mais engraçado da turma — apelidado de Estrelinha.

Na prova de matemática, Foguinho disse com confiança:

— Vai ser moleza!

Mas Choquinho respondeu:

— Vai ser impossível!

Quando a professora entregou as notas, a surpresa: Foguinho tirou zero e ficou inconformado. Já Choquinho comemorou sua boa nota:

— Sim, maneiro!

Estrelinha bateu na mão dele em comemoração e, juntos convidaram Foguinho para passear, para que não ficasse triste.

Depois da aula, os amigos foram ao bosque e encontraram esferas cintilantes. Curioso,

Choquinho pegou uma delas. De repente, sentiu raios percorrendo seu corpo e caiu no chão. Foguinho e Estrelinha ficaram assustados.

Quando conseguiu se  
levantar, Choquinho falou:

— Sinto os raios dentro de mim, correndo por todo o meu corpo!

Ele movimentou as mãos para cima e para baixo, e faíscas de energia começaram a sair delas. Fascinados, Foguinho e Estrelinha também pegaram esferas... mas nada aconteceu.

De repente, ouviram uma voz misteriosa:

— Vocês não foram escolhidos. Apenas o primeiro garoto foi.

E assim começou a história do super-herói da energia, o querido Choquinho, acompanhado de seus fiéis parceiros, Foguinho e Estrelinha.



Por João Gabriel Aquino  
Idade: 8 anos

## Quer publicar sua história no Opinião Criança?

É só pedir à mamãe ou ao papai pra enviar a sua história pra gente digitada, com até 1340 caracteres, incluindo os espaços + uma foto do texto original que você escreveu. Ah! Se tiver desenho da história, manda também! Nossa e-mail é: [opiniaocrianca@opiniaoce.com.br](mailto:opiniaocrianca@opiniaoce.com.br)

## PARA LER&amp;OUVIR



# Uma história sobre elegância e *generosidade*

Sabe aquela imagem de um gigante? Um homem enorme, forte, de voz firme? Parece assustador, não é? Mas, na verdade, só parece... Existe um gigante muito elegante que, de tão amável e educado, poderia até receber o título de "Senhor Gentileza".

Ele é o personagem principal do livro que o Opinião Criança apresenta nesta primeira edição: O gigante mais elegante da cidade.

A história é sobre Jorge, um gigante que usava roupas velhas e rasgadas, até que um dia resolveu mudar e comprou um terno novo, elegante e colorido. Orgulhoso da nova aparência, saiu pela cidade. Mas, no caminho de volta para casa, foi encontrando animais em apuros: a girafa com o pescoço resfriado, a cabra sem cobertor, o rato sem casa... Um a um, Jorge foi doando suas roupas novas para ajudá-los.

No fim, estava novamente com suas roupas simples, mas se tornou o verdadeiro gigante mais elegante da cidade. Porque elegância de verdade não está na roupa que vestimos, e sim no coração que sabe ajudar.

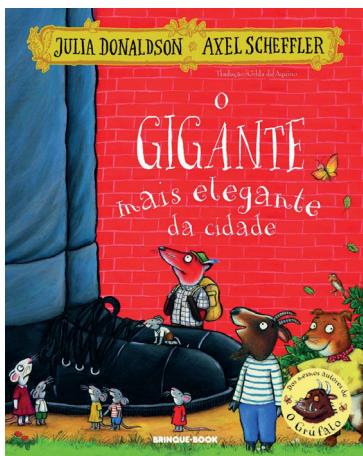


## Quer ouvir essa história?

É só pedir para um adulto ler o QR Code acima. Você vai se encantar com a tia Carol Bittencourt, do @grupoencantos, contando essa história de um jeito lindo e musical!



## PARA LER&amp;OUVIR

**O gigante mais elegante da cidade**

**Quem escreveu a história?**

Julia Donaldson.

**Quem fez os desenhos?**

Axel Scheffler.

**Quem traduziu o livro para o português?**

Gilda de Aquino.

**Quem publicou no Brasil?**

Editora Brinque-Book.



## Curiosidades sobre gigantes

**Na mitologia grega, os gigantes eram chamados de Titãs.** Eles eram tão enormes que brigavam até com os deuses do Olimpo!

**Os vikings também contavam histórias de gigantes que viviam nas florestas geladas e montanhas do norte.**

**No Brasil, existe a lenda do Gigante Adamastor, que aparece em um livro muito famoso chamado Os Lusíadas, escrito há mais de 400 anos!**

**No carnaval de Olinda (PE), surgem gigantes de mentira, que são bonecos enormes desfilando no meio da multidão.**

**Nem todo gigante é bravo.** Nas histórias infantis, eles também podem ser gentis, como o Jorge, do livro O gigante mais elegante da cidade.

## Você sabia que...

**Os bebês, quando nascem, medem em média 50 cm?** É quase do tamanho de uma régua bem grandona!

**No Brasil, os adultos são bem menores que os gigantes?** Os homens medem em média 1,73 m e as mulheres, 1,60 m. Mas vale lembrar que existem pessoas mais altas e mais baixas também.

**A pessoa mais alta do mundo** hoje é o turco Sultan Kösen, com 2,51 m de altura. Ele é quase do tamanho de dois adultos juntos!

**Para fazer um terno para alguém muito alto,** como o Sultan, são necessários quase 6 metros de tecido. Dá para enrolar uma sala inteira!

**O sapato de um gigante como o turco Sultan Kösen** é muito grande. Ele calça número 62! Pra comparar: no Brasil, a maioria dos adultos calça entre 37 e 42. Ou seja, o pé de Sultan é quase do tamanho de um bebê recém-nascido inteiro!

# ANDANDO POR AÍ



## Museu Brinquedim: onde a arte e a natureza viram brincadeira

Já pensou em um lugar cheio de brinquedos, cores, árvores e muito espaço para correr? Esse lugar existe: é o Museu Brinquedim, que fica em Pindoretama, bem pertinho de Fortaleza.

O museu parece uma grande casa mágica com muita natureza, esculturas, telas de pintura e brinquedos de todos os tipos e tamanhos — pequenos e GIGANTES.

São mais de 500 peças criadas pelo artista plástico Dim Brinquedim, com materiais recicláveis como papelão, garrafas, caixas, tampinhas e até latinhas de refrigerante.

No Brinquedim, também há escorregadores, amarelinha, trilha para conhecer sobre a natureza local e atividades superdivertidas.

As crianças descobrem que:

- 1 A arte pode nascer de qualquer material;
- 2 Usar a imaginação para brincar é muito mais legal;
- 3 É possível se divertir sem usar telas;
- 4 Cuidar da natureza também é divertido.

### Informações importantes

**Horário:** terça a domingo, das 9h às 16h.

**Ingressos:** R\$ 30 (adultos) | R\$ 15 (crianças).

**Endereço:** Estrada da Coluna, km 20, Alto Alegre, Capim de Roça, Pindoretama - Ceará.

**Acessibilidade:** o espaço conta com rampas, piso tátil, textos em braile e vídeos em Libras.

# CRIAR E BRINCAR: ATIVIDADE

## Porco-espinho de massinha

Brincar com massinha é divertido porque você pode criar o que imaginar.

Hoje, o desafio é fazer um porco-espinho. Quer tentar?

### DO QUE VOCÊ VAI PRECISAR:

- Um potinho de massinha da cor que você escolher;
- Palitos de churrasco ou gravetos que você mesmo pode coletar no jardim ou na praça;
- Um par de olhinhos (ou desenhe e recorte os seus);
- Um pompom pequeno.

### COMO FAZER:

1 Modele a massinha até virar uma bola.



2 Deixe a bola no formato de um ovo.



3 Puxe devagar uma pontinha: esse será o nariz.

Agora é a sua vez de brincar:

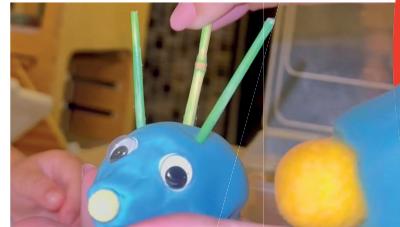
- Escolha um nome para o seu porco-espinho.
- Leve-o para o jardim e invente uma história.
- Use uma pinça para tirar e colocar os espinhos. Isso ajuda a fortalecer suas mãos.
- Conte os espinhos um por um. Você pode descobrir quantos cabem no seu porco-espinho!

Cada porco-espinho será único, porque foi feito por você.



4 Cole o pompom no nariz.

5 Coloque os olhos acima do nariz.



6 Espete os palitos ou gravetos na parte de cima. São os espinhos!

### Você sabia?

Porco-espinho, no Brasil, Vive em árvores da Mata Atlântica e da Amazônia.

### NOITE É SUA HORA

Ele dorme de dia e sai à noite para explorar.

### O QUE ELE COME

Frutas, folhas e sementes.

### ESPINHOS DE DEFESA

Mostra os espinhos quando está em perigo.

### FILHOTES CURIOSOS

Nascem com espinhos macios, que ficam duros depois de algumas horas.



## EM MOVIMENTO

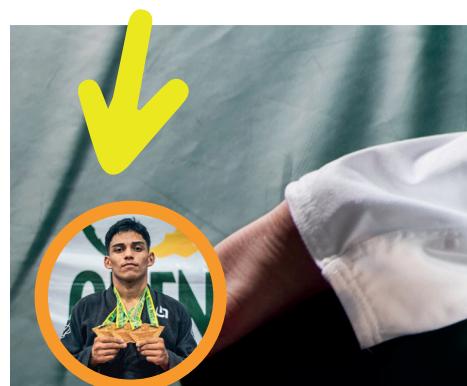
# Jiu-jitsu

## Muito mais do que lutar

No tatame macio, com um kimono e uma faixa na cintura, crianças a partir de 4 anos podem entrar no universo do jiu-jitsu. Essa arte marcial nasceu há muito tempo, na Índia, mas foi no Japão que ela cresceu. Quando chegou ao Brasil, em 1914, os atletas brasileiros criaram um jeito diferente de lutar. Assim nasceu o jiu-jitsu brasileiro, que hoje é conhecido no mundo inteiro.

No jiu-jitsu, as crianças se divertem aprendendo movimentos de autodefesa e a lutar sem precisar bater. O segredo está na paciência e na inteligência para deixar o oponente preso no chão e ganhar a batalha. Porém, mais do que movimentos no tatame, o esporte também ensina valores importantes, como disciplina, confiança, respeito e trabalho em equipe.

**“O esporte me ajudou em diversas coisas na minha infância. Além de alimentar meu lado competitivo e me divertir, ele me ensinou a ter autoconfiança, respeito e humildade”,** contou o atleta Iarly de Oliveira, de 18 anos, que começou a praticar jiu-jitsu aos 7 anos. Atualmente, ele é tricampeão do Circuito Serra Sertão 2025 e já conquistou 15 medalhas de ouro e 11 de prata.



**Iarly de Oliveira começou no jiu-jitsu aos 7 anos na cidade de Sobral, interior do Ceará. Ele se tornou um atleta com um montão de medalhas.**



## EM MOVIMENTO

O sonho de Iarly é se profissionalizar na modalidade para conquistar mais títulos de campeão e se tornar um instrutor para ajudar crianças e jovens como ele. “Quero me tornar um dos principais nomes do jiu-jitsu”, garantiu.



Na turma de jiu-jitsu as crianças aprendem valores importantes brincando.

O professor de jiu-jitsu da academia New Prime, Ramon Fernandes, explicou que a arte marcial ajuda meninos e meninas a desenvolverem não só o corpo, mas também a mente e o convívio social. “Além de todo o desenvolvimento motor que a criança conquista nas aulas em forma de brincadeira, ela também aprende a lidar com o emocional, que é o principal. Esses ensinamentos a criança levará para toda a vida e para todos os ambientes que frequentar”, explicou.

## Você sabia?

1

O jiu-jitsu é chamado de “a arte suave” porque usa mais técnica do que força bruta.

2

No Brasil, o esporte ficou famoso graças à família Gracie, que ajudou a divulgá-lo pelo mundo.

3

Os três pilares do jiu-jitsu são: defesa, controle e ataque.

4

Todos os atletas demonstram respeito dizendo “Oss” ao cumprimentar e agradecer.

5

As faixas no jiu-jitsu mostram o nível de cada atleta. Elas podem ser: branca, amarela, laranja, verde, azul, roxa, marrom ou preta.

## BRINCAR E APRENDER

## Caça-palavras!

Vamos brincar?

Esse joguinho é uma forma divertida de aprender.

Enquanto você procura as palavrinhas escondidas, o seu olhar fica mais atento e a leitura fica cada vez mais fácil.

Brincar assim ajuda a pensar, descobrir letras e formar palavras.

Vamos ver quantas você consegue encontrar?

Computador

Estrela

Relógio

Janela

Música

Historia

Viagem

Escola

Brincar

Amigo

Alimento

Família

G	J	S	W	A	V	S	C	E	S	T	R	E	L	A
E	D	O	F	B	Q	U	C	S	K	O	L	U	R	A
W	B	V	I	A	G	E	M	C	L	W	G	T	H	G
F	A	M	Í	L	I	A	N	O	S	A	E	B	I	P
T	C	E	A	W	Q	U	E	L	G	B	O	O	S	B
E	O	Q	U	T	G	B	A	A	K	M	N	L	T	F
R	M	L	S	A	A	R	U	G	B	Y	T	S	Ó	T
P	P	O	H	L	S	C	A	L	I	M	E	N	R	O
O	U	B	O	J	A	N	E	L	A	U	O	F	I	Q
L	T	M	C	T	N	L	S	O	G	O	I	B	A	R
O	A	I	K	E	I	Q	U	T	I	U	G	B	C	U
S	D	C	E	U	S	O	B	E	M	S	B	O	I	P
A	O	L	Y	B	R	I	N	C	A	R	E	T	S	K
U	R	E	L	Ó	G	I	O	I	I	U	A	L	Ú	S
S	G	S	S	C	F	R	U	S	S	F	U	T	M	E

# Você consegue sozinho

Neste espaço, o Opinião Criança traz ideias para você experimentar. Pequenas tarefas podem ser grandes conquistas.

## Dobre suas roupas

Você vai precisar de:

- Roupas limpas (camiseta, shortinho, pijama);
- Uma cesta ou gaveta para guardar.

## Como fazer:

1. Pegue uma peça de roupa de cada vez;
2. Estique bem com as mãos, deixando o tecido lisinho;
3. Dobre devagar, um lado de cada vez;
4. Coloque a peça dobrada na cesta ou na gaveta.

**Pronto! Agora suas roupas estão organizadas — e foi você quem fez!**

## Por que é importante?

Dobrar as próprias roupas mostra cuidado com o que é seu. Além disso, ajuda a deixar tudo em ordem e faz você sentir orgulho de conseguir sozinho.



# HORA DE CRIAR!

**Da leitura vem a ideia.  
Das suas mãos, a criação!**

**imagine**

Nesta página, você vai soltar a criatividade e fazer sua própria arte inspirada na história “O gigante mais elegante da cidade”.

Que tal desenhar o gigante com a roupa que você escolheria pra ele? Use as cores que mais gosta e mostre todo o seu talento — cada desenho é uma forma de contar a sua própria versão dessa história. Peça pra mamãe ou pro papai enviarem uma foto da sua arte para o e-mail [opiniaocrianca@opiniaoce.com.br](mailto:opiniaocrianca@opiniaoce.com.br).



**Dica**

Você não precisa de muito para criar algo bonito. Use o que tiver em casa: lápis de cor, giz de cera, canetinha, tinta ou pedacinhos de papel colorido. Vale reaproveitar revistas, embalagens e até retalhos de tecido. O importante é usar a imaginação e deixar sua arte do jeitinho que você quiser. A arte está nas suas mãos!

# ONDE MORA A INFÂNCIA

Vamos

*experimentar?*

*Balão que  
enche sozinho!*

**DO QUE VOCÊ  
VAI PRECISAR:**

- 1 garrafa plástica pequena
- 1 balão
- 2 colheres de bicarbonato de sódio
- Vinagre (até 1/3 da garrafa)
- 1 funil (ou papel enrolado em cone para ajudar a colocar o pó no balão)

**COMO FAZER:**

- 1 Coloque o bicarbonato dentro do balão usando o funil.
- 2 Na garrafa, despeje vinagre até um terço.
- 3 Encaixe o balão na boca da garrafa, sem deixar o bicarbonato cair ainda.
- 4 Quando tudo estiver firme, levante o balão para o pó cair dentro da garrafa com vinagre.
- 5 Veja a mágica acontecer: o balão começa a encher sozinho!

**O QUE ACONTECE:**  
O bicarbonato e o vinagre, quando se misturam, produzem um gás chamado dióxido de carbono. Esse gás ocupa espaço e faz o balão inflar.



**Faça sua  
parte!**

💡 Você sabia que pode cuidar do planeta aí da sua casa?

💧 Feche a torneira quando escovar os dentes. Assim, você economiza litros de água.

💡 Apague as luzes quando sair do quarto. Isso ajuda a economizar energia.

♻️ Separe o lixo. Papéis, plásticos, vidros e metais podem virar coisas novas. Na sua casa tem recipiente para lixo reciclável?

**Desafio!**

Escolha uma dessas atitudes e pratique durante uma semana. Depois, conte à sua família o que mudou.

# Opinião

## criança

PARA QUEM CUIDA

[WWW.OPINIAOCE.COM.BR](http://WWW.OPINIAOCE.COM.BR)

12 DE OUTUBRO DE 2025.

FORTALEZA, CEARÁ.  
ANO IV - EDIÇÃO Nº. 1

Foto: Quintal Foto



## O adulto participativo

Cuidar é mais do que proteger. É estar presente, observar, escutar e partilhar o tempo. O Opinião Criança – Para quem cuida nasceu como um espaço de pausa, um respiro no meio da roti-

na para quem caminha ao lado das crianças, acompanhando seus passos, dúvidas, descobertas e encantos.

Em cada edição, temas que falam de afeto, limites, presença, saúde emo-

cional, educação e do desafio bonito de criar seres humanos inteiros. Mais do que orientações, um convite à troca, à escuta e ao olhar atento sobre a infância — com o coração de quem cuida.

O educador Gabriel Salomão fala sobre leitura compartilhada. Ler para ou com a criança cria laços e aprendizados

**A psicóloga  
Fabiana Vasconcelos  
explica como o  
exemplo ensina mais  
que palavras**

Linguagem da  
infância:  
O brincar como forma  
de aprender, criar  
e se conectar



# CAMINHOS DA INFÂNCIA

Por **GABRIEL SALOMÃO**

Professor e pesquisador, dedica-se à causa das crianças e à educação montessoriana. Fundou o Lar Montessori e coordena lá a Pós-Graduação no Método Montessori.

## Como ler com uma criança

Ler com uma criança é uma atividade que muda muito a depender da idade dessa criança e do motivo da nossa leitura. Mas algumas coisas são universais. Vamos ver o que muda e o que permanece igual?

O mais importante é que ler deve ser um ato seguro. Claro, quando lemos uma história de terror ou uma notícia terrível sentimos medo. Mas o que nos causa medo é a história, não o ato. Por outro lado, se precisamos ler em voz alta para comprovar que estamos lendo, podemos ter medo de ler.

Também podemos ter medo de ler quando sabemos que vamos ser questionados em seguida. Ler em preparação para uma prova é tenso. Ler debaixo da sombra de uma árvore ou no colo dos pais é seguro. Ler na cama também é, mas só se ninguém ficar perguntando “Você entendeu?”.

Ler para um bebê não é importante pela história, que ele não entende, mas para que ele estabeleça uma relação de segurança com a leitura, que vem junto com o carinho de seus adultos.

Com uma criança um pouquinho maior, pode ser que ler seja um ato de ver ilustrações bonitas, então é importante que os livros tenham ilustrações bonitas. Também é importante que a história seja compreensível. Gostar do que a gente lê é um bom jeito de querer ler mais.

Uma criança que já começou a ler sozinha ainda pode querer ouvir adultos lerem para ela. Ler sozinho no começo não é muito confortável, nem muito seguro, e voltar ao conforto de ouvir quem já sabe ler bem é bom também.

Para os mais velhos, que já precisam ler por obrigação, é essencial que eles não confundam essa leitura com toda a leitura. Mesmo quem precisa ler um livro porque alguém

mandou pode ler outro só porque lhe interessa. E o livro que lemos porque queremos é sempre mais importante do que aquele que lemos por determinação alheia.

Quero terminar com uma frase de quem me ensinou muito sobre leitura:

“Ler tem a ver com a liberdade de ir e vir, com a possibilidade de entrar à vontade em um outro mundo e dele sair. Por meio dele o leitor traça a sua autonomia.” (Michèle Petit, em *A Arte de Ler*).

*“O mais importante é que ler deve ser um ato seguro – uma experiência associada ao acolhimento, ao prazer e à liberdade, e não ao medo, à cobrança ou à obrigação.”*

## Como nós podemos inserir em nossos dias intervalos sem pressa?

Podemos começar com ações pequenas.

Por exemplo: Um copo d'água bebido com pressa talvez demore 20 segundos. Beber o mesmo copo sem pressa demora um minuto. Todos nós temos 40 segundos a mais para usar em um copo d'água.

Você pode continuar vivendo com pressa vinte e quatro horas, menos os minutos que você vai usar para beber água, todos os dias.

Aos poucos, pode incluir outros momentos de presença, como a hora de escovar os dentes.

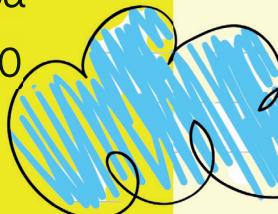
E assim que conseguir, pode deixar o celular no cômodo ao lado quando for brincar com seus filhos. Em pouco tempo, esses momentos darão a você tanto prazer que você vai se perceber com a pressa das crianças, a pressa de ter calma.



# ENTRE O SENTIR E O CUIDAR

## Como falar com uma criança sobre generosidade

A psicóloga e psicanalista Fabiana Vasconcelos explica por que o exemplo dos adultos é o maior ensinamento e como o diálogo pode despertar empatia



O livro “O gigante mais elegante da cidade”, tema da primeira edição do Opinião Criança, fala sobre generosidade — e vai muito além do simples ato de dividir algo. Generosidade envolve empatia, sensibilidade e o desejo genuíno de contribuir para o bem do outro. É um aprendizado que começa em casa, na convivência diária, e se fortalece com o exemplo dos adultos.

A psicóloga e psicanalista Fabiana Vasconcelos, especialista em infância, explica que a generosidade é algo que se aprende. “Compartilhar é um ato de bem-estar coletivo. Quando entendemos que somos mais fortes como seres sociais, protegidos pela ideia de que posso receber apoio, afeto e até bens materiais, a generosidade se transforma em um princípio ético de participação e pertencimento social”, afirma.

Segundo ela, desde a primeira infância as crianças já são capazes de demonstrar empatia, desde que convivam em ambientes que valorizem o diálogo e o reconhecimento das emoções. “Se quem cuida de uma criança fala sobre sentimentos, nomeia desconfortos e alegrias e mostra que o outro também sente, ela aprende cedo que as emoções existem em todos nós.”

Fabiana reforça que o exemplo dos adultos é o maior ensinamento. “Somos espelhos de quem cuida. A criança aprende muito

mais por imitação do que por palavras, principalmente se o que é dito não é praticado pelo adulto. Quando a casa se torna um espaço de escuta e diálogo, cresce também o potencial de empatia e generosidade.”

Em algumas fases, comportamentos mais individualistas são naturais. A especialista lembra que aos 2 anos de idade a criança vive o desafio da autonomia e que na adolescência há um novo movimento de afirmação. “Nesses períodos, paciência e diálogo são fundamentais. A criança e o adolescente precisam saber que não estão sozinhos.”

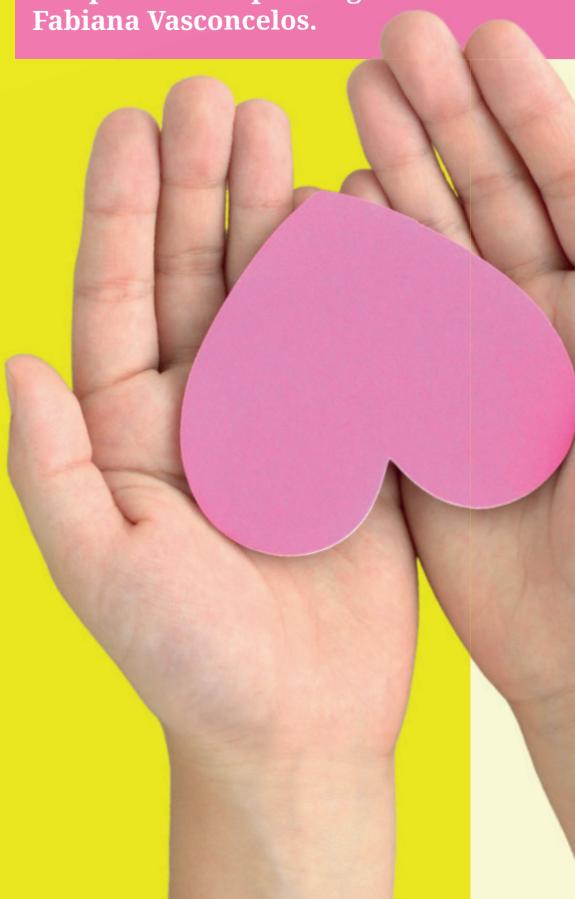
Quando o pequeno ainda não quer compartilhar brinquedos ou age com pouca empatia, Fabiana orienta que o caminho é sempre o da conversa. “Empatia não é uma matemática do afeto. É uma conduta social. Cuidar do outro é um ato que garante a nossa própria sobrevivência.” A psicóloga lembra que família e escola precisam caminhar juntas, mantendo diálogo constante sobre os comportamentos sociais e emocionais da criança. “Essa parceria é o que sustenta o aprendizado sobre respeito, convivência e cuidado com o outro.”

Ela também faz uma distinção importante: generosidade não é o mesmo que ceder sempre. “Ser generoso implica ter algo que possa ser compartilhado — afetos, palavras, tempo —, mas também é preciso não se esvaziar a cada doação. Há sempre uma troca, nem que seja um ‘obrigado’ sincero. A base da generosi-

dade é a troca com o mundo.”

Em tempos de tanta pressa e competição, Fabiana lembra que as crianças são grandes professoras de generosidade. “Elas são generosas com seus afetos e sinceridades, sabem demonstrar cuidado e emoção com verdade. Talvez o que mais precisemos hoje seja exatamente isso: sermos mais generosos na presença e no afeto. O amor, como presença no coletivo, vale mais do que qualquer objeto.”

No site do Opinião, na coluna Opinião Criança, é possível encontrar a entrevista completa com a psicóloga Fabiana Vasconcelos.



# BRINCAR É PRECISO

## Brincar: a linguagem da infância

Não é só diversão, brincar cria laços e auxilia no desenvolvimento cognitivo, físico e emocional

Segundo o Ministério da Saúde, é nos primeiros seis anos de vida que ocorre o amadurecimento mais intenso do cérebro. Nesse período, as experiências e os estímulos são essenciais para formar a personalidade, o caráter e a capacidade de aprendizado. É brincando que a criança experimenta, imagina, cria e constrói significados sobre si mesma e sobre o ambiente ao redor.

A psicóloga Giza Santiago destaca que o brincar deve ser reconhecido como parte essencial da infância. “Pensar o brincar é diferente do que a gente costuma entender, porque muitas vezes associamos à ideia de ócio ou passatempo. Para a criança, o brincar é a possibilidade de se perceber no mundo, compreender emoções e

desenvolver habilidades cognitivas, corporais e sociais”, explica. Ela lembra que o papel do adulto é fundamental. “A criança tem potencial para brincar, mas o adulto precisa promover um ambiente preparado, que permita a exploração e o incentivo, com materiais acessíveis e seguros. Observar o que desperta interesse, valorizar conquistas e acolher frustrações também fortalece os vínculos”, acrescenta.

De acordo com a Unesco, crianças que brincam com os pais têm menor risco de desenvolver ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Pesquisas da American Academy of Pediatrics (AAP) indicam que o brincar regular está associado a melhor desempenho escolar, maior capacidade de resolver problemas e mais habilidades sociais.



### COMO ESTIMULAR O BRINCAR

O brincar pode acontecer em qualquer lugar — dentro de casa, no quintal ou ao ar livre. Não é preciso brinquedos específicos. Panelas, caixas, panos, bloco, areia, água... tudo é instrumento de imaginação.

- **Tempo livre:** o brincar espontâneo estimula criatividade e autonomia.
  - **Brinque junto:** participe das brincadeiras, mas siga as ideias da criança.
  - **Vá para fora:** contato com a natureza melhora o humor, o sono e o desenvolvimento motor.
  - **Reduza o tempo de telas:** a OMS recomenda menos de 1h por dia para crianças menores de 5 anos.
  - **Resgate brincadeiras antigas:** pular corda, amarelinha e pega-pega fortalecem vínculos e movimentam o corpo.
  - **Mantenha brinquedos acessíveis:** facilite o alcance e incentive o uso livre.
- ✓ **Em tempo:** brincar é crescer com leveza, aprender com alegria e descobrir o mundo com o coração aberto.

