

Opinião *criança*

WWW.OPINIAOCE.COM.BR

JANEIRO DE 2026

FORTALEZA, CEARÁ.
ANO I - EDIÇÃO Nº. 4

Brincar, ler e usar a tela.
Com equilíbrio, dá para aproveitar
o melhor de cada mundo.

PÁGINAS 14 E 15

**A Menina da Cabeça
Quadrada.** Conversamos
com a autora do livro.

PÁGINAS 4 E 5

**Futsal ensina
crianças** a jogar em
time, brincar junto e
sonhar grande.
PÁGINAS 10 E 11

**Você vai conhecer
um lugar** onde
dá para brincar e
aprender como uma
cidade funciona.

PÁGINAS 6 E 7

DA REDAÇÃO



O mundo fora da tela

A tela faz parte do nosso dia. Ela aparece nos vídeos, nos jogos, nas pesquisas. A tela chama atenção rápido. E, quando a gente percebe, já ficou ali por muito tempo.

Não dá pra fingir que celular, tablet, computador e videogame não existem, né?

Quando passamos muito tempo na tela, o corpo quase não se move. Às vezes, a gente nem percebe quanto tempo passou.

Brincar é diferente. Brincar pede movimento, espaço e imaginação. É correr, pular, inventar jogos, criar histórias, usar o corpo todo.

Nesta edição do **Opinião Criança**, o convite é simples: prestar atenção em você. Perceber quando dá vontade de se mexer, de ver o mundo.

A tela pode fazer parte do dia, mas a infância precisa de espaço, movimento e tempo para brincar.

Vamos juntos ler, levantar e descobrir o mundo fora da tela?

Tirinha

Conteúdo reproduzido do Ministério da Educação/Controladoria-Geral da União.
Projeto "Um por todos, e todos por um! Pela ética e cidadania".



Quem faz?

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: LEVY MELO E RAYANE PAZ

Imagens: REPRODUÇÃO/DIVULGAÇÃO/GETTYIMAGES

Projeto Gráfico e Diagramação: JOÃO MAROPO

Endereço: Rua Professor Dias da Rocha, 1097 B -

Bairro: Aldeota. CEP: 60170-285. Fortaleza-CE.

CNPJ: 45.114.358/0001-83. Tel. redação: (85) 3037 9117

ERA UMA VEZ...

Surpresa maravilhosa

Era uma vez uma filhote de panda que se chamava Mimili. Ela tinha uma casa, uma família e comida, mas ela ainda assim não era feliz. Infelizmente, ela não tinha amigos. Um dia, Mimili estava passeando quando viu um guaxinim em cima de uma árvore. Mimili, o apelido dela, subiu na árvore e cumprimentou o guaxinim, que se chamava Lucas.

Mimi disse:

-Oi!

-Oi!

-Quer ser meu amigo?

-Sim!

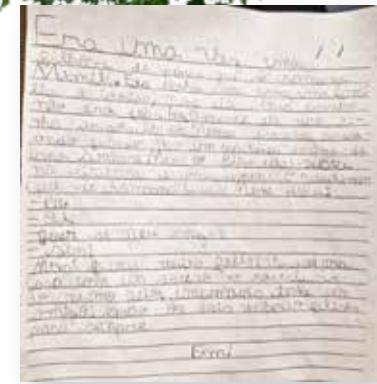
Mimi ficou muito feliz. Voltou para casa com um sorriso no rosto. Lucas, do mesmo jeito. Ele também nunca teve um amigo. Então os dois viveram felizes para sempre.

Fim.

Nome: Ana Bittencourt

Fontenele

Idade: 7 anos

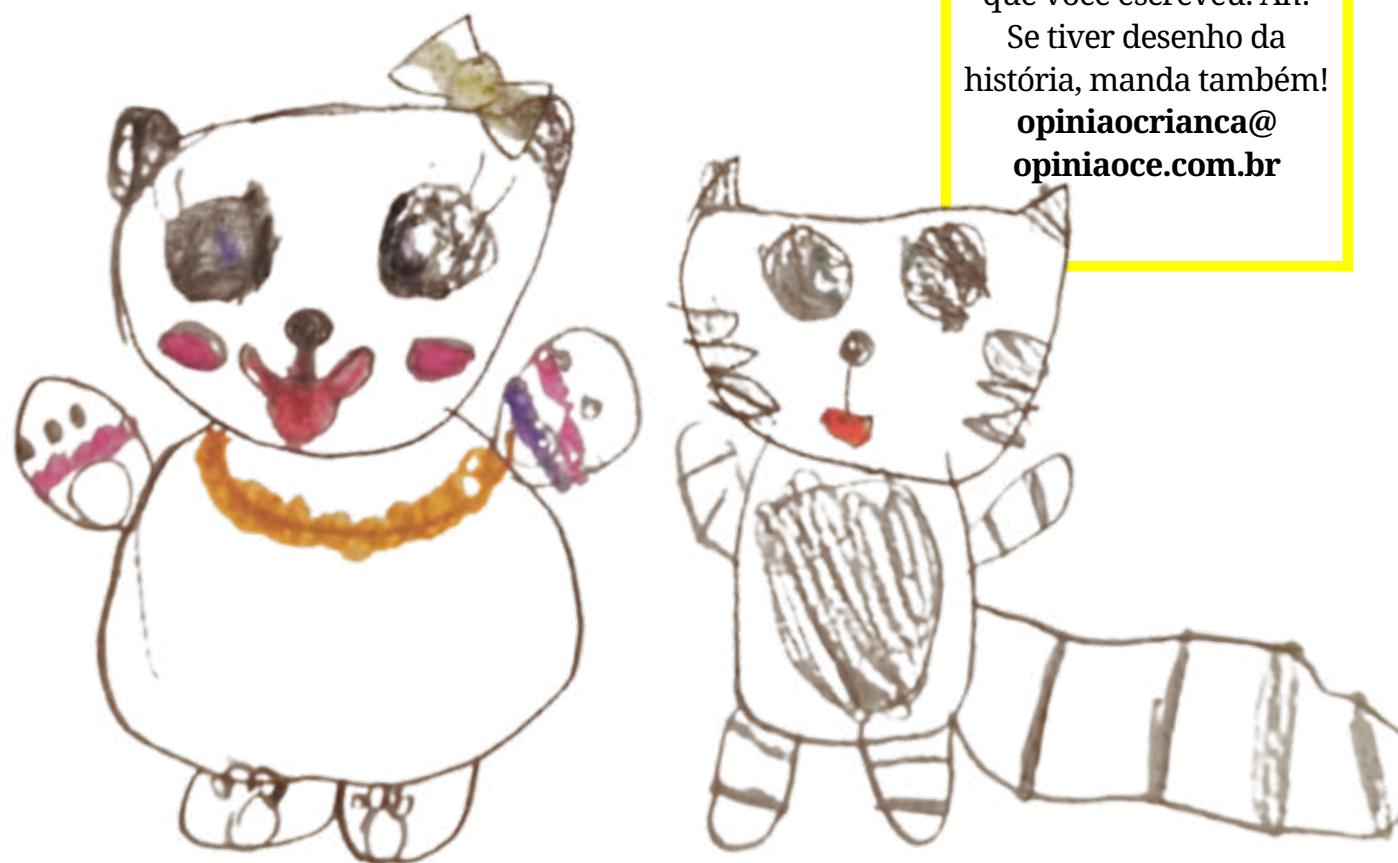


**Quer publicar
sua história no
Opinião Criança?**

É só pedir à mamãe ou ao papai pra enviar a sua **história pra gente digitada, com até 1340 caracteres com espaço + uma foto do texto original** que você escreveu. Ah!

Se tiver desenho da história, manda também!

**opiniaocrianca@
opiniaoce.com.br**



PARA LER & OUVIR

Uma história para olhar além da tela

A tela faz parte do nosso dia. Ela mostra vídeos, jogos, imagens e histórias. Quando a gente passa muito tempo olhando para a tela, o corpo fica parado e o que está ao redor chama menos atenção.

Você já ficou vendo vídeos ou jogando e nem percebeu quanto tempo passou? Na tela, uma coisa puxa a outra e, muitas vezes, a gente só percebe quando alguém chama ou quando o corpo cansa.

O livro que vai conhecer agora mostra como a tela pode fazer você brincar menos no mundo de verdade. Ele traz imagens e situações que ajudam a pensar sobre isso.

Em *A Menina da Cabeça Quadrada*, a tela muda o corpo da menina: sua cabeça fica quadrada e o jeito de viver e brincar também muda.

A história não traz regras sobre a tela. Ela mostra o que acontece quando ela ocupa espaço demais. É um convite para levantar os olhos, mexer o corpo e descobrir o que existe fora da tela.



A Menina da Cabeça Quadrada

Quem escreveu a história?
Emilia Nuñez

Quem fez os desenhos?
Bruna Assis Brasil

Quem publicou?
Editora Tibi



Quer ouvir essa história?

Peça para um adulto escanear o QR Code. A contação é feita por Carol Bittencourt, do @GrupoEncantos.

Escute com calma. Imagine as cenas. Veja como você pode fazer o seu mundo ficar mais redondo e menos quadrado.

PARA LER & OUVIR

Quando a imaginação fica redonda

A autora de A Menina da Cabeça Quadrada conversou com o Opinião Criança e contou mais sobre o livro.

Opinião Criança: A Menina da Cabeça Quadrada existe de verdade?

Emília: Existe, sim. Mas calma: ela não ficou com a cabeça quadrada na vida real. A história é inspirada na minha irmã, a Cecília. Quando ela era pequena, gostava muito de brincar no tablet. Nossa avó dizia: “Cuidado, sua cabeça vai ficar quadrada”.

Foi daí que nasceu a ideia da história.

Opinião Criança: Foi difícil escrever esse livro?

Emília: Não. A história nasceu muito rápido. Foi um momento gostoso de lembrar da infância, das brincadeiras e de homenagear minha avó.

Opinião Criança: Quem ouviu essa história primeiro?

Emília: Fui contando a ideia para várias pessoas da família. Um momento especial foi quando li a história na escola da minha irmã, a Cecília. Ela estava um pouco tímida, mas quando terminei, adorou. Foi muito emocionante para mim.

Opinião Criança: Alguma pergunta de criança te fez pensar diferente?

Emília: Sim. Muitas perguntam se o livro quadrado deixa a cabeça quadrada. Eu explico que não. Ler nunca deixa ninguém com a cabeça quadrada.

“Cabeça quadrada” é pensar sempre do mesmo jeito. Eu queria exatamente o contrário: que as crianças tenham ideias bem redondinhas.

Uma vez, uma criança me disse que não gostava quando a história era usada como ameaça. Ela estava certa. História não é para assustar, é para pensar junto.

No fim das contas, muitas vezes os adultos é que estão mais com a cabeça quadrada do que as próprias crianças. E isso sempre me faz pensar.

Curiosidades

Ideias para viver o mundo fora da tela

OLHAR

Observe o céu por alguns minutos. O que está diferente hoje?

Olhe para um lugar da casa. O que você nunca tinha notado ali?

MEXER O CORPO

Pule dez vezes e depois caminhe bem devagar. O que muda no seu corpo?

Ande como um animal. Qual movimento é mais divertido?

IMAGINAR & CRIAR

Pegue um objeto simples e transforme em outra coisa. O que ele virou?

Invente uma brincadeira e dê um nome para ela. Como alguém aprende a brincar com você?

TOCAR & SENTIR

Toque em coisas diferentes, como folha, água e parede. O que muda de uma para outra?

Ande descalço por um instante. Como é o chão agora?



ANDANDO POR AÍ



A cidade é das crianças

Toda cidade tem elementos muito importantes: hospitais, escolas, ruas, praças, teatros e muitas pessoas trabalhando para tudo funcionar. Por onde a gente olha, sempre tem alguém aprendendo, cuidando, criando ou se divertindo.

Isso pode até parecer coisa de adulto, mas as crianças também têm um papel importante na sociedade. Pensando nisso, o Governo do Ceará construiu um lugar em Fortaleza onde as crianças podem brincar de ser o que quiserem e aprender, na prática, como uma cidade funciona.



Fotos: Governo do Estado do Ceará

Conheça a Cidade Mais Infância

A Cidade Mais Infância fica no Centro de Eventos do Ceará, em Fortaleza. Ela foi criada para ensinar, de um jeito leve e divertido, como funciona uma cidade de verdade.

Lá, crianças de 0 a 12 anos aprendem sobre cidadania, meio ambiente, trânsito, saúde e segurança. Tudo isso acontece por meio de brincadeiras, oficinas e atividades interativas.



ANDANDO POR AÍ



Uma cidade de verdade em miniatura!

A Cidade Mais Infância tem cerca de 7 mil metros quadrados e conta com 30 espaços que parecem reais e adaptados para o tamanho das crianças, como:

- Ruas e casas
- Aeroporto
- Teatro
- Escola e hospital
- Escola de trânsito
- Areninha esportiva
- Arte, história e até dinossauros!

Como entrar na Cidade Mais Infância

Local: Centro de Eventos do Ceará (Avenida Paisagística, s/n – Fortaleza)

Funcionamento: Quinta a domingo, das 13h às 18h (entrada permitida até às 16h)

Ingresso: 4 kg de alimentos não perecíveis por criança

Agendamento: Feito pelo responsável no site da Cidade Mais Infância (vagas limitadas)

O que mais dá pra fazer na Cidade?

As crianças podem:

- Aprender primeiros socorros e boas práticas no trânsito
- Fazer ronda policial ou participar de uma investigação
- Assistir a peças de teatro e contação de histórias
- Preparar pizza, cupcakes e cookies
- Passear de metrô
- Jogar bola na areninha
- Ser repórter ou apresentador de jornal por um dia

Enquanto brincam, as crianças descobrem que fazem parte da cidade e que também têm responsabilidades. Tudo com linguagem simples e com auxílio de monitores sempre prontos para ajudar.

A Cidade Mais Infância é um lugar para aprender, soltar a imaginação e descobrir que toda criança pode ajudar a construir uma cidade melhor.

VAMOS EXPERIMENTAR?

Antes e depois

da tela

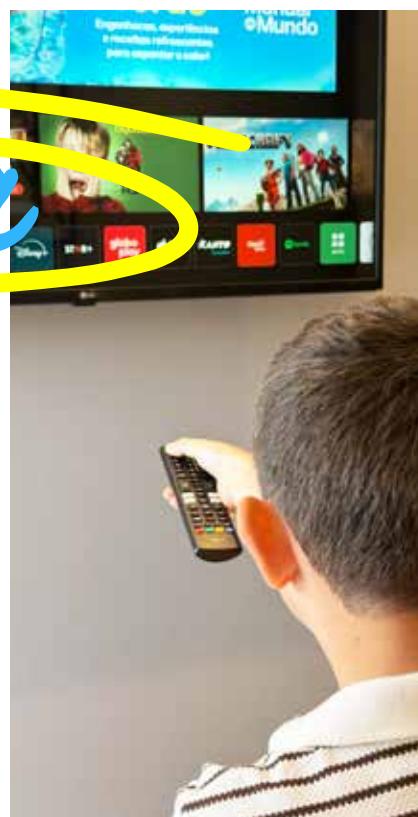
Nesta experiência, você vai observar como o seu corpo e a sua atenção mudam quando a tela sai e o movimento entra no lugar.

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- Um relógio ou cronômetro
- Um espaço para se movimentar
- Uma folha de papel
- Um lápis ou canetinha

COMO FAZER

1 Desligue a tela e sente-se confortavelmente. Fique parado por um minuto.



PARA OBSERVAR

- Seu corpo estava diferente antes e depois do movimento?
- Ficou mais fácil prestar atenção depois de se mexer?

POR QUE ACONTECE ISSO?

Quando ficamos muito tempo diante da tela, o corpo fica parado e o cérebro recebe muitos estímulos ao mesmo tempo.

Quando você se movimenta, o coração bate um pouco mais rápido, o sangue leva mais oxigênio para o cérebro e o corpo começa a se organizar melhor.

2 Observe seu corpo em silêncio.

Seu corpo quer se mexer ou prefere ficar quieto?

3 Agora, por um minuto, pule, dance, alongue os braços ou corra no lugar. Escolha os movimentos que você mais gosta.

4 Pare. Respire fundo três vezes.

5 Desenhe ou escreva uma palavra que mostre como você está se sentindo agora.

Isso ajuda a melhorar a atenção, o humor e a vontade de brincar.

Para
pensar

Depois da tela, o que ajuda você a se sentir melhor:
ficar parado ou se movimentar?

CRIAR E BRINCAR

Palitos viram brinquedos

Aqui você encontra ideias simples para brincar em qualquer lugar.

São brincadeiras que cabem na mesa de um restaurante, numa sala de espera ou em outros momentos em que dá vontade de pegar o celular.

Dá para imaginar, criar e se divertir.



Jogo dos Pontos

Você vai precisar:
Palitos de picolé e canetinha.

Como brincar:

Antes de começar, faça pontinhos nos palitos usando a canetinha. De olhos fechados, cada jogador pega um palito na primeira rodada. Na rodada seguinte, pega mais um palito. Some os pontos. Quem tiver mais pontos vence.

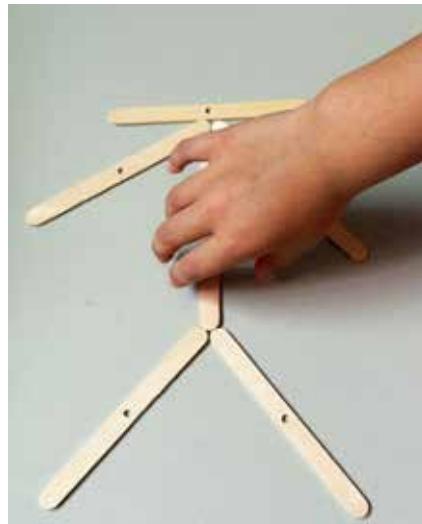


Pessoas de palito

Você vai precisar:
Palitos de picolé e canetinhas.

Como brincar:

Desenhe rostos nos palitos. Cada palito vira uma pessoa diferente. Agora, invente histórias com elas.



Jogo do Palito Perdido

Você vai precisar:
Palitos de picolé.

Como brincar:

Espalhe os palitos na mesa. Observe bem por alguns segundos. Feche os olhos. Alguém tira um palito. Qual palito sumiu?

EM MOVIMENTO

Futsal:

onde nascem sonhos e cresce a igualdade

O som dos passos rápidos, o grito da torcida e a bola rolando no chão deixam o ambiente cheio de diversão, amizade e alegria. Imaginou um jogo de futebol? Parece, mas não é!

Estamos falando do futsal, um esporte muito parecido com o futebol, mas jogado em quadra e com times menores. Ele é um dos esportes mais praticados nas escolas e em projetos esportivos.

Como funciona o futsal?

- **Times:** cada time tem cinco jogadores (quatro na linha e um goleiro).
- **Tempo de jogo:** são dois tempos de 20 minutos.
- **Onde é jogado:** em uma quadra com piso liso, não na grama.
- **A bola:** é menor e mais pesada, para não quicar muito e ajudar nos passes rápidos.

- **Gol:** o objetivo é marcar gols no time adversário.
- **Substituições:** podem ser feitas a qualquer momento, sem parar o jogo.
- **Faltas:** empurrar, chutar ou puxar o colega é falta.
- **Goleiro:** pode usar as mãos, mas somente dentro da área.

Meninos e meninas, a partir dos 4 anos, já podem praticar o futsal. As crianças aprendem aos poucos, por meio de brincadeiras, até desenvolverem as habilidades do esporte. O mais importante é se divertir em cada treino e partida.



EM MOVIMENTO

Entre gols e sonhos

Davi Maropo, de 9 anos, contou que, nos treinos, aprende a tocar a bola, chutar e ser rápido. "A parte que eu mais gosto é a hora do coletivo, quando a gente joga contra o outro time. Quando faço um gol, me sinto muito orgulhoso e feliz", disse.

Além das jogadas, Davi também aprendeu a ter confiança e a não desistir dos seus sonhos. "Desde pequeno, eu já jogava bola e vi que era a minha paixão. Aprendi que não é para desistir. Meu sonho é fazer um gol bem bonito para minha família se emocionar", contou.



"Eu jogo na Ala Direita. Acho que é uma posição boa para jogar e fazer vários gols", conta Davi.

Foto: Arquivo Pessoal



Futsal também é para meninas!

As meninas estão cada vez mais presentes nas quadras, e isso é muito importante. Assim como os meninos, no futsal, elas aprendem a acreditar em si mesmas e a superar desafios, inspirando outras crianças a praticarem esportes sem medo ou preconceito.

Katharina Sousa, de 10 anos, é atacante e sempre gostou de jogar bola, mas enfrentou dificuldades no começo. "Eu gostava muito de jogar, mas sentia o preconceito por jogar futsal. Mesmo assim, aprendi a não desistir", contou.

Hoje, Katharina se sente confiante em fazer parte do time. "Quando faço um gol, fico muito feliz e sinto que faço parte do grupo. Quero ser jogadora profissional e ganhar muitos troféus", disse.

Seu desejo é que mais meninas pratiquem futsal, e ela deixa um recado: "Não desista do que você gosta de fazer. Procure um lugar legal, uma turma que acolha e seja exemplo para outras meninas".

"Gosto muito de ser atacante. Quanto mais a gente aprende, mais a gente aprimora as nossas habilidades, conta Katharina.

Foto: Arquivo Pessoal

Por que o futsal é importante?

Segundo o professor de educação física da Escola Manuel da Silva, Marcos Aurélio, o futsal desenvolve coordenação, agilidade e reflexos. Ele também melhora a saúde do coração, a respiração e fortalece os músculos.

"O esporte não desenvolve só o corpo, mas também o social. Ensina a trabalhar em equipe, respeitar regras, ajudar os colegas e a lidar com as emoções, vencendo ou perdendo", explica.

Ele também lembrou que o apoio dos pais é fundamental. "É importante incentivar, mas sem cobranças, dando liberdade para que as crianças desenvolvam as habilidades no tempo delas", orientou.

Com regras simples e muita diversão, o futsal mostra que o esporte também é educação, saúde e igualdade. A quadra pode ser o lugar onde nascem grandes sonhos, amizades e aprendizados para a vida toda.

NOSSOS ARTISTAS

Galeria do *tempo*

As crianças que leem o Opinião Criança participam cada vez mais da nossa galeria.

A história A Semente da Verdade, da edição anterior, inspirou desenhos sobre o tempo, a espera e as coisas boas que fazemos quando podemos escolher.

Cada desenho mostra que crescer também leva tempo e cuidado.

Obrigada, crianças, por compartilharem seus desenhos.

Esta galeria é de vocês.



Jade, 6 anos

"Eu conheço a história da semente da verdade e gosto muito dela. Meu irmão fez um filme sobre ela"



**Theo Facó,
8 anos**

"O tempo passa e as árvores crescem"



Júlia Oliveira, 5 anos

"Eu fiz uma chuva, eu e fiz um vaso com uma flor"



Gustavo Mourão, 5 anos

"Eu desenhei um monstro que adora tomar sorvete. O sabor favorito dele é iogurte com amora"



Beatrice Albuquerque, 4 anos

"Esse é o desenho do meu pensamento quando eu escuto o podcast da tia Carol"



Ísis de Paula, 5 anos

"Eu gosto de cuidar das plantas e achei a história muito legal"

HORA DE CRIAR!

Agora é o seu
tempo



Use este espaço para imaginar, desenhar e criar do seu jeito. Depois de ler A Menina da Cabeça Quadrada, pense: o que acontece quando a gente muda o jeito de pensar? Quando sai do quadrado? Quando deixa a imaginação correr solta?

Você pode desenhar uma ideia, um pensamento diferente, um sonho ou algo que só existe dentro da sua cabeça. Aqui, a história é sua. O importante é criar.

ENTENDENDO O MUNDO

Telas: como usar do jeito certo e *sem exageros*

Celular, tablet, televisão e computador fazem parte da rotina dos adultos e também das crianças. Com eles, dá para assistir a desenhos, jogar, pesquisar trabalhos da escola e aprender coisas novas.

Mas você sabia que usar telas demais pode fazer mal à saúde?

A boa notícia é que dá, sim, para usá-las de um jeito saudável. É só aprender a equilibrar! Vamos descobrir como?

Quando a tela é demais

As telas são legais e úteis, mas não devem ser usadas por muito tempo. Quando a criança passa horas na frente da tela, o corpo e a mente podem sentir os efeitos. Ela pode ficar cansada, com dor de cabeça ou com dificuldade para dormir. Também pode deixar de brincar, correr e se movimentar.



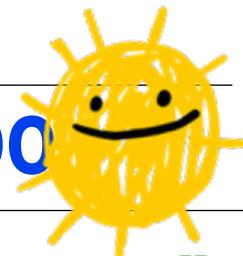
Além disso, o excesso de telas pode causar:

- Dificuldade de concentração
- Ansiedade
- Problemas de visão
- Dores no corpo
- Aumento do risco de obesidade
- Contato com conteúdos que não são adequados para a idade
- Riscos a segurança

A psicóloga Fabiana Vasconcelos explica que isso acontece porque a tela pode deixar a criança exposta e contém muitos vídeos, jogos e desenhos com cores fortes, sons altos e cenas muito rápidas. São muitas informações em um tempo curto e acelerado.

“Tudo isso deixa o cérebro agitado e faz o corpo ficar parado por muito tempo. Para se desenvolver bem, a criança precisa se movimentar, tocar, ouvir, experimentar e brincar”, explica a psicóloga.

ENTENDENDO O MUNDO



O segredo é o equilíbrio

Usar telas em alguns momentos e aproveitar o mundo real em muitos outros é o melhor caminho para crescer feliz e saudável.

Dicas importantes para usar telas com saúde:

- **Combine horários** para usar celular, tablet ou TV com seus pais
- **Faça pausas** para descansar os olhos e o corpo
- **Use as telas** em locais bem iluminados
- **Evite telas** antes de dormir
- **Peça ajuda** dos pais para escolher conteúdos educativos e seguros
- **Brinque, converse** e se movimente todos os dias fora da tela
- **Redes sociais** só depois dos 12 anos e com monitoramento dos pais

O guia de uso de dispositivos digitais do Governo Federal orienta que crianças de até 2 anos não devem usar telas e que, antes dos 12 anos, não devem ter celulares próprios.



O lado bom da tela: aprender e praticar fora dela

Quando usadas com cuidado, as telas também podem ajudar no aprendizado.

No tempo combinado para usar a TV, o celular ou o videogame, dá para aprender coisas novas, descobrir curiosidades e até curtir momentos em família, como um cinema em casa ou um jogo com os pais.

O professor e especialista no método Montessori, Gabriel Salomão, explica que a criança aprende mais quando participa da atividade: “O desenvolvimento acontece pela ação. É diferente só assistir e realmente fazer, experimentar e interagir.”

Por isso, quando a criança aprende algo na tela e depois pratica fora dela, o aprendizado fica mais forte e divertido.

Depois da tela, que tal?

- **Desenhar algo** que aprendeu
- **Contar a história** para alguém
- **Transformar a ideia** em uma brincadeira

Assim, a tela vira apenas o começo do aprendizado.

Boas escolhas fazem a diferença

Segundo os especialistas, algumas boas opções de uso das telas são:

- **Jogos calmos**, sem muitos estímulos ou recompensas rápidas
- **Vídeos com cenas mais tranquilas**, como documentários e contação de histórias
- **Usar a tela para criar**: tirar fotos, gravar vídeos, desenhar ou fazer animações
- **Aplicativos educativos** sobre animais, plantas, espaço e ciência

Para lembrar sempre

As telas fazem parte da infância de hoje, mas não substituem as brincadeiras, as amizades e as descobertas do mundo real.

Com equilíbrio e a orientação dos adultos, elas podem ser grandes aliadas para aprender, criar e se divertir sem exageros!



ENTENDENDO O MUNDO

**Conheça
Augusto:
o menino
que usa a
tecnologia
para aprender
e sonhar alto**



Augusto de Paula, 8 anos.
Foto: Arquivo pessoal.

Usar telas demais pode fazer mal, mas, quando usadas com cuidado e orientação, elas também podem ajudar no aprendizado e na realização de sonhos. Um bom exemplo disso é Augusto de Paula, de 8 anos, morador de Baturité (CE).

Ele é uma criança com superdotação, ou seja, aprende algumas coisas mais rápido do que a maioria das crianças. Além disso, fala dois idiomas e já conquistou várias medalhas em olimpíadas de ciência. Agora, Augusto vai viver um grande sonho: participar de uma olimpíada global, nos Estados Unidos.

Telas com responsabilidade

Augusto sempre gostou de aprender. As telas fazem parte da sua rotina, mas com regras definidas pelos pais, que escolhem conteúdos educativos e controlam o tempo de uso. Foi assim que, aos 4 anos, ele aprendeu inglês assistindo a vídeos e se interessou ainda mais por ciência.

Augusto sabe que não pode exagerar. “Quando usamos telas demais, o cérebro pode ficar cansado. Por isso, eu sempre assisto no celular da minha mãe para ela controlar”, explica.

A mãe, Vaneuda de Paula, conta que, ao reduzir o tempo de tela, o filho ficou menos irritado, mais criativo e mais concentrado. No tempo livre, Augusto gosta de brincar no parquinho, andar de bicicleta, montar Lego e ler livros. Ele também toca piano e gosta de artes.

Para estimular suas habilidades, os pais o matricularam em um clube on-line de olimpíadas científicas. Aos 7 anos, ele começou a competir e já conquistou medalhas de bronze, prata e ouro.

Recentemente, ele foi selecionado para a fase global da Olimpíada Copernicus, que acontece em Houston, nos Estados Unidos. “Estou animado para fazer a olimpíada, conhecer um carro da Tesla e visitar a Nasa”, diz.

Para ajudar nos estudos, o pai do menino, Raimundo Bezerra, utiliza a inteligência artificial para criar vídeos, perguntas e atividades que Augusto responde no papel. Os pais reforçam que as telas são apenas um apoio na educação. Livros, conversas e atividades práticas continuam sendo fundamentais.

Com apoio da família, curiosidade e equilíbrio no uso das telas, Augusto caminha para a realização do seu maior sonho: “salvar o planeta.”

Opinião criança

PARA QUEM CUIDA



WWW.OPINIAOCE.COM.BR

JANEIRO DE 2026

FORTALEZA, CEARÁ.
ANO I - EDIÇÃO Nº. 4

Equilíbrio

é o caminho



Cuidar da infância exige mais do que regras prontas ou respostas rápidas. Exige escuta, presença e, sobretudo, equilíbrio. Vemos em um tempo em que as telas estão por toda parte. Negá-las por completo não é realista. Aceitá-las sem critério também não é o melhor caminho.

Nem toda tela faz mal. Nem todo silêncio precisa ser preenchido. O que faz diferença é a forma como o tempo da criança é vivido. Quando o brincar livre ocupa a rotina, as telas deixam de ser refúgio automático e passam a ser apenas uma entre muitas possibilidades.

Brincar é linguagem, elaboração e descanso mental. No brincar, a criança cria, espera, se frustra e resolve conflitos. Quando esse espaço existe, não há disputa constante com a tela.



Ao mesmo tempo, a tecnologia pode aproximar, contar histórias, despertar curiosidade e fortalecer vínculos quando usada com intenção, cuidado e presença adulta. O problema não está na tela em si, mas no vazio que ela tenta ocupar quando faltam alternativas, tempo compartilhado e espaço para a infância acontecer.

Nesta edição, o colunista Gabriel Salomão reflete sobre como o uso consciente da tecnologia pode ser ferramenta de conexão, criação e fortalecimento de vínculos. Fernanda Marques, por sua vez, aborda o brincar livre como base da infância e da autoregulação emocional.

O Opinião Criança convida quem cuida a olhar menos para o relógio e mais para a qualidade das experiências oferecidas às crianças, dentro e fora da tela.

Olá, pequeno leitor!
Essas páginas amarelas
são para quem cuida de
você. Aqui, os adultos vão
descobrir como tornar
a sua infância mais leve,
segura e feliz.

Nos acompanhe no Instagram, visite nosso site e entre em contato
conosco para adquirir as edições do Opinião Criança!



ENTRE O SENTIR E O CUIDAR

Por **FERNANDA MARQUES**

Escritora, Educadora, Palestrante e Mãe de 3.
Fazendo laços dos nós da maternidade.

O brincar livre como antídoto às telas

Certa vez, conversando com um grupo de mães de crianças pequenas, ouvi a seguinte afirmação: “Ah, eu não dou conta de brincar com meus filhos o dia inteiro. Por isso, eu ligo sim a televisão.” Aquilo me chamou atenção pela dicotomia implícita: ou total disponibilidade materna, ou televisão.

Na época, eu tinha apenas um filho e, sendo uma mãe expatriada, sem rede de apoio, minha disponibilidade era limitada pelas exigências concretas da vida. Eu precisava cozinhar, limpar, lavar, resolver — cumprir as inúmeras tarefas que fazem parte do cuidado de uma criança e da manutenção de uma casa. Ainda assim, sempre me pareceu que havia uma solução muito mais simples e básica: meu filho poderia brincar de forma livre e autônoma enquanto eu fazia o que precisava ser feito.

De lá para cá, se passaram oito anos. Tive mais dois filhos, e aquilo que antes eu tomava como simples e óbvio hoje se mostra quase revolucionário. Não apenas em relação à televisão, mas diante da popularização e da acessibilidade dos mais variados dispositivos eletrônicos, a sociedade moderna parece ter esquecido que crianças podem, sabem e precisam brincar.

Pais — muitas vezes esgotados pelo acúmulo de tarefas e pela ausência de uma rede de apoio — passam a enxergar as telas como uma forma de substituir presença. Com isso, qualquer conversa sobre limitar seu uso esbarra numa objeção legítima: a impossibilidade de estar sempre disponível.

E veja bem: falar em limitar o uso não é o mesmo que falar em



banir completamente as telas. O uso moderado pode, sim, fazer parte de uma rotina saudável na infância. Mas é impossível discutir limites sem falar sobre o que entra no lugar. E o que entra no lugar é algo básico, simples, quase primitivo. Algo que não exige mais planejamento nem maior disponibilidade por parte dos pais, porque é justamente aquilo para o qual a criança já vem “programada de fábrica”: brincar.

Brincar livre não é atividade dirigida, nem brincadeira “com propósito” definido por adultos. É a criança que decide o quê, como, por quanto tempo e com o que brincar. É o chão da sala que vira oceano, o lençol que vira cabana, a caixa que vira mundo.

Nesse espaço, a criança experimenta autonomia, cria narrativas próprias, elabora emoções e aprende a sustentar o tédio — habilidade raríssima numa cultura que oferece estímulo constante.

Quando o brincar livre ocupa lugar central na rotina, as telas deixam de ser concorrentes. Elas passam a ser apenas uma das possibilidades, não a única fonte de prazer, distração ou regulação emocional. A criança que brinca aprende a se engajar profundamente, a resolver conflitos simbólicos, a persistir. Tudo isso constrói uma relação mais saudável com o tempo, com o corpo e com a atenção, exatamente os aspectos mais afetados pelo uso excessivo de telas.

ENTRE O SENTIR E O CUIDAR

Pesquisas indicam que, nas últimas décadas, as crianças tiveram uma redução drástica do tempo de brincadeira autodirigida, substituída por atividades excessivamente estruturadas e pelo uso de telas. Essa mudança vem sendo associada ao aumento de ansiedade, depressão e dificuldades de atenção em crianças e adolescentes — uma relação amplamente discutida no livro *A Geração Ansiosa*, do psicólogo social Jonathan Haidt, que aponta como a perda do brincar livre e da autonomia na infância impacta não apenas o desenvolvimento cognitivo, mas também a saúde emocional.

Na minha experiência trabalhando com pais, percebo que o maior desafio não é a falta de brinquedos ou de ideias, mas o fato de que o brincar livre exige confiança. Confiança de que a criança é capaz de criar, de se frustrar, de se reorganizar sem que a gente intervenha o tempo todo. Exige que toleremos a bagunça, o barulho, o imprevisível. Em outras palavras, exige que abramos mão de um certo controle — o mesmo controle que muitas vezes buscamos nas telas, quando elas parecem manter tudo “sob ordem”. Uma sensação, no entanto, ilusória: o uso excessivo de telas frequentemente compromete a regulação emocional da criança, diminui sua tolerância à frustração e aumenta seu nível de agitação.

O brincar também envolve riscos. Riscos calculados, cotidianos, necessários. Subir, cair, errar, testar limites do próprio corpo e do mundo. Ao tentar eliminar qualquer possibilidade de risco, acabamos empobrecendo a experiência infantil e transferindo para as telas uma falsa promessa de segurança. Um joelho ralado, um tombo, uma frustração vivida no brincar ensinam muito sobre autonomia, autocuidado e resiliência. Afinal, o que seria mais prejudicial à criança: um joelho ralado ou uma infância tolhida?

Perceba que o que eu sugiro aqui não é complicado. Não es-



tou falando para que você pause suas responsabilidades para brincar junto da criança. Essa é uma outra conversa. A própria ideia de que adultos precisam brincar com crianças, da forma como entendemos hoje, é relativamente recente. Durante a maior parte da história humana — especialmente entre povos caçadores-coletores — as crianças brincavam enquanto os adultos faziam o que precisava ser feito. Não havia uma separação rígida entre “tempo de adulto” e “tempo de criança”, nem a expectativa de entretenimento constante. Havia coexistência.

As crianças circulavam, observavam, imitavam, criavam seus próprios jogos com o que estava disponível, enquanto a vida acontecia ao redor. O brincar não dependia da atenção exclusiva de um adulto, mas da liberdade de estar no mundo. Foi nesse contexto que a autonomia, a criatividade e a autorregulação se desenvolveram por gerações, não como exceção, mas como regra.

O que eu sempre gosto de lembrar é que brincar é o trabalho dos meus filhos — não o meu. Isso não significa que eu não esteja disponível para eles. Eu estou ali, acessível; eles podem me chamar, pedir ajuda, dividir algo. Eu observo, intervenho quando necessário, mas não fico gerenciando o brincar nem mediando todos os conflitos que surgem naturalmente entre eles. Tampouco os condicionei à minha aprovação constante ou a feedbacks contínuos.

Temos muitos momentos de conexão ao longo do dia: dançamos juntos, cozinhamos juntos, lemos livros. Mas o brincar é deles. São eles que exploram os inúmeros mundos que criam entre as paredes da nossa casa, enquanto eu sou apenas a âncora para a realidade à qual sempre podem retornar.

Talvez o que nos falte hoje não seja mais presença ativa, mas mais confiança nessa coexistência simples: adultos vivendo suas responsabilidades, crianças vivendo a infância, lado a lado. E, assim, limitar telas passa a ser menos sobre apertar o botão de desligar e mais sobre o espaço que oferecemos para a vida acontecer fora delas.

No fim, talvez a pergunta não seja “quanto tempo de tela meu filho pode ter?”, mas “quanto tempo de brincar livre ele tem tido?”. A resposta a essa segunda pergunta costuma resolver, com muito mais gentileza, a primeira.



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.

Telas podem fazer bem!

As pesquisas sobre os malefícios das telas são verdadeiras, mas oferecem um retrato incompleto da realidade. As telas podem fazer bem, se forem bem usadas.

Quando sento com meu filho para um jogo virtual cooperativo, conversamos e damos risada, negociando estratégias e fazendo piadas. Conversas maravilhosas acontecem entre avós e seus netos, que moram distantes e se encontram em chamadas de vídeo. Quando nos dizem que um período longo de exposição a telas faz mal, os pesquisadores não pensam em situações assim.

Os estudos quase sempre levam em consideração os usos mais comuns: Vídeos verticais curtos, redes sociais e jogos muito estimulantes de acumular pontos e moedas, assim como as apostas virtuais que fazem perder moedas muito mais concretas. Junto com a pornografia gratuita e sempre disponível, esses usos assombram a infância e a adolescência.

Cada uma dessas atividades traz um leque de malefícios: comprometimento da atenção e da autoestima, desconexão social, insônia, objetificação sexual e, em todos os casos, a ameaça constante do vício que destrói décadas de vida de suas vítimas.

Nada disso está presente se usarmos o Google Earth para explorar as ruas de Nova Déli, ou as paisagens dos fiordes do norte da Europa. É possível fazer jogos de caça ao tesouro com o Google Maps, e usar simuladores em 360 graus para visitar museus e pontos turísticos no mundo todo, inclusive com óculos de realidade virtual. Isso é bom!



Também faz bem usar a tela para jogos cooperativos sem recompensa, como Minecraft, que é um dos sucessos mais benéficos para a saúde mental. Muito melhor, por exemplo, que o Roblox, diferente porque é competitivo, e porque estimula o sujeito a jogar para ganhar recompensas, e não pelo desafio ou a criação.

Assistir filmes com as crianças e os adolescentes com um balde de pipocas no colo só é ruim porque eles podem acabar dormindo sem escovar os dentes. De resto, é uma experiência maravilhosa, e ajuda a firmar pontes e criar memórias. Assim como usar o celular para fazer o filme de uma viagem, ou para uma animação em stop motion - experiências criativas estimulantes e que contribuem para o bem-estar.



Se compreendermos de partida que a vida real é sempre melhor que a vida virtual, podemos recorrer a jogos cooperativos, simuladores e apps de criação para experiências digitais enriquecedoras, divertidas, que não se encajam nem no estereótipo, nem nas listas de problemas que a tecnologia trouxe para a infância e a adolescência.

É verdade que o uso das telas exige atenção. Mas atenção é diferente de medo. Podemos usar essa atenção para compreender, explorar e experimentar, de preferência junto com nossos filhos, o melhor que as telas têm a oferecer.