

A ciência da brincadeira

As sensações positivas experimentadas por Felipe, Thayran, Nina e Denise não são apenas fruto da nostalgia. A ciência comprova os benefícios que a brincadeira pode trazer para o cérebro, mesmo o adulto. Diversos estudos mostram que jogos e atividades lúdicas ativam partes específicas do cérebro, que não são estimuladas em outras atividades. Além da sensação de bem-estar, o brincar auxilia no raciocínio, na imaginação e na memória.

O psiquiatra do Hospital Santa Lúcia Norte Fábio Aurélio Leite comenta que adultos que exercem profissões que exigem mais criatividade são especialmente beneficiados pela brincadeira, que ajuda o cérebro a ter uma capacidade maior de associar ideias e imaginar.

As relações, segundo Fábio, também são beneficiadas. Quando o adulto estimula o lado lúdico, ele não se leva tão a sério e consegue se divertir mais, sendo uma pessoa mais agradável.

Muitas vezes, no entanto, a brincadeira pode esconder algo que precisa ser trabalhado no adulto, como tem se comentado muito com relação aos bebês reborn. Fábio explica que muitas pessoas podem tentar resgatar coisas que não viveram na infância e fazer compensações usando brinquedos, por exemplo.

Quando isso se reflete em um adulto comprando um brinquedo que sempre quis na infância, mas não pôde ter, ou brincando porque não pôde fazer isso enquanto cresce, porém não rompe limite ou atrapalha a vida adulta, é apenas uma maneira de lidar com aquele sentimento.

O problema, segundo o médico, surge quando a brincadeira passa a atrapalhar outros aspectos da vida e o motivo pelo qual o adulto busca fugir do mundo real não é tratado. Em alguns casos, a pessoa perde, inclusive, a noção entre o que é real e o que é ilusão, levando a fantasia para a realidade.

A psicanalista Elaine Ourives também reforça a importância da brincadeira e afirma que o adulto precisa brincar. "Precisa rir, imaginar, cocriar, expressar-se livremente, porque isso ativa seu sistema de bem-estar interno, regula o sistema nervoso autônomo e desperta o hemisfério direito."

A profissional explica que momentos lúdicos geram alívio emocional, estimulam o sistema de recompensa cerebral e criam um espaço simbólico



Adultos que brincam têm mais criatividade e flexibilidade cognitiva

DIVERSÃO QUE ATRAVESSA GERAÇÕES

Algumas brincadeiras da infância ganham novas versões e acompanham a vida de fãs adultos apaixonados. Veja exemplos de brincadeiras que continuam fazendo sucesso com um toque de nostalgia ou reinvenção!

Videogame

- Do Super Nintendo ao PlayStation 5, os jogos eletrônicos continuam sendo paixão de infância que acompanha muita gente pela vida inteira.

Jogos de tabuleiro

- War, Banco Imobiliário, Uno e Detetive ganham novas edições, clubes especializados e até campeonatos entre adultos.

Pular corda e amarelinha

- Nas aulas de funcional, o que antes era

brincadeira de recreio virou exercício sério — e divertido — para adultos.

Lego e quebra-cabeças

- Montar, desmontar, recomeçar: brinquedos de montar viraram hobbies terapêuticos, com coleções e edições para maiores de 18 anos.

Karaokê e mímica

- Jogos como Imagem & Ação e noites de karaokê mostram que brincar de adivinhar ou interpretar ainda é sucesso nas festas de gente grande.

de expressão criativa e subjetiva. Elaine acrescenta que a neurociência comprova que atividades lúdicas liberam dopamina, serotonina e ocitocina, promovendo bem-estar, sensação de segurança e prazer.

Mas, assim como Fábio, reforça que é necessário existir um equilíbrio. Se a brincadeira assume um papel compulsivo e com dependência emocional, precisa ser avaliada. "A brincadeira, nesses casos, perde sua função terapêutica e passa a mascarar estados de dor psíquica profunda, como vazio existencial, depressão, carência não resolvida e traumas infantis não ressignificados", diz.

Ela explica que, na psicanálise, esse comportamento é visto como formação substitutiva, ou seja, a pessoa cria um objeto simbólico para substituir aquilo que não teve na realidade. E se não bem trabalhado, isso pode se tornar parte de um ciclo de autoengano focado no escapismo.

Dessa maneira, Elaine reforça que o lúdico é importante, mas é necessário que esteja ancorado em uma estrutura mental e emocional que possa sustentar o retorno para a realidade, evitando que a brincadeira vire um vício emocional.