



Nina e Thayran reforçam que o clima de descontração e brincadeira é a essência do grupo

lidade todos os benefícios que a brincadeira pode trazer para a saúde. Tanto física quanto mental. Um pouco antes da pandemia, ele estava sofrendo com ansiedade e princípio de depressão, que se intensificou durante o isolamento. Quando a queimada começou, os encontros foram o ponto de partida para que ele abrisse espaço para o lúdico em sua vida.

Além da atividade física, da medicação e da terapia, a brincadeira tornou-se parte da rotina de autocuidado. A queimada e os jogos são, hoje, um dos braços do processo terapêutico de Thayran, representando uma atividade que o faz se sentir bem. “Isso foi me resgatando, trouxe de volta a criança que nós nunca deveríamos abandonar. A criança que fomos é nossa essência, foi como experimentamos o mundo pela primeira vez”, comenta.

E o lado de refazer os passos da infância, para ele, é fazer coisas que não tinha coragem quando criança. Recentemente, aprendeu a nadar, e o medo que tinha de pular na água e de lugares altos vem sendo superado em função da diversão.

Trabalhando com pacientes que sofrem de dor crônica, Thayran viu na brincadeira também uma maneira de ajudar outras pessoas. Passou a indicar que os pacientes fizessem alguma atividade que envolvesse o físico, mas sem a obrigação de uma academia ou um esporte, e sim como lazer e brincadeira, algo dinâmico, que tivesse também o aspecto afetivo.

Os benefícios foram claros e, hoje, o fisioterapeuta costuma perguntar o que seus pacientes gostavam de fazer na infância e pensar em alternativas de tratamento que envolvam esses requisitos.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

GRANDE!

Brincadeira como terapia

Nina acredita que as demandas da vida adulta, quando tudo parece mais importante do que encontrar um tempo para si, e as pressões sociais afastam as pessoas desse lado mais lúdico e da fantasia. “A brincadeira é coisa séria. As crianças levam a sério — e talvez a gente precise aprender com elas. Brincar faz parte de crescer no mundo, de continuar conectada com outras pessoas, de criar vínculos afetivos. Tornou-se essencial para eu me reconectar comigo mesma, com quem eu sou”, completa.

Ela observa que as atividades brincantes são mais uma forma de se descobrir no mundo, algo que vai

além de todos os outros aspectos da vida e permite que, pelo menos por algumas horas, você seja apenas você, sem cobranças.

O fisioterapeuta Thayran Pacheco, 34, também é um dos pioneiros do Keima Kengaral. Para ele, estar com os amigos e jogar algo que remete à sua infância se tornou parte inegociável da rotina. Além da queimada, Thayran curte jogos de baralho, de tabuleiro e pingue-pongue. Ele conta que sempre aparece algo novo que chama sua atenção, e passou a levar a brincadeira tão a sério que vive com algum jogo de cartas na pochete para não perder oportunidades.

Além do lugar afetivo, que avalia como essencial, Thayran comenta que é possível perceber com faci-