

Costumes como vínculo, memória e cuidado emocional

Sob a ótica da psicologia, as tradições natalinas exercem um papel fundamental na saúde emocional. O psicólogo, mestre e doutor André Machado explica que esses rituais funcionam como âncoras emocionais. Ao se repetirem, criam continuidade entre passado e presente e oferecem previsibilidade em um mundo marcado por mudanças constantes.

Rituais como a ceia, os encontros familiares e até pequenas tradições pessoais ativam memórias afetivas e fortalecem vínculos. Para muitas pessoas, o Natal funciona como um ponto de reconexão emocional após um ano de desgaste físico, mental e afetivo.

No entanto, o período também desperta nostalgia. Relembrar Natais passados pode trazer conforto, mas também evidenciar ausências e perdas. Essa ambivalência emocional faz parte da experiência natalina e ajuda a explicar por que o Natal é vivido de forma tão intensa.

Segundo André, ressignificar tradições é essencial. Adaptar rituais antigos às circunstâncias atuais permite honrar o passado sem transformar a celebração em fonte de sofrimento. Criar novas tradições também é uma forma de autocuidado emocional.

Muitas dessas novas práticas surgem inspiradas na ficção, no cinema e nas narrativas que moldam o imaginário coletivo. Filmes natalinos, séries e livros ajudam a construir expectativas sobre como “deveria” ser o Natal, influenciando desde a decoração até os gestos afetivos.

Trocar pijamas combinando, preparar receitas específicas ou criar noites temáticas são exemplos de tradições que, embora pareçam antigas, muitas vezes têm origem recente e dialogam com referências culturais contemporâneas.



Decorar os biscoitos se tornou um momento de explorar a criatividade e ficar em família

É nesse lugar de convivência ativa, em que a tradição não vem do passado distante, mas é construída no presente, que se insere a experiência de Fabíola Bahouth, economista de 46 anos. Na família dela, o Natal não se organiza em torno de grandes produções ou rituais rígidos, mas de gestos repetidos que ganharam significado justamente pela constância e pela presença.

Na semana do Natal, a casa da mãe de Fabíola se transforma em ponto de encontro para diferentes gerações. “Mantemos uma tradição muito especial: fazemos biscoitos de gingerbread. Meus filhos e sobrinhos se

reúnem na casa da minha mãe e, na noite de Natal, cada família prepara uma brincadeira, e o mais gostoso é que todos dormem na casa do anfitrião, usando o mesmo pijama personalizado”, conta. O ritual atravessa o dia e a noite, diluindo a ideia de uma celebração restrita a poucas horas. “É um momento simples, mas cheio de significado.”

Diferente de costumes herdados diretamente dos avós ou bisavós, essa tradição foi criada aos poucos, acompanhando o crescimento da família. “Ela nasceu dentro da nossa própria família, construída aos poucos. Foi algo que surgiu da vontade de estarmos juntos de verdade, criando memórias afetivas para as crianças