

Juce faz questão que os familiares usem pijamas combinando



Na família de Juce, até bingo entra na lista de brincadeiras

viveu a maquiadora Thais Moura, 29 anos, em uma confraternização planejada por uma amiga entre elas.

O grupo, formado por oito mulheres, já se conhecia pelas redes sociais, mas quase não tinha convivido presencialmente. “Nesse dia da confraternização, ficamos rindo, conversando e fofocando”, lembra Thais. O gelo foi quebrado com uma brincadeira simples, encontrada no Instagram: a chamada “confra das cores”.

Cada participante escolheu uma cor e montou uma sacolinha apenas com itens daquele tom. Na hora de abrir os presentes, os objetos viraram motivo de piadas e comentários bem-humorados. “Na sacolinha verde tinha um gel massagador de arnica, na preta tinha um incenso. Cada sacola tinha algo diferente, e isso rendia gracinhas e palhaçadas”, conta.

Para Silvia, brincadeiras assim favorecem a criação de memórias afetivas porque envolvem participação

real. “As brincadeiras que viram memória são as que deixam um ‘gosto bom’ no final, riso, surpresa ou a sensação de que o grupo ficou mais perto”, afirma. Ela destaca ainda formatos simples, como mímicas, jogos rápidos e karaokê, desde que o ambiente seja de acolhimento, não de julgamento.

“Uma ideia que ajuda a tornar a memória ainda mais afetiva é encerrar com um gesto pequeno: um aplauso para todos, uma ‘foto do momento’ ou uma frase de agradecimento. É o tipo de detalhe que fica”, acrescenta a psicóloga.

### Brincar como pausa e cuidado

Em encontros prolongados, como as festas de fim de ano, o jogo também funciona como uma pausa simbólica para possíveis conflitos. “O jogo funciona como um desvio saudável de qualquer discussão, não nega as diferenças, mas impede que a casa vire tribunal”, explica a especialista. Segundo ela, quando há regras e turnos, as provocações perdem força e o clima baixa, protegendo o encontro.

Silvia ressalta que a participação dos adultos não precisa infantilizar o ambiente. “O adulto entra como participante, não como juiz. Não é fazer palhaçada, é sustentar leveza”, pontua. Para isso, ela sugere evitar jogos que exponham alguém, priorizar dinâmicas curtas e valorizar a participação, não a performance.

Seja em famílias numerosas ou entre amigos recém-aproximados, as brincadeiras aparecem como um recurso simples e poderoso para transformar o Natal em encontro. Mais do que competir, trata-se de compartilhar um tempo comum e produzir lembranças que sobrevivem à ceia.

\*Estagiária sob supervisão de José Carlos Viera



Thais e as amigas ganharam presentes e se divertiram bastante no processo

## BRINCADEIRAS

- **Fui à Lua** – jogo de memória em que cada participante repete e acrescenta um item a uma lista cumulativa, testando atenção e lembrança.
- **Jogo da memória** – os jogadores viram cartas ou peças para encontrar pares iguais, usando concentração e memorização.
- **Jogo da velha no chão (com copos)** – em equipes, os participantes correm para posicionar copos no tabuleiro no chão e formar a sequência vencedora.
- **Tirar a blusa e vestir sem deixar o balão cair** – desafio de coordenação em que a pessoa troca a blusa mantendo o balão no ar o tempo todo.
- **Andar encaixado em dupla** – dois participantes caminham juntos, com os corpos encostados, sem se separar até o final do percurso.
- **Doce envenenado** – brincadeira de atenção em que um doce “proibido” elimina quem o escolhe.
- **Imagem e ação** – jogo de adivinhação em que uma pessoa representa palavras ou situações por mímica ou desenho.
- **Bingo** – jogo de sorte em que vence quem completa primeiro a cartela com os números sorteados.
- **Coloque em ordem os objetos** – desafio em que os participantes precisam organizar itens segundo um critério definido, como tamanho ou cor.
- **Estátua** – ao parar a música, todos devem ficar imóveis; quem se mexer sai ou paga prenda.
- **Quem sou eu (na testa)** – cada jogador tenta descobrir o personagem colado em sua testa fazendo perguntas aos outros.
- **Andar com uma laranja na colher** – prova de equilíbrio em que o participante deve caminhar sem deixar a laranja cair da colher.
- **Dança dos copos** – variação da dança das cadeiras em que os participantes circulam copos e ficam sem um quando a música para.
- **Balão amarrado no pé** – jogo em que os participantes tentam estourar os balões dos outros enquanto protegem o próprio.
- **Mágica** – apresentação de truques simples para divertir e surpreender os participantes.