

Comportamento

De banhos simbólicos e uvas à meia-noite a encontros de reflexão, rituais ajudam a encerrar ciclos e iniciar o novo ano com mais sentido, clareza e propósito

POR GIOVANNA KUNZ

A chegada de um novo ano costuma funcionar como um marco coletivo de encerramento e recomeço. Mesmo sem perceber, muitas pessoas sentem a necessidade de pausar, refletir e atribuir significado à passagem do tempo. É nesse intervalo simbólico que os rituais ganham força, eles organizam emoções, desejos e expectativas, ajudando a atravessar o fim de um ciclo e a abertura de outro com mais consciência.

Para a dançarina e professora de dança Carol Magalhães, 31, os rituais de ano novo são uma forma de alinhar fé, intenção e cuidado com o que se deseja atrair. Ela conta que, todos os anos, escolhe com atenção a cor da roupa, pensando na energia que quer levar para o novo ciclo, seja amor, prosperidade, equilíbrio ou novos começos. "Além disso, faço um banho com ervas com a intenção de atrair boa sorte e saúde, além de manter um ritual mais simbólico e divertido, que é comer uvas embaixo da mesa, representando abundância para o ano que começa", conta.

Nos últimos anos, esses rituais passaram a ganhar também um caráter coletivo. Carol relata que, pelo segundo ano consecutivo, ela e as primas se reuniram em um encontro chamado Board Vision, um momento dedicado a conversar sobre metas futuras, sonhos e projetos. Entre uma pequena ceia e trocas sinceras, o grupo celebra a comunhão entre mulheres e a possibilidade de iniciar o ano com mais clareza, conexão e propósito.

Ao longo de 2025, ela percebeu mudanças sutis, mas consistentes. Sentiu que as coisas começaram a fluir com mais leveza, teve mais clareza sobre seus objetivos e se sentiu emocionalmente mais saudável. "Ter clareza do que se quer alcançar faz com que a gente acabe realizando", avalia Carol Magalhães.

Embora alguns rituais já tenham se tornado tradição, como a escolha da cor da roupa, os banhos com ervas e as uvas, outros são adaptados conforme o momento de vida. O que permanece é a essência, uma mistura de fé, intenção e diversão, sem perder a leveza. Hoje, para Carol, o que não pode faltar na virada é a presença, a conexão e a troca sincera, estar perto de quem ama, compartilhar uma refeição e alinhar sonhos com pensamentos positivos.

Do ponto de vista simbólico, o astrólogo e psicanalista Arthur Tadeu Curado explica que os rituais de

Carol Magalhães e as amigas fizeram um Board Vision para 2025



Entre intenções e recomeços

Arquivo pessoal

ano novo são fortes porque o ser humano é um animal simbólico. Para ele, marcar começos e finais é uma forma de organizar o tempo psíquico, dar sentido às mudanças e alinhar desejo e intenção. A virada de 31 de dezembro, segundo Arthur, é uma convenção humana ligada ao calendário gregoriano, de origem católica, associada ao ano civil e fiscal.

Na natureza, lembra ele, os ciclos seguem outros marcos, como o equinócio, quando o Sol entra em áries e se inicia um novo ciclo solar. Ainda assim, os rituais existem para alinhar os indivíduos tanto aos calendários sociais quanto aos ritmos naturais e cósmicos. Entre as práticas mais comuns estão o uso de roupas específicas, especialmente o branco, banhos simbólicos, oferendas ligadas à prosperidade e gestos repetidos, como pular ondas ou realizar refeições associadas