

Arquivo pessoal



Fernanda Christine visitou Veneza, Pisa, Siena, Vaticano, Mont Sant'Angelo, São Giovani Rotondo, Roma, Verona e outros lugares em 2025

à abundância. Mesmo quem não se considera religioso acaba utilizando esses gestos como atos de intenção.

Do ponto de vista simbólico, o astrólogo e psicanalista Arthur Tadeu Curado explica por que esses gestos seguem tão presentes. "Os rituais de ano novo são fortes porque o ser humano é um animal simbólico", afirma. Para ele, marcar começos e finais é uma necessidade psíquica, mas nem todo ano pede os mesmos símbolos. "Mais do que rituais elaborados, os mais potentes são aqueles que fazem sentido subjetivo para quem os realiza."

A psicanalista e especialista em Hipnose Clínica Sandra Avramidis reforça que o fim e o início do ano representam um rito de passagem coletivo. Mesmo pessoas que não seguem práticas espirituais sentem esse encerramento simbólico e a abertura para um novo ciclo. Segundo ela, esse período favorece fechamentos, balanços internos e renovações, porque o inconsciente associa o tempo a ciclos de morte e renascimento.

Ela aponta que, ao longo do ano, emoções e tensões se acumulam. "A gente acumula mais do que percebe, emoções, expectativas, conflitos e sobrecarga mental", afirma. Para Sandra, os rituais ajudam porque atuam em diferentes níveis. "Eles atuam no emocional, trazendo alívio; no mental, promovendo foco; e no vibracional, abrindo espaço para o novo", explica Sandra Avramidis.

Na vivência prática, esses rituais nem sempre são solenes. A assistente social Jordana Moreira, 22, conta que decidiu experimentar algo diferente na última virada. "Na virada de 2025, comi 12 uvas debaixo da mesa à meia-noite", relata. A ideia surgiu a partir de incentivos de uma amiga. "Ela me mandava vídeos e me incentivava a fazer esse ritual como forma de atrair prosperidade, especialmente para a vida pessoal e amorosa."

Jordana relata que, no início deste ano, começou a se aproximar romanticamente de um amigo da universidade e, atualmente, os dois estão juntos. Além disso, ela se formou na faculdade e chegou à última etapa de um concurso que desejava muito.

Para Jordana, os rituais não precisam virar tradição fixa. Ela prefere mudar a cada ano, experimentar coisas novas e não se prender a um único gesto. Embora tenha feito o ritual mais por diversão, por estar ao lado da melhor amiga e da prima, ela reconhece que sempre existe uma intenção por trás, mesmo quando tudo começa de forma leve. Hoje, o que não pode faltar em sua virada de ano é a presença de pessoas que ama, sejam familiares ou amigos.

Já para a arquiteta Fernanda Christine, 44, alguns rituais se mantêm ao longo do tempo, criando um marco emocional e espiritual para a virada. Ela conta que costuma unir gestos simples, mas cheios de significado, como uma oração de agradecimento e entrega, a escrita de metas guardadas na agenda e três voltas simbólicas em torno da mala, como abertura para viagens. Em família, também fazem uma cápsula do tempo com desejos e intenções de cada um.

Ao olhar para o ano que passou, Fernanda perce-

## RITUAIS SIMPLES PARA COMEÇAR O ANO COM MAIS CLAREZA

### Ritual de encerramento e intenção

- Reserve alguns minutos em silêncio
- Escreva o que deseja deixar para trás
- Em outro papel, escreva três intenções claras para o novo ciclo
- Acenda uma vela, respire profundamente e leia as intenções em voz alta
- Finalize com um momento de gratidão

### Ritual da pausa consciente

- Crie um momento tranquilo e desacelere a respiração
- Escreva hábitos, emoções ou padrões que não fazem mais sentido
- Nomeie três intenções para o novo ano, priorizando estados internos
- Ative o gesto simbólico com uma vela ou as mãos sobre o coração
- Agradeça pelo ciclo que se encerra e pelo novo que se inicia

**Fonte:** Sandra Avramidis, psicanalista e especialista em Hipnose Clínica

Arquivo pessoal



Jordana Moreira e o namorado, Luiz Felipe Magalhães

be alinhamento entre intenção e escolhas. "Mais do que 'dar certo', o que acontece é um alinhamento, as escolhas do dia a dia passam a caminhar na direção daquilo que foi intencionado", diz. Para ela, os rituais não são mágicos. "São gestos conscientes que organizam o coração, a mente e a direção que quero seguir."

Entre histórias pessoais e explicações simbólicas, os rituais de ano-novo seguem atravessando gerações. Eles não garantem mudanças imediatas, mas ajudam a elaborar despedidas, alinhar intenções e atravessar o tempo com mais clareza, presença e propósito.