

e a atenção à criança por mais tempo que o habitual é cansativo e exaustivo. “A Maria Isadora é filha única, então brinca um pouco sozinha e logo já pede a minha companhia, mas nem sempre consigo atendê-la no mesmo momento”, relata.

Por isso, ela explica que a chave para tornar os dias de férias mais divertidos começa ao encarar o período com tranquilidade. “Criança em casa é sinônimo de mais barulho e mais bagunça, mas também é tempo de aproveitar a companhia uns dos outros, conversar mais, entrar no mundo da imaginação da criança e ter a consciência de que esses dias passam rápido e logo a rotina volta ao normal”, destaca.

Reforçando a vivência materna, Juliana Gebrim, psicóloga clínica e neuropsicóloga, lembra da importância de ter expectativas realistas e compreender que nem todos os dias de férias serão perfeitos e cheios de atividades. “As famílias devem criar uma rotina flexível, dividir responsabilidades e alternar momentos de brincadeiras com descanso, o que ajuda a reduzir a tensão.” Ela ainda afirma que a pressão para que as férias sejam “sem defeitos” ou sempre agradáveis, pode gerar cansaço, irritação e culpa para os responsáveis.

Durante o período de recesso, Maria Isadora tem a casa abastecida com materiais de desenho, pintura e artesanato. “Ela ama e fica superentretida com lápis, canetinhas e papéis”, conta a mãe. Além disso, os brinquedos preferidos e os livros de histórias infantis ficam sempre à vista. “Também fazemos sessões de cinema em casa e passamos tempo juntas na cozinha, preparando receitas de lanches e aprendendo coisas novas”, comenta.

Como algo essencial na rotina de férias de uma criança, Camila Maluf assegura que planejar as tarefas do dia e a alimentação da família com antecedência é importante. “Assim, além das brincadeiras e atividades diárias, sobra mais um tempinho para passeios em família, todos juntos.”

A psicóloga finaliza destacando que ter uma rede de responsáveis parceiros é importante e pode ser uma “mão na roda”. “Contar com parcerias entre pais também é uma boa estratégia que pode ser incluída na rotina desse período. Combinar passeios em grupo, como idas ao cinema ou ao parque, um clube no final de semana, são atividades que possibilitam o revezamento da supervisão e aliviam a sobrecarga”, conclui.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

**Camila e Maria Isadora passam tempo juntas na cozinha, preparando receitas de lanches e aprendendo coisas novas**

## 10 IDEIAS LEGAIS PARA FAZER NAS FÉRIAS

### 1 – Oficina de artesanato

- Estimular a criatividade é essencial em todas as fases da vida e, nas férias escolares, esse estímulo se torna um aliado poderoso na rotina infantil. Separe materiais como cola, tesoura, papéis, adesivos, massinha de modelar, glitter, papelão, giz de cera e tintas. Materiais recicláveis, como garrafas plásticas e caixas de papelão, também podem virar brinquedos e obras de arte.

### 2 – Caça ao tesouro

- Esconder brinquedos ou pequenos prêmios pelo quintal ou dentro de casa é uma forma divertida de estimular a curiosidade. Crie pistas com mapas, charadas ou desafios e, se quiser, adote um tema específico, como piratas ou princesas. Para tornar a atividade mais educativa, inclua perguntas simples que levem à próxima pista.

### 3 – Piquenique

- Escolha um local ao ar livre, prepare uma cesta com os alimentos preferidos das crianças e aproveite o momento em família. Jogos como bola, corda ou bolhas de sabão ajudam a tornar a experiência ainda mais divertida. Se o clima não permitir sair, o piquenique pode ser montado na varanda ou na sala.

### 4 – Cinema em casa

- Com direito a pipoca e até ingressos simbólicos, o cinema em casa promove união e momentos de conversa sobre o filme escolhido. Transforme a sala em um espaço aconchegante com almofadas e cobertores e escolha filmes ou animações inéditos para as crianças ou clássicos infantis.

### 5 – Jogos de tabuleiro e quebra-cabeças

- Longe das telas, jogos como dama, xadrez, Uno e quebra-cabeças ajudam a desenvolver

o raciocínio lógico, a paciência e o trabalho em equipe. A atividade pode envolver toda a família, seja em uma competição saudável, seja na resolução conjunta dos desafios.

### 6 – Acampamento na sala

- Monte uma barraca com lençóis e cobertores, use lanternas e conte histórias ao redor de uma “fogueira” improvisada de papel. A experiência de dormir em um ambiente diferente costuma encantar as crianças. Lanches típicos de acampamento, como sanduíches e marshmallows, deixam o momento ainda mais especial.

### 7 – Brincadeiras com água

- Em dias quentes, atividades com água são ótimas opções. Baldes, bacias, mangueira ou até uma piscina inflável garantem diversão e ajudam a refrescar. Jogos simples, como corrida de copos ou guerra de esponjas, tornam a brincadeira ainda mais animada.

### 8 – Hora da leitura

- Reserve um momento do dia para a leitura, seja individual, seja em conjunto. Livros ilustrados, histórias curtas ou gibis estimulam a imaginação e o hábito de ler, sem a pressão do ambiente escolar.

### 9 – Cientistas por um dia

- Experimentos simples, como misturar cores, criar um vulcão com bicarbonato e vinagre ou observar plantas, despertam a curiosidade científica. Além de divertidos, ajudam a desenvolver o pensamento crítico e o interesse pelo conhecimento.

### 10 – Karaokê

- Cantar músicas infantis ou sucessos que a família goste é uma forma leve de estimular a expressão, a memória e a confiança. Vale improvisar microfones e montar um pequeno palco em casa.

## SERVIÇO

**Além das diversas atividades realizadas em casa, pais e responsáveis podem aproveitar a programação de férias em Brasília, em janeiro, e entreter as crianças com opções variadas. Confira!**

### Exposição MEME: no Br@sil da memeficação

**Local:** CCBB Brasília – Galerias 3 e 5 e Pavilhão de Vidro

**Horário:** 9h às 21h (entrada na galeria até as 20h40)

**Data:** 2 de dezembro de 2025 a 1º de março de 2026

**Ingressos:** <https://sl1nk.com/g0V76>

### Colônia de férias – Mundo da Lua

**Entrada:** a partir das 13h30

**Saída:** até 18h30

**Data:** 5 a 23 de janeiro de 2026

**Local:** Mundo da Lua – Terraço Shopping

**Valor:** diária a partir de R\$ 155/semanal a partir de R\$ 736

**Ingressos:** <https://l1nk.dev/eUVJT>

### Camp – 80's Rock

Uma viagem pela década mais exuberante da música, marcada por grandes hinos, estética vibrante e o surgimento da MTV.

**Local:** School of Rock Asa Sul – SHCS CL QD 409, Bloco B, Loja 4

**Data:** 19 a 22 de janeiro de 2026

**Horário:** 9h45 às 12h30

**Valor:** R\$ 599

**Ingressos:** <https://l1nq.com/N8DPN>