

Comportamento

Entre estratégia, risadas e frustrações compartilhadas, jogar entre amigos se revela uma prática potente para a saúde mental, o desenvolvimento emocional e a construção de vínculos duradouros

POR GIOVANNA RODRIGUES*

Reunir amigos em volta de uma mesa para jogar pode parecer apenas uma forma descontraída de passar o tempo. No entanto, por trás das cartas, tabuleiros e dados, há um complexo conjunto de processos emocionais, cognitivos e sociais em ação. Psicólogos, educadores e os próprios jogadores confirmam: os jogos de cartas e tabuleiro, especialmente o presencial, são uma ferramenta poderosa de desenvolvimento humano da infância à vida adulta.

A psicóloga organizacional Regina Sautchuck é enfática ao afirmar que o brincar não deve ser restrito à infância. “O brincar na vida adulta continua sendo fundamental porque ativa criatividade, espontaneidade e flexibilidade psicológica. Ele permite que a pessoa experimente papéis, alivie tensões do cotidiano e se conecte com aspectos mais leves da própria personalidade. Brincar não é imaturidade, é saúde emocional.”

Segundo ela, o jogo pode ser considerado uma importante ferramenta de desenvolvimento emocional, pois cria um espaço simbólico e seguro para lidar com desafios — competir, cooperar e experimentar emoções como alegria, frustração e expectativa. Dentro da partida, as emoções são reais, mas as consequências são limitadas ao universo do jogo. Essa característica favorece a autorregulação emocional. “Jogos expõem o jogador a situações de tensão e expectativa em um ambiente controlado. A pessoa aprende a reconhecer emoções, administrar impulsos e lidar com resultados inesperados”, explica.

A prática frequente também impacta funções cognitivas. Jogos de tabuleiro estimulam raciocínio lógico, planejamento estratégico, memória de trabalho, atenção sustentada, flexibilidade cognitiva e resolução de problemas. “Existe impacto positivo na memória, na atenção e na tomada de decisão, porque o jogo exige análise de cenários, antecipação de consequências e escolhas sob pressão”, afirma Regina.

A experiência de quem joga

O administrador Marcelo Pacheco, 43 anos, transformou o hobby em rotina. “Sempre gostei de jogos de tabuleiro. Na escola, tinha acesso a poucos: War, Banco Imobiliário, Jogo da Vida. Depois ganhei um War edição especial e reunia amigos na faculdade, mas sem tanta frequência. Já adulto, conheci os jogos modernos e fiquei impressionado com a variedade de temáticas e mecânicas. Hoje, jogo praticamente toda semana.”



Arquivo pessoal

Marcelo percebe o impacto dos jogos na tomada de decisão cotidiana. “Você começa a pensar intuitivamente em como otimizar as coisas.” Ele cita jogos cooperativos e do estilo “Euro”, que desafiam sua forma de pensar, exigindo que o grupo alcance objetivos com poucos recursos disponíveis.

A relação com a derrota também mudou. “Perder nunca é bom, né? No início eu ficava mais triste. Hoje, o que conta é a experiência. Conhecer novos jogos e me desafiar é mais prazeroso do que ficar em primeiro lugar. Se me divertir no processo, valeu”, garante. Com isso em mente, Marcelo organiza um evento mensal para reunir jogadores na cidade onde mora, Porto Alegre. “É uma forma segura de se

divertir e sem contraindicações para a saúde.”

O evento, aberto e bem receptivo, apelidado de Pachecopalooza, é uma oportunidade para quem não tem acesso a muito jogos, poderem se divertir. Além de ser um ótimo espaço para fazer amigos, em um ambiente seguro e acolhedor, sem gastar muito.

A estudante de design Ana Luiza Alves, 20 anos, cresceu jogando com a família. “Meus pais sempre gostaram.” Seus favoritos são jogos de festa, como Imagem e Ação e Dixit, além de títulos como Munchkin, Detetive e War. “Jogos, sobretudo de tabuleiro, são ótimos porque causam essa interação entre as pessoas, e por isso ajudam a relaxar e a extravasar, principalmente quando é algum jogo de interpretação e/ou mímica”, diz.

Ana admite ser competitiva e que isso já gerou estresse. “Eu já fiquei estressada com a derrota, mas