



Emoções surgem com mais intensidade em dezembro e especialistas pedem atenção para cuidados com a saúde mental

Por Thomás de Paula

Com o fim do ano na porta, a preocupação com a saúde mental vai se tornando um tema recorrente e um termo comum ganha força: a chamada “Síndrome de Fim de Ano”. Embora não seja um diagnóstico formal, o termo descreve um conjunto de sentimentos que costuma surgir no período de fim de ano. Entre eles, exaustão emocional acumulada ao longo do ano, sensação de cobrança interna por resultados que não foram alcançados. Além disso, é comum nesse período, a comparação com outras pessoas, revisitação de frustrações e perdas, e a pressão por estar “bem” (festiva, disponível e elevada emocionalmente).

Segundo a psicóloga Amanda Cunha, esse período desperta reflexões, saudades, preocupações financeiras, cobranças familiares e uma intensificação da autoexigência para muitas pessoas. “Isso pode gerar ansiedade, irritabilidade, tristeza, sensação de inadequação e uma percepção de que ‘todo mundo está bem, menos eu’, o que naturalmente amplifica o sofrimento. É normal se sentir mais sensível no fim do ano. A gente fica mais cansada, pensa muito sobre o que viveu e, sem perceber, as emoções ficam mais intensas. Não significa fraqueza e não é exagero e sim o corpo e a mente mostrando que precisam de cuidado”, completou a psicóloga.

Estudos observam que nos meses que antecedem o fim de ano existe uma maior incidência de sintomas ansiosos e depressivos, o que pode ser causado graças a três gatilhos: sobrecarga emocional acumulada, aumento de demandas externas e internas e ressignificação de experiências

dolorosas que não foram totalmente elaboradas.

Ainda de acordo com a psicóloga Amanda Cunha, a “Síndrome de fim de ano” pode ser amenizada de algumas formas: “Não existe uma prevenção absoluta, mas é totalmente possível reduzir a intensidade desse sofrimento

organizando as demandas emocionais ao longo do ano, estabelecendo limites saudáveis, reduzindo expectativas de perfeição para as festas e encontros, praticando autocuidado real, através de descanso, alimentação e pausas, e direcionando energia para pequenas metas possíveis, ao

invés de grandes mudanças de última hora”.

Esta preocupação com saúde mental também mostra a importância e o papel dos profissionais da Psicologia e de redes de apoio.

“O psicólogo tem papel essencial na identificação desses padrões emocionais, no acolhi-

mento e na construção de estratégias para que o paciente atravessasse esse período com mais equilíbrio. Esse é um momento em que o suporte adequado impede que sintomas se agravem e permite reorganizar pensamentos, emoções e expectativas. As redes de apoio (família, amigos, parceiros e colegas) exercem função reguladora importantíssima: ajudam na sensação de pertencimento, no acolhimento afetivo e na validação emocional. Quando a pessoa se sente apoiada, ela internaliza que não está sozinha, o que reduz significativamente a sensação de desamparo”, concluiu Amanda.

Sem diferenciação de idades

A síndrome do fim do ano pode afetar pessoas de todas as idades — mas o impacto tende a ser ainda maior entre crianças e adolescentes. Segundo Andréa, os jovens sofreram intensamente com o isolamento prolongado durante a pandemia. Esse distanciamento afetou o amadurecimento emocional em uma fase crítica: a construção da identidade. Por isso, as oscilações emocionais, já comuns na adolescência, podem se intensificar no fim do ano.

Com o cérebro ainda em desenvolvimento e poucas habilidades socioemocionais, crianças e adolescentes ficam mais vulneráveis a transtornos mentais. “Entre os impactos possíveis estão a queda no desempenho escolar, aumento da evasão, violência, uso de drogas e dependência química”, explica Rodrigo Bressan, psiquiatra e presidente do Instituto. Diante disso, quem convive com crianças e adolescentes precisa ficar atento.

***Com informações do blog amesualmente**

‘Síndrome do fim de ano’ afeta saúde mental

Psicóloga alerta que período desperta reflexões, saudades e preocupações

Divulgação/Freepik



Síndrome pode atingir crianças e adolescentes, afirma psiquiatra