

## Especial

Planos antes adiados parecem estar mais próximos de se concretizarem. Pessoas compartilham as expectativas para 2022 em diferentes áreas da vida

POR GIOVANNA FISCHBORN

Chega o final do ano e, um pouco mais reflexivos, nos pegamos pensando sobre o que o próximo ciclo guarda. E enquanto, aos poucos, recuperamos a vida pré-pandemia, é natural que estejamos mais do que nunca ansiosos para correr atrás dos planos adiados. Uma viagem que ficou para depois, um reencontro muito aguardado ou uma celebração importante que não pôde ser realizada nos últimos dois anos. Talvez seja o seu caso ou o de alguém que você conheça.

Até então, as pessoas vinham encontrando alternativas e aguardando o momento de pôr tudo isso em prática. É o que o médico psiquiatra Luan Diego Marques, que é pesquisador na Universidade de Brasília (UnB), chama de ferramentas de adaptação. “Muitos chegaram a pensar que em 2021 a pandemia já teria passado e poderíamos, enfim, ter um ano normal. Mas, então, este ano mostrou que os ciclos bons ou difíceis podem vir e voltar, assim como a vida. Com isso, nossa capacidade de adaptação foi intensamente testada nos últimos meses”, explica o especialista.

Embora sigamos com a pandemia, agora, o espírito geral é de renovação. Luan afirma que, depois de a humanidade viver muita pressão, 2022 traz a possibilidade de concretizar projetos, o que é muito bom para a saúde mental. Está liberado ficar empolgado com o que está por vir — e isso faz bem!



# Despausando os SONHOS