

SAÚDE

Para algumas pessoas, esta época é sinônimo de alegria e de recomeço. Para outras, é um momento de estresse e ansiedade

Equilíbrio psíquico no fim de ano

» LETÍCIA MOUHAMAD
» ALESSANDRO DE OLIVEIRA*

Reuniões, confraternização da firma, preparativos para festas, despedidas, promessas para 2025... São tantas preocupações. A chegada do fim de ano pode ser um momento de alívio para aqueles que almejam férias, descanso, sombra e água fresca. Para outros, porém, a data é sinônimo de tormento e estresse. Ângela Maria Lima que o diga.

“Quando chega o fim do ano, juntar essas datas comemorativas — Natal e réveillon — é sempre um desafio”, afirma a assistente financeira, de 54 anos. A pressão com os preparativos das festas, as reuniões familiares e a expectativa dos convidados sobre si a fazem sentir-se sufocada. “Sinto como se eu não pudesse desapontar ninguém”, resume.

Durante as crises de ansiedade, recorrentes neste período, Ângela costuma sofrer com taquicardia. “Minha mente dispara, parece que estou sempre no limite, pensando no pior. As mãos suam e sinto uma pressão enorme no peito, como se estivesse sendo esmagada”, descreve. A impaciência dá lugar ao choro e a sensação é de perda de controle.

O consultor de vendas Aroldo Medeiros, 31, também sofre. “Finais de ano para mim são sempre momentos que despertam minha ansiedade”, isso é o que diz. “Eu sempre faço planejamentos todos os anos do que quero para o ano e quando não cumpri sempre me dá uma sensação estranha. Desperando a minha ansiedade”, contou.

Frustração

Segundo a psicóloga social Isadora Araújo, o fim de ano é muito ambíguo em relação a sentimentos e emoções. “Muitas pessoas podem sentir entusiasmo pelas festas de fim de ano, outras podem, de fato, sentirem-se angustiadas ou aflitas. E é comum um mesmo indivíduo sentir tudo isso nesse período, mesmo que sejam sensações contraditórias. Essas reações têm a ver com as expectativas sociais que colocamos nas festas de fim de ano”, afirma.

A “obrigatoriedade” de celebrar o Natal em família, por exemplo, pode significar ter contato com boas lembranças, mas também com situações mal resolvidas dentro desse grupo social — como casos de violência. O ano novo ajuda a lembrar das metas e planos feitos no passado que talvez não tenham sido colocados em prática como o esperado. “Ter que enfrentar esse não cumprimento das expectativas pode ser muito frustrante e sofrido”, explica Isadora.

Sinais como melancolia, taquicardia, agitação do corpo, suores e vontade de fugir podem ser recorrentes. Já o estresse pode se manifestar de maneira acentuada devido às preocupações com imprevistos em atividades típicas do período, como viagens e compras. “É importante ressaltar que esses sintomas não indicam necessariamente transtornos psicológicos. São manifestações que qualquer pessoa pode ter, mesmo nas melhores condições de saúde mental”, podera a psicóloga.

Origem

No caso de Ângela, a ansiedade, amplificada em dezembro, teve origem na menopausa, por volta dos 48 anos. “As mudanças hormonais foram avassaladoras. Então, a pressão para lidar com a casa,

Ed Alves/CB/DA.Press



Alessandro de Oliveira/CB/DA.Press

família e trabalho só piorou. Procurei ajuda médica, comecei a fazer terapia e, em alguns momentos, precisei de medicação para conseguir retomar o controle”, relata.

A virada de chave ocorreu mesmo com a prática de atividades físicas. “Percebi que o exercício funciona como um escape, acalmando a mente e liberando aquela tensão acumulada. Além disso, a endorfina me dá uma sensação de bem-estar que eu nunca tinha sentido antes”, destaca. É com os exercícios físicos que Ângela tem contado neste fim de ano. “Ainda sinto um pouco de agitação, mas aprendi que desacelerar é preciso”, completa.

“Tudo começou na pandemia”, isso é o que diz Aroldo. O isolamento para ele foi um dos grandes problemas que despertou a sua ansiedade. “Tinha muita falta de ar. O medo de morrer, de perder o emprego, de tudo que estava acontecendo, atacava a minha ansiedade. O que tem me ajudado são a terapia e as aulas de pilates”, comentou.

Redes de apoio

O psiquiatra Alex Richardson explica que o fim de ano remete muitos indivíduos a sintomas depressivos, ou simplesmente a uma tristeza reflexiva, por se relacionar com a finalização de ciclos e as reuniões familiares, que podem reviver, por exemplo, o sentimento de solidão e de luto pelos entes que partiram. No que tange ao viés profissional, o especialista chama atenção para o desgaste físico e emocional, exemplificado pela síndrome de burnout.

“Ao final do ano, quando as pessoas começam a desacelerar, se veem exaustas e correm o risco de evoluir para quadros depressivos. Além disso, existe também a depressão sazonal, na qual todos os anos, pacientes com esse tipo de transtorno deprimem com um viés social, é claro, mas também com uma importante manifestação biológica”, analisa o psiquiatra, também professor de medicina da Universidade Católica de Brasília (UCB).

Por isso, o especialista reforça que as redes de apoio são fundamentais, incluindo a família, grupos religiosos e amigos. “A ideia de pertencimento é essencial no dia a dia, pois é comum o reaparecimento de memórias familiares traumáticas nesse período. O ato de presentear e ser presenteado dá conforto e, no contexto



Tinha muita falta de ar. O medo de morrer, de perder o emprego, de tudo que estava acontecendo, atacava a minha ansiedade. O que tem me ajudado são a terapia e as aulas de pilates”

Aroldo Medeiros,
consultor de vendas

biológico, libera endorfina e dopamina, provocando sensações de bem-estar”, recomenda.

Foco no bem-estar

O educador físico Pedro Henrique Porto, 32, comenta a importância da prática da atividade física para o controle da ansiedade. “A atividade física é uma das ferramentas mais poderosas no controle da ansiedade. Além de liberar endorfina, que melhora o humor, ela ajuda a canalizar aquela energia acumulada que muitas

Arquivo pessoal



Ângela tem ajuda de Pedro nos exercícios para reduzir a ansiedade

vezes gera angústia. Treinar é mais do que cuidar do corpo; é dar à mente um momento de respiro, organização e força para enfrentar os desafios do dia. Por isso,

eu sempre digo: mover o corpo é acalmar a mente”, explicou.

*Estagiário sob a supervisão de Malcia Afonso



A atividade física é uma das ferramentas mais poderosas no controle da ansiedade. Além de liberar endorfina, que melhora o humor, ela ajuda a canalizar aquela energia acumulada que muitas vezes gera angústia”

Pedro Henrique Porto,
educador físico 32

Onde buscar ajuda na rede pública

- » A Secretaria de Saúde do DF (SES/DF) informou que a Atenção em Saúde Mental dispõe de 18 Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), responsáveis por encaminhamentos para grupos de apoio e terapias integrativas, e 176 Unidades Básicas de Saúde (UBS), para cuidados primários e identificação precoce de sintomas.
- » Há também ambulatórios especializados; hospitais gerais com leitos psiquiátricos para casos mais graves; e serviços de urgência e emergência psiquiátrica para atendimentos em situações críticas, feitos, por exemplo, em Unidades de Pronto Atendimento (UPA) 24h e pelo Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), ligando 192.
- » Os critérios para encaminhamento aos serviços especializados de saúde mental não ocorrem por CID (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde), mas por sinais e sintomas de agravamento e estratificação de risco.
- » Ao **Correio**, Fernanda Falcomer, diretora de Serviços de Saúde Mental da SES-DF, adiantou que as oportunidades de atendimento serão ampliadas em 2025. “Vamos abrir mais serviços nos CAPS e nos atendimentos de urgência e emergência em saúde mental na Rede de Atenção Psicossocial do DF”, afirmou.
- » Até o começo de 2026, está prevista a implantação de mais cinco CAPS. Dois serão destinados ao público infantojuvenil (Capsi), no Recanto das Emas e em Ceilândia, e outros dois ao tratamento em tempo integral de distúrbios causados pelo abuso de álcool e outras drogas (Caps III AD), no Guará e em Taguatinga. A quinta unidade deve ser implementada no Gama, com atendimentos previstos para se iniciarem já em 2025, no Setor Norte da região.
- » Para saber os contatos e endereços desses espaços, acesse: <https://www.saude.df.gov.br/diretoria-saude-mental>.

Como manter a mente sã

Pode ser difícil blindar sentimentos ruins nesse período. Há situações que não conseguimos evitar e precisamos enfrentar, e isso em qualquer época do ano. Diante de contextos complicados, podemos ressignificar algumas questões para viver esse momento

de maneira mais leve.

Para quem não pode evitar um encontro mais complicado, em especial nas festas desse período, é importante se respeitar e permanecer no local apenas o tempo que for necessário para a celebração. Em caso de conflitos ou

possíveis problemas nas interações sociais, vale se posicionar e colocar limites, mesmo que seja desconfortável para os outros.

Quem tem mais liberdade para escolher onde celebrar essas datas pode passar os momentos com pessoas queridas, presencial

ou virtualmente, ou criar outros rituais para essas festas, como ajudar uma obra social ou começar um novo hábito de cuidado consigo mesmo.

As técnicas de meditação ou de atenção plena (“mindfulness”) podem ajudar muito, especialmente

pele foco no que você está sentindo no momento, independentemente do mundo acontecendo do lado de fora. A atenção plena se utiliza muito de experimentações sensoriais para ajudar a manejar a ansiedade e o estresse.

As festas de fim de ano são

importantes para muita gente, mas nada impede uma pessoa de encarar esse período apenas como mais um dentro de uma vida inteira.

Isadora Araújo é psicóloga social e integrante do Conselho Regional de Psicologia do DF