

INTERESSA

O TEMPO Belo Horizonte
TERÇA-FEIRA, 26 DE DEZEMBRO DE 2017

15

TEL: (31) 2101-3919
FAX: (31) 2101-3950
Editora: Aline Reskalla
aline.reskalla@otempo.com.br
e-mail: interessa@otempo.com.br
Atendimento ao assinante: 2101-3838

Sob pressão. Na contramão do clima festivo que pauta o réveillon, não são poucos os que se sentem deslocados

Como agir quando a melancolia dá as caras nesta época do ano

Procura por ajuda profissional cresce neste período, que é de muitas cobranças

■ LITZA MATTOS

■ Diante da expectativa da virada da última folhinha do calendário 2017, o clima de festa, mais uma vez, toma conta das pessoas. Ou melhor, de algumas. Para outras, o período associado à finalização de um ciclo e começo de outro é marcado não pela alegria, mas por um sentimento de melancolia.

É o caso da diarista Ivone Rodrigues Santos, 42, que já manifesta esse incômodo no período pelo qual acabamos de passar, o natalino. “O que percebo é que muitos se endividam para procurar satisfazer algo em suas próprias vidas. Dá a entender que as pessoas são vazias e querem preencher (*essas lacunas*) com presentes, e não com a presença”, analisa.

De acordo com a psicóloga e sexóloga Sônia Eustáquia, essa sensação pode misturar-se também a sentimentos de tristeza e angústia – mas ela analisa que, em geral, esses quadros não caracterizam-se como patológicos.

“As causas podem ser inúmeras e muito subjetivas. No entanto, se começar a incomodar, a sugestão é que a pessoa procure ajuda profissional, principalmente se esse entriste-

cer-se também se manifesta em outras ocasiões festivas. Na verdade, todos nós temos esses sentimentos em nosso interior. Eles estão em predisposição, e vão emergir de acordo com os estímulos externos”, afirma.

O psicoterapeuta Luciano Passianotto levanta que, nessa época, é de fato maior a procura de profissionais em busca de ajuda. Entretanto, ele frisa que não existe um perfil mais suscetível a sentir-se melancólico no final do ano. “Porém, pessoas que se cobram demais, têm dificuldade de gerenciar expectativas – ou criam expectativas muito altas e acabam não conseguindo executar – e têm dificuldade de lidar com as perdas, têm mais chances de se sentirem frustradas”, observa.

Para Passianotto, o fim do ano costuma ter também a característica de as pessoas buscarem se conectar, mas, em muitos casos, elas se sentem obrigadas – e essa tarefa se torna um fardo. Esse elemento de cobrança dirigido a pessoas e parentes com quem a pessoa não conversa, aliado ao momento propício e mais sensível, deixa essas pessoas incomodadas.

A operadora de caixa, Cristiane Paula, 30, é um exemplo. Ela diz sentir-se mais melancólica e até triste por problemas familiares. “Sinto-me triste por minha família ser tão desunida. Nesse ano, inclusive, nem sequer estou conversando com minha mãe”, conta.

O psicoterapeuta diz que



ANDY BOUL / PIXABAY

Incômodo. Não são poucas as pessoas que, ao fim de um ciclo, se flagram invadidas pelo desânimo

algumas pessoas são duras consigo mesmas e acabam não vendo os momentos felizes. O resultado é que colocam todo o foco no que não conseguiram fazer, e isso pode aumentar esse sentimento melancólico. “É muito importante ter a consciência do motivo de a pessoa estar sentindo esse desconforto. O processo de psicoterapia ajuda a conseguir lidar e estabelecer estratégias para evitar que a melancolia tome conta, aprendendo a administrá-la”, ensina.

Diferença entre os sentimentos

➤ **Melancolia:** “Aquele saudades e nostalgia misturada com o sentimento de tristeza. Uma saudade do que não se sabe, não consegue localizar”

➤ **Angústia:** “Sentimento que pode ser até patológico. Uma coisa que aperta o coração, ruim de ser sentida, um incômodo no corpo e na alma. É como se a alma estivesse quebrada”

➤ **Tristeza:** “Uma sensação de apatia, não chega ser depressão, mas é o contrário de euforia”

➤ **Depressão:** “Perda de sentido da vida e que inclui muito a tristeza. Pode ter choro, pode perturbar o sono, o apetite. É a falta de vontade para a vida, a dificuldade em executar tarefas”

FONTE: PSICÓLOGA E SEXÓLOGA SÔNIA EUSTÁQUIA

“O fim do ano é bastante propício para balanços, para repensar as perdas, mas também os objetivos alcançados e os sucessos. Mas alguns só enxergam as frustrações.”

Luciano Passianotto
PSICOTERAPEUTA

CINCO PERGUNTAS

Questões para um balanço sobre este ano e para melhorar no próximo

ORIENTAÇÕES: Responda as perguntas, guarde-as em um arquivo, e-mail, papel e releia algumas vezes em 2018

1 - Maiores Aprendizados

O que neste ano fez você crescer como pessoa ou profissional? Que problemas teve de enfrentar? Que coisas não repetiria nunca mais? E o que você repetiria sempre que possível?

2 - Oportunidades Perdidas

O que você deixou escapar neste ano? O que o fez perder a oportunidade? O que faria para aproveitá-la em uma próxima vez? É possível reaver a oportunidade que foi perdida? Como?

3 - Pessoas Importantes

Quem foi importante para você neste ano? Como retribuiu essas pessoas importantes? Quem precisa cortar da sua lista de relacionamento? A quem você disse mais “sim” querendo dizer um “não”?

4 - Metas

Que sonhos você realizou neste ano? Que sonhos você adiou? Planejou metas por escrito? Quantas? Acompanhou durante o ano? O que faltou?

5 - EU com EU

Sobrou tempo para você? Leu os livros que comprou? Cuidou da saúde? Fez algum esporte com regularidade? Descobriu ou praticou algum hobby? Dormiu bem? Cuidou do físico, da mente, do coração e do espírito?



EDITORIA DE ARTE / O TEMPO

Queixas

Estresse de ocasião também é detectado

➤ A fadiga e o estresse não poupam ninguém. Quem foi às compras no início do mês certamente enfrentou situações que colocaram o espírito natalino à prova. Agora, a situação se repete com a chegada do réveillon e das férias. Quem viaja tem que encarar o trânsito, a maratona de arrumar as malas, aeroportos e rodoviárias lotados, além de enfrentar burocracia e alguns contratempos.

Segundo a médica e psicanalista Soraya Hissa de Carvalho, é nesse momento de correria, ao qual se soma o cansaço de um ano inteiro de atividades intensas, que o corpo pede socorro. Diante de tantos conflitos diários, ele pode sinalizar que precisa de cuidado, sossego. E, sim, é bom dar atenção aos sinais. “A tensão do fim do ano pode funcionar como a gota d’água de um processo de fadiga que se acumulou dia a dia, mês a mês. Os resultados, em geral, são sérias consequências para a saúde corporal”.

A psicanalista explica que a emoção que se aflora nessas datas, somada à correria para finalizar um ano e iniciar o outro sem nenhuma pendência, faz com que as doenças se manifestem com mais frequência. “É o que chamamos de estresse de ocasião. O nível de substâncias químicas no organismo, como a adrenalina, sobe mais e sobrecarrega o coração e o corpo como um todo”. (LM)

Reclamações

Sintomas. Durante o corre-corre ou no fim das festas, a médica diz que é comum ouvir reclamações de dores musculares, dores de cabeça, taquicardia ou até mesmo pressão alta.

FONTE: CONSULTOR EMPRESARIAL, AUTOR DE SEIS LIVROS, ESPECIALISTA EM PRODUTIVIDADE E ALTA PERFORMANCE, CHRISTIAN BARBOSA