

**Jornal Regional/
Portal Regional
muito mais
digital**

Comercial e Redação:
(18) 99764-1912

Assinaturas:
(18) 99180-8742

E-mails:
jornalismo@portalregional.net.br
comercial@portalregional.net.br
atosoficiais@portalregional.net.br

Jornal Regional
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.
292.119.846.111

Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42

Bairro:
Frei Moacir I

Representante em
São Paulo: Revesp

Diretor: José Fernando Pereira
dos Santos

Jornalista Responsável:
Gilmar Pinatto
(Mtb 24051)

Nosso cérebro e a virada do ano

(POR CIDINHA PASCOALOTO)

O ano novo é um momento em que as pessoas se voltam para as festas de comemorações, com a possibilidade de reunir familiares amigos e até mesmo de encontrar pessoas que não viam a muito tempo. A passagem de um ano para o outro nos faz refletir, elevar nosso espírito, ser grato, praticar o perdão e fazer orações, cada um dentro da sua crença.

O avanço no calendário tem muitos efeitos sobre o nosso cérebro. Ele pode trazer impactos na nossa saúde mental como a síndrome do fim do ano um fenômeno que traz como consequência o aumento do estresse, depressão e ansiedade, medos e decepções, no período do final de novembro até o fim do mês



de dezembro.

Muitas vezes a pessoa faz uma avaliação de tudo que aconteceu durante o ano e as vezes os acontecimentos negativos ficam maiores que os positivos. Quando não conseguimos atingir nossa meta e atingir nossos objetivos podemos nos fazer autocobranças e esse comportamento pode levar a pessoa em estado de tristeza e insuficiência.

Nosso cérebro tem influência cultural e por isso a virada do ano é considerada como o fim de um ciclo, desfecho de oportunidades, reflexões sobre tudo que aconteceu e o que não aconteceu, perdas e ganhos, promessas cumpridas ou não. Nosso cérebro é fantástico e tem capacidade para fazer um grande balanço de tudo que vivemos nos 365 dias.

Na virada do ano podemos

diminuir a autocobrança porque muitos dos nossos desejos não dependem de nós para se cumprirem. Ainda tem as expectativas irreais quando a pessoa começa o ano pensando em fazer tudo diferente e colocam metas difíceis de serem atingidas e se decepcionam. Tenham clareza com a realidade.

Psicóloga

30
sex



↓ 22°
↑ 29°

90%

Sol com muitas nuvens durante o dia. Períodos de nublado, com chuva a qualquer hora.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite