

Guia Emocional para as Festas de Fim de Ano

Treze atividades para antecipar, atravessar e integrar as emoções desse período

Caderno de atividades para uso pessoal e terapêutico

Antes de começar

As festas de fim de ano reúnem, em poucos dias, fatores que a psicologia reconhece como mobilizadores de sofrimento e também de significado: o balanço do ano, o reencontro com a família, as ausências que ficam mais visíveis, a expectativa cultural de que todos devem estar felizes, os gastos, a quebra da rotina e a exposição intensa a comparações sociais. Isso não quer dizer que a época adoece por si mesma. O que ocorre é que vulnerabilidades que já existiam e demandas relacionais que costumam ficar em segundo plano ganham volume, e o volume pede cuidado.

Este guia reúne atividades breves, apoiadas em abordagens com boa sustentação empírica, como a terapia cognitivo-comportamental, a terapia de aceitação e compromisso, a autocompaixão e a regulação emocional baseada em processos. Elas estão organizadas em três momentos: antes das festas, para mapear e planejar; durante, para regular e permanecer presente; e depois, para integrar o que foi vivido. Não é necessário fazer todas. Uma boa escolha costuma ser uma ou duas atividades de cada parte, selecionadas conforme o que mais pesa em cada pessoa.

Cada atividade traz o objetivo, uma breve justificativa, o passo a passo e um espaço de registro. Sugere-se escrever à mão, em um momento tranquilo, e guardar o material em local privado. Emoções desconfortáveis que surgirem durante o preenchimento são esperadas e não indicam que algo está sendo feito de forma errada. Se alguma atividade se tornar intensa demais, é legítimo interrompê-la e retomá-la depois, ou levá-la ao acompanhamento psicológico.

Este material tem caráter educativo e de apoio ao autocuidado. Ele não substitui avaliação, diagnóstico ou psicoterapia.

Mapa do guia

Parte 1. Antes	1 Mapa emocional das festas 2 Expectativa e realidade 3 Balanço do ano com autocompaixão 4 Um lugar para as ausências 5 Limites e conversas difíceis 6 Orçamento emocional e financeiro
Parte 2. Durante	7 Plano se-então para gatilhos 8 Kit de regulação em três minutos 9 Presença à mesa 10 Festas em solidão ou fora do convencional
Parte 3. Depois	11 Gratidão realista 12 Virada de ano: soltar e escolher 13 Diário de integração pós-festas

Parte 1
Antes

Mapear, nomear e planejar

1 Mapa emocional das festas

Tempo sugerido: 20 minutos

OBJETIVO

Identificar quais encontros, pessoas, lembranças e expectativas costumam mobilizar emoções, e com que intensidade, antes que elas surjam em meio ao evento.

POR QUE FUNCIONA

Nomear uma emoção com precisão tende a reduzir sua intensidade, fenômeno estudado como rotulagem afetiva. Além disso, antecipar situações difíceis permite planejar respostas, em vez de reagir no automático.

PASSO A PASSO

1. Liste de três a cinco eventos ou encontros previstos (ceia, almoço de família, confraternização de trabalho, viagem, noite sozinha).
2. Para cada um, escreva a emoção que você espera sentir e dê uma nota de 0 a 10 para a intensidade.
3. Observe em qual parte do corpo essa emoção costuma aparecer (peito, estômago, ombros, garganta).
4. Marque com um asterisco os eventos com nota 6 ou mais. Eles serão seus pontos de atenção nas próximas atividades.

REGISTRO

Evento 1, emoção esperada, intensidade e sensação no corpo:

Evento 2, emoção esperada, intensidade e sensação no corpo:

Evento 3, emoção esperada, intensidade e sensação no corpo:

Quais eventos receberam asterisco e o que eles têm em comum?

2 Expectativa e realidade

Tempo sugerido: 15 minutos

OBJETIVO

Examinar a distância entre a festa idealizada e a festa provável, separando o que é desejo genuíno do que é expectativa herdada.

POR QUE FUNCIONA

Grande parte do mal-estar nas festas vem da discrepância entre o que se espera e o que acontece. A reestruturação cognitiva ajuda a revisar crenças rígidas do tipo "tem que ser perfeito" ou "a família tem que estar unida", trocando-as por versões mais realistas e flexíveis.

PASSO A PASSO

1. Descreva em poucas linhas a festa ideal, aquela que você imagina quando pensa em um fim de ano perfeito.
2. Descreva em seguida a festa mais provável, com as pessoas e as dinâmicas que de fato existem.
3. Circule, na festa ideal, o que realmente importa para você. Risque o que você faz por obrigação, pela imagem ou por hábito.
4. Escolha uma ou duas coisas da festa ideal que você pode trazer para a festa real, mesmo em pequena escala.

REGISTRO

A *festa ideal:*

A *festa provável:*

O *que eu quero de fato, e o que posso trazer para a festa real?*

3 Balanço do ano com autocompaixão

Tempo sugerido: 25 minutos

OBJETIVO

Fazer uma revisão do ano que inclua conquistas, perdas e aprendizados, tratando a si mesmo com a mesma consideração que se teria com uma pessoa querida.

POR QUE FUNCIONA

O final do ano costuma ativar a autocrítica, com listas do que não foi cumprido. A autocompaixão, conceito desenvolvido por Kristin Neff, envolve bondade consigo, reconhecimento da humanidade comum (todos enfrentam falhas e perdas) e atenção plena ao sofrimento. Pesquisas associam esse modo de relação a menor ruminação e maior disposição para mudar.

PASSO A PASSO

1. Divida uma folha em três colunas: o que conquistei, o que me custou ou perdi, o que aprendi.
2. Preencha sem se preocupar com o tamanho das conquistas. Cuidar de alguém, atravessar uma fase difícil e manter uma rotina também contam.
3. Releia a coluna das perdas e pergunte: o que eu diria a uma amiga querida que tivesse vivido isso?
4. Escreva uma carta curta para si mesmo com essas palavras, em tom acolhedor e honesto.

REGISTRO

Conquistas, custos e aprendizados do ano (resumo):

Carta a mim mesmo(a), no tom que eu usaria com alguém que amo:

4 Um lugar para as ausências

Tempo sugerido: 20 minutos

OBJETIVO

Reconhecer a saudade e a falta de quem não estará presente e criar um gesto simbólico que dê lugar a esse afeto durante as festas.

POR QUE FUNCIONA

No modelo de processo dual do luto, proposto por Stroebe e Schut, pessoas enlutadas oscilam entre momentos de confronto com a perda e momentos de pausa e restauração, e ambos são saudáveis. Rituais ajudam a organizar a dor e a manter um vínculo simbólico, sem exigir que a pessoa escolha entre sentir saudade e viver a festa. Vale lembrar que ausência não se restringe à morte: separações, distâncias e rompimentos também ocupam lugar à mesa.

PASSO A PASSO

1. Escreva o nome de quem fará falta neste ano e o tipo de ausência (morte, separação, distância, afastamento).
2. Anote o que você mais sente falta nessa pessoa ou nesse vínculo, e o que ela costumava trazer para as festas.
3. Escolha um gesto simbólico simples: acender uma vela, preparar um prato que ela gostava, contar uma história sobre ela, olhar uma foto, fazer um brinde.
4. Se possível, combine o gesto com alguém próximo. Compartilhar a lembrança costuma aliviar o peso de carregá-la sozinho.
5. Dê a si mesmo permissão para sentir tristeza e alegria no mesmo dia. Uma não invalida a outra.

REGISTRO

Quem faz falta e o que mais lembro dessa pessoa ou desse vínculo:

O gesto simbólico que escolhi e quando vou realizá-lo:

5 Limites e conversas difíceis

Tempo sugerido: 25 minutos

OBJETIVO

Preparar respostas curtas, firmes e gentis para temas sensíveis e definir um plano de pausa ou saída caso o clima se torne difícil.

POR QUE FUNCIONA

Comportamento assertivo, que expressa necessidades sem agressão e sem submissão, é uma habilidade treinável. Ensaiar frases com antecedência reduz a chance de reações impulsivas e a sensação de ficar sem palavras diante de comentários invasivos.

PASSO A PASSO

1. Liste de dois a quatro temas que costumam gerar desconforto (corpo e peso, relacionamento, dinheiro, política, trabalho, filhos, ex-parceiros).
2. Para cada tema, escreva uma resposta curta em três partes: reconhecer a intenção, marcar o limite, redirecionar. Exemplo: "Sei que você se preocupa. Prefiro não falar sobre isso hoje. Me conta como foi sua viagem?"
3. Defina um plano de pausa: quem você pode procurar no evento, para onde pode ir por cinco minutos e quanto tempo pretende ficar.
4. Ensaie as frases em voz alta uma ou duas vezes. A fala treinada tende a sair com mais naturalidade no momento real.

REGISTRO

Tema sensível 1 e minha resposta:

Tema sensível 2 e minha resposta:

Meu plano de pausa ou saída:

6 Orçamento emocional e financeiro

Tempo sugerido: 20 minutos

OBJETIVO

Alinhar gastos, presentes e compromissos sociais aos valores pessoais e aos limites reais de tempo, dinheiro e energia.

POR QUE FUNCIONA

A comparação social, descrita por Festinger, se intensifica nesse período, sobretudo nas redes sociais. Agir a partir de valores, como propõe a terapia de aceitação e compromisso, ajuda a escolher o que fazer sem depender da aprovação externa e reduz a culpa por dizer não.

PASSO A PASSO

1. Escreva três valores que você quer expressar nessas festas (por exemplo cuidado, presença, generosidade, descanso, leveza).
2. Liste as pessoas para quem você pretende dar algo e defina um gesto proporcional ao vínculo e ao orçamento, que pode ser um presente, uma mensagem, um tempo dedicado.
3. Observe em quais momentos você se compara com os outros e o que sente nesses momentos. Decida um limite de exposição às redes, se necessário.
4. Escolha uma coisa que você vai deixar de fazer neste ano, sem culpa, para preservar energia ou dinheiro.

REGISTRO

Meus três valores para este fim de ano:

Gestos que cabem no meu orçamento e o que vou deixar de fazer:

Parte 2
Durante

Regular, permanecer presente e cuidar de si

7 Plano se-então para gatilhos

Tempo sugerido: 15 minutos

OBJETIVO

Transformar os pontos de atenção mapeados na atividade 1 em respostas automáticas e simples, prontas para uso na hora.

POR QUE FUNCIONA

A formulação de intenções de implementação, pesquisada por Peter Gollwitzer, associa uma situação específica a uma ação específica no formato "se X acontecer, então eu farei Y". Estudos mostram que esse formato aumenta a probabilidade de a pessoa agir conforme o planejado, especialmente quando as emoções estão ativadas.

PASSO A PASSO

1. Retome os eventos marcados com asterisco na atividade 1 e escolha três gatilhos concretos (uma frase, um olhar, um silêncio, uma pergunta).
2. Escreva cada plano no formato: "Se [situação], então eu [ação simples e observável]."
3. A ação deve ser pequena e realizável: respirar três vezes, sair para pegar água, trocar de assunto, ir ao banheiro, ligar para alguém de confiança.
4. Ensaie mentalmente cada plano, imaginando a cena e a sua resposta, uma vez por dia nos dias anteriores ao evento.

Exemplos: "Se alguém comentar sobre meu corpo, então eu respiro, sorrio e digo: prefiro falar de outra coisa." "Se eu sentir o peito apertar, então eu saio por cinco minutos e faço a respiração 4-6."

REGISTRO

Se _____, então eu _____.

Se _____, então eu _____.

Se _____, então eu _____.

8 Kit de regulação em três minutos

Tempo sugerido: 3 minutos por técnica, treinar antes

OBJETIVO

Ter à mão três técnicas breves para reduzir a ativação emocional quando ela subir no meio de um evento.

POR QUE FUNCIONA

Técnicas de respiração com expiração mais longa que a inspiração ativam o sistema nervoso parassimpático, o que favorece a redução da frequência cardíaca. A ancoragem sensorial desloca a atenção da ruminação para o presente, e a pausa deliberada interrompe respostas automáticas. Quanto mais a técnica é treinada em momentos calmos, mais acessível ela fica sob estresse.

PASSO A PASSO

1. Respiração 4-6: inspire pelo nariz contando até 4 e solte o ar lentamente pela boca contando até 6. Repita por dois minutos, com os ombros soltos.
2. Ancoragem 5-4-3-2-1: perceba cinco coisas que você vê, quatro que pode tocar, três que ouve, duas que sente o cheiro e uma que sente o gosto.
3. Pausa STOP: pare o que estiver fazendo, respire, observe o que sente e pensa, e só então prossiga com uma escolha.
4. Treine as três técnicas em casa, em um momento tranquilo, e anote qual delas funciona melhor para você.

REGISTRO

Qual técnica funcionou melhor para mim e por quê?

Em quais situações dos eventos ela pode ser útil?

9 Presença à mesa

Tempo sugerido: 15 minutos

OBJETIVO

Cuidar da relação com comida, bebida e corpo durante as festas por meio da atenção plena, sem metas restritivas nem culpa posterior.

POR QUE FUNCIONA

Em períodos de maior carga emocional, comer e beber podem se tornar formas de regular sentimentos. Observar fome, saciedade e o motivo de cada escolha amplia a autonomia. Estratégias baseadas em punição e compensação, por sua vez, tendem a aumentar o sofrimento. Esta atividade não prescreve quantidades nem restrições.

PASSO A PASSO

1. Antes de comer ou beber, faça uma pausa breve e pergunte: estou com fome, com vontade, com ansiedade, ou fazendo por hábito social?
2. Durante a refeição, escolha ao menos três mordidas ou goles para fazer com atenção total ao sabor, à textura e à temperatura.
3. Se você pretende consumir bebida alcoólica, defina uma intenção própria antes do evento, de acordo com seus valores e sua saúde, e pense em uma alternativa para o momento em que a vontade surgir por emoção.
4. No dia seguinte, evite a lógica de compensação. Retome sua rotina habitual de cuidado com gentileza.

Se comer, beber ou controlar o corpo tem sido fonte de sofrimento intenso ou de perda de controle, vale conversar com um profissional de saúde mental antes das festas.

REGISTRO

O que percebi sobre meus motivos para comer ou beber nas festas:

Minha intenção de cuidado para esse período:

10 Festas em solidão ou fora do convencional

Tempo sugerido: 20 minutos

OBJETIVO

Planejar o período de forma ativa para quem passará as festas sozinho, distante da família ou em um arranjo diferente do que gostaria.

POR QUE FUNCIONA

A solidão é entendida como a percepção de que o vínculo que se tem é menor do que o desejado, e por isso pode surgir mesmo com pessoas ao redor. Estar sozinho por escolha, a solitude, é diferente. Estruturar o dia, criar rituais próprios e buscar pelo menos um contato significativo reduz o risco de ruminação e de isolamento.

PASSO A PASSO

1. Escreva como você se sente em relação a passar as festas dessa forma, sem julgar o sentimento. Distinga o que é solidão, o que é solitude e o que é tristeza.
2. Defina três âncoras para o dia: algo para a manhã, uma refeição com algum cuidado especial e uma forma de contato com alguém, como ligação, vídeo ou mensagem.
3. Escolha uma conexão ativa, que parta de você: convidar um amigo, participar de um encontro, fazer um voluntariado, visitar alguém.
4. Crie um ritual próprio para a data, algo simples que dê sentido ao momento, como um jantar preparado com carinho, uma caminhada, uma carta ou um filme escolhido.

REGISTRO

Minhas três âncoras do dia:

A *conexão que vou buscar e o ritual que vou criar*:

Parte 3
Depois

Integrar, aprender e escolher

11 Gratidão realista

Tempo sugerido: 15 minutos

OBJETIVO

Reconhecer o que houve de bom nas festas sem negar o que foi difícil, evitando a chamada positividade tóxica.

POR QUE FUNCIONA

Intervenções de gratidão têm efeitos modestos, porém consistentes, sobre o bem-estar, e funcionam melhor quando são específicas e autênticas. Reconhecer em conjunto o que foi bom e o que foi difícil é mais saudável do que forçar um sentimento que não existe.

PASSO A PASSO

1. Anote três momentos bons, mesmo pequenos, e descreva com detalhes o que tornou cada um bom.
2. Anote uma dificuldade que você enfrentou e como lidou com ela, incluindo o que fez que ajudou, ainda que pouco.
3. Escreva uma frase de reconhecimento para alguém que contribuiu de alguma forma, e, se fizer sentido, envie.

REGISTRO

Três momentos bons e o que os tornou bons:

Uma dificuldade e o que me ajudou a atravessá-la:

12 Virada de ano: soltar e escolher

Tempo sugerido: 30 minutos

OBJETIVO

Encerrar simbolicamente o ano que passou e definir intenções para o próximo com base em valores, em vez de metas rígidas e punitivas.

POR QUE FUNCIONA

Resoluções de ano novo costumam falhar quando são vagas, grandes demais ou formuladas apenas como evitação. Metas ancoradas em valores e traduzidas em ações pequenas e específicas têm maior chance de serem mantidas. A terapia de aceitação e compromisso utiliza esse princípio como eixo central do trabalho.

PASSO A PASSO

1. Escreva uma carta de encerramento: o que você deixa no ano que termina (hábitos, mágoas, expectativas, cobranças) e o que decide levar consigo.
2. Escolha três valores que quer que orientem o próximo ano.
3. Para cada valor, defina uma ação pequena e concreta para janeiro, com dia e situação definidos, usando o formato se-então da atividade 7.
4. Se desejar, realize um gesto simbólico de virada: queimar o papel com segurança, guardá-lo em uma caixa, ler a carta em voz alta.

REGISTRO

O que deixo e o que levo:

Meus três valores e a ação de janeiro para cada um:

13 Diário de integração pós-festas

Tempo sugerido: 10 minutos por dia, por três dias

OBJETIVO

Acompanhar o período logo após as festas, quando é comum haver cansaço, irritabilidade, tristeza ou sensação de vazio.

POR QUE FUNCIONA

Depois de eventos de alta carga emocional, a queda de estímulo e o cansaço acumulado podem gerar um desajuste transitório. Registrar o que se sente ajuda a diferenciar uma oscilação esperada de um quadro que merece atenção profissional.

PASSO A PASSO

1. Nos três primeiros dias após as festas, responda por escrito: como está meu corpo, meu humor e minha energia?
2. Identifique o que ajudou e o que pesou nesses dias, e uma pequena ação de cuidado para o dia seguinte (descansar, caminhar, conversar com alguém, retomar a rotina).
3. Ao fim dos três dias, releia as anotações. Observe se o desconforto diminuiu ou se permanece.

REGISTRO

Dia 1: corpo, humor, energia e uma ação de cuidado:

Dia 2: corpo, humor, energia e uma ação de cuidado:

Dia 3: corpo, humor, energia e uma ação de cuidado:

Quando buscar ajuda profissional

Oscilações emocionais nesse período são comuns e, na maioria das vezes, passageiras. Convém procurar um psicólogo ou outro profissional de saúde mental quando a tristeza, a ansiedade ou o vazio persistirem por mais de duas semanas após as festas, quando houver perda de interesse em atividades antes prazerosas, mudanças marcantes de sono e apetite, aumento do uso de álcool ou de outras substâncias, isolamento crescente ou sensação de que as emoções estão fora de controle.

Se houver pensamentos de morte ou de se machucar, a recomendação é buscar ajuda imediata. No Brasil, o Centro de Valorização da Vida atende pelo telefone 188, de forma gratuita e a qualquer hora, e os serviços de urgência e as unidades de saúde da sua cidade também podem acolher. Pedir apoio é uma forma legítima de cuidado, e não sinal de fraqueza.

Cartão de bolso para o dia da festa

1	Respire: inspire contando 4, solte contando 6.
2	Nomeie: "estou sentindo _____" (uma palavra, sem julgar).
3	Lembre seu plano: se _____, então eu _____.
4	Lembre seu valor: o que eu quero expressar hoje?
5	Lembre seu limite: posso fazer uma pausa ou sair.