

# ANO NOVO, VIDA NOVA... Será mesmo assim?



Janeiro chega carregado de simbolismo ...

Novo capítulo

Página em branco

"Novo eu"

Novo recomeço

"Este vai ser o meu ano"

"Agora é que vai ser"

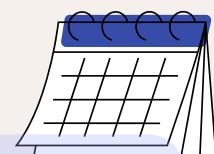
Porém, este início de ano **não é vivido da mesma forma por todas as pessoas**

Pode despertar uma avalanche de emoções e sensações:



Esperança  
Entusiasmo  
Felicidade  
Expectativa

Ansiedade  
Pressão  
Desilusão  
Frustração



Perante esta **diversidade de vivências**, impõe-se uma questão central:

Será que **mudar o calendário** é suficiente para **mudar a vida**?

É neste contexto que surge o conhecido:

Mito do "Ano Novo, Vida Nova"

Visão ilusória da mudança

- Imediata e radical
- Linear
- Dependente exclusivamente da força de vontade individual
- Reforçada por uma cultura de entusiasmo coletivo

Quando se acredita que a **mudança é rápida**, é natural que as **expectativas sejam elevadas**.

# Quando as expectativas falham

## Quando o "Agora é que vai ser" não acontece

O **final do ano** pode ser vivido como um **período emocionalmente exigente**

- Reflexões pessoais
- Pressões sociais
- Arrependimentos

Perante objetivos não alcançados surgem



Sentimentos de:

**Culpa**

**Frustração**

**Autocrítica**

**Vergonha**

Ao contrário do que se espera, estes sentimentos não desaparecem em janeiro.

Muitas vezes, transformam-se numa **nova expectativa**:

"Este ano é que vai ser"

Para compreendermos este impacto, existem **mecanismos** que alimentam estas expectativas:



### Expectativas Irrealistas

- **Globais** ("vou mudar tudo");
- **Rígidas** ("não posso falhar");
- **Desajustadas** à realidade individual;
- **Falha** vivida como **incapacidade pessoal**.



### Entusiasmo momentâneo

- Entusiasmo do início pode impulsionar o começo da mudança, mas **não é suficiente** para a sustentar;
- Rotina regressa e motivação diminui;
- **Padrões antigos reaparecem** e mudança não se mantém.



### Perfeccionismo

- Lógica de **tudo ou nada**: sucesso total ou fracasso absoluto;
- Aumenta a pressão interna e leva, muitas vezes, à **desistência**.



### Ciclo da Auto-Sabotagem

- Objetivos demasiado **elevados**;
- **Ansiedade e medo de falhar**;
- **Procrastinação / evitamento**;
- **Abandono** do objetivo;
- Reforço da crença de incapacidade ("**não sou capaz**").

O Ano Novo coincide com o início de um **novo ciclo académico**

Regresso do período de pausa

Novo semestre

Pode ser vivido de duas formas distintas:



Motivação

Ano Novo como **ponto de referência psicológico** para a definição de **novos objetivos** pessoais e académicos



"Fresh start effect"

Fenómeno psicológico em que as pessoas sentem **uma maior motivação a iniciar mudanças** em momentos que interpretam como **marcos temporais**



Stress

Ano Novo interpretado não como um recomeço, mas como a **continuação** de um **período academicamente exigente**



Avaliações



Cansaço acumulado



Expectativas não concretizadas



Comparações com os pares

## Como tornar o Ano Novo mais gentil?



Define objetivos  
SMART

Em vez de listas enormes de resoluções, define objetivos específicos, mensuráveis, atingíveis, realistas e com prazo definido. Vão ajudar-te a dar intenção ao que queres alcançar!



Aprende com os  
erros

Os erros fazem parte do percurso de vida. Cada erro é uma oportunidade para aprender, ajustar estratégias e seguir em frente de forma diferente.



Mudar é um  
processo

Não esperes por transformações imediatas. Mudar leva tempo, esforço e não acontece de forma linear. Há altos e baixos, avanços e retrocessos – fazem parte do processo de mudança.



Celebra as  
pequenas vitórias

Valoriza cada conquista, por mais pequena que seja. A mudança constrói-se todos os dias.



Fala contigo com  
gentileza

Trata-te com a mesma bondade que ofereces a alguém de quem gostas. Um diálogo interno mais positivo ajuda-te a manter a motivação e o equilíbrio.



Aceita quem tu és

Aceitar quem és e o momento de vida em que te encontras permite-te compreender o que queres melhorar e para onde queres ir. Abraça as tuas qualidades e defeitos. Evoluir começa por aceitar!



Cuida de ti!

Cuidar de ti é uma prioridade. Dedica tempo ao descanso, ao lazer e ao teu bem-estar físico e emocional.



Pede ajuda, se  
precisas

Procurar apoio é um sinal de cuidado, não de fraqueza. Partilha o que sentes com alguém de confiança ou recorre ao Espaço de Apoio ao Aluno.

**Não esperes por um marco temporal, como a chegada de um novo ano, para iniciares mudanças na tua vida.**

**Não é o Ano Novo que transforma a vida, são as escolhas que fazemos.**

**Cada dia é uma nova oportunidade para recomeçar!**