de bem com a vida
by MDS

# Como reconhecer os sinais

da autocobrança e aliviar a pressão no fim do ano



O fim do ano costuma despertar uma série de emoções. Para algumas pessoas, é tempo de celebrar conquistas e novos começos. Para outras, é uma fase difícil, cheia de cobranças, comparações e frustrações.

Neste conteúdo, você vai entender o que é a autocobrança, como identificar quando ela se torna excessiva, por que esse sentimento costuma aumentar no fim do ano e quais atitudes ajudam a reduzir essa pressão de forma saudável. Vamos nessa?

## O que é autocobrança?

A autocobrança é a tendência de exigir muito de si mesmo, estabelecendo padrões elevados para o próprio desempenho. Em níveis equilibrados, ela pode incentivar o crescimento. Mas, quando é excessiva, compromete o bem-estar e a saúde mental.

Ter objetivos e buscar evolução faz parte do desenvolvimento pessoal e profissional. O problema surge quando a expectativa é sempre atingir resultados perfeitos, sem espaço para erros, descanso ou reconhecimento das próprias conquistas.

## Qual a diferença entre autocobrança saudável e autocobrança excessiva?

A autocobrança saudável funciona como uma motivação. Ela incentiva o aprendizado, ajuda a manter o foco e permite reconhecer que erros fazem parte do processo.

Já a autocobrança excessiva faz com que a pessoa sinta que nunca faz o bastante, mesmo quando alcança bons resultados. Pequenos erros ganham proporções exageradas, enquanto as conquistas são minimizadas ou ignoradas.

# Por que o fim de ano intensifica a autocobrança?

O fim de ano intensifica a autocobrança porque marca o encerramento de um ciclo, momento em que retrospectivas, revisão de metas e comparações nas redes sociais ganham força.

O encerramento de um ciclo naturalmente convida à reflexão. É comum fazer retrospectivas, revisar metas e pensar no que foi ou não realizado ao longo dos últimos meses.

Além disso, as redes sociais costumam ficar repletas de publicações sobre viagens, celebrações e conquistas. Essa exposição pode aumentar as comparações e alimentar a sensação de estar “ficando para trás”.

Outro fator é o peso simbólico que damos ao fim do ano. Muitas pessoas acreditam que deveriam terminar esse período com todos os objetivos cumpridos, o que nem sempre corresponde à realidade.

Esse conjunto de sentimentos ficou conhecido popularmente como Dezembrite. Embora não seja um diagnóstico médico, o termo representa um estado emocional marcado por tristeza, ansiedade e aumento das cobranças pessoais durante o mês de dezembro.

Reconhecer esse contexto ajuda a entender que nem toda sensação de insuficiência reflete a realidade. Muitas vezes, ela é influenciada pelas expectativas criadas em torno desse período.



Saúde

## Sinais de que você está se cobrando demais

Nem sempre é fácil perceber quando a busca por resultados ultrapassa o limite saudável. Alguns sinais podem indicar que a pressão interna está excessiva.

## Perfeccionismo e medo de errar

Você evita iniciar projetos por medo de falhar? Ou passa tempo demais revisando tarefas porque acredita que nunca estão boas o suficiente?

O perfeccionismo frequentemente está ligado ao medo de críticas e à necessidade constante de aprovação.

## Cansaço, irritabilidade e sensação de insuficiência

Quem costuma se cobrar demais pode sentir um cansaço persistente, mesmo após períodos de descanso. Também é comum apresentar:

- Aumentar o consumo de açúcar ao longo do dia, como panetone, rabanada, chocolates e sobremesas em geral.
- Ingerir bebidas ácidas e com gás, como espumante, refrigerante, sucos cítricos e drinks.
- Aumentar o contraste de temperatura entre alimentos e bebidas, como drinks gelados e pratos quentes da ceia.
- Alterar a rotina de higiene dental durante viagens, dormir em horários diferentes etc.

## Autodepreciação e baixa autoestima

Outro sinal importante é a autodepreciação, caracterizada por pensamentos negativos sobre si mesmo e dificuldade em reconhecer qualidades ou conquistas. Frases como “Eu deveria ter feito melhor”, “Nunca sou bom o suficiente” ou “Todo mundo consegue, menos eu” podem indicar um padrão de pensamento que reforça a autocobrança.

## Como a autocobrança afeta a saúde mental?

Quando mantida por longos períodos, a autocobrança excessiva pode impactar diferentes aspectos da saúde física e emocional.

Isso acontece porque o organismo permanece em estado constante de alerta, como se sempre houvesse algo urgente a ser resolvido. É semelhante a manter o acelerador de um carro pressionado o tempo inteiro: o motor continua funcionando, mas o desgaste aumenta.

Caso esses sintomas sejam intensos ou persistentes, é importante buscar avaliação de um profissional de saúde mental.



Saúde

# Como parar de se cobrar tanto: 6 atitudes práticas

Reduzir a pressão interna não significa deixar de ter objetivos. O caminho está em desenvolver uma relação mais equilibrada consigo mesmo.

Pense nisso como ajustar a régua de avaliação: a meta não é abandonar o crescimento, mas medir o progresso com critérios mais realistas.

1

### Pratique a autoconsciência

Observe seus pensamentos e identifique quando está sendo mais exigente do que a situação realmente exige.

2

### Estabeleça metas realistas

Divida grandes objetivos em pequenas etapas e reconheça que nem tudo depende apenas do seu esforço.

3

### Reconheça suas conquistas, mesmo as pequenas

Celebrar avanços fortalece a motivação e ajuda a construir uma percepção mais equilibrada sobre o próprio desempenho.

Saúde

4

## Cultive a autocompaixão

Fale consigo da mesma forma que falaria com alguém que você gosta. Tratar-se com respeito e compreensão faz parte do cuidado com a saúde mental.

5

## Reserve tempo para descansar sem culpa

O descanso não é perda de produtividade. Ele é essencial para recuperar energia, manter a criatividade e preservar o equilíbrio emocional.

6

## Limite comparações nas redes sociais

Lembre-se de que as redes sociais mostram apenas recortes da vida das pessoas. Comparar seus bastidores com os melhores momentos dos outros costuma gerar expectativas irreais.

# Quando procurar ajuda profissional?

Se a autocobrança começa a interferir no trabalho, nos estudos, nos relacionamentos ou na qualidade de vida, é importante buscar apoio profissional.

A psicoterapia pode ajudar a identificar padrões de pensamento, desenvolver estratégias mais saudáveis para lidar com as próprias expectativas e fortalecer o equilíbrio emocional.

Entre as abordagens utilizadas está a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que trabalha a identificação e a reestruturação de pensamentos que contribuem para o sofrimento emocional. A indicação da abordagem mais adequada depende da avaliação de cada caso.

Para continuar aprendendo sobre equilíbrio emocional e qualidade de vida, principalmente nessa época do calendário, acesse a campanha **A Cada Minuto Um Novo Ano**.




Saúde



RESPONSÁVEL TÉCNICO

**Dr. Claudio Albuquerque**

Diretor Executivo Médico da MDS Brasil (CRM 188683)

dbcv

Acessar o Portal DBCV

by MDS