



Alisson F. Moreira <alissonfernandes200@gmail.com>

A importância de cuidar da ansiedade

1 mensagem

Guilherme Cadonhotto <equipe.analise@mail.invistaspiti.com.br>

26 de abril de 2021 16:12

Responder a: Guilherme Cadonhotto <reply-fec71c707262077d-74_HTML-173348761-7330964-338@mail.invistaspiti.com.br>

Para: alissonfernandes200@gmail.com

Caso não consiga visualizar, [acesse este link](#).

26 de abril de 2021

□ ~8 min

A importância de cuidar da ansiedade

Foi-se o tempo em que a ansiedade era considerada um simples sintoma de uma pessoa com uma rotina bem atarefada. Com o avanço no estudo da psicologia, especialistas identificam transtornos relacionados à ansiedade em diferentes intensidades e com causas muito diferentes entre si.

Ansiedade de separação, fobia social, agorafobia e mutismo seletivo são alguns dos subtipos da ansiedade, que em grau mais avançado, pode vir a ser considerada uma doença.

Além das citadas acima, uma das causas mais comuns da ansiedade é a da preocupação excessiva com o futuro.

Em um cenário, com decisão não binária, muitas pessoas acabam por sempre esperar o pior e vivem com o sentimento de que o pior já está acontecendo, o chamado sofrer por antecipação.

Por exemplo, depois de um feedback nada gentil de seu/sua superior, você passa a pensar na possibilidade de perder o emprego. Na verdade, mais do que isso, a cada dia a certeza de que será demitido ou demitida começa a consumir a sua saúde mental, preocupação com as contas a pagar, com o aluguel e com a escola das crianças começam a te consumir, você sofre pela perda do emprego antes mesmo da suposta demissão.

Mas há um detalhe muito importante: a demissão ainda não aconteceu – e pode ser que nem aconteça.

Essa ansiedade não acontece somente com preocupações referentes à perda do emprego, mas também com prazos para entrega de um trabalho, com situações de saúde e problemas familiares.

O tratamento de ansiedades agudas deve ser realizado com o acompanhamento de um especialista e pode ser relativamente demorado.

Mas se você acredita que a ansiedade atinge apenas indivíduos, independentemente da sua ocupação profissional, acredito que haja um equívoco, e eu vou explicar o porquê.

A ansiedade causada pela antecipação de situações problemáticas também atinge organizações, grupos, empresas e instituições – afinal, elas são formadas por pessoas. Embora não possamos dizer que a ansiedade tenha origem direta nas organizações, podemos dizer que as pessoas indiretamente geram a ansiedade em certos grupos.

Veja por exemplo o caso do mercado brasileiro, formado por um conjunto de investidores individuais, e que, desde meados de março, com a aprovação do orçamento para o ano de 2021, vem apresentando piora dia após dia.

Em março, o Congresso aprovou um orçamento público para 2021 completamente irrealista. A peça continha pitadas de contabilidade criativa e pedaladas fiscais, lembrando que o último foi o argumento do impeachment de Dilma Rousseff em 2016.

Do ponto de vista fiscal, a sinalização foi muito ruim. O Brasil,

que já vinha sofrendo com o aumento do endividamento e incertezas quanto à sustentabilidade dessa mesma dívida, agora enfrentaria mais uma rodada de desconfiança dos investidores.

Desde então, podemos observar uma crise de ansiedade por parte dos investidores.

Manchetes nos principais jornais e portais têm ressaltado dois pontos: o teor negativo da aprovação, destacando a possibilidade de um impeachment do atual presidente, e um respeito “artificial”, pouco rígido, do teto de gastos (a regra que impede que nossas despesas cresçam mais do que as do ano anterior ajustadas pela inflação) caso o orçamento fosse sancionado. Isso fez com que o mercado reforçasse o seu movimento de piora.

Desde meados de março, portanto, estamos passando por uma verdadeira crise de ansiedade, na qual o mercado passou a vivenciar dias de piora como se já houvesse uma abertura jurídica para o impeachment e como se a estabilidade fiscal fosse sofrer mais um golpe adicional nos próximos dias, uma verdadeira antecipação do sofrimento.

Estávamos colhendo as consequências de atravessar o pior cenário sem a certeza de que passaríamos efetivamente por ele.

Nas últimas semanas, porém, o cenário começou a se alterar.

Um acordo entre o governo e o Congresso reduziu as emendas parlamentares, fazendo com que o orçamento aprovado se tornasse mais factível do que a versão sem esses ajustes.

Nesse novo cenário, reduziu-se a possibilidade jurídica de impeachment pelo motivo de pedaladas, assim como vimos reduzir-se também o possível “buraco” nas contas públicas.

Resultado? Redução dos níveis de ansiedade do mercado e ajuste à realidade.

Os juros dos títulos de renda fixa apresentaram um alívio relevante na última semana, o que leva a uma valorização dos títulos, assim como o câmbio que, impulsionado pela fraqueza recente da moeda norte-americana frente a moedas de outros emergentes, também apresentou movimento forte de melhora.

Olhando para o fim do ano, ainda acredito que os níveis de ansiedade atual devam ser reduzidos, e oportunidades ainda são relevantes nos títulos de renda fixa prefixados de curto prazo.

E se você, assim como o mercado, vem sofrendo de ansiedade, busque a ajuda de especialista ou um livro que possa amenizar a causa. Ambos têm me ajudado muito nos últimos meses – a Juliana, minha psicóloga, que o diga.

Abraços,

Guilherme Cadonhotto
Especialista em Renda Fixa

gui.cadonhotto@invistaspiti.com.br

The logo for Spiti, featuring the word "spiti" in a lowercase, sans-serif font. A vertical red line is positioned to the left of the text. A small red heart icon is placed above the final "i".

Se a qualquer momento você quiser parar de receber nossos e-mails, é só cancelar [aqui](#).

Spiti Análise LTDA - CNPJ 34.180.870/0001-01
[Avenida Chedid Jafet](#), 75 – CEP 04551-010 – São Paulo – SP