

# Quando o Fim de Ano pede silêncio

Dezembro chega e, com ele, uma avalanche de convites, celebrações, reencontros e listas de metas. As luzes piscam, os feeds se enchem de brilho e gratidão, e parece que todo mundo está animado, pleno e pronto para brindar o novo ciclo. Mas há um lado mais silencioso do fim do ano – aquele que raramente aparece nas fotos: o tédio, a melancolia e a fadiga social. E tudo bem. Eles também merecem espaço, acolhimento e, sim, etiqueta.

**Nem todo mundo termina o ano em festa** – para alguns, o ritmo acelerado dos compromissos sociais contrasta com um cansaço que é mais emocional do que físico. É o esgotamento de quem passou meses entregando, correspondendo, sendo forte, disponível, produtivo. Quando chega dezembro, o corpo quer pausa, mas o mundo pede presença.

**Etiqueta do recolhimento** – ela começa com o respeito ao próprio ritmo. É a delicadeza de não se forçar a estar em todos os lugares, de recusar convites com gentileza e de entender que o silêncio também é uma forma de presença. A verdadeira sofisticação, afinal, não está em multiplicar aparições, mas em escolher com sabedoria onde colocar energia.

**A melancolia do fim do ano** – não é um defeito, é uma reação natural a um ciclo que termina. Ela vem com o balanço, com a saudade do que deu certo e uma certa frustração com o que não se realizou – e tudo isso é humano. *Acolher o vazio é o que nos prepara para o novo.* Fingir entusiasmo o tempo todo é só mais uma forma de exaustão.

Há beleza em quem se permite desacelerar enquanto o mundo corre. Há elegância em quem escolhe o silêncio, o descanso e a introspecção como gestos conscientes. A etiqueta contemporânea

não é sobre performance – é sobre autenticidade.

Então, se o fim de ano te pede calma, ou se o entusiasmo simplesmente não vem, não force. **O recolhimento também é celebração.** É o jeito mais sensato e gentil de encerrar o ano: em paz consigo mesmo.