

Quinta-Feira, 09 de Julho de 2026

# Por que esta segunda-feira é considerada 'o dia mais triste do ano'? Entenda a 'Blue Monday'

Acordou triste ou desanimado hoje? Tudo bem, pois esta segunda-feira (20) é considerada o "dia mais triste do ano" e foi batizada "**Blue Monday**" (segunda-feira azul, em tradução literal). A expressão foi criada em 2005 pelo psicólogo e ex-professor da Universidade de Cardiff, no País de Gales, Cliff Arnall, que utilizou uma fórmula para definir a data.

Segundo ele, a terceira segunda-feira de janeiro **reúne fatores que contribuem para a tristeza**, como dívidas acumuladas das festas de fim de ano, fim das férias, volta às aulas, calor excessivo (ou frio rigoroso no hemisfério norte) e o **fracasso nas resoluções de Ano Novo**.

Arnall também relacionou o sentimento de desânimo à falta de motivação típica do início do ano e, em algumas regiões, às **condições climáticas**. Estudos indicam que o inverno no hemisfério norte, com menos exposição à luz solar, pode influenciar a produção de melatonina e causar letargia em muitas pessoas.

Entretanto, a comunidade científica critica a ideia. Médicos e pesquisadores afirmam que a fórmula criada por Arnall é baseada em variáveis subjetivas, carecendo de embasamento científico para determinar o "dia mais triste do ano".

Muitos classificam a "Blue Monday" como um mito ou até mesmo uma estratégia de marketing, considerando que a data tem sido utilizada por empresas para promover produtos e serviços voltados ao bem-estar.

No Reino Unido, o "dia mais triste do ano" já virou tradição. Algumas empresas oferecem atividades para ajudar funcionários a superar o suposto impacto emocional da data, enquanto agências de turismo aproveitam para lançar promoções para destinos ensolarados.

Apesar das controvérsias, a data chama atenção para o debate sobre saúde mental e as dificuldades comuns do início de ano. Seja mito ou não, é sempre importante buscar apoio e adotar práticas que contribuam para o bem-estar emocional em qualquer época.

fonte diário do Nordeste

**Foto:** Shutterstock