

Estudo revela dia mais triste do ano



Se alguém se sentiu triste, na segunda-feira (20), pode ser o efeito do *Blue Monday*, o **dia mais triste do ano** segundo o estudo de Cliff Arnall, psicólogo da Universidade de Cardiff, no País de Gales.

Arnall estabeleceu que a terceira segunda-feira de janeiro é o dia do ano na qual as **pessoas se sentem mais tristes**.

O psicólogo chegou a esta conclusão após resolver uma complicada **equação matemática** que analisa a meteorologia, as dívidas realizadas no Natal, queda da motivação e uma crescente cobrança para realizar coisas.

Na Grã-Bretanha o tema é levado muito a sério. Já foi comprovado que neste dia aumenta o **número de faltas no trabalho**.

Algumas ONGs, como o Mental Health UK, que se ocupa de **saúde mental**, oferecem conselhos de como superar a segunda-feira mais triste do ano.

A Mental Health UK aconselha usar roupas com cores brilhantes, fazer exercício físico, comer bem e ser sociável.

Fonte: UOL