



falando sobre  
**DEPRESSÃO**

escrito por  
**Glauco Bandeira**

## Sumário

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1. O que é a Depressão?.....                             | 3  |
| 2. Como a Depressão se Forma?.....                       | 7  |
| 3. Sintomas Visíveis e Invisíveis.....                   | 12 |
| 4. Por Que é Tão Difícil Sair Sozinho? .....             | 17 |
| 5. Depressão Não Tem Cara .....                          | 21 |
| 6. Como a Psicoterapia Pode Ajudar? .....                | 25 |
| 7. Reconstruindo Habilidades Psicológicas .....          | 30 |
| 8. Exercício Prático: Diário de Reconexão Pessoal.....   | 34 |
| 9. Caminhos de Cuidado: Quando e Onde Buscar Ajuda ..... | 38 |
| 10. Palavras Finais: Você Não Está Sozinho .....         | 42 |

## 1. O que é a Depressão?

A depressão é uma condição de saúde mental que vai muito além da tristeza passageira. É um transtorno psicológico complexo que afeta profundamente a forma como a pessoa sente, pensa, age e se relaciona com o mundo. Ela pode impactar a energia, o sono, o apetite, a autoestima e a motivação. Em outras palavras, **a depressão não é apenas um “estado de espírito ruim”,** mas um problema sério que pode comprometer o funcionamento cotidiano da pessoa e sua qualidade de vida.

É importante entender que a depressão não é uma fraqueza de caráter, falta de vontade ou ausência de fé. Ela não se resolve com frases como “levanta dessa cama” ou “pensa positivo”. **Assim como ninguém pede para ficar gripado ou quebrar um osso, ninguém escolhe desenvolver depressão.** Trata-se de um adoecimento emocional e físico que precisa de cuidado, acolhimento e tratamento adequado.

As pessoas que estão em um episódio depressivo muitas vezes **descrevem a sensação como estar dentro de um buraco profundo, escuro e silencioso**. Não importa o quanto se esforcem, parece que não conseguem sair dali. **Sentem-se desconectadas de si mesmas**, como se não fossem mais quem costumavam ser. Perdem o brilho no olhar, o gosto pelas coisas simples e o interesse por tudo o que antes fazia sentido.

Esse vazio pode vir acompanhado de uma dor psicológica difícil de expressar, mas que é real. É como se houvesse um peso constante sobre o peito, uma nuvem densa que cobre tudo e impede a pessoa de enxergar possibilidades. Algumas pessoas choram com frequência, outras se tornam apáticas. Há quem se irrite facilmente e quem simplesmente queira dormir para não sentir mais nada. E todas essas manifestações podem coexistir.

**A depressão pode ser desencadeada por diversos fatores:** experiências traumáticas, perdas importantes, estresse crônico, desequilíbrios químicos no cérebro ou predisposição genética. Mas também pode surgir sem um

motivo claro, o que gera ainda mais angústia para quem está sofrendo. Às vezes, o início é sutil — um desânimo aqui, um isolamento ali — até que, de repente, tudo parece desmoronar.

Existem vários tipos de depressão, como a depressão maior, o transtorno depressivo persistente (distímia), a depressão pós-parto, a depressão sazonal, entre outras. Cada uma tem características específicas, mas todas têm algo em comum: **a necessidade de compreensão, escuta e cuidado profissional.**

No Brasil, dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que mais de 11 milhões de pessoas convivem com depressão. Apesar de ser comum, ela ainda é cercada por tabus e preconceitos, o que dificulta o diagnóstico e o tratamento. **Muitas pessoas sofrem em silêncio, com medo de serem julgadas ou incompreendidas.**

Por isso, falar sobre depressão é um ato de cuidado coletivo. É dizer para quem está sofrendo: “você não está sozinho”. É mostrar que existe tratamento, que

há esperança e que a vida pode, sim, voltar a ter cor. Psicoterapia, medicação (quando indicada), apoio social e mudanças no estilo de vida são caminhos possíveis para a recuperação.

Se você está passando por algo parecido, ou conhece alguém que está, saiba: é possível reencontrar a leveza. **É possível reaprender a gostar da vida, mesmo que aos poucos.** E o primeiro passo é sempre reconhecer o que está acontecendo e permitir-se buscar ajuda.

## 2. Como a Depressão se Forma?

A depressão não surge de uma hora para outra. **Ela é como uma planta daninha que cresce aos poucos, alimentada por experiências difíceis, por dores não resolvidas e por aprendizados que nos ensinaram a esconder ou ignorar o que sentimos.** Em vez de ser um evento isolado, a depressão é um processo — uma construção silenciosa que **pode levar meses ou anos para se instalar completamente.**

Para entender como ela se forma, é importante olhar para três dimensões principais: biológica, psicológica e social. Essas dimensões se interligam, formando um terreno fértil para o desenvolvimento do sofrimento emocional.

No campo biológico, fatores genéticos e neuroquímicos podem influenciar a vulnerabilidade de uma pessoa à depressão. Alterações em neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina afetam diretamente o humor, o sono, o apetite e a motivação. **Ou seja, há uma base cerebral e**

**fisiológica envolvida**, o que reforça que a depressão é também uma condição médica.

Na dimensão psicológica, entram as vivências pessoais: traumas, perdas afetivas, abusos, rejeições, humilhações, pressões internas. **Quando uma pessoa passa por essas experiências sem apoio emocional, seu repertório de enfrentamento pode se tornar limitado.** Ela aprende, muitas vezes sem perceber, que se isolar, evitar conflitos ou reprimir sentimentos é a melhor forma de sobreviver.

Imagine, por exemplo, uma criança que cresceu em um ambiente onde expressar tristeza era visto como fraqueza. Com o tempo, ela aprende a engolir o choro, a fingir que está bem, a não pedir ajuda. **Isso molda a forma como ela vai lidar com o sofrimento na vida adulta.** Essa "educação emocional" silenciosa pode contribuir para o acúmulo de dor e frustração — e eventualmente, para o colapso emocional que conhecemos como depressão.



O aspecto social também é essencial. Vivemos em uma sociedade que valoriza desempenho, produtividade e positividade constante. Não há muito espaço para a vulnerabilidade. As pessoas são cobradas a estar bem o tempo todo, a sorrir, a ser fortes. Isso gera uma desconexão: **quem está mal se sente inadequado, como se estivesse falhando por não conseguir acompanhar o ritmo dos outros.**

Na psicologia comportamental, a depressão é vista como o resultado de um desequilíbrio entre o comportamento da pessoa e os reforços que ela recebe do ambiente. Quando as ações deixam de trazer consequências positivas (prazer, reconhecimento, afeto), a tendência é que a pessoa vá perdendo a motivação para agir. Esse processo é chamado de extinção comportamental.

**Um exemplo prático:** imagine alguém que sempre foi muito dedicada ao trabalho, mas que passa a não ser valorizada ou reconhecida. **Aos poucos, essa pessoa começa a se sentir desmotivada.** Depois, começa a evitar

tarefas, chega atrasada, sente-se incapaz. Se, além disso, enfrenta problemas pessoais e não encontra apoio, o sofrimento se intensifica. **O comportamento de "fazer" vai diminuindo, e o de "evitar" vai crescendo.** A depressão encontra espaço para se instalar.

Outro fator relevante é o **desamparo aprendido**, conceito desenvolvido por **Martin Seligman**. Ele observou que, quando um indivíduo é exposto repetidamente a situações aversivas sobre as quais não tem controle, **ele aprende a se sentir impotente. Mesmo quando surge uma oportunidade de mudança, ele já não acredita mais que é capaz de reagir.** Isso explica por que muitas pessoas com depressão dizem coisas como "não adianta tentar" ou "nada vai mudar". Elas não estão sendo negativas — estão funcionando a partir de um aprendizado profundo de que suas ações não fazem diferença.

**A construção da depressão também passa pela ausência de habilidades psicológicas,** como autorregulação emocional, enfrentamento de problemas,

comunicação assertiva, autoestima saudável e raciocínio realista. Quando **não desenvolvemos** essas ferramentas ao longo da vida, **ficamos mais vulneráveis** ao sofrimento psicológico.

É importante dizer que **ninguém é "culpado" por desenvolver depressão**. O que existe são contextos de vida que favorecem a formação de padrões emocionais e comportamentais que, com o tempo, deixam de funcionar bem. O que um dia foi estratégia de sobrevivência, hoje pode ser um obstáculo. E **reconhecer isso é o primeiro passo** para construir novas formas de viver.

A boa notícia é que, **se a depressão pode ser aprendida, ela também pode ser “desaprendida”**. Através da psicoterapia, do suporte emocional e do cuidado consigo mesmo, é possível reconstruir repertórios mais saudáveis, ampliar a consciência emocional e reativar os vínculos com aquilo que dá sentido à vida.

### 3. Sintomas Visíveis e Invisíveis

A depressão é um transtorno que não se revela apenas por aquilo que se vê. **Muitas vezes, ela está camuflada no comportamento cotidiano**, no esforço silencioso de parecer bem, no sorriso automático, nas respostas curtas, no afastamento gradual das pessoas e atividades. **É uma dor que, em muitos casos, não deixa marcas aparentes** — e por isso, tantas vezes passa despercebida.

Os sintomas da depressão podem ser divididos entre os mais evidentes (visíveis) e os mais sutis (invisíveis), mas todos eles são legítimos e causam sofrimento real. Reconhecê-los é um passo essencial para o cuidado.

#### **Sintomas visíveis mais comuns:**

- Tristeza profunda e constante, sem motivo aparente
- Crises de choro frequentes

- Perda de interesse ou prazer por atividades que antes eram prazerosas (anedonia)
- Alterações no apetite (comer muito ou perder totalmente a fome)
- Mudanças no sono (insônia ou sono excessivo)
- Lentidão física e mental (o corpo e os pensamentos parecem mais pesados)
- Falta de energia e fadiga constante, mesmo após descanso
- Isolamento social progressivo
- Negligência com cuidados pessoais básicos (como higiene, alimentação, saúde)

Esses sinais costumam ser mais perceptíveis para quem convive com a pessoa deprimida. No entanto, há outros que são ainda mais perigosos justamente por serem silenciosos, invisíveis aos olhos — inclusive da própria pessoa que sofre.

### **Sintomas invisíveis:**

- Sentimento constante de vazio e desesperança
- Sensação de inutilidade ou inadequação

- Autocrítica exagerada, culpa sem motivo claro
- Dificuldade de concentração e de tomar decisões
- Sensação de estar "desligado do mundo", como se tudo acontecesse à parte
- Falta de sentido para a vida, sensação de não pertencer a lugar nenhum
- Pensamentos recorrentes sobre a morte, mesmo sem intenção clara de suicídio
- Incapacidade de imaginar o futuro com esperança ou desejo
- Indiferença afetiva (não sentir mais nada, nem alegria, nem tristeza intensas)

**Vale destacar que os sintomas podem variar muito de pessoa para pessoa.** Alguns desenvolvem uma depressão mais agitada, com muita ansiedade, irritabilidade e impulsividade. Outros vivenciam uma depressão mais apática, marcada pelo cansaço extremo e pela sensação de paralisia emocional.

Em adolescentes, a depressão pode aparecer como rebeldia, mau humor constante, baixo rendimento

escolar ou comportamento de risco. Já em idosos, ela pode vir disfarçada de queixas físicas persistentes ou isolamento excessivo. Em pessoas altamente funcionais, os sintomas são muitas vezes mascarados por rotinas produtivas e excesso de responsabilidades.

É comum que quem está vivendo um quadro depressivo demore a perceber o que está acontecendo. **Às vezes, a pessoa acha que está apenas cansada, estressada, ou vivendo uma fase ruim.** Quando os sintomas se acumulam e se cronificam, o sofrimento se intensifica, e o ciclo se retroalimenta.

É importante lembrar: não é necessário “atingir o fundo do poço” para buscar ajuda. **Reconhecer os sinais — mesmo que sutis — é um ato de cuidado e inteligência emocional.** E quanto mais cedo a depressão for identificada, maior a eficácia do tratamento.

Se você se identificou com alguns desses sintomas ou conhece alguém que pode estar passando por isso, o melhor caminho é conversar com um profissional da

saúde mental. **Não subestime a dor que não aparece. Às vezes, os maiores gritos vêm do silêncio.**



## 4. Por Que é Tão Difícil Sair Sozinho?

Uma das perguntas mais frequentes de quem está ao redor de uma pessoa com depressão — e às vezes até da própria pessoa em sofrimento — é: **“Por que está sendo tão difícil sair dessa?”**. À primeira vista, pode parecer que bastaria vontade, disciplina ou pensamento positivo para melhorar. Mas, na prática, a realidade da depressão é bem diferente.

**A depressão altera o modo como o cérebro funciona.** Ela interfere na produção e no funcionamento de neurotransmissores que regulam o humor, a energia e a capacidade de experimentar prazer. Além disso, afeta a forma como a pessoa interpreta a si mesma, o mundo ao seu redor e o futuro. **É como se tudo fosse filtrado por lentes distorcidas**, cinzentas e pessimistas.

A pessoa depressiva passa a acreditar em pensamentos automáticos como:

- "Eu não sou bom o suficiente."
- "Ninguém se importa comigo."

- "Nada vai mudar, então não adianta tentar."
- "Sou um peso na vida das pessoas."

Esses pensamentos não são apenas opiniões. **Eles se tornam verdades emocionais tão fortes que paralisam.** E quanto mais a pessoa acredita neles, menos ela age — e quanto menos ela age, mais reforça a ideia de que não tem saída. **Isso cria um ciclo de retroalimentação extremamente difícil de romper sozinho.**

Outro ponto é a redução drástica de reforçadores positivos no cotidiano. Atividades que antes traziam prazer agora parecem inúteis. Pessoas queridas deixam de fazer sentido. Conquistas perdem o brilho. **A ausência de pequenos estímulos positivos vai apagando o entusiasmo pela vida.** E quando não há prazer, motivação ou recompensas, o organismo entra em modo de sobrevivência, poupando energia — o que se manifesta como apatia, cansaço e procrastinação.

Além disso, a depressão sabotagem a iniciativa. A simples ideia de levantar da cama, tomar banho, sair de

casa ou responder uma mensagem pode parecer uma maratona. O esforço necessário para executar tarefas básicas se torna gigantesco. E, muitas vezes, isso é interpretado pela própria pessoa como preguiça ou fracasso, **o que só alimenta mais culpa e vergonha.**

Há também o fator do isolamento social. Em meio ao sofrimento, muitas pessoas se afastam dos amigos, evitam contato, não compartilham o que sentem. Com isso, perdem a possibilidade de ouvir outra perspectiva, de se sentirem acolhidas e de receberem ajuda prática. **Esse afastamento aprofunda o sentimento de solidão e a sensação de que ninguém se importa.**

No campo da psicologia comportamental, esse padrão de esquivas é compreendido como uma tentativa de fuga do sofrimento emocional. Quando agir se torna muito doloroso, a tendência é evitar. Mas essa evitação prolongada gera consequências negativas a longo prazo, como perda de oportunidades, deterioração de vínculos e reforço do quadro depressivo.

Tudo isso mostra que sair da depressão exige mais do que força de vontade. Exige apoio, tratamento e paciência. E, principalmente, exige entender que o sofrimento não é culpa da pessoa. **Assim como não se pede a um braço quebrado que se cure sozinho, também não se deve exigir que alguém com depressão simplesmente reaja.**

O processo de melhora geralmente envolve múltiplas frentes: psicoterapia, suporte social, mudanças no estilo de vida, medicação (quando indicada) e, acima de tudo, um ambiente acolhedor e livre de julgamentos. Cada pequeno passo conta — e às vezes o primeiro deles é apenas admitir que precisa de ajuda.

**Portanto, se você ou alguém próximo está enfrentando essa dificuldade, saiba: pedir ajuda não é sinal de fraqueza. É sinal de coragem. É o início de um caminho possível, ainda que não seja fácil. E você não precisa trilhar esse caminho sozinho.**

## 5. Depressão Não Tem Cara

Um dos maiores equívocos quando se fala em depressão é imaginar que ela tem uma aparência específica: alguém abatido, que não sai da cama, que chora o tempo todo. Embora isso possa ser verdade para algumas pessoas, **essa imagem estereotipada é limitada** e, muitas vezes, enganosa.

A depressão pode se manifestar de forma silenciosa, escondida atrás de um sorriso, de um bom desempenho profissional ou de um perfil ativo nas redes sociais. **É perfeitamente possível que uma pessoa esteja em sofrimento profundo, mas continue indo ao trabalho, estudando, cuidando da casa, saindo com amigos.** Essa forma de depressão é chamada por alguns profissionais de “depressão funcional” — e justamente por isso, costuma ser negligenciada por quem está ao redor, e até pela própria pessoa.

Você provavelmente conhece alguém que parece estar sempre bem, forte, prestativa, mas que, no íntimo, sente-se exausta emocionalmente, sem vontade de

continuar. Pode ser a amiga que organiza tudo, o colega que nunca falta ao trabalho, o parente que faz piadas para esconder o cansaço. A depressão, nesse caso, se camufla no fazer, no cuidar, no manter a aparência. Só que por dentro, a dor existe. E é real.

Esse tipo de depressão é ainda mais perigoso porque muitas vezes passa despercebido. Como a pessoa “funciona”, ninguém suspeita. E ela mesma pode duvidar de seu sofrimento: **“Se eu consigo fazer tudo, será que é mesmo depressão?”** Essa dúvida pode atrasar o diagnóstico e o início do tratamento. Pode também gerar culpa: **“Se tenho tudo, por que me sinto assim?”**

A verdade é que a depressão não escolhe rosto, idade, gênero, classe social ou trajetória de vida. **Ela pode atingir desde quem está enfrentando dificuldades extremas até quem parece ter uma vida perfeita.** Pode surgir em momentos de crise, mas também durante conquistas, como uma promoção, um casamento ou o nascimento de um filho.

Essa complexidade exige sensibilidade. **Não se deve invalidar a dor de alguém porque “tem uma boa vida” ou porque “não parece estar mal”.** A dor emocional não segue lógica externa. E cada pessoa vive seus processos de forma única.

Por isso, é fundamental mudar a forma como falamos sobre sofrimento. Em vez de perguntar “Por que você está assim, se tem tudo?”, podemos dizer “O que você está sentindo? Quer conversar?”. **Em vez de julgar o que vemos por fora, precisamos escutar com o coração o que não é dito.**

**Também é importante lembrar que muitos aprendem, desde cedo, a não demonstrar vulnerabilidade.** Frases como “engole o choro”, “não faz drama”, “ninguém gosta de gente fraca” moldam adultos que reprimem suas emoções e fingem estar bem para não decepcionar os outros. **Mas esse esforço constante de manter a aparência cobra um preço alto.**

**Validar o sofrimento — mesmo quando ele não é visível — é uma forma poderosa de cuidado.** Perguntar

como a pessoa realmente está, ouvir sem pressa, oferecer presença sem julgamento: isso pode fazer toda a diferença.

Se você é alguém que está escondendo a dor para não preocupar os outros, saiba: você não precisa se provar forte o tempo todo. **Está tudo bem em dizer que não está tudo bem.** Você merece cuidado, mesmo quando o mundo acha que você está bem.

E se você conhece alguém que sempre parece estar bem, mas tem demonstrado cansaço, irritabilidade, isolamento ou perda de brilho nos olhos, vale a pena se aproximar com carinho. **Às vezes, tudo o que essa pessoa precisa é de alguém que a enxergue de verdade.**



## 6. Como a Psicoterapia Pode Ajudar?

Quando alguém está em sofrimento emocional profundo, é comum ouvir conselhos como “vai dar uma volta”, “viaja para espairecer” ou “distrai a mente que passa”. **Embora essas sugestões possam ter boas intenções, elas raramente são suficientes para lidar com a complexidade da depressão.** Nesses casos, o que realmente pode fazer diferença é a psicoterapia — um espaço de escuta qualificada, acolhimento e transformação.

A psicoterapia é um processo terapêutico conduzido por um profissional da saúde mental, geralmente um psicólogo ou psicoterapeuta, que ajuda a pessoa a compreender o que está sentindo, como chegou até aquele ponto, e quais caminhos pode construir para melhorar sua qualidade de vida emocional. Diferente de uma conversa com amigos, **a terapia oferece uma escuta especializada e técnicas baseadas em evidências.**

Uma das abordagens mais utilizadas no tratamento da depressão é a **Terapia Cognitivo-**

**Comportamental (TCC).** Nela, o terapeuta ajuda o paciente a identificar e modificar padrões de pensamento distorcidos — como pensamentos de culpa, catastrofização, autodepreciação e desesperança — que mantêm e alimentam o quadro depressivo.

Por exemplo, uma pessoa que constantemente pensa “sou um fracasso” vai, aos poucos, deixando de tentar, o que leva a resultados negativos que reforçam essa crença. **A TCC quebra esse ciclo ao ajudar o paciente a reavaliar essas ideias e a construir interpretações mais realistas e saudáveis.**

Além dos pensamentos, a terapia também foca nos comportamentos. Muitas vezes, a pessoa com depressão evita atividades, relacionamentos e responsabilidades por sentir-se sem energia ou motivação. **A terapia propõe pequenos passos para retomar a ação e recuperar o prazer e o senso de realização,** mesmo em coisas simples, como sair para caminhar, conversar com um amigo ou retomar um hobby.

A psicoterapia também oferece:

- **Acolhimento e validação emocional:** um espaço livre de julgamento para expressar sentimentos intensos, como tristeza, raiva ou medo.
- **Autoconhecimento:** compreender as próprias emoções, padrões de comportamento e gatilhos.
- **Ferramentas de enfrentamento:** técnicas para lidar com pensamentos automáticos, controlar impulsos, desenvolver rotina e criar hábitos saudáveis.
- **Reconstrução de autoestima:** aprender a se olhar com mais compaixão e menos rigidez.

Outro benefício importante da terapia é a **reconstrução de sentido**. Muitas vezes, a depressão rouba da pessoa a capacidade de encontrar significado na vida. **O trabalho terapêutico pode ajudar a resgatar valores pessoais, metas de vida e conexões afetivas que estavam adormecidas.**

É importante destacar que a psicoterapia não substitui a medicação quando ela é indicada. Em quadros

moderados e graves, o tratamento combinado (psicoterapia + farmacoterapia) costuma ser o mais eficaz. O medicamento atua no alívio dos sintomas físicos e químicos, enquanto a terapia trabalha os aspectos emocionais e comportamentais.

Cada pessoa tem seu próprio ritmo no processo terapêutico. Algumas melhoram rapidamente, outras precisam de mais tempo. E está tudo bem. O essencial é manter a constância e lembrar que a melhora não é linear. Haverá avanços e retrocessos, dias bons e ruins — e isso faz parte.

Se você nunca fez terapia e sente que está difícil lidar com o que está passando, esse pode ser o momento de buscar apoio. Você não precisa saber exatamente o que dizer ou qual é o seu problema. **Basta chegar e dizer: “eu preciso de ajuda”**. Isso já é o suficiente para começar.

E se você já está em terapia, reconheça a coragem que é se cuidar. Continuar comparecendo, mesmo nos dias em que tudo parece mais difícil, já é um ato de resistência e reconstrução.

A psicoterapia não promete uma vida sem dor.  
**Mas oferece caminhos para que a dor não precise mais  
ser vivida sozinha — e para que, aos poucos, ela perca a  
força.**

## 7. Reconstruindo Habilidades Psicológicas

**Imagine por um instante que a mente humana é como um jardim.** Ao longo da vida, vamos semeando, cuidando e colhendo. Algumas plantas crescem saudáveis — a confiança, a alegria, a esperança. Outras nascem tortas ou frágeis, porque o solo não estava fértil ou a luz era pouca — como a insegurança, o medo ou a tristeza profunda. E, às vezes, tempestades fortes arrancam o que estava florescendo.

Quando enfrentamos a depressão, esse jardim interno pode parecer abandonado, tomado por ervas daninhas e pela sensação de que nada mais vai crescer ali. **Mas a verdade é que o solo ainda é fértil.** Com cuidado, paciência e as ferramentas certas, é possível replantar. **Reconstruir habilidades psicológicas é justamente isso:** cultivar, pouco a pouco, os recursos internos que ajudam a lidar com a vida de forma mais equilibrada.

**Essas habilidades não são dons inatos. Elas podem ser aprendidas, treinadas e fortalecidas ao longo do tempo,** especialmente com o apoio de um

profissional. Abaixo, algumas das principais habilidades trabalhadas na psicoterapia:

**1. Autoconhecimento:** É o ponto de partida. Compreender quem você é, como reage, o que sente, o que pensa e por quê. Saber reconhecer seus gatilhos emocionais e padrões de comportamento permite tomar decisões mais conscientes e agir com mais autonomia. Sem autoconhecimento, ficamos reféns do que sentimos.

**2. Autorregulação emocional:** É a capacidade de sentir sem se perder no sentimento. Não significa suprimir emoções, mas aprender a nomeá-las, entender sua função e encontrar formas saudáveis de lidar com elas — como se fosse aprender a atravessar tempestades sem se afogar.

**3. Autoestima realista:** Ter uma imagem de si mesmo que seja acolhedora e justa. Não é se achar melhor que os outros, mas se reconhecer como alguém digno de respeito, com falhas e qualidades, e com potencial para crescer e se desenvolver.

**4. Raciocínio mais otimista e flexível:** Desenvolver a capacidade de enxergar as situações com mais perspectiva, saindo do "tudo ou nada", do "nunca melhora", do "sou um fracasso". Isso não é ilusão positiva — é aprender a equilibrar o olhar, considerar outras possibilidades e lembrar que as coisas podem mudar.

**5. Enfrentamento ativo:** É agir, mesmo diante do medo ou da dor. É não deixar que a paralisia tome conta. Enfrentar não é resolver tudo de uma vez, mas dar pequenos passos que indicam movimento. Fazer o que é possível hoje, mesmo que seja levantar da cama, comer algo nutritivo ou responder uma mensagem.

Essas habilidades funcionam como ferramentas de jardinagem. **Algumas pessoas chegam à terapia com elas esquecidas, enferrujadas ou até nunca aprendidas. Mas com prática e incentivo, elas voltam a ser úteis.** E, aos poucos, o jardim começa a dar sinais de vida outra vez. Uma pequena flor aqui. Um broto tímido ali. A vontade de recomeçar.



A psicoterapia atua como esse espaço de cultivo: protege do excesso de sol, rega na medida certa, ajuda a arrancar as ervas daninhas do autojulgamento, do medo e da autossabotagem. **E, principalmente, lembra que cada jardim tem seu tempo. O importante é não desistir de cuidar.**

## 8. Exercício Prático: Diário de Reconexão Pessoal

Vamos fazer isso juntos? Imagine que agora você está num momento só seu. Um espaço silencioso, sem pressa, em que você pode se escutar com mais cuidado. Eu vou te guiar passo a passo para algo simples, mas muito poderoso: **o seu Diário de Reconexão Pessoal**.

Esse exercício é como acender uma lanterna no meio da neblina. Ele ajuda a organizar o que está aí dentro — os pensamentos soltos, os sentimentos embolados, as dúvidas que insistem em aparecer. **Não precisa escrever bonito, nem fazer certo. Basta ser sincero.**

Pegue um caderno, um bloco de notas no celular ou qualquer espaço onde você possa escrever livremente. E vamos começar. A ideia é fazer isso todos os dias, de preferência no fim do dia, mas se quiser fazer agora mesmo, já é um ótimo começo.

### **Passo 1 — Como estou me sentindo agora?**

Respira fundo. Fecha os olhos por um instante, se puder. E se pergunta com gentileza: "O que estou sentindo agora, nesse exato momento?" Não precisa julgar o que vier. Tristeza, raiva, alívio, cansaço, nada... tudo é válido. Coloca isso em palavras. Escreve sem filtro.

### **Passo 2 — O que me tocou emocionalmente hoje?**

Tenta lembrar de algo que aconteceu no seu dia — uma conversa, uma lembrança, uma música, uma situação que mexeu contigo. Pode ter sido algo bom ou ruim. O importante aqui é perceber o que teve impacto emocional.

### **Passo 3 — Que pensamento me incomodou mais hoje?**

Às vezes a gente repete mentalmente uma frase, sem perceber, que nos deixa mal. Pode ser algo como "eu atrapalho todo mundo" ou "nada dá certo pra mim". Identificar esse pensamento ajuda a entender como ele afeta seu dia. Não precisa mudar ele agora — só reconhecê-lo.

#### **Passo 4 — O que posso fazer por mim hoje?**

Pensa em um gesto, mesmo que pequeno, que possa fazer por você. Pode ser tomar um banho quente, desligar o celular por meia hora, comer algo que goste, escrever para alguém, ou simplesmente deitar sem culpa. Escreva esse compromisso consigo mesmo.

#### **Passo 5 — Se eu fosse meu melhor amigo, o que eu diria para mim agora?**

Essa parte é especial. Imagine que você está diante de alguém que você ama muito — e esse alguém está se sentindo como você está agora. O que você diria para ele? Escreva isso. Com carinho, com cuidado. Depois, leia de volta como se estivesse ouvindo de alguém que acredita em você.

---

**Esse diário não é uma obrigação, é um convite. Um espaço pra você existir com verdade.** Aos poucos, ele pode se tornar um canal de autoconhecimento e cuidado. E, principalmente, pode te lembrar todos os dias que você

merece atenção, presença e afeto — inclusive o seu próprio.

## 9. Caminhos de Cuidado: Quando e Onde Buscar Ajuda

Se você chegou até aqui, é porque, de alguma forma, já começou a cuidar de si. Talvez ainda com dúvidas, talvez com medo, **mas com uma fagulha de interesse por entender o que está sentindo**. E isso já é muito.

Agora é hora de falar sobre um passo que pode mudar tudo: buscar ajuda. E sim, isso pode parecer assustador — mas também pode ser libertador.

Buscar ajuda não significa que você está "fracassando" ou "não deu conta sozinho". Pelo contrário: **é um sinal de inteligência emocional, de coragem e de amor-próprio**. É reconhecer que, às vezes, a dor é grande demais para carregar sem apoio — e que está tudo bem precisar de alguém ao lado.

Mas quando é a hora de procurar ajuda profissional? Aqui vão alguns sinais importantes:

- Quando a tristeza não passa, mesmo após semanas;
- Quando há perda de interesse ou prazer em tudo;
- Quando o cansaço físico e mental se tornam insuportáveis;
- Quando surgem pensamentos negativos recorrentes sobre si mesmo ou sobre a vida;
- Quando há isolamento excessivo ou dificuldades nos relacionamentos;
- Quando você já tentou de tudo e sente que está perdendo as forças.

Se você se identificou com um ou mais desses sinais, **este pode ser o momento de buscar um psicólogo**. O atendimento psicológico é um espaço seguro, acolhedor e sigiloso para que você possa explorar seus sentimentos, entender seus padrões emocionais e reconstruir sua forma de viver.

E aqui eu deixo um convite: se sentir que posso ser útil nessa jornada, você pode entrar em contato comigo para iniciar o seu processo de psicoterapia. Será uma

honra caminhar ao seu lado nesse percurso de reconexão e cura. Meus contatos estão disponíveis neste material e também no meu site.

Além do atendimento comigo, existem outras formas de apoio profissional:

- Serviços públicos como os CAPS (Centros de Atenção Psicossocial)
- Clínicas-escola de universidades que oferecem atendimento gratuito ou com valor social
- Plataformas online de terapia (com atendimento remoto)
- Planos de saúde com cobertura para psicoterapia e psiquiatria

Também é importante lembrar da força das redes de apoio: amigos, familiares, grupos de escuta, comunidades. **Ninguém precisa enfrentar a depressão sozinho.** Mesmo que pareça, há pessoas dispostas a te ouvir e te apoiar.



O importante é dar o primeiro passo — mesmo que ele seja pequeno. Às vezes, esse passo é apenas mandar uma mensagem, agendar uma primeira conversa ou dizer para alguém: "preciso de ajuda".

**E que bom que você está aqui. Já é um começo.**

## 10. Palavras Finais: Você Não Está Sozinho

Se você chegou até aqui, **quero que receba esse trecho final como um abraço**. Um daqueles que não julgam, não apressam e não cobram nada — só acolhem.

A depressão pode nos convencer de que estamos sozinhos, de que ninguém entende, de que não há mais saída. Mas isso não é verdade. **A verdade é que há caminhos possíveis. Há ajuda, há pessoas que se importam, e há recomeços**. Muitos. Quantos forem necessários.

Mesmo que hoje você esteja cansado, confuso ou sem forças, saiba: não é assim para sempre. A dor pode parecer interminável agora, **mas ela não define quem você é, nem todo o seu futuro. Assim como uma tempestade, ela vem intensa, escurece tudo — mas passa. Sempre passa**. E quando passa, muita coisa pode florescer no que parecia perdido.

Você não precisa ter todas as respostas agora. Nem saber exatamente o que fazer. Você só precisa dar

um passo de cada vez. E o primeiro passo pode ser tão simples quanto permitir-se sentir. Permitir-se cuidar. Permitir-se viver um pouco diferente a partir de hoje.

Se em algum momento a leitura deste material te tocou, te fez refletir ou trouxe um pouco de conforto, saiba que você já está em movimento. E movimento é tudo. Ele é o começo da transformação.

E lembre-se: **você não está sozinho**. Existe uma rede silenciosa de pessoas que já passaram por isso, que estão passando, que encontraram ajuda e que querem que você saiba: há saída. E, se você quiser, eu posso estar aqui também.

**Você e sua história merecem cuidado. Merecem presença, merecem leveza. E, acima de tudo, merecem amor — inclusive o seu.**

Estamos juntos nessa caminhada. Um dia de cada vez.



**Psicólogo Glauco Bandeira**

**CRP 06/146.642**

<https://www.glaucobandeira.psc.br>