

Você Não Está Sozinho

CONVERSAS REAIS PARA DIAS REAIS

Tem dias em que eu não tenho vontade de nada.

Quando até as coisas simples parecem exigir uma força que você não tem.

Você não precisa resolver sua vida agora. Vamos conversar um pouco? ♥

1 Como você está — de verdade?

Existe uma pergunta que fazemos quase todos os dias: "Tudo bem?"

E uma resposta que damos automaticamente: "Tudo."

Mesmo quando não está.

Como você está quando ninguém está olhando?

Aqui você pode ser honesto. Sem máscaras.

2 Quando tudo começa a pesar

Há períodos em que coisas simples começam a parecer enormes. Levantar, tomar banho, estudar, trabalhar, responder uma mensagem, encontrar amigos... tudo pode cansar.

Cuidado com a comparação.

Você conhece suas noites ruins, seus pensamentos, seus medos e seu cansaço. Dos outros, muitas vezes, conhece apenas aquilo que eles mostram.

Não é preguiça. Não é falta de força. É um período difícil que você está vivendo. ♥

3 A depressão não é você

Se você recebeu um diagnóstico de depressão, ou está sendo avaliado por profissionais, guarde isso:

Você está passando por algo. Você não é aquilo pelo que está passando.

Depressão não é seu nome. Não é sua personalidade. Não determina seu valor. E não precisa definir toda a sua história.

Hoje é uma parte da sua história. Não é a história inteira. ♥

4 Não precisamos consertar tudo hoje

A pergunta "Como vou sair disso?" é grande demais. Vamos trocá-la por:

"O que eu consigo fazer hoje?"

Talvez seja um banho, comer algo, abrir a janela, caminhar alguns minutos, guardar cinco coisas, sentar perto de alguém, mandar uma mensagem.

Pode parecer pouco, mas alguns dias são vencidos assim: um pequeno passo de cada vez.

Pequenos passos também importam. ♥

5 Vamos procurar pequenas luzes

Não estamos procurando uma solução mágica. Estamos procurando aquilo que ainda consegue produzir um pouquinho de bem-estar.

Música	Conversar com alguém
Seu animal de estimação	Arrumar o cabelo
Caminhar	Jogar
Desenhar	Escrever
Cozinhar	Ficar em silêncio
Assistir algo	Ficar perto da família
Tomar sol	Orar

Qual dessas coisas costuma fazer bem para você? Talvez exista aí uma pista.

6 Conheça seus dias

Durante alguns dias, experimente observar:

- O que aconteceu antes de eu piorar?
- O que eu estava pensando?
- O que fiz depois?
- Alguma coisa me ajudou a ficar um pouco melhor?

Exemplo:

Hoje acordei mal. Dormi pouco. Passei muito tempo nas redes sociais. Conversei com uma amiga à tarde e fiquei um pouco melhor.

7 Você não precisa fazer isso sozinho

Escolha uma pessoa segura. Você pode simplesmente dizer: "Não estou bem ultimamente. Não preciso que você resolva. Só gostaria que você me ouvisse."

Procurar ajuda profissional não significa fracasso. Significa acrescentar alguém preparado à sua caminhada.

Aqui queremos caminhar ao lado desse cuidado — nunca substituí-lo.

Conversar também é um passo. ♥

8 E se eu quiser falar com Deus?

Talvez você tenha fé. Talvez não. Talvez esteja com raiva de Deus. Você não precisa fingir aqui também. Mas, se quiser falar com Ele e não souber como, pode simplesmente dizer:

"Deus, eu não estou bem. Eu nem sei explicar o que estou sentindo. Ajuda-me a atravessar este dia."

Isso já é uma oração. Se quiser, podemos orar com você.

Agora eu quero conhecer um pouquinho de você

Se estiver disposto, responda para si mesmo:

- ☐ Como tenho me sentido nos últimos dias?
- ☐ O que mais está me preocupando?
- ☐ O que eu parei de fazer e gostaria de fazer novamente?
- ☐ Quem é uma pessoa com quem me sinto seguro?
- ☐ O que costuma piorar meus dias?
- ☐ O que costuma deixá-los um pouco melhores?
- ☐ Qual pequeno passo parece possível hoje?

Você importa. ♥

Antes de você ir...

Talvez amanhã ainda não seja um dia perfeito. Talvez algumas coisas continuem difíceis. Mas não transforme o que você sente hoje em uma sentença sobre quem você será amanhã.

Você é maior do que um período difícil. Maior do que um diagnóstico. Ainda existe história para acontecer. Por hoje, procure apenas o próximo passo.

Você não está sozinho. Podemos pensar juntos. ♥

Quero conversar

Dias difíceis também passam. E estão novos dias pela frente. ♥

Você Não Está Sozinho
CONVERSAS REAIS PARA DIAS REAIS

Acolher Escutar Caminhar juntos

Se precisar de ajuda imediata, procure alguém de confiança. No Brasil, o CVV atende pelo 188. Em emergência, ligue 192.

Você Não Está Sozinho

CONVERSAS REAIS
PARA DIAS REAIS

Tem dias em que eu não tenho vontade de nada.

Quando até as coisas simples parecem exigir uma força que você não tem.

Você não precisa resolver sua vida agora. Vamos conversar um pouco? 

Talvez você tenha chegado aqui porque alguém enviou este texto para você.
Talvez tenha encontrado por acaso.
Ou talvez tenha lido o título e pensado:

"É mais ou menos assim que estou."

Então fique um pouco.
Você não precisa acreditar que este texto vai mudar sua vida. Não precisa estar animado. Não precisa sequer saber explicar o que está acontecendo.
Vamos apenas conversar. 

1 Como você está — de verdade?

Existe uma pergunta que fazemos quase todos os dias: "Tudo bem?"

E uma resposta que damos automaticamente: "Tudo."
Mesmo quando não está.

Como você está quando ninguém está olhando?

Aqui você pode ser honesto.
Sem máscaras.

2 Quando tudo começa a pesar

Há períodos em que coisas simples começam a parecer enormes.
Levantar, tomar banho, estudar, trabalhar, responder uma mensagem, encontrar amigos... tudo pode cansar.

Cuidado com a comparação.

Você conhece suas noites ruins, seus pensamentos, seus medos e seu cansaço. Dos outros, muitas vezes, conhece apenas aquilo que eles mostram.

Não é preguiça.
Não é falta de força.
É um período difícil que você está vivendo.




Pense comigo por um minuto

O que está mais pesado hoje?

- ☐ Minha família
- ☐ Minha aparência
- ☐ Meu relacionamento
- ☐ A escola ou faculdade
- ☐ Meu futuro
- ☐ Solidão
- ☐ Dinheiro
- ☐ Alguma coisa que aconteceu comigo
- ☐ Eu realmente não sei.

Não precisa responder tudo.
Escolha apenas uma.



3

A depressão não é você

Se você recebeu um diagnóstico de depressão, ou está sendo avaliado por profissionais, guarde isso:

**Você está passando por algo.
Você não é aquilo pelo que
está passando.**

Depressão não é seu nome.
Não é sua personalidade.
Não determina seu valor.
E não precisa definir toda
a sua história.

Hoje é
uma parte
da sua história.
Não é a
história inteira.



4

Não precisamos consertar tudo hoje

A pergunta "Como vou sair disso?"
é grande demais. Vamos trocá-la por:

"O que eu consigo fazer hoje?"

Talvez seja um banho, comer algo,
abrir a janela, caminhar alguns minutos,
guardar cinco coisas, sentar perto
de alguém, mandar uma mensagem.

Pode parecer pouco, mas alguns dias
são vencidos assim: um pequeno
passo de cada vez.

Pequenos
passos
também
importam.



5

Vamos procurar pequenas luzes

Não estamos procurando uma solução mágica. Estamos procurando aquilo que ainda consegue produzir um pouquinho de bem-estar.

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 🎵 Música | 💬 Conversar com alguém |
| 🐾 Seu animal de estimação | 💇 Arrumar o cabelo |
| 🚶 Caminhar | 🎮 Jogar |
| ✍️ Desenhar | ✍️ Escrever |
| 🍳 Cozinhar | 🔇 Ficar em silêncio |
| 📺 Assistir algo | 👪 Ficar perto da família |
| ☀️ Tomar sol | 🙏 Orar |

Qual dessas coisas costuma fazer bem para você?
Talvez exista aí uma pista.

6

Conheça seus dias

Durante alguns dias, experimente observar:

- O que aconteceu antes de eu piorar?
- O que eu estava pensando?
- O que fiz depois?
- Alguma coisa me ajudou a ficar um pouco melhor?

*Não precisa ser
uma planilha grande.
Pode ser no celular,
de forma simples.*

Exemplo:

Hoje acordei mal.
Dormi pouco.
Passei muito tempo
nas redes sociais.
Conversei com uma amiga
à tarde e fiquei um pouco melhor.

7

Você não precisa fazer isso sozinho

Escolha uma pessoa segura. Você pode simplesmente dizer: "Não estou bem ultimamente. Não preciso que você resolva. Só gostaria que você me ouvisse."

Procurar ajuda profissional não significa fracasso. Significa acrescentar alguém preparado à sua caminhada.

Aqui queremos caminhar ao lado desse cuidado — nunca substituí-lo.

*Conversar
também é
um passo.*



8

E se eu quiser falar com Deus?

Talvez você tenha fé. Talvez não.
Talvez esteja com raiva de Deus.
Você não precisa fingir aqui também.
Mas, se quiser falar com Ele e não souber como, pode simplesmente dizer:

*"Deus, eu não estou bem.
Eu nem sei explicar o que estou sentindo.
Ajuda-me a atravessar este dia."*

Isso já é uma oração.
Se quiser, podemos orar com você.

Agora eu quero conhecer um pouquinho de você

Se estiver disposto, responda para si mesmo:

- ☐ Como tenho me sentido nos últimos dias?
- ☐ O que mais está me preocupando?
- ☐ O que eu parei de fazer e gostaria de fazer novamente?
- ☐ Quem é uma pessoa com quem me sinto seguro?
- ☐ O que costuma piorar meus dias?
- ☐ O que costuma deixá-los um pouco melhores?
- ☐ Qual pequeno passo parece possível hoje?

Você importa. ♥

Antes de você ir...

Talvez amanhã ainda não seja um dia perfeito.
Talvez algumas coisas continuem difíceis.
Mas não transforme o que você sente hoje em uma sentença sobre quem você será amanhã.

**Você é maior do que um período difícil.
Maior do que um diagnóstico.
Ainda existe história para acontecer.
Por hoje, procure apenas o próximo passo.**

*Você não está sozinho.
Podemos pensar juntos. ♥*



Quero conversar

*Dias difíceis
também passam.
E estão
novos dias
pela frente.
♥*



Você Não Está Sozinho

CONVERSAS REAIS PARA DIAS REAIS

Acolher “ Escutar ▶ Caminhar juntos



Se precisar de ajuda imediata, procure alguém de confiança.
No Brasil, o CVV atende pelo **188**. Em emergência, ligue **192**.