

Vanessa Alves



*Apenas um diário
esquecido*



Gato Ed

EDITORA

Publicar o livro “Apenas um diário esquecido”, de Vanessa Alves é trazer um produto de responsabilidade social. Uma história de vida de uma jovem que enfrentou a depressão e a ansiedade com esperança, coragem e a ajuda de familiares e amigas (os) e que usa sua história como exemplo para militar a favor da vida e contra o silenciamento e o isolamento das pessoas que estão passando por problemas semelhantes.

Lendo esse livro entendemos como uma pessoa com depressão e ansiedade olha e enfrenta o mundo. Para Vanessa a universidade é um marco importante e para a Editora Gato Ed publicar esse livro é um marco importante no apoio a luta travada pela autora e por muitas outras pessoas dentro desse contexto.

Leila Leite

Editora

Em: 17 de abril de 2020

Às 00:15

ISBN 978-65-86540-07-9



Vanessa Alves

**Apenas um diário
esquecido**

1ª Edição

**Editora Gato Ed
Belém-Pará
2020**

Capa: Leila Leite
Diagramação: Leila Leite
Revisão: Lucélia Ferreira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Lumos Assessoria Editorial
Bibliotecária: Priscila Pena Machado CRB-7/6971

A474 Alves, Vanessa.
Apenas um diário esquecido [recurso eletrônico] /
Vanessa Alves. — 1. ed. — Belém : Gato Ed, 2020.
Dados eletrônicos (pdf).

ISBN 978-65-86540-07-9

1. Diários. 2. Literatura brasileira. 3. Autobiografia.
I. Título.

CDD B869.3

Este livro é disponibilizado de forma gratuita em seu formato e-book no site da Editora Gato Ed.

E-BOOK GRATUITO

Dedicatória

Gostaria de dedicar esse livro à todas as mães que lutam com seus filhos, aos papais, amigos, irmãos, as pessoas que já perderam entes queridos para a depressão e ansiedade. Desejo de coração uma paz e um conforto, obrigada pessoas!

Agradecimento

Quero agradecer as minhas pessoas, principalmente minha mãe, FRANCISCA MARTA, dona do meu amor e todo meu respeito, mulher que se reinventa a cada dia que passa para me ajudar e me arrancar sorrisos, e ela nem sabe que o simples fato dela existir e estar ao meu lado me faz a pessoa mais rica de amor dessa vida. Obrigada família por andarem de mãos dadas comigo nos caminhos claros e nos escuros. Para vocês eu posso falar ninguém solta a mão de ninguém!

Apenas um diário esquecido

Oi, meu nome é Vanessa, tenho 29 anos, sagitariana (para quem se importa com signo), curso letras/licenciatura em língua portuguesa, vegetariana, amante dos animais e da natureza, amo escrever sobre coisas aleatórias, mas sou fascinada em contar minha vida em diários. É uma antiga moda de guardar segredos em tempos de redes sociais, onde a maior tristeza é você não ser curtido ou notado ao expor detalhes da vida pessoal para muita gente - inclusive, gente que não se importa - por essa razão conto minhas dores aos meus cadernos, diários e afins, na pior das hipóteses eles não contarão nada para ninguém.

Ah!_Quase esqueci, amo viajar nas férias, gosto de shopping, curto sair para dançar. Às vezes, como as pessoas próximas a mim dizem, eu falo bastante, tenho uma risada alta e exagerada e meus familiares falam que sou a alegria da casa. Moro em cidade pequena, gosto de todos os vizinhos e sei o nome da maioria. Tenho duas irmãs, uma mais nova e outra mais velha, no caso eu sou a imprensada. Ah, e a única que ainda mora com os pais. Mas, sonho em ter minha casa própria, decorar do meu jeitinho e encher de animais, sou apaixonada por animais, então quero uma casa bem grande para caber muitos bichinhos para eu encher de amor. Devo admitir que é ótimo morar com os pais, mas gente, quem nunca sonhou com a casa própria?

Sem contar que já adiei muito o grande sonho de ser professora em prol de trabalho, sabe aquela história ou trabalhar ou estudar e por muitos anos escolhi trabalhar, inclusive, longe de casa em outros estados com melhores oportunidades de emprego, longe da minha família e passando

Apenas um diário esquecido

tempos ruins distante do meu lar tentando garantir um futuro melhor. Enfim, sofri muito, mas nunca reclamei da vida e nem parei de ser alegre e feliz diante das adversidades. Afinal, ser exagerada, impulsiva, intensa, otimista fazem parte da minha personalidade, e minha essência eu não mudo por nada.

Perceberam?

Sou uma jovem alegre, cheia de sonhos, objetivos, guerreira, assim como tantas pessoas no mundo. E sabe, tem algo que ainda não mencionei, mas vou já contar. Com dezoito anos de idade eu fui diagnosticada com depressão, detalhe, em um grau bem avançado e ninguém imaginava, pois eu sou a garota alegre, otimista e a “louquinha” da família. Acho que as pessoas pensam que quem sofre de depressão deve ficar todos os dias do ano trancada em um quarto escuro, com aspecto triste e uma melancolia eterna. Cruzes! Eu não suportaria sou livre demais para isso, claro que respeito meus momentos de crise e principalmente os de pânico.

Na realidade eu fui diagnosticada com depressão, crise de pânico e ansiedade generalizada, são doenças horríveis, eu sei e até me arrisco a dizer que somente quem viveu ou vive sabe realmente o que é. Toda vez que o ar começa a faltar, a mão gelar, coração acelerar, tremores entre outros, é como se você ficasse dando “oi” para morte até esperar os sintomas desaparecerem. Bom, os sintomas até desaparecem, mas o seu medo de sair de casa não, então sempre depois de uma crise forte costumo ficar por vários dias em casa, pois tenho medo de sair e sentir em algum lugar e não ter ninguém para me ajudar, é bem chato isso.

No começo pensava muito em suicídio, seria ridícula caso dissesse que não, uma vez que na maioria dos casos uma patologia vai levando a outra e fica meio insuportável. No meu tempo, quando fui diagnosticada quase não se falava nesses assuntos, ouvi incontáveis vezes que sou cheia de frescura, que psiquiatra e remédio eram coisas de doidos. Mas, sendo “mega” sincera nunca me importei com esse tipo de falácia, quem dera se em 2008, época que fui diagnosticada pelo médico, o assunto já fosse assim tão mais visível como é hoje, graças a Deus as pessoas estão falando mais sobre e percebendo o quão grave essas doenças são. Porém, ainda nos dias atuais ouço coisas do tipo: “você precisa ir a um hospital de crianças com câncer que daí você para

de bobagem". Prefiro nem gastar voz com essas pessoas até porque a depressão e doenças afins também são um tipo de câncer, e na alma onde não se pode tocar.

Sei de mim e jamais vou entrar em uma discussão para tentar explicar o tanto que essa doença maltrata e desgasta, conto apenas para quem interessa, que são os médicos preparados para atuar na saúde mental e para meus familiares que sofrem junto comigo. Mas eu sou muito orgulhosa de mim, pois nunca deixei de sonhar e de correr atrás dos meus objetivos, e por se tratar de uma doença muito cansativa e de uma luta constante às vezes eu canso e sabe o que eu faço? Simplesmente, descanso e descanso o tempo que for necessário. Mas, não desisto!

E é uma questão de consciência, tanta gente tem doença e tem uma vida normal, com remédios e terapias que em muitos casos acompanham a pessoa até o fim do seu ciclo vital e ponto. Sabe, tenho um vizinho que sofre com diabetes, pressão alta, colesterol alto e já teve até uma perna amputada, mas ele vive normalmente e adequa sua condição dentro da sua rotina. E também tenho outro vizinho que por problema de circulação teve uma perna amputada e vive triste em torno dos pensamentos de todo sofrimento que passou e acha que é inútil para tudo e todos.

Sei que cada caso é um caso, mas é perceptível que no final das contas você é o único responsável pela forma como vai encarar as situações de sua vida. E eu sei, parece desesperador saber que ser feliz ou não depende apenas da gente, quando estamos inseguros e achando que nada faz sentido. Sei disso porque quando o médico me falou isso eu tremi na base, tipo e agora? Então fiz uma bateria de exames para checar se estava tudo normal fisicamente e graças a Deus deu tudo certinho. Então, deveria me preocupar em cuidar apenas da mente, detalhe, nesse intervalo eu ia vivendo de uma forma mais natural possível sem me forçar a nada, porém sem deixar o medo me paralisar.

Uma vez diagnosticada eu demorei para fazer o tratamento adequado, primeiro, fui a primeira a ser preconceituosa comigo, sabe eu achava que se as minhas “amigas” descobrissem iriam se afastar de mim e segundo eu não queria aceitar que tinha determinada patologia, lembro de ter me olhado no espelho e pedir para eu parar de frescuras e “tirar essas coisas da cabeça” igual todos me diziam.

Saga

A saga de não aceitar a doença em mim foi triste e engraçada porque adotei uma personalidade que não era minha, comecei a beber muito, sair de casa, todo final de semana era festa, festa e festa, até arrumei um emprego de garçoneiro para ter dinheiro todo fim de semana. E minha família sofria muito nessa época, eu misturava bebidas alcoólicas com ansiolíticos e vivia entre a vida e a morte. Quando eu não estava porre era porque estava de ressaca. E ainda dormia mal, pois tinha que trabalhar até tarde e aos finais de semana já saía do trabalho direto para festa, não queria saber de mais nada, na minha cabeça isso sim era aproveitar a vida.

Pensei e tentei por diversas vezes fugir de casa, pois me achava um peso enorme para minha família. Mas, todas as minhas tentativas de fuga deram errado e eu ria muito de mim, porém o que mais me emociona foi que minha família nunca desistiu de mim. E olha que ambos, meu pai e minha mãe, são analfabetos, não entendiam de depressão, ansiedade, pânico. Eles com todo o amor só sabiam que eu não estava bem e eu contava cada sintoma para eles, explicava tudo direitinho nunca escondia nada deles, dessa forma me sentia segura, mesmo no momento rebeldia, no fundo eu sabia que estava me destruindo e tudo que era perigoso eu queria está ali, junto.

Racha de carro, corrida de moto, festas em lugares desconhecidos e na minha cabeça eu estava cheia de amigos e não queria parar de sair com eles e ter uma vida "normal" de jovem. A única coisa que fazia eu brigar com minha mãe era quando ela falava para eu me afastar das minhas "amigas", eu realmente ficava muito irritada, mas um dia algo me parou.

Depois de um tempo morando em outro estado longe da minha família e trabalhando muito, resolvi sair para beber, nesse dia eu estava muito

nervosa e antes de sair tomei uma dose bem exagerada de calmante e fui. Como das outras vezes tomei bastante vinho e muita cerveja e em menos de meia hora meu coração parecia que iria explodir, literalmente, ali mesmo, minhas mãos molhavam de tanto suor, meus pés estavam contorcidos de câimbras e meus dedos das mãos adormecidos, até tentei falar, mas sentia vergonha, estava ali morrendo por dentro e sorrindo por fora. Então eu chamei a amiga com quem eu morava para ir até o banheiro comigo e lá contei toda a situação ela me olhou meio assustada falou para eu parar de ser psicótica e curtir o momento. Mas, que momento?

Falei que tomava remédio controlado e havia misturado com cerveja e revelei que já havia feito outras vezes, porém nada acontecia. Bom, ela até foi embora comigo e disse para eu parar de tomar remédios controlados porque eu não era doida, mandou que eu tomasse água com açúcar e fosse deitar e iria amanhecer pronta para outra. E foi naquele exato momento que percebi que estava só e longe de casa, esse dia ficou tão marcado em minha memória, com muito esforço deitei e as câimbras me maltratando e o coração nem se fala, então orei, mas orei tanto que sentia o medo ir embora aos poucos e a partir daquela hora eu prometi que se Deus me desse mais uma chance eu jamais voltaria a beber, o ano era 2015 e até hoje cumpro minha promessa, que mudou minha vida radicalmente.

Depois que parei de beber, das várias "amigas" que tinha só uma havia sobrado e mesmo distante somos amigas até hoje. Em virtude disso, passei a ver o mundo de outra maneira, meu Deus, eu não precisava e nem devia me diminuir para caber no mundo de alguém, conseguia me divertir sem beber ou colocar minha saúde em risco, depois de tantos anos me esforçando para ninguém saber que eu tomava remédio controlado e fingido ser quem não era para agradar os outros, finalmente pude me sentir EU! E ser você incomoda muita gente, eu passava o ano todo me dedicando aos outros, porém se eu passasse uma hora do meu tempo pensando em mim, ah pronto! Eu era a pessoa mais egoísta do mundo. Desde então aprendi a ser mais

seletiva em relação as pessoas que me rodeavam, e sim passei a dar valor a todas aquelas pessoas que mesmo conhecendo todos meus defeitos, medos, chatices e imperfeições faziam questão de ser e estar comigo.

2015 foi um ano que ficou marcado, conheci Campos do Jordão. Sério, me senti super realizada!!!! Quando o ano de 2016 começou eu resolvi que iria procurar um bom médico, psiquiatra, psicólogo e que também tomaria meus remédios de forma regular e tentaria descobrir as causas de ser assim. Gente, os médicos pasmaram como eu conseguia sobreviver, me automedicando, longe de família, com gente tóxica e sem nenhum hábito de melhora. Comecei a refletir muita coisa, pensei que eu também poderia ter sido muito tóxica para alguém, que eu deveria me cuidar e também melhorar como pessoa e aliás, como disse o médico antes tarde do que nunca. Comecei a repensar sobre meus sonhos, que havia guardado em uma gaveta, principalmente o de ser professora, então comecei a me preparar para o vestibular e sozinha.

Voltei

Retornei para casa em 2017 e só de pensar em não fazer nada comecei a ter sérios problemas, fui a Belém trabalhar, mas eu queria mesmo era ser professora, pois ser garçõete era bom, ganhava umas gorjetas boas, mas eu sabia que se me esforçasse eu iria conseguir. Novamente retornei para minha casa, interior do estado, comecei a me preparar para o vestibular, mas no dia da prova, adivinha quem apareceu? Ela mesma, a crise de ansiedade, meu Deus, eu senti ódio dela, não era uma ansiedade normal, era uma crise de ansiedade, sério quando eu olhava para a prova, Senhor, tudo embaçado, ar que parecia não vir, coração mais saltitante do que eu quando ganho presente, enfim a sensação de morte total.

Mas, para a surpresa da ansiedade eu consegui fazer a redação e ainda consegui ler e responder algumas questões de humanas e bem na hora que eu ia fazer a parte de exatas a fiscal perguntou se eu me sentia bem, então eu queria saber o motivo, ela falou que eu estava pálida e aí o pânico começou e eu queria dar a prova de qualquer jeito, senti uma moleza nas pernas e só pensava em um ataque cardíaco. Fui ao banheiro tomei uma dose razoável de calmante e resolvi as questões de exatas no mamãe mandou e fui embora o mais rápido possível.

Ao chegar em casa, a crise passou tão rápido que parece que nunca havia existido, oh ódio!!! Sim, eu brigo muito com as crises que tenho. Minha casa me passa segurança, tranquei-me no quarto e comecei a sentir-me a pior pessoa do mundo, o sentimento de culpa e inutilidade invadiram meu ser.

Nesse dia conheci umas meninas, somos amigas até hoje, elas estavam arrasadas porque deram branco total, e como não moravam na cidade pediram para dormir em casa. Elas foram as melhores hóspedes da minha

vida, passamos a noite rindo e chorando de nossas desgraças. Tinha uma que chorou muito porque a mãe dela foi para capital trabalhar o ano todo para pagar os gastos do cursinho e ela se culpava por não ter se dedicado ao menos para retribuir o esforço que a mãe havia feito, e a outra em tom de riso falou “essa coisa de estudo não ficou para mim” e que só trouxe a prova porque dormiu do começo ao fim do horário da prova.

Foi uma noite longa, porém fomos dormir sem perdermos a esperança. Ah, sem contar que antes de pegarmos realmente no sono o brigadeiro foi nosso melhor amigo e consolador. O tempo passou e as chamadas começaram a ser feitas e nem meu nome nem o das minhas amigas estavam na lista. Elas tocaram a vida, mas eu? Bom, acertaram! Fiquei muito mal, pois eu sabia do meu potencial e que a ansiedade acabava com tudo, eu queria ser professora e ajudar a realizar os sonhos dos outros, pois é isso que mantém o ser humano de pé. Novamente me vi cansada de lutar, não via mais sentido na minha existência e com muito pesar olhava para meus animais querendo a dona deles alegre e cheia de vida pela casa, mas estava meio morta só observando o mundo ao redor do meu quarto e sem forças para fazer coisas simples como tomar banho e escovar os dentes, sentia dó de mim e esse era o pior sentimento e nem psiquiatra, psicólogo, visitas, nada dava jeito naquela situação, foi então que lembrei que sou uma pessoa forte e muito forte e só estava cansada, afinal lutar contra o pensamento cansa e tudo bem descansar quando cansar, **pois o que importa é não desistir.**

Depois de muito tempo eu sorri e comecei a fazer coisas simples e coisas simples começaram a fazer minha mãe sorrir e tudo foi aos poucos voltando a rotina, mas nesse intervalo ocorreu algo inexplicável na minha vida, não lembro ao certo qual foi a data, mas eu estava deitada na minha cama e como eu ainda estava em fase de recuperação deixava o celular no silencioso, pois ainda não queria interagir ou explicar o óbvio para mim e o inexplicável para alguns.

Mas, peguei no meu celular e havia quinze ligações perdidas, rapidamente retornei, vai que era algo grave, tipo ninguém liga quinze vezes à toa. Quando a pessoa me atendeu foi logo me dando os parabéns e eu nem sabia por quê. Afinal, não tinha olhado no WhatsApp, a notícia era que em uma das chamadas do vestibular estava meu precioso nome, curso de letras/língua portuguesa. Gente!!!! Ainda lembro das batidas fortes do meu coração que há muito tempo foram de crises e nessa hora era de felicidade, lágrimas de alegria, crise de felicidade, positividade e afins. Apesar de ser naturalmente alegre, aquele era um momento feliz, meu momento feliz, momento feliz da minha família e de amigos verdadeiros também, nunca pensei em tomar calmante para conter minha alegria (sou uma pessoa bem louca), não fiz questão de festas e nem de barulho, mesmo assim meus amigos me jogaram ovo, trigo, terra. Ainda bem que não tinha pedra, brincadeira.

Depois de toda euforia deitei-me e agradei tanto a Deus quanto a moça que havia me ligado, eu respirei fundo e falei “hora de lutar novamente”. Falando assim parece fácil, mas quem tem depressão sabe que não é. Na manhã seguinte eu não sabia explicar como pude acordar tão bem, revigorada, saudável e cheia de vida. Andei por toda cidade atualizando documentos, fui fazer minha matrícula e logo comecei a estudar. Tudo na minha vida ia muito bem como se eu nunca tivesse tido depressão ou qualquer doença associada a mesma, inclusive marquei uma consulta com o psicólogo para saber se aquilo era realmente possível, e ele me falou que assim como fatores somam para nossa recaída, outros chegam e trabalham na cura ou melhora, ele havia explicado que todo sentimento ruim foi substituído por uma novidade da qual eu esperava há muito tempo e que teria que continuar com os remédios e as terapias para quando minha novidade virasse rotina eu não tivesse recaída.

Eu sorri e falei para ele que eu estava curada, ele nitidamente estava muito feliz por mim, mas pediu para eu não me afastar do tratamento, da boca para fora eu concordei, mas por dentro eu só queria saber de passar

Apenas um diário esquecido

longe de remédios, consultas, etc. Queria viver intensamente a primeira etapa do meu grande sonho, assim foi o ano de 2018, nem lembrava o que era crise, me dediquei completamente a faculdade, amei minha turma, me inspirava em cada professor(a) e tentava absorver o máximo de conhecimento possível. Tive férias incríveis, descansei ao máximo, viajei para o Ceará, um lugar maravilhoso, ainda mais acompanhado da pessoa amada. Eu aproveitei cada momento de felicidade com muita intensidade, pois pode parecer uma frase clichê, mas a vida é feita de momentos e eu não queria suportar simplesmente, eu queria era viver.

Enfim

“você tem tudo, é bonita, é jovem, tem uma família linda, cachorros, saúde e por que age assim?”

Quando o ano de 2019 iniciou eu senti que algo estava começando a ficar diferente, comecei me sentir triste, faltar uma aula ou outra, ficava aflita com trabalhos em grupos, comecei a ter medos infundados, mas não dei atenção, fui vivendo com minha alegria de sempre, nada forçado para agradar os outros, repito, sou alegre, falante, exagerada e impulsiva, não tenho controle sobre isso, faz parte da minha essência, do meu EU. É sempre bom saber quais qualidades e defeitos predominam em você, pois desta maneira, mesmo enfrentando o maior caos eu sempre vou saber quem eu sou.

Tudo que eu estava sentindo e ignorei foi tomando proporções que ficaram fora do controle, novamente eu me encontrava em um estado deprimente, seria minha cabeça uma montanha-russa? Não meu bem, não mesmo! Lembrei de minhas amigas, e de que todos nós temos problemas e só caberia a mim enfrentar essa fase difícil. O pior dia foi quando decidi trancar o curso, passei noites pensando, chorando, lamentando e achando que seria incapaz de continuar, pois eu havia caído feio, odiava sentir pena de mim e odiava mais ainda o fato das pessoas chegarem e falarem para mim “você tem tudo, é bonita, é jovem, tem uma família linda, cachorros, saúde e por que age assim?”

Eu me sentia a pior pessoa do mundo, porque eu sabia que tinha uma vida “boa” e sentia a dor de “carregar o mundo inteiro no peito” quando ouvia certos comentários. Ninguém escolhe ter síndrome do pânico, ansiedade generalizada ou depressão, a culpa não era minha, não foi e nunca será minha. Foi doloroso pensar em deixar o curso, mas gente o que eu ia fazer? Voltei ao psiquiatra ele trocou meus remédios, passou um laudo para que eu estudasse em casa por uns dias, tempo indeterminado, pois vai saber quando

você melhora, tem todo um processo. Era começo de disciplina, eu ainda não conhecia a professora, mas minha mãe foi até a universidade levar o laudo para ela. Quando minha mãe voltou seus olhos estavam inchados e eu fiquei logo assustada, mas ela foi logo dizendo: “você não tem uma professora e sim um anjo que me acolheu e cuidou de mim por alguns minutos”. Eu lembrei que minha mãe cuidou de todos a vida toda, mas quem cuidava dela?

Só sei dizer que a conversa com a professora a encheu de força e eu já queria conhecer esse anjo de professora que cuidou do meu anjo. Minha turma ficou sabendo do meu estado de saúde e eu não sabia como eles reagiriam. Mas, nesse tempo eu já havia aprendido a não me importar, afinal quem sofria com minhas crises era eu e minha família, mas a turma me surpreendeu. Em uma tarde comum recebi a visita surpresa de metade da turma e isso para mim ficará marcado para o resto da minha vida. E o mais lindo é que não vieram investigar minha vida ou dizer o que eu devia ou não fazer, simplesmente vieram conversar, sorrir, tirar fotos e dizer que sentiam saudade.

E não importa o que aconteça, eu sempre serei grata a essas pessoas. E ainda tem a professora anjo que falava todos os dias comigo ao telefone, trocávamos ideias, inclusive, ela me deixou à vontade para gritar, chorar, extravasar e não desistir. Todo dia ela me convidava para assistir a aula dela, mesmo sabendo que ouviria um não, ela não desistiu de mim, e eu já não queria desistir.

Voltei ao psicólogo e ele como sempre bem receptivo, com palavras certas e sem julgamentos deixou eu decidir o que seria melhor para mim no momento. Finalizou dizendo que sou uma “pérola” e que a palavra “cura” para mim poderia ser mais real do que eu imaginava. No dia seguinte, após a consulta, decidi voltar e ainda com muita insegurança dei meus primeiros passos em direção à universidade. No caminho ainda pensei em desistir, mas meu colega de turma me viu e me ajudou chegar até lá e foi tão emocionante voltar. O primeiro dia foi bem difícil, mas depois tudo foi se encaixando,

graças a Deus, professores, amigos e família. É muito boa essa sensação de ter com quem contar, assim como tem pessoas que só sabem julgar, tem aquelas que nos apoiam em tudo e mais um pouco.

Atualmente, não escondo mais nada se eu saio com alguém que pergunta o porquê eu não bebo eu respondo, “porque tomo remédio controlado e não posso misturar com álcool” e as pessoas continuam, “mas por que toma remédio controlado? ” Eu digo, “porque tenho depressão, síndrome do pânico e ansiedade generaliza e assim como alguém que sofre com diabetes eu preciso tomar remédio para me manter bem”. Não faço questão de esconder, muito pelo contrário eu falo o máximo a respeito, pois depressão quando não tratada, mata! Eu não me calo, até porque você convive tanto tempo com uma coisa que sabe até os detalhes, não que eu seja uma profissional da área, mas já consigo perceber pessoas com ansiedade ou coisas parecidas. Eu tenho comigo que devemos tratar bem todas as pessoas, pois nunca sabemos o que elas estão passando; hoje também não procuro entre estar muito bem ou muito mal, eu vivo!!!!

Vivo cada momento, sejam eles bons ou ruins, eu já sei quem sou e toda vez que olho para trás é somente para mostrar para mim como valeu a pena não ter desistido. Pois, se eu tivesse desistido, meu Deus! Eu teria deixado de viver tanta coisa incrível, claro que não citaria todas aqui. Mas, resumidamente, meu único sobrinho nasceu e pude conhecer e conviver com ele, vi minhas irmãs conseguirem seus primeiros empregos, vi amigas casarem, entrei na faculdade, acompanhei um parto, conheci estados do meu Brasil, comemorei aniversários dos meus pais e com meus pais, me tornei amante da natureza e dos animais, curti vários rolês legais, realizei um monte de sonho e ainda conheci uma professora maravilhosa que me incentivou a escrever um livro, desde que ela soube que eu escrevia em diários.

Hoje sou cercada de pessoas maravilhosas, porque aprendi quem realmente vem para somar na minha vida, hoje eu não me vejo como vítima e nem culpada de nada, sabe o que é nada, é nada! Eu ia bem mesmo quer

ter essa doença que não desejo a ninguém. Ora! Eu sou muito é guerreira e ainda digo com toda firmeza que a vitimização não resolve nada, tenho apenas um diagnóstico de uma doença muito cruel, mas tem controle. Gente! Eu dou risada de mim e acho graça até em crise e não é nada forçado. Eu não forço felicidade, tampouco, tristeza. Eu simplesmente, aproveito cada momento porque ele é tudo o que eu tenho. Não estou romantizando a depressão, jamais faria isso, até porque as cicatrizes que tenho mostram que não é um período agradável, mas eu me acho tão linda e forte por não ter desistido, eu me sinto guerreira, e olhar que a vida já não é fácil, agora imagine com depressão. Eu que passei a vida toda em guerra comigo, hoje eu só quero sentir o que tiver que ser sentido, viver o que tiver que ser vivido e nunca desistir dos meus sonhos e objetivos!

Antes eu tinha uma fixação pela tal “cura”, pois eu seria completamente diferente se eu não tivesse essa doença, foi então que toda vez que eu me deparava com uma situação que eu não faria por ter medo infundado, eu ia lá e fazia. Enfrentava o medo ou qualquer coisa do tipo, e mesmo na minha pior fase, eu sempre dava o meu melhor.

Quando o coração acelerar e a angústia não te deixar pensar e nem respirar, creia que essa sensação vai passar. Primeiro vai te machucar, traumatizar, te fazer querer desistir, tuas pernas perderão as forças, tua vista ficará embaçada, vais se sentir engasgada, suar, sentir frio, sentir medo, muito medo e o desespero vai tomar conta de ti por uns segundos que vão parecer horas, mas passa, tudo passa.

Quando eu fiz todos os meus exames e descobri que não tinha nenhuma doença respiratória ou cardíaca, ficava tranquila quando a crise vinha, pois eu sabia que era apenas tomar um remédio e aguardar, logo passaria. Parece frase feita, mas o corajoso não é aquele que não sente medo e sim aquele que enfrenta. Eu não sou perfeita, você não é perfeita, ninguém é, mas ninguém é feito somente de defeitos, todos nós temos qualidades e cabe a cada um escolher seu modo de vida, eu prefiro olhar minhas

qualidades e não minhas limitações, curtir meus dons e tudo aquilo que meu interior sabe que posso e desejo, é como aquela história de que todos têm um lado bom e ruim e você escolhe qual vai dominar.

Quem é diagnosticado com algum problema psicológico precisa entender que ele não é 100% aquilo e ponto. Eu, por exemplo, sou sorriso, alegria, sonho, realização, benção, grata, linda, complicada e imperfeita, e está tudo bem. Agradeço muito a Deus por existir um remédio que me ajuda a viver melhor. Obrigada, Deus! Seja grato, agradeça sempre em algo que acredita. Eu sei que reclamo muito, mas o DEUS que eu acredito sabe que sou muito grata!

Sofri tanto antes de aprender me respeitar. Bebia, mesmo tomando remédio, para “socializar”, me envolvia com amizades nada a ver com meu verdadeiro eu, tentava ir para longe de tudo. E sabe? Precisei apanhar da vida, das amizades e do mundo para entender que eu estava tentando fugir de mim e dos meus problemas, ou seja, não queria encarar e acabava tornando tudo mais difícil. Mas, aprendi, a duras penas, mas aprendi, que devemos resolver nossos problemas de forma responsável e não viver tentando fugir e acumulando problema por cima de problema.

Durante tantos anos com ansiedade, depressão e ataques de pânico, você começa a entender que tudo em nós é mais intenso, a culpa, a dificuldade de dizer não, a insegurança, sentir que incomoda tudo e todos. E nessa fase, é primordial, aprender reconhecer o que faz parte da doença e o que não faz, tristezas, por exemplo, todos temos, dói perder um ente querido, um emprego e uma série de coisas. É normal ficar triste por um tempo diante desses acontecimentos, porém quando você fica um tempo anormal sem reagir, isso sim é preocupante.

Hoje eu já sei diferenciar quando estou com crises de quando estou com outras coisas que nada tem a ver, mas é preciso estar muito atenta, começar a conhecer o corpo e todos os sinais que ele emite. Minha vida não

é um mar de rosinhas, é uma vida complicada, mas eu amo. Lembro de quando tentei suicídio, coisa que hoje não faria. Ninguém sabe como é depois da morte, se o sofrimento vai parar ou vai continuar, por mais pesada que seja a carga eu não pretendo para de viver, muito pelo contrário eu quero é ter muitos anos de vida. Não vou romantizar nenhuma doença, mas dá para viver, e não apenas sobreviver, dá sim para ir atrás dos sonhos e objetivos que uma hora acontece. Eu estou começando a realizar sonhos, e cada conquista é uma festa na minha alma, alma essa, cheia de cicatrizes e cada cicatriz uma história que nem todo o livro do mundo poderia descrever.

Afinal, falar do emocional é algo delicado, bem como, tudo que o envolve. Eu, tenho dias em que estou arrasada, ansiosa e com medo de tudo. Penso, logo sinto medo. Essa sensação é muito única, pois a convivência comigo torna-se difícil, por isso eu tenho um grande medo de relacionamentos, pois eu tenho medo de frustrar as pessoas ou de me apegar a alguém e a pessoa ir embora, sabe, não me suportar. É uma insegurança que eu também tento controlar, nesse sentido, livros psicografados me ajudam muito, onde eu tento entender que ninguém é de ninguém! Por isso a importância de aproveitar o agora, o presente. Resumindo eu tenho medo de gostar e também que gostem de mim, mas estou trabalhando isso. Amizades, eu fiquei assustada devido as experiências horríveis que tive, pois se tem uma coisa que sou é uma amiga de verdade, adoto a pessoa para minha vida e ponto, mas nem todo mundo é assim, e muita gente ainda pode se aproveitar disso.

Sonhos

Ah, e tem um sonho que eu abdiquei da minha vida, seja por paranoia, insegurança e afins, mas abdiquei, que foi a vontade de engravidar! Morro de medo de trazer alguém para este mundo, pois, sinceramente vivemos tempos sombrios. Eu não aguentaria ver um sofrimento de alguém que eu pus no mundo, eu nem quero mais falar sobre isso, pois já estou completamente decidida, inclusive, já me peguei conversando com minha barriga, dizendo; “Oh! A maior prova de amor da mamãe é não te trazer para esse mundo”. Enfim, coisa minha. Mas, a vontade de ser mãe é real, e quem sabe um dia Deus me presenteie com uma filha de coração que já se encontra nesse mundo e precisa de um colo de mãe, pois como sabemos, infelizmente, existem muitos casos. E a esperança para mim, nunca morre.

Tem gente que bebe, fuma, some, grita, surta e se esconde mediante os desafios da vida, mas eu, eu escrevo, gosto da sensação de liberdade que uma folha em branco me dispõe. Para ser e ter o que eu quiser. Ah! Eu já fui em tantos lugares e carreguei comigo tantas personalidades, muitas histórias. Escrever é uma forma de sair da realidade e ter a oportunidade de voltar sempre que precisar. A história mais envolvente e preferida é a minha, gosto de anotar como aconteceu cada situação, gosto do jeito que consigo me envolver em problemas, gosto de olhar como foi meu dia, gosto de saber o que faço em cada data especial do ano, basta eu escrever e depois eu ler, por exemplo, como foi cada natal, viradas de ano, aniversários e afins. Gosto de escrever sem motivo e com motivo, simplesmente gosto de escrever, e é muito bom encontrar coisas prazerosas durante a caminhada da vida. Tiro horas do meu tempo para pensar o que me faz feliz e quais são as pequenas coisas que me completam, e o melhor de tudo é quando você consegue descobrir e viver. Eu descobri que sou meio atrapalhada, neurótica, irritada, chata, e também que sou doce, amável, amiga e que tenho um grande

coração. Eu conto episódios da minha vida, e sei que ainda tenho muita coisa para trabalhar, traumas, inseguranças, impulsividade, controle, neuras. Mostro também minhas imperfeições, que por sinal, fazem parte da vida de todo mundo. E está tudo bem, ninguém é, e nem precisa ser feliz o tempo todo. A vida é cheia de momentos bons e ruins, isso é vida real e esses relatos são obstáculos reais, mesmo ainda sendo tão confusa e insegura eu consigo viver, sorrir, ajudar, amar, lutar pelos meus objetivos, ou seja, mesmo travando tantas batalhas eu não desisti de viver.

Fico triste quando alguém desiste da vida, pois é uma coisa que deveríamos desistir de tudo, menos de viver, sonhar, agir e fazer isso até o último suspiro. Afinal, não estamos aqui por acaso, descubra quem é você e seja. Construa sua história da forma que ficou para ser, porém com garra e com coragem, e coragem essa que não deixa o medo te paralisar, pois isso é vida! Repito, queria entrar para a faculdade e entrei, queria passar para o curso de letras e passei, queria ver alguém da minha família se formando e vi. E os sonhos vão se renovando a cada dia que passa, assim como a oportunidade que nos é dada em cada amanhecer. Então, que você, por favor, desista de tudo menos de viver.

Agora, estou em uma nova batalha, conseguir o meu diploma. Passar no vestibular é lindo é o começo de um grande sonho, sim começo, pois o percurso é longo, ano que vem, se Deus permitir, já começarei o terceiro ano. Parece que está passando tão rápido, e o mais fascinante de tudo isso é que eu já passei pela oportunidade do estágio, onde a certeza do meu amor pela profissão apenas se concretiza cada vez mais, estar perto dos alunos e poder fazer parte da história de cada um, ouvir seus objetivos, incentiva-los a alcançar e não desistir, compartilhar e trocar conhecimento, meu Deus! Ser professora é o que eu quero para toda minha vida.

Ok! Eu posso ser insegura para qualquer outra coisa, mas quando se trata de profissão eu já escolhi a minha e espero ter vida suficiente para conseguir emprego na área. Toda vez que penso nas coisas que eu amo e que

ainda quero conquistar é como se fosse um remédio para continuar indo atrás de qualidade de vida, ter uma alimentação saudável, procurar bons médicos, fazer terapia e tomar remédio nas horas certas, que não é uma tarefa fácil, pois a linha entre tomar remédio de forma correta e tomar remédio de forma descontrolada e que leva ao vício, é muito tênue.

Hoje tento me controlar para não tomar remédio de forma indevida, mas confesso que já fui muito dependente, a ponto de não ir em uma esquina da rua sozinha. E eu, meu amor, sagitariana, aventureira e livre odiei a sensação de me sentir presa a um remédio, costumava dizer que ele vivia por mim, reclamava toda hora, pois dizia que era muito chato viver dopada, foram inúmeras as vezes que fui ingrata com um remédio que graças a DEUS existe e me faz bem, mas a reponsabilidade e acompanhamento médico é necessário nesse processo, não importa o tempo que você tenha que tomá-lo. Claro, aprendi tudo isso com o tempo, pois no começo tudo é muito difícil mesmo. Tem a fase do choque com o diagnóstico, aceitação, recusa de remédio, medo, porém me sinto feliz em poder falar do assunto e mais feliz ainda de saber que já quebrei a maioria dos tabus que me rondavam.

Alguns fatos mesmo que constrangedores, podem ser engraçados mediante algumas situações, se sentir mal no meio de uma reunião importante e se distrair pensando em um plano de como sair dali. Essas situações já ocorreram comigo de várias formas e também em vários lugares. Nossa! Somente de lembrar sinto uma certa vergonha. Uma vez, no centro espírita, todos estavam em um momento de oração e como era a primeira vez que estava participando, comecei a sentir-me mal, abria os olhos e todos os demais com os olhos fechados, bom eu precisava tomar meu remédio e sair daquele lugar, porém como atrapalhar a oração de alguém para abrir a porta, então começo a bolar tantos planos e quando percebo o medo dá lugar a uma imaginação inusitada.

Outra situação também que ficou marcada, uma entrevista com o diretor de uma escola bem conceituada, eu precisava bastante dessa

entrevista, era trabalho em grupo da faculdade e graças a Deus ele foi acessível, porém na hora da entrevista fomos levados para uma sala bem pequena, pois a dele estava em reforma, aquele calor tanto do tempo quanto pelo nervosismo, enfim, o que conta é que a sala, além de pequena não contava com ar condicionado e o cheiro de tinta era gritante, e o que fazer se eu estava diante da pessoa que eu tanto precisava e admirava, sim a cada pergunta que fazia me imaginava abrindo a porta e correndo, não via a hora de sair daquela sala e os meus amigos não paravam de fazer perguntas, ficaram encantados com o funcionamento da escola, bem como eu. Assim, o que era para ser uma entrevista de apenas quarenta minutos, parece ter durado uma eternidade.

E depois eu fico rindo de mim. E o melhor é que ninguém percebe. Nessas horas a simpatia e a força para seguir até o final daquilo que me proponho, prevalece. Tudo fica mais fácil quando aprendemos a levar a vida com mais leveza, afinal o que podemos fazer? Ah! E, para finalizar ainda tem a história do meu primeiro beijo, aos dezoito anos. Era o menino dos meus sonhos eu lutei muito para ter a oportunidade de ter meu primeiro beijo com ele. Mas, quando finalmente estávamos frente a frente, lá senti uma câimbra fora do normal e eu tinha que ficar batendo o pé no chão ali mesmo, na frente dele. Resumindo, o beijo não rolou! Essas e muitas situações ficam marcadas nos meus diários.

Na maioria das vezes é assim, sempre que vou executar algo que quero muito, sinto desconforto abdominal, câimbra, tremores, além da ansiedade normal vem a crise e estraga o momento. Mas, muitas vezes deixa lembranças engraçadas. Na vida amorosa eu sou um desastre, mas não faço muita questão disso não, talvez um dia eu mude de ideia, nas amizades eu costumo me doar em demasia e as pessoas acabam abusando disso, logo estou sendo mais seletiva em relação a amigos, minha relação familiar é boa, pois tenho uma família maravilhosa e que super me entendem e respeitam a mim e minha história, ou seja, eu tenho o privilégio de uma família afável. E na vida

acadêmica eu tenho boas notas, faço bem meus trabalhos e tenho boas interação com a turma, divergências existem, afinal é faculdade. Todos os dias eu tento melhorar na questão familiar e na acadêmica, pois são coisas que eu me importo muito. Assim, como todas as pessoas, apesar das minhas dificuldades diárias eu tenho minhas prioridades e me esforço por elas. E também tem as causas pelas quais eu luto que é uma vida melhor para os animais não humanos e um cuidado especial com o meio ambiente. Isso é uma trajetória de descoberta, pois eu era uma pessoa muito insegura em relação a personalidade, eu achava que não tinha e quem fazia as coisas para mim era o remédio, por isso entrei nessa de me descobrir para saber mais sobre minha personalidade, qualidades e defeitos.

Eu fui a pessoa mais maravilhosa que já tive o prazer de conhecer. Enfim acho que na vida amorosa e nas amizades não sou muito boa por essa questão de achar que estou incomodando, ou machucando alguém, etc. Para o ansioso são várias as causas. Ah! E a bendita dificuldade de dizer não que é uma porta aberta para muitas pessoas aproveitarem-se de você. É perceptível minhas características de pessoa ansiosa ao longo de tudo que escrevi, insegurança, irritabilidade, medo de coisas infundadas, pensamento acelerado, sentimento de culpa, dificuldade em dizer não, dependência de ansiolíticos. Mas, olha eu continuando, escrevendo um livro, indo adiante, vivendo o momento, correndo atrás do meu diploma, sonhando com um emprego, determinada a ver o mundo melhor e começando a mudança por mim, viajando e praticando novas experiências em cada oportunidade que surge.

Então, leia, mas leia com atenção tudo o que passo e enfrento noite e dia, sem contar a insônia, companheira da noite, mas eu não desisti, não parei de viver, de sonhar, sorrir e acreditar em um mundo melhor, não só para mim, bem como para os demais. Por favor, não pare, não tranque a vida pela metade, a conclua mesmo diante dos obstáculos, afinal meu DEUS, o que seria a vida sem obstáculos? Pense, aprenda a descansar quando estiver

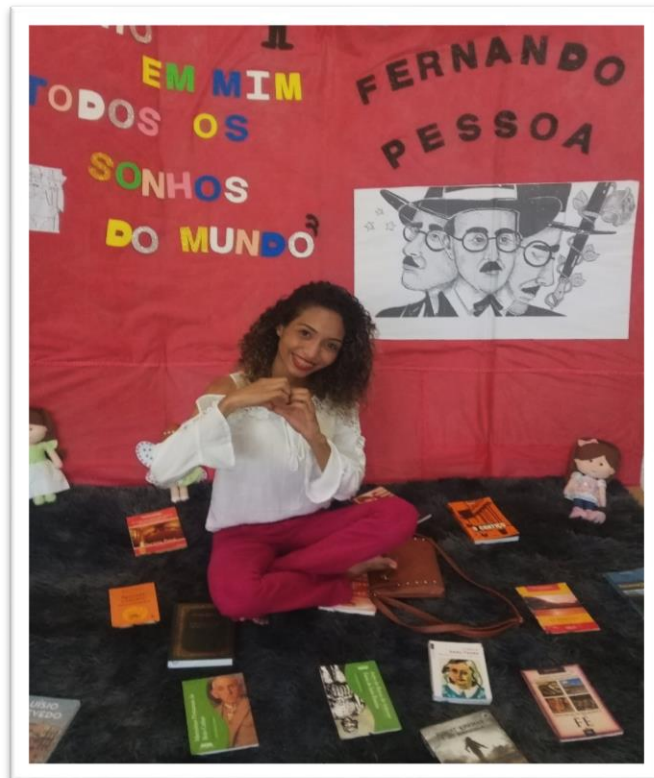
Apenas um diário esquecido

cansado e não desistir, aprenda a se conhecer, sonhar, sentir aquilo que te move. Resumindo lute, resista, não se mate! No final você descobrirá o quanto valerá à pena ter optado pela vida. Mas, você só saberá disso se não desistir, não me arrependo de ter lutado e continuar lutando por tudo que almejo.



Campos Do Jordão

Gratidão



Essa foi a primeira feira vocacional da qual participei, em 2018.

Organizar e promover isso para outros alunos, foi para mim muito satisfatório, poder conviver com os alunos e ajudar em sua caminhada na vida acadêmica, tirar dúvidas, e claro, poder falar sobre o curso que eu estou fazendo, por exemplo, explicar o que é e qual o objetivo do curso de letras, mercado de trabalho, ou seja, deixar claro ao aluno os prós e os contras de determinado curso com o objetivo de sanar dúvidas dos mesmos. Foi uma experiência muito válida.



Aula prática

Essa foi uma experiência única, a primeira vez que ministrei aula para os alunos do terceiro ano, a energia, o olhar brilhando de cada pessoa naquela sala, ser chamada de professora. Cada sensação dessa me enchia de felicidade e estar diante da prática, apenas me fez ter a certeza do que eu quero fazer para o resto da minha vida, pois o que fica e marca realmente é tudo aquilo que fazemos com amor.



Conquistas familiares

Estar presente na defesa do TCC da minha prima, Antônia Gelcilene, foi algo muito importante para mim, um sonho realizado, pois na minha família temos pouquíssimas pessoas com ensino superior, e a família é enorme. Ela ainda me citou nos agradecimentos dela, viver para ver esses momentos e de pessoas que amamos não tem preço, e nesse dia eu não estava me sentindo bem, porém qualquer esforço do mundo é válido para estarmos presente de alguma forma na vida de quem tanto amamos. É por isso que gosto tanto de fotografias. Olha, nesse dia eu estava tão sem forças. Porém, poder ver de pertinho ali minha prima realizando um sonho que não era somente dela, mas de toda a família, a evolução da geração é incrível e me dá muita força, eu não quero ir sem fazer nada pela minha família, amigos e mundo.

Não importa muito se serei reconhecida ou não, pois o que eu quero mesmo é me sentir um ser humano melhor tanto para mim, quanto para os outros e sem ter que provar nada a ninguém.

Muitas pessoas querem conquistas enormes, mas acabam esquecendo que é nos pequenos detalhes que encontramos a magia que produz grandes acontecimentos. Eu, por exemplo, nada compra minha paz de espírito, é um preço muito alto do qual eu não estaria disposta a pagar. Além de escrever, fotografar, viajar e afins, sou fã das evoluções, pois com o tempo você aprende o poder do não, aprende que todas as pessoas erram, porém tem pessoas que permanecem no erro e outras aprendem e levam de lição para vida, ou seja, evoluem.

Eu tinha muito medo de errar, magoar ou dizer não para alguém, mas o tempo. Oh! Querido tempo, me ensinou que essas coisas são inevitáveis, a diferença é a maneira como você lida com elas. Sabia que antes quando eu errava, ou magoava alguém, costumava dizer que eu pagava por tudo através das crises que tinha? Sim! Eu era essa pessoa e se não fosse o tempo e a evolução talvez eu ainda estivesse presa por lá. Mudar e refletir é sempre preciso, mas creio que não devemos nos cobrar tanto, pois da mesma forma que eu não gostaria de magoar alguém, não era legal a forma pela qual eu me magoava e me martirizava, o jeito que eu me esquecia, me deixava de canto e não me importava comigo. Quando a ficha caiu eu só queria cuidar de mim e me fazer feliz para poder continuar cuidando dos outros mediante o que estiver ao meu alcance.

Eu não mudei da noite para o dia, eu passei por várias terapias, tomei vários remédios, e claro, muitos esporros da vida. O mais importante de tudo é nunca desistir, até porque seu futuro não está escrito, nós temos o presente e o futuro é uma surpresa, não se assuste, mas apenas você é responsável se a notícia será boa ou ruim. Aprender a controlar os sofrimentos, emoções e afins nunca será tarefa fácil para ninguém, mas é lindo olhar para trás e ver que resistiu as batalhas, quero mostrar a realidade de alguém ansioso,

depressivo e afins, minha gente, as coisas não mudarão rápido e nem fácil, pois além de você ter uma guerra a vencer todos os dias consigo mesma, ainda tem a guerra com o mundo, com o preconceito. Portanto, por mais que você seja uma vítima dessa doença cruel, nunca ouse a se vitimar, nunca e ponto.

Sabemos tudo o que enfrentamos todos os dias e ninguém está imune a essas doenças, infelizmente. Jamais mostrar glamour em algo que tortura e muitas vezes até mata, sim mata!!!! Por isso minha preocupação em falar sobre, em mostrar que é possível viver e não perder a batalha para essa maldita doença que faz mais vítimas a cada dia que passa, eu não quero ser mais uma para lista de suicídio e nem quero que você seja. O que realmente quero é que, de alguma forma você se encontre na arte, na vida, no amor, na profissão, enfim, na vida! E gostaria muito de deixar o pedido de empatia, uma palavra muito falada, mas pouco praticada. Me pergunto muito onde foi parar a empatia que todos falam, e a prática?

Ok! Não vou generalizar, tem muita gente boa no mundo, porém não o suficiente. Então eu deixo meu clamor de empatia, eu sei que você é capaz de colocar-se no lugar do outro, de cuidar do seu próximo, o mundo e as pessoas precisam de amor e não de julgamentos, então abrace mais, ame mais e contribua para que de alguma forma o número de suicídio diminua, precisamos uns dos outros, precisamos de união, e ninguém tem o direito de julgar ninguém, lembre-se todos erramos. Então, é possível vivermos mesmo com muitas barreiras, é possível sermos empáticos, é possível realizar sonho, é possível vivermos coisas tão maravilhosas que jamais pensaríamos que fosse nos acontecer.



Meu sobrinho querido!

Por falar em acontecimentos maravilhosos que não planejamos, esse é o meu sobrinho, João Pedro, me trouxe a felicidade de ser tia, me ensinou ser, me fez lembrar da minha infância, bem como me fez voltar à mesma junto com ele várias vezes. Foi incrível e nem que eu tivesse planejado ter um sobrinho assim seria tão bom e mágico! Essa pessoinha me dá forças para muitas coisas, sabe, eu tenho a ousadia de dizer que Deus enviou ele para ser meu anjo na terra, pois quando sinto qualquer pensamento ruim ou negativo, basta me aproximar do meu sobrinho e ver sua pureza, amor e inocência que tudo passa, de alguma forma ele me transmite uma paz inexplicável. Não vou negar que as vezes sinto uma certa inutilidade por não fazer por ele tudo o que eu gostaria e que ele merece, e que as vezes estou indisposta para brincar ou sair por causa dos remédios, tem dias que fico meio cansada, mas nos dias que estou bem tento me dedicar muito para brincar e sorrir bastante ao lado dele.

Cada detalhe de alegria, amor e conquistas não pode ser esquecido, tento registrar ao máximo cada segundo de felicidade, pois isso me dá a certeza de que tudo passa e que, sim, a vida é feita de momentos bons e ruins.

Mas, sinceramente falando, viver com depressão, ansiedade, pânico ou doenças afins não é fácil, a vida por si é difícil, cansativa, exaustiva, é muito complicado. É uma insegurança, medo, sentimentos ruins e não adianta alguém mandar você ir ao hospital ver pessoas em fase terminal lutando pela vida, pois você irá voltar pior que já estava.

Falando por mim, o depressivo sente muito e no máximo ficaria abalado por não poder mudar a situação da pessoa e também não iria parar de sentir suas angustias. Por outro lado, o depressivo também deve ter empatia pelo outro que não entende que depressão é uma doença. Então, no mundo deles é tudo simplificado e vamos ser vistos como preguiçosos e desanimados, é raro encontrar alguém que nos compreenda e por isso é importante falar sobre, lutar por essa causa e mostrar que também queremos viver e merecemos um olhar mais atento para essa doença que está levando tantas pessoas, eu não quero ser mais uma, não para depressão.

Outra questão que vale muito ser ressaltada é ficar pesquisando a respeito dos sintomas na internet, gente o que nos ajuda realmente é a fé, psicólogos, psiquiatras, tratamento adequado, em alguns casos remédios, ou seja, profissionais da área. Quando eu procurava resolver minha vida e meus problemas pela internet, eu simplesmente, tinha surtos diários, pois eu encontrava casos absurdos e começava a acreditar que aquilo estaria acontecendo comigo e ignorava o fato de cada caso ser um caso.

Hoje eu não busco pesquisar sobre doenças via internet, pois para isso temos os médicos. A internet eu uso para pesquisar trabalho, manter-me atualizada e distraída como forma de entretenimento, evito notícias ruins, pois já basta as que temos que lidar todos os dias. Nossa melhora, ou até mesmo CURA, está muito junto de nossas mudanças de hábito, pois é de suma importância procurar locais que nos fazem bem e evitar os que nos fazem mal,

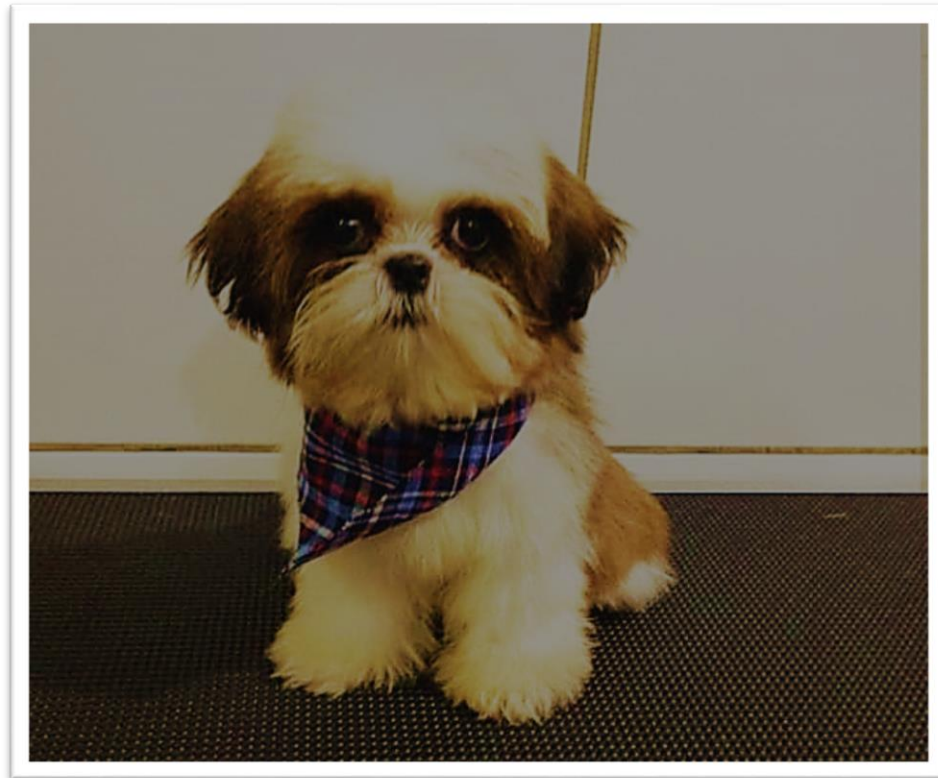
mudar a alimentação, praticar exercícios, se encontrar na arte, em uma coisa em se que envolva, que você ame fazer.

Apesar de não gostar de ser rotulada como vegana ou vegetariana, me sinto tão bem fazendo minha parte pelos animais, não consumindo sua carne, evitando produtos que são testados nos mesmos, divulgando as crueldades pelas quais os animais passam por conta da ambição disparada dos seres humanos, gosto de colaborar ao máximo para fazer desse mundo um ambiente melhor. E eu sei que toda mudança que eu quiser para o mundo eu tenho que começar por mim! Mudar leva tempo, foco e dedicação.

Hoje olho para trás e vejo quanta coisa mudou, antes eu não sabia controlar minhas emoções e por essa razão eu era figurinha carimbada no pronto socorro da minha cidade, devido a cidade ser pequena e ter apenas um hospital, as enfermeiras e médicos já até me conheciam, ao me verem chegar ao hospital diziam logo “ah, é a ansiosa”. Por isso, a importância da terapia. Ao perceber que meu corpo está mostrando sinais de crise, tomo logo meu remédio, abraço alguém, e acalmo a mim, pois sei que logo a sensação ruim passará e ficarei bem. Muita gente pergunta como eu consigo estudar, trabalhar, escrever, viajar, enfim viver de forma tranquila passando por tudo isso e de forma tão intensa. Bom, primeiro, eu aceito o que tenho, procuro estar sempre frequentando o CAPS, um lugar onde encontrei ótimos profissionais e me senti tão acolhida e entendida, a cada visita que faço lá eu saio revigorada, o atendimento é ótimo e as pessoas são super bem preparadas, pelo menos na minha cidade, às vezes falta alguma coisa ou outra, porém nada é perfeito e eu não tenho nada a reclamar do atendimento.

Para poder colher frutos das nossas realizações temos que ter em mente que muita gente ajudou nesse processo, eu sou uma pessoa muito grata, e creio que todos deveremos ser. Toda vez que olho minhas fotografias e meus momentos de família, eu sei que teve muito de muita gente para eu poder estar ali e sorrindo, por isso sou grata, muito grata!

Romeu



Esse é meu Romeu, chamo ele de filho, foi um grande companheiro nas horas difíceis que me encontrei em Goiânia, e quando vim para o Pará ele veio comigo e aonde eu for sempre levarei ele comigo. Lembro que nas crises eu conversava com ele e também sabia que esse pequeno ser indefeso dependia de mim, de alguma forma ou de algum lugar eu teria que buscar forças para cuidar dele. Lembro que antes de ter o Romeu, toda viagem que eu fazia de Goiânia ao Pará e vice-versa, simplesmente passava muito mal, a ansiedade ia a mil, porém depois que ele chegou na minha vida, em 2016, muita coisa mudou, passamos a viajar juntos e eu não tinha crise, porque sabia que tinha que cuidar dele, ou seja, nem que a ansiedade viesse eu não tinha tempo pra ela, lembro que tinha que fazer o possível e o impossível para

trazer ele no meu colo, afinal eram dois dias de viagem e na maioria das vezes eu pagava a passagem dele, mas teve uma vez que o motorista não aceitou, fiquei achando que ele ia morrer naquele bagageiro e foi uma viagem bem agitada para nós.

Talvez o segredo esteja em descobrir quem realmente você é, e realmente ser. Eu busquei motivação, amores, paixões e me encontrei em muitas coisas, me reconheci no amor que tenho pelos animais e luto todos os dias por isso, meu sonho é que um dia os humanos deem aos animais não humanos uma vida mais digna e compreendam que eles não estão aqui para nos servir, e entendam que eles estão aqui com a gente e não para a gente; me encontrei também no ramo profissional, me apaixonei pela profissão de professora e deixo essa paixão me levar, pois toda vez que tenho a oportunidade de estar em sala e compartilhar conhecimento com os demais, qualquer problema passa a ser pequeno diante do amor pelo que faço, coloquei na cabeça e vou concretizar que preciso dar um tempo grandioso de paz e orgulho para minha mamãe, pois toda mãe que tem um filho com depressão é tão guerreira quantos seus filhos, e sim elas também precisam de carinho, amor e afago para aguentar a jornada.

Eu sinto que nunca devo desistir por respeito a tudo que minha mãe passou junto a mim, justamente para que eu não desistisse eu e minha mãezinha sempre lutamos juntas, sempre. Sou muito grata a ela e serei sempre. E o bom de tudo isso é que ela cumpriu com a missão dela em relação a mim, pois tudo que eu quero é viver e não importa quantos obstáculos terei que enfrentar ou o quão cruel o mundo possa ser, pois foi com ela que nunca desistindo de mim, que eu aprendi a não desistir de nada. É agora tudo que ela merece é ser mimada por mim, é ter o orgulho de ver a filha que ela tanto lutou para criar, crescer, se formar, trabalhar e nunca desistir. Obrigada, Deus, pela mamãe maravilhosa que me destes!

E claro, não foi somente minha mãe que lutou comigo, graças a Deus, tenho privilégio de ter toda minha família me apoiando, é lógico que cada

um ao seu modo. Mãe, pai, meu sobrinho e minhas duas irmãs me dão tanta força para seguir em frente que mesmo se algum dia eu pensasse em desistir novamente, somente o fato de pensar neles faria eu mudar de ideia e pedir perdão para Deus imediatamente.

A morte é uma das poucas certezas que temos nessa vida e um dia tudo o que eu vou querer é estar com todos eles e, infelizmente, não poderei. Por isso, quero aproveitar cada momento da vida com a minha família e com todos aqueles que comigo caminham, mesmo sabendo minhas falhas e imperfeições. Sempre sou grata a toda ajuda que Deus põe em meu caminho, nunca nego ajuda de ninguém e ainda tento retribuir, pois vivemos em um mundo carente de amor, afeto, gratidão, perdão, segurança e afins, quando alguém com essas qualidades entrarem na sua vida, por favor, as receba bem.

Houve uma época em que eu tive raiva de tudo, queria que o mundo e as pessoas mudassem era completamente insatisfeita, porém pode parecer clichê, mas percebi que toda mudança começa através de nós, primeiro eu mudo e depois as coisas mudam, hoje até o simples fato de escrever aqui me deixa super emocionada, pois eu tenho que lembrar tudo que já sofri, tantas crises, preconceito, insatisfação, inutilidade, lembro de cada tormento que já passei e que jamais poderia ser expressado em lugar nenhum, pois por mais que eu fale, grite ou explique foi somente eu que senti.

Mas, olha escrever esse livro também me deixa feliz na mesma intensidade de olhar para trás e poder dizer obrigada Deus, eu superei, já passou e estou aqui firme, mais forte do que nunca, por mim e por todos aqueles que me ajudaram e continuam me ajudando nessa maravilhosa e encantadora viagem que é a vida. Olhar as cicatrizes da alma é como se fossem troféus guardados por cada batalha vencida.

Sou muito orgulhosa de mim e quero continuar, quero contar minha história de superação e que as pessoas vejam que é possível, que não estão sozinhas nessa luta, quero falar sobre o suicídio, depressão, pânico e ansiedade generalizada, sim eu quero dar visibilidade ao assunto, lutar por

essa causa, assim como luto por tantas outras, não vejo motivo para não lutar pela minha e de tantas outras pessoas. Pessoas essas que têm medo de falar e serem esnobadas, deixadas à margem, pessoas que morrem todos os dias porque a depressão, por vezes, pode ser muito silenciosa e dessa forma levar muita gente, seja rica, pobre, negra, branca, cristã e não cristã, é uma doença que pode afetar qualquer um, em qualquer lugar e qualquer momento.

Eu quero ir longe, muito longe quero que as pessoas possam falar, sem represálias e que não sejam elas suas piores inimigas. Eu quero dar a voz a toda mãe que perdeu um filho. E enfim, para toda gente que perdeu alguém para essa doença. Quero conscientizar o máximo de pessoas possíveis sobre a cura, prevenção e cuidados, simplesmente não quero me calar. Sabe, diante de tudo o que vivi seria injusto não mostrar para as pessoas o tanto que é possível viver e viver bem, sem desistir. Pois eu sou a prova, estou aqui.

E aos depressivos quero pedir calma antes de jogar toda expectativa em alguém, isso é cruel! Ninguém é obrigado a ser nosso antidepressivo, nossa felicidade está em algum lugar perdido dentro de nós mesmos e não no outro e com ajuda certa todos nós podemos encontrá-la. O ponto chave para isso é ter a consciência que a ajuda do outro é muito importante, mas que nossa cura e felicidade dependem apenas de nós e do nosso esforço.

Não gosto muito do e “se isso e se aquilo”, creio que a vida é o que é, mas sim, por vezes me pergunto como tudo poderia ter sido diferente, se eu tivesse feito o tratamento correto logo quando fui diagnosticada, se eu tivesse encarado a doença sem tentar me esconder atrás do álcool, festas e amizades nada a ver. Tinha vergonha de ir ao psicólogo, psiquiatra, procurar ajuda no centro de atenção psicossocial, tomado os remédios nos horários corretos, talvez hoje eu estivesse curada. Mas, que pelo menos fique como forma de alerta para muita gente que ainda não aceita e não encara a doença de frente, que nega a importância dos profissionais e os remédios por eles receitados, hoje quando uma patologia mental é diagnosticada cedo as chances de curas sem remédios são enormes, mas se precisar tomar remédio

por um tempo ou por toda vida, tudo bem. No final de tudo a única coisa que queremos é estar bem para podermos seguirmos com nossa vida e nossa rotina.

Diante de tudo isso, gostaria de relatar que após anos de sofrimento, e sofrimento não foi pouco, hoje sou uma pessoa mais forte, porém eu não sou de ferro, às vezes eu caio. E, ok! A diferença é que antes eu queria ser forte o tempo todo, eu não me permitia, não jogava para fora tudo que me fazia mal em determinado momento, mas hoje eu me permito, quando estou cansada de ser forte eu choro, grito, extravaso, escrevo, converso com alguém da minha confiança ou não, o importante é que eu não guardo mais nada de ruim dentro de mim, me alivio, me respeito, jogo tudo para fora, me perdoo e perdoo o outro. Aprendi a dizer o que sinto e não sufocar meus sentimentos, com muita dificuldade também aprendi a dizer não, comecei a cuidar de mim sem me sentir culpada porque eu realmente percebi que para cuidar dos outros, do planeta e dos animais, preciso estar bem comigo ou nada flui, apenas torna-se uma bola de neve bem grande a ponto de desmoronar. E a coisa fica muito feia quando desmorona, pois, é horrível sentir que está perdendo o controle de si. Cuide-se e mantenha-se no controle da sua mente e assim da sua vida. Hoje cuido muito da minha mente estou em constante terapia, tomo as medicações nos horários adequados, sempre vou ao CAPS.

E o CAPS, é uma história linda e marcante na minha vida, pois é uma realidade a precariedade da área da saúde em relação ao bem estar mental, ou seja, ainda há um descaso muito grande, mas eu tive e tenho o maior orgulho de fazer tratamento no CAPS de São Miguel Do Guamá Pará, sempre fui super bem tratada pelos funcionários, inclusive tem uma que marcou profundamente minha história e não descansou enquanto não me tirava do fundo do poço no qual eu me encontrava, quando eu pensei que era fim, DEUS me mandou ela, enfermeira Joelma, ficava responsável e ainda fica pelo acolhimento dos pacientes que frequentam o lugar pela primeira vez, e olha, que acolhimento maravilhoso e que mulher inspirada, que trabalha com

amor e faz de tudo que está ao seu alcance para ver o paciente bem e ela marca não somente por ser a primeira pessoa que temos contato ao chegar no CAPS, bem como, pela forma que nos recebe.

Foi com ela que eu aprendi a não me calar, comecei me amar e foi com ela que entendi que devia ter paciência com as pessoas ao meu redor, pois assim como eu não tinha culpa do que sentia, as pessoas ao meu redor também não, ela foi e é uma amiga que me encorajou para muita coisa, de vez em quando vou visita-la no CAPS, nós rimos e eu vejo o olho dela brilhar com as minhas conquistas, sempre que algo bom acontece comigo eu a procuro para compartilhar. Na realidade, eu queria agradecer a tanta gente, mas a tanta gente, olha! Eu sou muito grata de um modo geral e real e são esses sentimentos de amor, gratidão, perdão que quero levar comigo para vida toda.

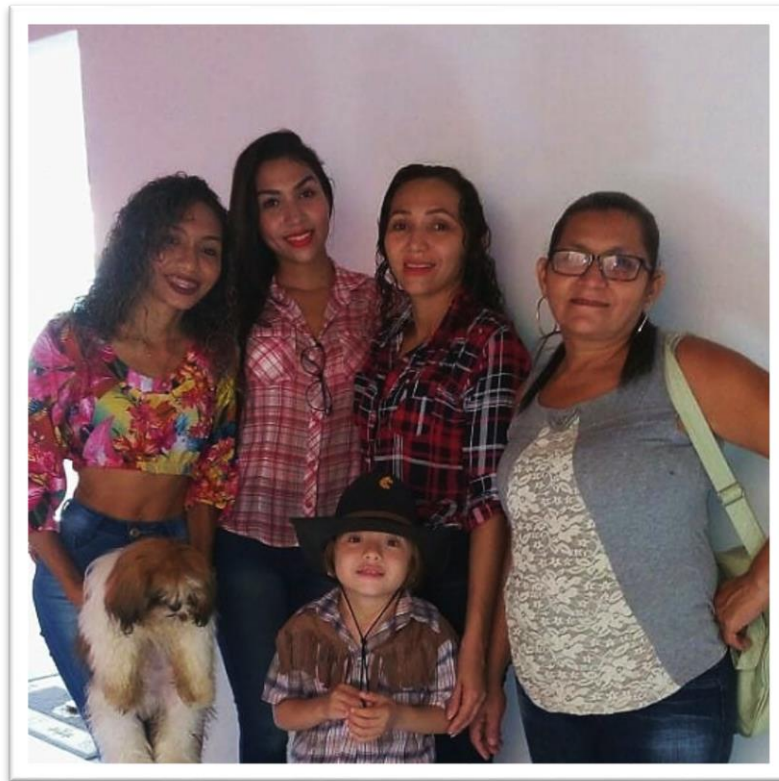
No começo, quando a professora e Doutora ,Leila Leite, me incentivou a escrever confesso que fiquei perdida, pois eu tenho tantas coisas escritas nos meus diários, tantas histórias, mas de alguma forma eu queria dar ênfase para esses transtornos psicológicos que tanta gente está enfrentado e pensando que não exista uma saída ou uma forma de viver melhor, por isso, resolvi me expor e contar um pouco do que eu passo e que mesmo assim eu vivo e resisto, em nenhum momento quis mostrar que é algo fácil de lidar, muito pelo contrário, a mensagem que eu quis passar é de que é possível sair do fundo do poço, mostrar que você pode ser mais forte do que o medo e mais persistente que a ansiedade, quero muito mostrar que você pode tudo, e sim basta querer, quero, quero e quero demais que as pessoas parem de se matar por conta de transtornos psicológicos, pois teve uma época que eu só pensava nisso, mas eu falava, lembro que dizia “mãe me ajude, eu não paro de pensar em me matar e de que forma farei isso, me ajude mãe eu estou com medo e não quero morrer”. Lembro que minha mãe, tadinha, ficava apavorada, mas juntas sempre dávamos um jeitinho de amenizar a situação e hoje estou curada desses pensamentos e até porque eu sempre fui muito

escandalosa eu grito mesmo minha dor para ninguém falar que é frescura eu mostro que é real.

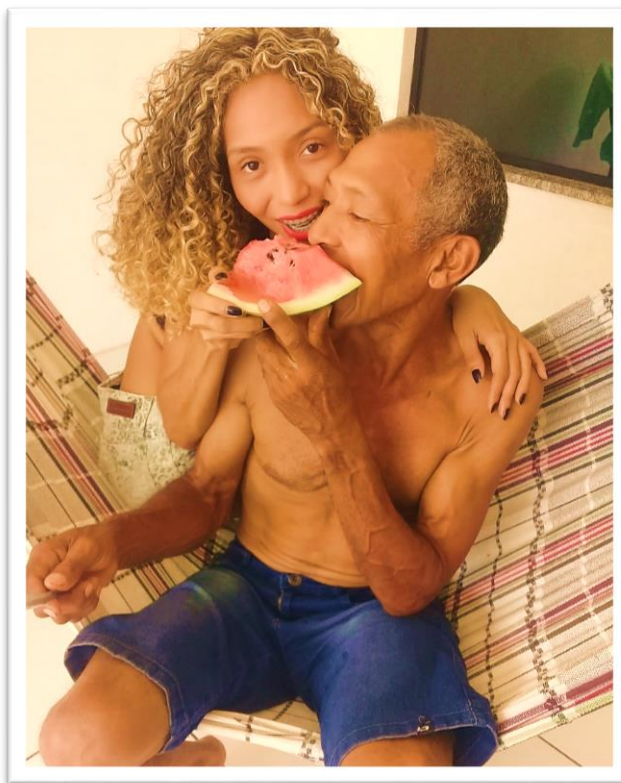
Também não tenho vergonha de pedir ajuda e eu não quero que você que passa por isso tenha, falar alivia, chorar alivia, ajoelhar-se diante de DEUS é lindo, ou mesmo de qualquer crença que você tenha, se fortaleça nela. Talvez eu consiga ter deixado a mensagem maior que é a de não ter medo de enfrentar o medo, a capacidade de praticar o autoconhecimento, de lutar pelos seus objetivos e comemorar cada conquista seja ela qual for. Queria deixar a mensagem do poder de uma frase pequena: EU TE AMO, EU TE PERDOO, SOU GRATO.

Que você não deixe a ansiedade te vencer, que você viva seu hoje, seu agora e seu momento, pois nosso futuro nada mais é que nosso presente e JAMAIS esqueça das pessoas que lutam por você. E se, por algum motivo você pensar em desistir, por favor, lembre-se das pessoas que estão sempre contigo na luta porque te querem ao lado, então não as deixe. E acredite, você não é um peso, não é culpado, não é fraco. Eu e você somos amados, úteis e necessários para esse mundo!

Família



Essa é minha família, são essas pessoas que lutam comigo todos os dias e que nunca desistem de mim. Meu cachorro em meus braços como de costume, ao meu lado minha irmã caçula, Diana Abreu Alves; ao lado da caçula está minha irmã mais velha, Lucy Abreu Alves, essa criança fofa que aparece novamente é meu sobrinho, João Pedro, e na ponta, a minha guerreira, mamãe poderosa. Nessa foto faltou o meu pai que estava batendo a foto, mas será apresentado mais na frente e também faltam os outros animais que trazem muita alegria para esta família; ao todo são três cachorros e quatro gatos e todos muito amados e acima de tudo respeitados, pois vale ressaltar que toda forma de vida merece respeito.



E aqui está meu pai, homem guerreiro e batalhador, um ótimo pai, seu Francisco Pedro, homem que sempre esteve ao meu lado, do jeito dele, e é isso que acho mais incrível nas pessoas da minha família, todos são iluminados, honestos e preocupados com o outro, existe empatia na minha família. Cada membro do meu lar me faz sentir especial, e para isso bastam apenas pequenos gestos, meu pai adora contar piada e fazer alguém rir, acho isso mágico.

Nem meu pai e nem minha mãe tiveram oportunidade de estudar, porém nem por isso ficaram se culpando de nada e tentaram entender minha situação, sou muito orgulhosa deles. Foi até engraçado quando comecei a ter crises porque eles também sempre achavam que eu estava sofrendo um ataque cardíaco ou um A.V.C e hoje é incrível a maneira que eles lidam comigo, eu tenho certeza que meu sorriso e minha paz mental e espiritual são tudo para eles. Ah! Minha família, eu sei que nada nesse mundo que eu fizesse pagaria tudo o que vocês já fizeram por mim, mas eu sei o quanto sou grata a cada um e o tanto que os amo infinitamente.

Continuando a falar de pessoas importantes, eu jamais poderia deixar de citar aqui minha segunda família, que é minha turma da faculdade. Sim, eu tenho a melhor turma do mundo que é composta por pessoas cheias de empatia pelo outro, talvez eles nem imaginem o quanto amo a cada um.



Essa turminha me incentiva muito a seguir em frente, todos de alguma forma. De uma forma ou de outra, cada rostinho desse carrega consigo uma história que, assim como a minha, tem momentos bons e ruins, por isso, nos ajudamos e temos esse carinho um pelo outro, temos nossas brigas e diferenças, mas qual família não tem, né? O importante é que no final sempre fica tudo bem, e dessas pessoas não esquecerei jamais.

E, óbvio que tem aqueles que marcam mais e com quem a afinidade é maior, mas eu amo todos de forma única. Eu tinha muito receio que as pessoas da faculdade soubessem que eu tenho depressão, síndrome do pânico, ansiedade generalizada e que tomava remédio, eu sempre inventava alguma

coisa, até que em um belo dia ficou impossível esconder, e foi nesse momento que percebi que estava cercada de pessoas evoluídas e maravilhosas, ninguém me julgou, muito pelo contrário, tive uma turma que me encheu e ainda me enchem de amor, carinho e compreensão. Também fiquei impactada com tantos amigos ao meu redor que passam pela mesma situação. Eu já perdi a conta de quantas vezes tive que acalmar meus amigos de turma, indicar bons profissionais, incentiva-los a procurar tratamento. De alguma forma para muitos eu tinha me tornado referência, foram várias amigas me procurando em crise total e querendo de alguma forma uma resposta para seguir em frente.

Essa situação aumentou ainda mais a minha vontade de dar visibilidade ao assunto, pois é alarmante o tanto de gente que ainda sofre calado, reprimido e com medo, muitas vezes seu amigo sorridente, seus pais, irmãos, amigos, vizinhos, professores e familiares estão sofrendo bem na sua frente e você simplesmente, não percebe.

Hoje, depois de muitas crises traumáticas, sofrimento e angustias consegui ficar bem, posso trilhar meu caminho em busca dos meus objetivos e das metas que almejo, sigo sempre dando o melhor de mim, porém sem me cobrar tanto, tento não lembrar do passado e tudo que ele fez comigo, como já dizia uma pessoa muito importante na minha vida; um dia o passado será completamente superado e a gente até esquece que sofreu tanto e as cicatrizes vão tornando-se aos poucos os nossos maiores sinais de vitórias diante dos percalços da vida.

De acordo com uma matéria disponível no site "Tua saúde"¹, pela psicóloga Claudia Faria "*A depressão pode ter cura, entretanto, como suas causas ainda não foram totalmente esclarecidas, não existe uma fórmula, e sim, várias alternativas que podem ser usadas para cada caso. [...] Além disso,*

¹ Tuasaude.com

Apenas um diário esquecido

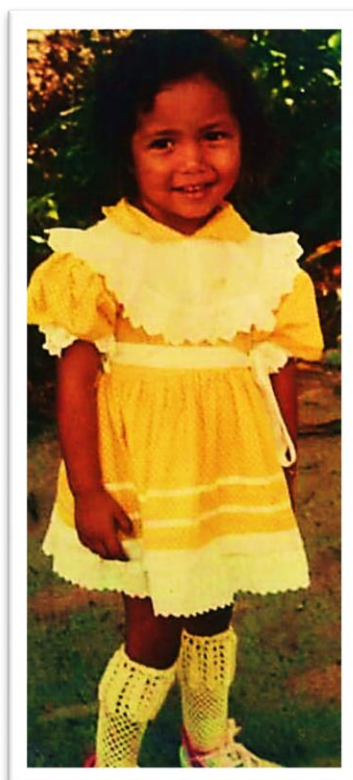
em caso de suspeita, é sempre importante procurar a ajuda de um psiquiatra, que irá definir o tipo de tratamento necessário. ”

Bom, e assim como comecei falando de mim, quero terminar da mesma forma, ressaltando que sou muito orgulhosa de mim, da minha história de vida, dos meus acertos e erros, e não importa o que aconteça eu quero continuar estudando, amando, produzindo, sonhando, realizando, sorrindo chorando enfim quero continuar vivendo e comemorando a arte de viver, pois estou apenas no começo da minha jornada, pois ainda há muito a se fazer e o importante para mim é nunca parar!



Quero me jogar literalmente no mundo da educação, contribuir de forma significativa para um mundo melhor, mostrar a importância da leitura e da arte e principalmente mostrar que arte é remédio, cura, libertação,

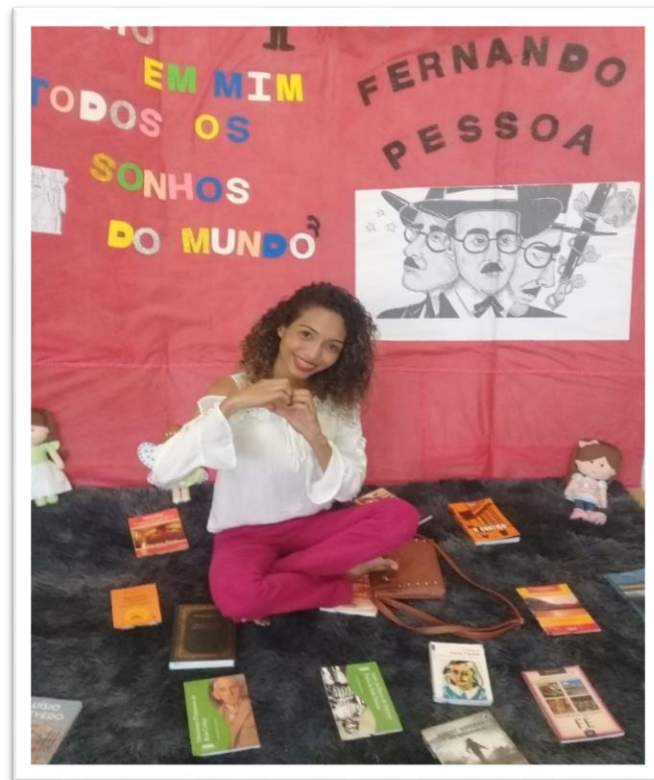
liberdade. Quero que os livros sejam a maior arma da sociedade, quero cumprir minhas responsabilidades, quero continuar lutando por tudo aquilo que faz minha alma vibrar e nunca perder a essência da minha liberdade, o riso fácil, o jeito atrapalhado e a risada exuberante, depois que eu descobri quem sou e do que sou capaz eu não abro mão de mim por nada.



É assim, olhando para o meu sorriso de criança inocente que venho pedir encarecidamente, que mesmo diante das responsabilidades da vida adulta nunca se esqueça da criança que existe em você, e vez ou outra tire um dia somente para ela e esqueça as preocupações, sorria bem alto, saia para se divertir, dançar, correr, fazer coisas aleatórias com os amigos, comer besteiras, assistir desenho, tomar banho de chuva, andar descalço na areia, brincar de guerra de travesseiro e ao chegar ao fim do dia durma intensamente e

Apenas um diário esquecido

**profundamente para revigora-se do dia divertido que você permitiu dar a sua
criança interior.**



Vanessa Alves

Satisfação, meu nome é Vanessa de Abreu Alves, graduanda em licenciatura/letras- língua portuguesa. Nasci dia 12 de dezembro de 1990, em uma pequena cidade chamada Parintins, estado do Amazonas. De início, colocaram meu nome de Cleovanda, que consta até hoje na minha primeira carteirinha. Felizmente, logo conseguiram mudar para Vanessa. Amo todos os animais do planeta, bem como a natureza em si, e faço tudo o que está ao meu alcance para ajudar o meio ambiente. Sou vegetariana, sagitariana e muito intensa. Atualmente, moro com meus pais, duas irmãs, um sobrinho que amo muito, três cachorros e três gatos.



Gato Ed

EDITORA
