



UM LIVRO PARA LER NO SEU RITMO

Quando a luz se apaga por dentro

Um guia acolhedor sobre depressão para adultos e adolescentes.

Selma Nali

Entender a dor. Encontrar cuidado. Dar o próximo passo com companhia.

Antes de começar: uma carta para você

Se você chegou até aqui, já deu um passo de coragem. Talvez esteja buscando palavras para o que sente. Talvez queira compreender alguém que ama. Você é bem-vindo(a) nesta conversa.

Não precisa ler tudo hoje, nem transformar cada página em uma tarefa. Leia no seu ritmo, uma página por vez. Faça pausas. Volte quando puder.

Este livro não substitui um profissional, mas pode ser o começo da conversa. Aqui você encontrará sinais para observar, caminhos de ajuda e exercícios simples que podem acompanhar o cuidado.

Você não precisa provar que sua dor é grande o bastante para merecer atenção.



Com carinho, Selma Nali

Depressão é uma doença, não um defeito

A depressão é uma condição de saúde. Afeta o humor, a energia, o sono, o apetite e a forma de pensar. Não é uma falha de caráter, falta de gratidão ou incapacidade de viver.

Ela não passa só com força de vontade, assim como uma febre não passa com “pensamento positivo”. Ouvir conselhos para simplesmente reagir pode aumentar a culpa de quem já está sofrendo.

Existe cuidado possível

A depressão tem tratamento, e muita gente melhora. O caminho pode incluir psicoterapia, medicamentos quando indicados e apoio nas necessidades do dia a dia. Cada pessoa precisa de uma avaliação própria.



Precisar de tratamento não diminui quem você é.

Tristeza passa. Depressão fica.

O título é um ponto de partida, não uma regra para se diagnosticar. A tristeza também pode durar, e a depressão pode ter momentos de alívio. O importante é observar a persistência e o impacto na vida.

TRISTEZA	DEPRESSÃO
Costuma estar ligada a uma situação. Vai e volta, e ainda pode permitir alegria.	Pode durar semanas, pesar quase todos os dias e tirar o prazer do que antes importava.
Pede acolhimento e tempo para elaborar o que aconteceu.	Pede avaliação profissional, especialmente quando compromete a rotina.

Quando o peso atrapalha estudo, trabalho ou convivência, é hora de pedir ajuda. Não espere ter certeza do nome do que sente.



Os sinais que o corpo e a mente mandam

Nem todo mundo sente a depressão da mesma forma. Observe mudanças em relação ao seu jeito habitual, principalmente quando persistem ou dificultam o dia a dia.

Emoções

Vazio, culpa, irritação ou vontade de chorar sem saber por quê.

Pensamentos

“Não sirvo”, “nada vai mudar” e dificuldade de se concentrar.

Corpo

Cansaço constante, sono demais ou de menos e mudanças no apetite.

Comportamento

Isolar-se e abandonar atividades de que antes gostava.

Esses sinais não fecham um diagnóstico. Leve o que percebe a um profissional, que também poderá investigar outras causas.



Para você, adolescente: nem sempre parece tristeza

Às vezes, a dor aparece como irritação, explosões, queda nas notas ou vontade de sumir do grupo. Você pode não saber explicar o que aconteceu, mas perceber que tudo exige mais esforço.

Seu sofrimento não deve ser tratado como drama ou descartado como “só uma fase”. Mudanças persistentes merecem atenção. Não é culpa sua.

Falar com um adulto de confiança é um ato de força. Pode ser um responsável, professor, orientador ou profissional de saúde. Se a primeira pessoa não acolher, procure outra.



Para você, adolescente

Você pode começar assim: “Não estou bem e preciso que você me ajude a buscar atendimento.”

Na vida adulta, a depressão se esconde atrás da rotina

Dá para trabalhar, cuidar da casa e sorrir por fora, enquanto por dentro tudo pesa. Manter algumas tarefas não significa estar bem. Às vezes, toda a energia disponível vai para parecer que nada mudou.

Cobrança, perdas, sobrecarga e solidão podem alimentar o quadro. Mas não é preciso encontrar uma justificativa perfeita para procurar ajuda.

Você também precisa de cuidado

Observe quanto esforço custa atravessar o dia. Converse sobre o cansaço, a falta de prazer e as mudanças no sono. Dividir tarefas e ajustar expectativas pode aliviar a sobrecarga enquanto você busca tratamento.



Você não precisa dar conta de tudo sozinho(a).

Mitos que machucam

Algumas frases parecem conselhos, mas fazem quem sofre esconder a dor. Informação ajuda a abrir espaço para o cuidado.

O MITO	O QUE VALE LEMBRAR
"É frescura."	É uma condição de saúde, não uma escolha.
"Quem tem tudo não pode ter depressão."	Ela não escolhe classe, idade ou história. Conforto material não impede sofrimento.
"Remédio vicia."	Antidepressivos não costumam causar dependência. Não altere nem interrompa o uso sem orientação.
"Terapia é para quem é fraco."	Buscar apoio é uma forma de cuidado. O tratamento é indicado caso a caso.

Se houver dúvidas ou efeitos indesejados, converse com o profissional. Perguntar faz parte do tratamento.



Por que a depressão acontece

Não existe uma causa única. Biologia, histórico familiar, estresse, perdas e experiências difíceis podem se somar. A forma como esses fatores se combinam é diferente para cada pessoa.

Corpo e história

Características biológicas e histórico familiar podem influenciar a vulnerabilidade.

Vida e contexto

Perdas, violência, isolamento e estresse prolongado podem contribuir para o sofrimento.

Isso não significa que a depressão seja inevitável, nem que você tenha provocado o que sente. Uma avaliação ajuda a compreender sua história e a escolher o cuidado adequado.



Culpar-se não ajuda. Entender ajuda.

Pedir ajuda profissional muda o caminho

Você não precisa chegar à consulta sabendo o diagnóstico. Pode começar contando o que mudou, há quanto tempo e como isso afeta sua vida.

Psicanalista

Ajuda a compreender emoções, pensamentos e comportamentos. A psicoterapia é um espaço de cuidado e construção de estratégias.



Psiquiatra

É médico, avalia o quadro e pode indicar medicamentos. Psicólogo e psiquiatra podem trabalhar juntos.



Onde começar no SUS

Procure uma unidade básica de saúde. Os CAPS, Centros de Atenção Psicossocial, também oferecem cuidado em saúde mental, conforme as necessidades e a rede local.

Se você é adolescente

Peça a um responsável, professor ou orientador que acompanhe você na busca por atendimento.

Cuidar do corpo é cuidar da mente

Quando a energia está baixa, o básico pode parecer enorme. Escolha algo possível hoje. Esses cuidados apoiam o tratamento, mas não o substituem.

- **Sono:** tente manter horários regulares e deixar as telas longe da cama.
- **Alimentação:** coma algo nutritivo, mesmo que uma porção pequena. Peça ajuda se comer estiver difícil.
- **Movimento:** dez minutos de caminhada já contam, se estiver ao seu alcance.
- **Luz da manhã:** a claridade natural ajuda o relógio do corpo. Não é preciso olhar diretamente para o sol.



Para você, adolescente

Seu corpo precisa de descanso e alimento, não de punição. Peça apoio para organizar uma rotina possível.

Cuidar dos pensamentos

Pensamento não é fato. “Sou um fracasso” pode parecer uma verdade quando você está sofrendo, mas é um pensamento doloroso, não uma sentença sobre sua vida.

Experimente uma pergunta

O que eu diria a um amigo que pensasse isso? Talvez você lembrasse que ele está cansado, que precisa de apoio e que um dia difícil não resume sua história.

“Estou passando por um momento difícil. Posso pedir ajuda e fazer uma coisa de cada vez.”

Não é preciso forçar pensamentos positivos. Tente apenas encontrar palavras mais justas. Troque a cobrança pela gentileza, um passo pequeno por vez. Na terapia, você pode praticar isso com apoio.



Não atravesse isso sozinho(a)

Escolha uma pessoa de confiança e diga: “Não estou bem.” Não é preciso explicar tudo de uma vez. Você pode pedir companhia, ajuda para marcar uma consulta ou alguém que escute sem tentar resolver.

Aceite pequenos convites, mesmo que curtos. Uma conversa de poucos minutos ou uma volta perto de casa pode ser mais possível do que um encontro longo. Você também pode combinar seus limites.

Se alguém não souber acolher, isso não torna sua dor menos importante. Procure outra pessoa ou um serviço de saúde.



Para você, adolescente

Escolha também um adulto seguro. Você não é um peso. Você é alguém que merece cuidado.

Exercício 1: respiração que acalma

Encontre uma posição confortável. Apoie os pés e deixe os ombros soltos. A proposta é desacelerar por um momento, não respirar perfeitamente nem fazer a dor desaparecer.

01

Inspire

Pelo nariz,
contando até 4.

02

Pause

Segure o ar
contando até 4, se
for confortável.

03

Solte

Pela boca, devagar,
contando até 6.

Repita por 2 minutos, com a mão sobre o peito, se isso ajudar. Não force a entrada de ar. Você pode respirar naturalmente entre os ciclos.



Se sentir tontura ou desconforto, pare e volte à respiração natural. Você pode pular a pausa de segurar o ar.

Exercício 2: diário de três linhas

Você não precisa escrever bem, nem contar o dia inteiro. Três linhas podem ajudar a reconhecer o que sente e levar esse assunto para uma conversa ou consulta.

1 Como eu me sinto agora?

Escolha uma palavra ou uma frase curta. “Cansado(a)”, “irritado(a)” ou “não sei” também são respostas.

2 Algo que me pesou hoje

Registre uma situação, um pensamento ou uma sensação. Não precisa explicar nem resolver.

3 Uma coisa pequena que foi boa

Pode ser um café quente, uma mensagem ou um momento de descanso. Se não encontrar nada hoje, escreva isso sem se cobrar.

Guarde o diário com privacidade. Se escrever aumentar muito o sofrimento, faça uma pausa e converse com alguém.

Exercício 3: um passo pequeno por dia

Não escolha a tarefa que parece mais importante para os outros. Escolha a menor ação que cabe na sua energia de hoje.

1. **Defina um passo mínimo.** Tomar banho, abrir a janela ou mandar uma mensagem.
2. **Comece sem esperar vontade.** Às vezes, a vontade aparece depois da ação. Às vezes, não aparece, e o esforço ainda conta.
3. **Marque no papel.** Reconheça cada passo, sem transformar o registro em cobrança.

Se a tarefa ainda parecer grande, diminua. Separar uma roupa pode ser o começo de tomar banho. Se não conseguir, isso é informação sobre como você está, não motivo para se punir.



Pequeno não significa sem valor.

Exercício 4: trazer a mente para o agora

Quando os pensamentos estiverem acelerados, tente notar o ambiente. Este exercício pode ajudar a recuperar contato com o presente. Não precisa afastar toda sensação difícil.

Veja 5 coisas ao seu redor

Observe cores, contornos ou detalhes de objetos próximos.

Toque 4 objetos

Perceba a textura, a temperatura e o contato com suas mãos.

Escute 3 sons

Podem estar perto ou longe. Apenas note sua presença.

Sinta 2 cheiros

Procure cheiros suaves e conhecidos, sem se forçar.

Perceba 1 gosto

Note um gosto já presente ou tome um gole de água.

Adapte aos sentidos disponíveis e ao seu conforto. Se não conseguir completar, observar uma única coisa já é uma prática possível.

Exercício 5: carta para você mesmo(a)

Escreva como se falasse com alguém que você ama. Não precisa fazer um texto bonito. Precisa apenas tentar uma voz menos dura.

- **Reconheça sua dor.** “Eu sei que está difícil e que você está tentando.”
- **Lembre o que já atravessou.** Não para exigir força, mas para reconhecer sua história.
- **Diga o que precisa ouvir.** “Você merece apoio, mesmo quando não consegue dar conta.”

Guarde a carta e releia nos dias pesados. Você pode escrever poucas frases e acrescentar outras depois. Se lembrar do passado trazer sofrimento demais, fique apenas no cuidado de que precisa hoje.



Você não precisa merecer gentileza por ter sido produtivo(a).

Para quem ama alguém com depressão

Escute sem julgar e sem pressa de resolver. Pergunte o que a pessoa precisa, em vez de decidir por ela. Às vezes, o melhor apoio começa com ficar perto.

Ofereça presença concreta: caminhar junto, fazer uma refeição ou acompanhar à consulta. Um convite específico pode ser mais fácil de aceitar do que “me avise se precisar”.

Não cobre melhora como prova de amor ou gratidão. Incentive o cuidado profissional e leve falas sobre morte a sério. Em risco imediato, procure atendimento de urgência.

Cuide de você também

Apoiar cansa. Compartilhe responsabilidades, reconheça seus limites e busque apoio. Você pode ser companhia, mas não precisa ser o tratamento inteiro.



Palavras que ajudam e palavras que ferem

Nem sempre sabemos o que dizer. Não é preciso ter a frase perfeita. Evite transformar a dor em falha pessoal ou exigir que a pessoa se sinta melhor.

MACHUCAM	ACOLHEM
“Tenha força.”	“Estou aqui.”
“Você tem tudo para ser feliz.”	“Não precisa explicar.”
“Isso é falta de fé.”	“Vamos buscar ajuda juntos.”

Fé e outros vínculos podem fazer parte do apoio, mas não substituem tratamento nem devem ser usados para culpar alguém.

Depois das palavras, ofereça uma ação possível: ouvir por alguns minutos, levar uma refeição ou acompanhar ao atendimento. Acolher é reconhecer a dor sem abandonar a pessoa nela.



Se a dor ficar grande demais

Pensamentos de morte são um sinal de pedir ajuda agora, não de fraqueza. Conte a uma pessoa de confiança. Se estiver em risco, não fique sozinho(a).

192 • SAMU

Risco imediato é uma urgência

Ligue 192 ou vá a um pronto-socorro. Peça a alguém que fique com você e ajude a chegar ao atendimento.

188 • CVV

No Brasil, o CVV atende 24 horas, de graça e com sigilo, pelo telefone 188. Veja também cvv.org.br.

O CVV oferece apoio emocional. Em risco imediato, procure o serviço de urgência.

Para você, adolescente

Chame um adulto seguro agora. Se não houver alguém disponível, procure diretamente um serviço de urgência.

Deixe um contato à vista

Escreva o nome e o telefone de uma pessoa de confiança. Você pode dizer: “Estou em risco e preciso de companhia e ajuda agora.”

Dias difíceis vão voltar, e tudo bem

Melhorar não é uma linha reta. Pode haver dias bons, ruins e dias de recomeço. Um dia pesado não significa que tudo voltou ao início.

Uma recaída não apaga o caminho percorrido. Se os sintomas persistirem ou piorarem, fale com o profissional que acompanha você. Não altere medicamentos por conta própria.

Tenha um plano para os dias pesados

- Reconheça seus primeiros sinais de piora.
- Retome o contato com quem oferece apoio.
- Reduza exigências e cuide do básico possível.
- Busque ajuda de urgência se houver risco.

Volte ao cuidado, ao profissional e a quem te apoia. Você não precisa esperar ficar insuportável para conversar.



UMA PÁGINA PARA GUARDAR

Você não é a sua dor

A depressão fala alto, mas não diz a verdade sobre quem você é.

Hoje, o único trabalho é continuar. Uma respiração, um passo, um pedido de ajuda. Você não precisa fazer isso sem companhia.

Existe a possibilidade de voltar a rir, sonhar e reconhecer a própria história com carinho. Não precisa enxergar esse futuro inteiro agora.

**A noite mais escura também termina. Fique
para ver o amanhecer.**

Se hoje estiver difícil permanecer em segurança, peça ajuda agora: 192 em risco imediato; 188 para apoio emocional.



AUTORA

Selma Nali

Um livro escrito para lembrar que ninguém precisa enfrentar a escuridão sozinho.

Quando a luz se apaga por dentro

Uma conversa sobre depressão, cuidado e a coragem de pedir ajuda. Para adultos, adolescentes e quem caminha ao lado deles.