

Rogério Tavares



Estou com
depressão
e agora?



VISEU



Copyright © Viseu

Copyright © Rogério Tavares

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da internet, sem a permissão expressa da Editora Viseu, na pessoa de seu editor (Lei nº 9.610, de 19.2.98).

editor: Thiago Domingues Regina

projeto editorial: BookPro

coordenação editorial: Blenda Castro

revisão: Rosângela Cardoso

copidesque: Évelin Tiedt

diagramação: Pedro Diniz

capa: Vinicius Ribeiro

e-ISBN 978-65-567-4278-6

Todos os direitos reservados, no Brasil, por

Editora Viseu Ltda.

contato@editoraviseu.com

www.editoraviseu.com

DEDICATÓRIA

Dedico este livro a todas as pessoas que enfrentam a depressão com coragem e determinação, que buscam o autoconhecimento e se renovam a cada dia, provando para si mesmos que sim, a vida é o nosso bem maior e deve ser apreciada a cada momento.

INTRODUÇÃO

Após alguns dias com diversos sintomas, que serão mencionados abaixo, resolvi escrever um pouco sobre os sentimentos que entram em nossa vida, sem pedir licença. Situações que fogem ao nosso controle, mas que podem ser solucionadas ou ao menos minimizadas. Minha ideia não é dizer o que deve ou não ser feito, quando se está com sintomas de depressão, até porque não sou especialista, mas acredito muito que, ao mencionar estas situações, estarei colaborando com a sociedade, pois a depressão deve ser encarada, e somente falando sobre ela é que podemos atacar este problema mundial, que afeta milhares de pessoas pelo mundo e não para de crescer. Nas próximas páginas, apresentarei 10 momentos em que, através de alguns sentimentos, a depressão esteve presente, peço que leiam atentamente e sem julgamentos, pois somente quem sente estes sintomas sabe o quão difícil é superá-los.

TRISTEZA CONSTANTE

Lembro-me muito bem, era véspera de um feriado, todas as pessoas com quem eu conversava estavam eufóricas, muitos iriam viajar, outros descansar, curtir a família, os pets, afinal, todas as formas de aproveitar o feriado eram sugestivas. E eu? O que iria fazer naquele feriado? Simplesmente não sabia, eu tinha todas as oportunidades do mundo, uma família ótima, um trabalho muito bom, amigos não me faltavam, dinheiro não era muito, mas dava para divertir um pouco, mas nada disso me atraía, eu não sabia explicar o que acontecia, apenas não tinha vontade de fazer nada, uma tristeza inexplicável me assombrava e eu só tinha vontade de estar sozinho e, de preferência, dormindo.

Tristeza Constante

Sempre a minha primeira dica será, procure a ajuda de um especialista, ele efetivamente saberá como te auxiliar, neste momento. Eu acredito que, para superar esta situação, devemos estar rodeados de amigos, com os quais possamos compartilhar nossas emoções, pessoas que não estão ao nosso lado para julgar, mas sim para nos escutar e nos apoiar. É muito importante, neste momento, fazer atividades que nos dão prazer, que nos façam ver o sentido da vida. Não se deixe cair na armadilha da reclamação, agradeça mais, comemore as pequenas vitórias e seja mais otimista, tire o foco das situações que te levam à tristeza e sorria muito, independente da situação, sorria.

PESSIMISMO, DESESPERANÇA

Sabe aquele dia que você acorda e imagina que tudo vai dar certo? Você pode me explicar como é? O que você sente? Porque tem dias em que acordo, e mal consigo me levantar da cama, verdade, mal consigo me levantar da cama, mas, infelizmente, tenho que ir trabalhar – que saco! Penso em todas as possibilidades para mudar esta situação, mas tenho a certeza de que nada dará certo. Se eu tentei mudar? Claro que não, eu sei que tudo vai dar errado, vou continuar nessa vida, sem perspectiva de nada, pode ser que, em algum momento, não dê tudo errado, sei lá, pode ser.

Pessimismo, Desesperança

É muito importante olhar ao seu redor, visualizar as coisas que estão indo bem e potencializar estes momentos. Positividade não deve ser somente uma palavra, mas um mantra, esteja focado nas soluções, pratique atividades físicas e, principalmente, o bom humor. Procure fazer algo de que goste, desafie a crença da desesperança e viva o presente. Faça mudanças que possam melhorar o seu dia a dia, fuja de pensamentos negativos.

SENTIMENTO DE CULPA E AUTOESTIMA BAIXA

Sempre ouvi falar que devemos ter confiança, para atingir nossos objetivos, parece não ser uma tarefa difícil, é só ter confiança, e é assim que eu lido com as situações na minha vida, pelo menos até o primeiro problema aparecer, pois se algo der errado em casa, na empresa ou em qualquer ambiente no qual eu esteja envolvido, o primeiro sentimento é de culpa, sei que não fiz sozinho, não foi porque eu quis, mas absorvo essa energia negativa de tal forma que não consigo me abster ou, pelo menos, dividir este mal estar. A partir daí, minha autoestima vai para o espaço, e tudo que foi construído parece não adiantar de nada, simplesmente parece que estou chegando perto do fim.

Sentimento de Culpa e Autoestima Baixa

Pensar positivo, valorizar as coisas simples da vida, fazer algo que você realmente goste, estes são alguns exemplos de atividades que podem mudar a sua vida, e eu poderia citar dezenas de atividades que podem fazer você melhorar, mas se você não acreditar no seu potencial, duvidar das suas capacidades e não buscar o novo, de nada adiantará. Levar uma vida mais leve, com um nível menor de cobrança faz toda a diferença, todos erram, por que você não pode errar? Aprenda com os erros, imagine os acertos e siga em frente, a vida é bela. A felicidade está presente nas pequenas coisas, sinta o ar puro e se empodere em busca dos seus objetivos. Se liberte das crenças que te limitam, e faça o seu melhor para o momento.

DESINTERESSE E APATIA

Minha vida sempre foi muito agitada, trabalhar, estudar e realizar muitas atividades de lazer, todos os dias eram intensos, eu sentia a necessidade de estar sempre em movimento, lembro-me muito bem de que uma das rotinas que me fazia estar nas nuvens, ao chegar em casa, era ser recebido pelo ajudante, o meu cãozinho de estimação. De imediato, nos arrumávamos e íamos à praça, ele ia agitar e eu tomar meu chimarrão, não sei exatamente quando e por qual motivo, mas estes momentos começaram a não fazer mais sentido, não conseguia enxergar graça na vida, parecia que eu estava carregando um peso que não era meu, por quê? Eu também me fazia esta pergunta, todos os dias.

Desinteresse e Apatia

Volto a lembrar, ao sentir alguns dos sintomas escritos neste livro, procure imediatamente ajuda médica, pessoas especializadas que estão aptas a te auxiliar, neste momento. Estabeleça pequenas mudanças em sua rotina diária, no início pode ser difícil, mas faça um esforço, se dê mais uma chance. Traga para o seu dia a dia situações que estejam de acordo com sua expectativa de vida. É muito importante, neste momento, ter amigos com quem possa conversar, não necessariamente precisam nos dar algum conselho, mas que ao menos nos escutem. Você deve ser forte e lutar contra estes sentimentos, precisa automotivar-se, como? Faça a si mesmo as seguintes perguntas: o que eu gosto de fazer? O que me dá prazer? E siga o seu coração, pois o cérebro, a mente e o nosso corpo devem estar em plena harmonia.

DORES FÍSICAS

Já faz mais de um ano que corro quase todos os dias, também me preocupo com a alimentação. Eu estava comendo muito diariamente, então, criei uma estratégia para melhorar este ponto, levo marmita quase todos os dias da semana, desta forma, me alimento somente o que eu levar e não faço exageros. Se estou dormindo bem? Sim, o recomendado. Mesmo com todos estes cuidados, ultimamente não tenho estado tão bem, alguns dias são dores de cabeça, quando melhora começam as dores musculares, sem falar nas dores estomacais, uma queimação no estômago insuportável. Se eu já fui ao médico? Só nessa semana, duas vezes, exames já perdi até as contas, não encontram nada, estão começando a achar que estas dores são decorrentes de transtornos psicológicos, será?

Dores Físicas

O estresse e ansiedade são amigos inseparáveis da depressão, eles vão te testar e ver até aonde você consegue aguentar, é muito importante manter uma alimentação balanceada, se possível ter um acompanhamento de um especialista, exercícios físicos sempre serão essenciais, escolha o que mais te cause leveza e siga em frente. Outro exercício que faz o corpo relaxar é a meditação, além de aumentar o foco contribui muito contra a depressão, comece aos poucos e vá energizando seu corpo, controlar a respiração também é uma ótima dica para cuidar do corpo e da mente.

VONTADE DE DORMIR

Não sei vocês, mas eu adorava dormir, na verdade eu adoro, me sentia renovado e cheio de disposição para realizar todas as minhas atividades diárias. Normalmente, eu conseguia ter uma ótima noite de sono, as oito horas recomendadas eram cumpridas à risca, essas horas bem dormidas faziam toda a diferença no meu dia a dia, claro que não era só por isso, mas eu estava sempre disposto, com uma energia imensa para viver e como é bom viver, vocês não acham? De um tempo para cá, o meu sono já não é o mesmo, acho que, se eu pudesse, dormiria uns três dias seguidos, acordaria, tomaria um café e voltaria a dormir, na verdade eu só tenho vontade de dormir, parece que quero fugir de alguma coisa, mas não sei o que pode ser. Aquela energia e motivação diária que eram a minha marca, simplesmente desapareceram. De todos os sintomas da depressão, a vontade de estar sempre dormindo é a que mais me aflige, ver a vida passar e não ter vontade de fazer nada é uma situação desesperadora, pois quem sente, nem percebe que está morrendo aos poucos.

Vontade de Dormir

Praticar exercícios é sempre uma boa pedida, enfrentar as dificuldades e despertar para a vida esse deve ser o objetivo. Busque estar em locais que te façam bem e principalmente, estar com pessoas que te fazem bem, valorize cada minuto, alimente-se da melhor forma possível, busque um especialista e veja o que pode ser feito, para te auxiliar a superar este momento. Busque a automotivação, e corra atrás do seu propósito de vida, caso não saiba qual seja, procure um coach para auxiliá-lo, a única coisa que não pode acontecer é você ficar parado, esperando a vida passar.

TRANSTORNOS ALIMENTARES

Desde pequeno, aprendi que é muito importante se alimentar corretamente, eram três refeições principais, café da manhã, almoço e jantar, e nos intervalos entre uma refeição e outra, eu fazia lanches. Minha alimentação era bem balanceada, isto fazia com que eu mantivesse um peso ideal para as minhas medidas, mas de um tempo para cá, comecei a exagerar, não respeitar horários e tipos de alimentos, não sinto fome, mas uma vontade inexplicável de comer, e o que eu faço? Infelizmente, eu como. Se fosse uma alimentação saudável, não seria um problema, mas parece que todos os ensinamentos que tive na minha infância foram apagados da minha memória; da balança, eu passo longe, ela me dá medo, pois eu simplesmente não me reconheço mais.

Transtornos Alimentares

A alimentação é essencial para a saúde, é muito importante que tenhamos esta consciência, por mais que estejamos passando por dificuldades, não podemos deixar de cuidar da alimentação. Se organize, para colocar o pé na jaca de vez em quando, isso é vida também. Praticar exercícios é uma ótima opção, no meu caso, amo correr. Quando estou em atividade, não penso em mais nada, tenho uma sensação de que tudo vai dar certo e consigo controlar os excessos, isso faz todo o sentido para mim, busque fazer algo que te faça sentir prazer, cuide de sua mente e o resto será consequência.

ISOLAMENTO, AFASTAMENTO

Hoje, o almoço é com a equipe de trabalho, amanhã vou jantar com meus compadres, lembrei agora, no final de semana vai ter encontro de família, essa é minha vida, sempre agitada e o melhor, estou sempre acompanhado de pessoas que gosto muito, o pessoal fala que eu sou engraçado, eu não acho, mas se eles dizem, não sou louco de discordar. Esse era eu há uns vinte dias, hoje o que eu mais quero é que não me perturbem, queria muito ficar em casa, de preferência sozinho, preciso conversar comigo mesmo. E toda aquela gente animada de que você gostava tanto? Eu continuo gostando da mesma forma, mas, por algum motivo, do qual eu não faço a mínima ideia, prefiro me afastar de todos e seguir o meu caminho solitário, para onde? Só o tempo poderá responder.

Isolamento, Afastamento

Acredito que seja natural, em alguns momentos, querermos estar a sós, mas não se deve perdurar isso por muito tempo. Tente fazer alguma atividade que lhe traga prazer, Exemplo: saindo para dançar ou jogar um futebol, até mesmo indo jantar aquela comida de que você gosta tanto. Não fique, por muito tempo, sem contato pessoal, é muito importante o convívio com as pessoas, então, saia com seus amigos, acredito que uma ligação para conversar já lhe ajudará, sorria, agradeça por sua vida, mas não se esqueça de procurar um especialista, com certeza ele saberá apoiá-lo, neste momento em que o autoconhecimento é muito importante.

ANSIEDADE E IRRITAÇÃO

Sempre trato as pessoas com o maior respeito e sei que é o mais correto, a paciência é uma característica marcante na minha vida, tento sempre ver o lado bom das coisas. Se alguém erra, logo tento identificar e comprovar que não foi por querer, acredito que nenhuma pessoa erra por querer. Se eu erro, aprendo e busco melhorar. Que bom se fosse sempre assim, mas infelizmente não é, sabe a característica marcante que comentei no início do texto? Isso mesmo, a paciência, alguns dias ela desaparece da minha vida e qualquer incômodo se torna uma tempestade, até me controlo por fora, mas por dentro, parece que vou explodir, sinto preocupações, medos e até sintomas físicos, qual o motivo? Não sei, aguardo uma explicação plausível para esta mudança radical na minha vida.

Ansiedade e Irritação

Procure manter o corpo em movimento, trabalhar a respiração é uma ótima opção e, se puder estar em contato com a natureza, com certeza, será melhor. Tenha ótimas noites de sono e não se esqueça de seus amigos e familiares, este apoio é essencial para manter seu estado emocional o mais próximo possível da normalidade. Acredito que seja muito importante aceitar as imperfeições e não podemos esquecer-nos de focar em uma alimentação balanceada, ela deve ser saudável e, acima de tudo, prazerosa. Muitas ações podem ser feitas para manter maior tranquilidade, sinta o que desperta você e siga em frente.

PENSAMENTOS SUICIDAS

Em algum momento, você já se perguntou se sua vida faz sentido? Eu já, neste momento, eu sempre elenco todos os prós e contras de estar vivo, parece louco, não? Começo pensando em tudo que conquistei, tudo que já vivi, pessoas que conheci, família que construí e não identifico nenhum motivo ou situação grave, que levariam a me desfazer da minha vida. A partir desta conclusão, tudo em minha vida muda, quem dera fosse assim, mesmo com tudo a meu favor, estas inquietações permanecem por algum tempo, neste momento, sou só eu e meus pensamentos, até porque ninguém sabe, é tudo muito sutil, tudo muito silencioso.

Pensamentos Suicidas

É preciso estar atento e imediatamente procurar um profissional, não tenha vergonha ou medo de procurar alguém para ajuda-lo, neste momento, faça atividades que te deixam feliz e aumente a sua autoestima, valorizar os momentos felizes e aprender com os que não foram tão legais é uma forma interessante de se sentir mais leve e aproveitar o que a vida tem para lhe oferecer. Existem muitos grupos de apoio, faça parte de algum, além disso, praticar a bondade de se aceitar são ótimas formas de mitigar este problema. Faça suas orações e pense que você não está sozinho, e que, de alguma forma, você faz a diferença na vida das pessoas. Por fim, seja positivo, tudo vai dar certo.

CONCLUSÃO

Tenho um propósito muito bem definido com a publicação desta obra, ajudar as pessoas a superarem seus traumas relacionados à depressão. Foram 10 pequenas histórias que retratam a vida de uma pessoa que está com depressão ou prestes a entrar. Meu intuito foi mostrar esta realidade que, muitas vezes, é despercebida pela sociedade, mas eu não quis somente mostrar os problemas, minha ideia foi fazer um paralelo com algumas ações simples, que podem ser feitas a qualquer momento, e que podem fazer a diferença para uma vida mais leve e longe desta maldita doença, que cada vez afeta mais pessoas ao redor do mundo. Não busquei base científica ou formações para apresentar estas ações que podem melhorar o seu corpo e mente contra a depressão, e não posso garantir que fazendo as ações que eu relato você conseguirá se libertar, mas posso garantir que, no meu caso, foram ações simples e salvadoras que fizeram e fazem com eu goste cada vez mais da vida. Espero, do fundo do meu coração, que você tenha aproveitado a leitura e, desta forma, contribua para a sua vida ou ainda das pessoas que você mais ama.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente que agradecer a Deus, que guia meus passos todos os dias. Agradeço a minha família e meus amigos que são alicerce na minha jornada, aos médicos que foram incansáveis em todo o período do meu tratamento, realizado pelo sistema público de saúde. Preciso dedicar em especial a algumas pessoas que contribuíram diretamente para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Minha mãe Noêmia Tavares que dedica sua vida a nossa família e perseverou o possível e o impossível para que eu me curasse e pudesse realizar todos os meus sonhos. Meu pai Ivo Bunilha que tenho muito orgulho, aprendi e aprendo muito sobre honestidade, determinação e amor ao próximo. Minha Irmã Roberta Tavares que participou ativamente da minha infância que foi de muita humildade, mas com certeza vivemos momentos de muita alegria e o principal, muita união. Minha esposa Fernanda Sampaio minha fiel escudeira, uma fortaleza que me inspira, me apoia e juntos caminhamos com muito amor todos os dias de nossas vidas. Ao Dr Paulo Raffo que acompanhou do início ao fim do meu tratamento, com muita dedicação e empenho. Não posso deixar de mencionar dois grandes amigos, Nestor Formolo e Jorge Luis Romnaldo Flores, que sempre me incentivaram para que eu voltasse aos estudos em momentos que eu simplesmente não acreditava ser possível; e Gustavo Pereira, um amigo e

incentivador, enfim, um exemplo de pessoa e profissional.

SOBRE O AUTOR

Rogério Tavares é a prova viva de que podemos superar nossas adversidades, aos 5 anos foi diagnosticado com arritmia cerebral; com 9 anos, teve duas convulsões. Nesta fase, o neurologista falou aos seus pais que, se ele não quisesse estudar, não deveriam forçar; aos 14, com muita determinação de sua família e médicos que lhe atenderam, foi curado. Sintomas de depressão sempre fizeram parte de sua vida, mas estas situações não foram suficientes para desestimulá-lo. Formado em Análise e desenvolvimento de sistemas, duas Pós-graduação, trabalha em uma das maiores cooperativas de crédito do Brasil, é um entusiasta e estudioso em desenvolvimento humano, atuando em diversos projetos sociais, palestrante e palhaço. Ele se dedica e se reinventa para mostrar que podemos sim superar todos os obstáculos do dia a dia, e ser pessoas melhores.

SUMÁRIO

[Dedicatória](#)

[Introdução](#)

[Tristeza constante](#)

[Pessimismo, desesperança](#)

[Sentimento de culpa e autoestima baixa](#)

[Desinteresse e apatia](#)

[Dores físicas](#)

[Vontade de dormir](#)

[Transtornos alimentares](#)

[Isolamento, afastamento](#)

[Ansiedade e irritação](#)

[Pensamentos suicidas](#)

[Conclusão](#)

[Agradecimentos](#)

[Sobre o autor](#)

[Sumário](#)

[Sobre a Viseu](#)

Sobre a Viseu



Essa e outras obras em:

eviseu.com

facebook.com/editoraviseu

twitter.com/editoraviseu

instagram.com/editoraviseu

Contatos:

contato@editoraviseu.com

Quer enviar sua obra para nossa avaliação?

originais@editoraviseu.com