

UM GUIA PRÁTICO DE SAÚDE MENTAL

# Você vai sobreviver a esta noite

Como atravessar seus piores momentos  
e criar um futuro melhor

DANIEL HOWELL

DA LISTA DE MAIS VENDIDOS DO *THE NEW YORK TIMES*



SEXTANTE

Você  
vai  
sobreviver  
a esta  
noite

# Você vai sobreviver a esta noite

Como atravessar seus piores momentos  
e criar um futuro melhor

DANIEL HOWELL



SEXTANTE

Título original: *You Will Get Through This Night*

Copyright © 2021 por Dan Howell  
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Publicado originalmente pela HarperCollins Publishers Ltd.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Este livro é uma obra de referência, e não um manual médico. As informações nele contidas têm o objetivo de ajudar o leitor a tomar decisões conscientes sobre sua saúde. O propósito desta publicação não é substituir tratamentos nem orientações de profissionais da área médica. Caso você suspeite que tem um problema de saúde física ou mental, nós o aconselhamos a consultar um médico. Além disso, busque a orientação desse profissional antes de tomar qualquer medicamento. O autor e a editora não se responsabilizam por quaisquer efeitos colaterais que possam resultar do uso ou da aplicação das informações aqui apresentadas.

*tradução:* Nina Lua

*preparo de originais:* Priscila Cerqueira

*revisão:* Hermínia Totti e Juliana Souza

*diagramação:* Ana Paula Daudt Brandão

*capa:* Natali Nabekura

*impressão e acabamento:* Santa Marta

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

H845v

Howell, Daniel, 1991-

Você vai sobreviver a esta noite / Daniel Howell ; tradução Nina Lua. - 1. ed. -Rio de Janeiro : Sextante, 2023.

272 p. ; 23 cm.

Tradução de: You will get through this night

ISBN 978-65-5564-623-8

1. Howell, Daniel, 1991-. 2. Ansiedade - Tratamento - Narrativas pessoais. 3. Depressão Mental - Tratamento - Narrativas pessoais. 4. Autodomínio. 5. Técnicas de autoajuda. I. Lua, Nina. II. Título.

23-82324

CDD: 158.1

CDU: 159.947.3



---

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

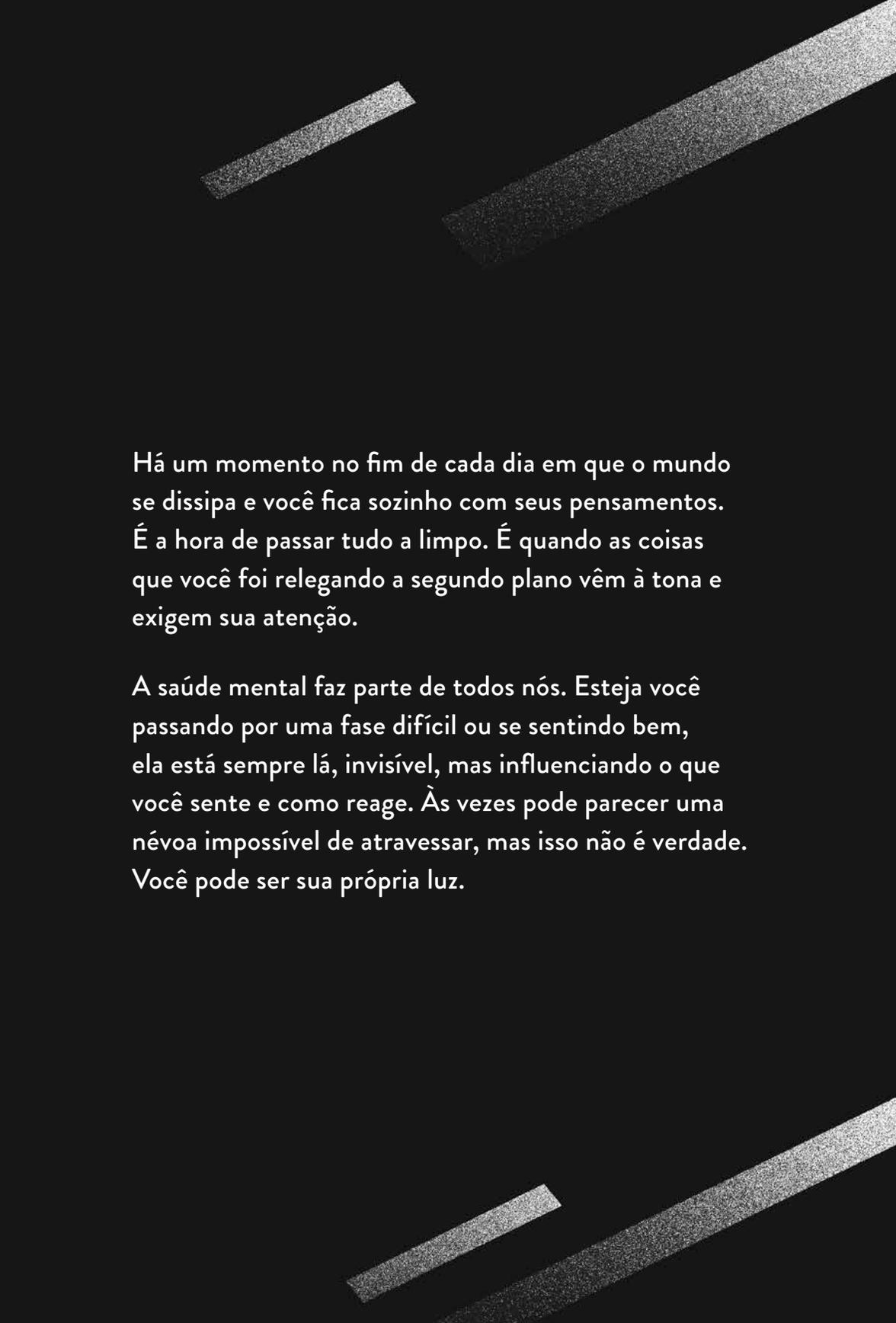
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

Escrevi este livro para o jovem Dan, meu eu do passado.  
Gostaria que ele tivesse lido estas páginas, e espero que elas façam  
bem a qualquer um que precise delas.

Obrigado aos meus amigos e seguidores que me ofereceram  
paciência e bondade. Estou aqui por causa de vocês.



Há um momento no fim de cada dia em que o mundo se dissipa e você fica sozinho com seus pensamentos. É a hora de passar tudo a limpo. É quando as coisas que você foi relegando a segundo plano vêm à tona e exigem sua atenção.

A saúde mental faz parte de todos nós. Esteja você passando por uma fase difícil ou se sentindo bem, ela está sempre lá, invisível, mas influenciando o que você sente e como reage. Às vezes pode parecer uma névoa impossível de atravessar, mas isso não é verdade. Você pode ser sua própria luz.

Nossa mente não é algo a ser curado. Não existe uma única solução. No entanto, quando entendemos nossa mente, conseguimos nos comunicar com nossa consciência, retomar o controle e viver de verdade. E então, no dia seguinte, sabemos quais passos devemos dar para mudar as coisas e cuidar de nós mesmos dali em diante. A jornada é longa, e é preciso não apenas viver, mas prosperar. Devemos isso a nós mesmos. Eu consigo, e você também.

Você vai sobreviver a esta noite.

## MANTENHA-SE EM SEGURANÇA

Se em algum momento você sentir que está entrando em crise e se colocando em risco, é importante procurar ajuda.

- Recorra a um amigo, parente ou alguém de confiança. Mesmo que você não queira conversar, o simples fato de ter companhia pode ser suficiente para que não se machuque.
- Ligue para um serviço de apoio. Não importa onde você esteja nem o que se passe na sua vida, você pode conversar anonimamente com profissionais capacitados e prontos para ouvir, sob total confidencialidade – ou seja, sem qualquer julgamento.
- Vá para um local seguro. Pode ser um hospital, uma delegacia, um templo ou qualquer outro espaço onde se sinta em segurança.

Este livro aborda muitos temas sensíveis relacionados à saúde mental, e pode ser que alguns leitores sintam desconforto ou tristeza ao mergulhar nesses conteúdos. Se não quiser ler sobre determinado assunto, você pode pular o capítulo, largar o livro ou voltar quando estiver pronto. Pode ser difícil, mas falaremos sobre essas questões para compreendê-las melhor, para saber lidar com elas de modo a sermos mais saudáveis e felizes.

## Introdução

Olá, meu nome é Dan. Gosto de me descrever como alto, moreno e misterioso, mas a verdade é que, apesar de longilíneo, sou basicamente um nerd introvertido que passa a maior parte do tempo na internet. Bom, talvez o mistério fique por conta das minhas roupas, todas pretas. Ainda estou tentando descobrir o que significa, em termos psicológicos, preferir roupas que absorvem a luz, mas isso não vem ao caso agora. Preciso trabalhar em outras coisas antes.

Fui uma criança irritante, dessas que gritam “olha, olha!” antes de mergulhar na piscina com um mortal de costas mixuruca, então é claro que eu iria querer trabalhar com “entretenimento” quando crescesse. Minha ideia era virar um contador de histórias profissional, seja lá o que isso significasse. Alguém que conseguisse arrancar risadas e talvez provocar mudanças no mundo – ou pelo menos ter uma desculpa para fazer discursos retóricos sobre algum assunto. Sou bastante sarcástico, cínico, do tipo que mantém a postura comedida e não se afeta por nada, o que sempre atribuí ao fato de ser britânico. Aos 18 anos, comecei a postar vídeos de comédia na internet só por diversão. Aí as pessoas começaram a vê-los. Uma vez que essa locomotiva acidental pegou velocidade, com mais espectadores e seguidores chegando a cada rotação, eu me vi (muitas vezes com meu amigo e cúmplice Phil Lester) apresentando um programa na rádio BBC, escrevendo livros, fazendo shows em teatros e encarando multidões em festivais. Sempre autodepreciativo, compartilho descaradamente meus piores momentos para a diversão dos outros (de um jeito que às vezes provoca risada e logo em seguida um olhar preocupado). É óbvio que revelo muito sobre minha saúde mental através do humor, mas na verdade eu só quero trazer felicidade às pessoas. Às outras pessoas.

Sempre fui visto no palco ou na tela com um sorriso no rosto. Talvez eu parecesse ótimo para todos ao meu redor, mas por dentro eu passava

por dificuldades. Cambaleando pela vida, era fácil negligenciar como eu me sentia. Tento não pensar em todo o tempo que gastei me entregando aos impulsos mais sombrios do meu cérebro e aceitando meus pensamentos mais negativos sem qualquer questionamento. Quando dei por mim, estava vagando sem rumo por uma névoa densa de estresse, pânico e falta de energia que acabou me sugando para um buraco negro do qual eu não conseguia sair.

Percebi que não vinha cuidando da minha saúde mental e que, na verdade, estava estressado, ansioso e muito deprimido. Embarquei em uma jornada para encontrar ajuda e aprender sobre mim e sobre minha mente. Descobri que a vida não precisava ser daquele jeito.

Alguns momentos pareceram tão sombrios e inescapáveis que pensei não haver saída a não ser desistir de tudo para fugir deles. A verdade é que eu poderia ter feito muitas coisas para me levantar e sair daquela situação. Eu apenas não entendia de saúde mental nem sabia como me ajudar. Agora sinto que sei.

## A ORIGEM



Desde novo, vivenciei conflitos tanto dentro quanto fora de casa. Quando uma criança presencia dois humanos grandes gritando um com o outro, gesticulando com raiva, é fácil ela pensar: “Claro, eu, a criancinha que só sabe identificar formas básicas e espalhar Lego pelo chão, devo ter causado isso.”

As emoções que eu testemunhava eram instáveis e incoerentes. Eu não entendia aquilo, nem por que estava acontecendo, então presumia que era minha culpa. Isso me levou a concluir, bem cedo, que a vida é simplesmente assim. Portanto, quando me deparava com hostilidade em meio às outras crianças hiperativas e influenciáveis da turma, eu só aceitava e não reagia. Não tinha motivo para questionar aquilo ou achar que devia me sentir de outro jeito. Nunca havia aprendido o conceito de “pedir ajuda” ou “compartilhar sentimentos”, então, sem saber, sofria em silêncio. E foi assim que passei anos da minha vida, sem questionar, sempre assustado e em estado de alerta, com uma sensação profunda e desagradável de que,

em última análise, eu era um fardo digno de ódio. Essa sensação se tornou familiar para mim. Virou o meu normal.

Conforme a vida foi ficando mais complicada – e hormonal –, o turbilhão de conflitos aumentou no meu mundo interior e fora dele. Basicamente, sou gay. E o Dan adolescente não ficou exatamente feliz em chegar a essa conclusão. Como você pode imaginar, o mundo era cinzento e superficial na minha juventude em Winnersh – um glamoroso agrupamento de conjuntos habitacionais à beira de uma autoestrada no sul da Inglaterra. Naquela época, “gay” era sinônimo de defeituoso. Percebi que eu devia mesmo ser “defeituoso”. Eu me *sentia* defeituoso. Aquela palavrinha de três letras – onipresente na TV, nas músicas, no pátio da escola – significava tudo o que ia de “estranho” a “horrível”, e internalizei aquela definição de quem eu era. Tentar sobreviver ao inferno pós-apocalíptico que era uma escola só para meninos em uma sociedade amplamente homofóbica incutiu em mim a ideia de que eu era, em essência, errado. Eu carregava a culpa de ser “defeituoso”, então não podia recorrer a ninguém para falar sobre como me sentia a respeito daquela parte vergonhosa de mim. Sem entrar em muitos detalhes traumáticos, foi terrível. Sempre excluído, cansado do constante abuso físico e verbal que sofria aonde quer que eu fosse, todos os dias me sentindo profundamente anormal e sem qualquer escapatória à vista, tentei tirar minha própria vida. Felizmente, deu errado.

Acontece que a vida é tão lenta quanto longa, e a mudança é inevitável. Não fiquei preso naquele ambiente, conheci gente nova e – ainda bem – o mundo mudou, mesmo que só um pouco. E pensar que minha história poderia ter acabado porque eu achava que já tinha visto tudo o que me restava na vida... Estava enganado. Sou grato por estar vivo.

Na época ninguém soube do que quase chegara a acontecer. Carreguei o fardo sozinho como mais um segredo vergonhoso, mas agora eu tinha uma missão. Convenci a mim mesmo de que se eu conseguisse escapar, se “arrumasse um bom emprego” e se construísse uma vida de acordo com minhas próprias regras, tudo ficaria bem. Isso se tornou a meta que definiria minha década seguinte. Eu sabia que meu segredo (ou meu esqueleto, como costume chamar) ainda estava escondido no armário, mas eu precisava dar conta de tanta coisa em todas as áreas da vida que não



Acontece que a vida é  
tão lenta quanto longa, e  
a mudança é inevitável.



tinha tempo para lidar com ele, então o enterrei. Preferi me concentrar incansavelmente no meu plano de fuga.

Foi nessa época, por puro tédio crônico, que resolvi postar aqueles vídeos caseiros de comédia na internet (completamente horríveis. Por favor, não os procure), fazendo piada sobre coisas como procrastinação e gente irritante que anda muito devagar. Achei aquilo divertido, mas sabia que não ia dar em nada. Certo? Apesar de ser apaixonado por vários assuntos, eu estava tão convencido de que não deveria questionar como me sentia ou como o mundo funcionava que decidi que o único plano era seguir uma rota totalmente tradicional: aspirar a um emprego que desse orgulho a qualquer avô. Fui fazer faculdade de Direito. Parecia que isso me conduziria a um “trabalho de verdade”, que um “ser humano normal e saudável” arrumaria. Sem querer ofender os advogados de sucesso que estão felizes com a carreira, essa nunca foi minha paixão. Foi apenas mais uma mentira que contei a mim mesmo.

Além do sentimento de medo e invisibilidade que sempre andava comigo – e dos ossos chacoalhando dentro do armário de rodinhas que me seguia de perto –, um sentimento novo, mais lento e rastejante, começou a se desenvolver dentro de mim. Ele me dizia que, em vez de me entregar ao pânico frenético habitual, eu deveria apenas desacelerar e desistir. Não saia da cama. Não coma. Não se anime com nada, de que isso vai adiantar? Foram as primeiras pontadas de inautenticidade que me corroeram por dentro, como o ácido que sai espumando de uma pilha.

Resolvi “tirar um ano” da universidade para refletir sobre o que fazer da vida. Passei aquele ano contemplando paredes e questionando minhas escolhas, e foi justo nessa época que a BBC telefonou do nada para oferecer a Phil e a mim a chance de criarmos nosso próprio programa de rádio. Estava acontecendo. Era aquilo que eu queria fazer! Eu estava perdido na vida em muitos níveis, mas pelo menos entendia a importância de fazer algo que nos deixasse felizes. Então eu ia finalmente saber o que era essa tal “felicidade”? Só que nada traz a gente de volta à realidade tão rápido quanto pagar aluguel em Londres – e, por consequência, viver à base de macarrão instantâneo da marca genérica do supermercado por vários anos. Foi um momento emocionante e de estresse imenso. De repente meu conteúdo caseiro estava abrindo portas e recebendo atenção de onde

eu nunca poderia imaginar. No entanto, desesperado por correr atrás do conceito efêmero de “uma carreira”, eu levava um estilo de vida nada propício a uma boa saúde mental. Não comia, não dormia, não tinha amigos, nunca saía ao ar livre; meu trabalho era minha vida, minha casa era meu trabalho e minhas prioridades eram ridículas. Eu passava qualquer tempo livre de bruços no tapete tendo uma crise existencial.

Foi aí que minha vida foi lançada no poço do novíssimo fenômeno psicológico das redes sociais. Sem dúvida a tecnologia traz bastante alegria e conexão, mas também pode revelar o lado sombrio da humanidade, e vivenciei muito esses dois aspectos. Eu gostava do meio-termo – de repente todos aqueles seguidores me mandando mensagens, me reconhecendo na rua e me enviando cartas levemente assustadoras, mas bem-intencionadas. Na verdade, isso fazia com que eu me sentisse aceito, valorizado e, pela primeira vez, grato por aparentemente existirem pessoas legais no mundo. Fiquei agradecido, foi legal! Mesmo que alguém me dissesse: “Fui ao seu show e, com todo o respeito, concluí que não gosto de você nem da sua cara”, pelo menos era de forma cordial, e eu adorava e valorizava a interação. No entanto (e sei que todos nós aprendemos isso com nossas aventuras diárias na rede), é difícil ignorar os extremos. Ter um séquito incentivador que diz “Você é perfeito e eu mataria em seu nome” pode subir tanto à cabeça que seu cérebro vira um balão dirigível. Felizmente, minha baixa autoestima paralisante nunca me deixou acreditar naquilo. Por outro lado, havia pessoas que tiravam um dia específico para me mandar mensagens cheias de raiva e ressentimento, na certa para compensar toda a frustração do dia ruim que tiveram no trabalho. Mas, por sorte, minha baixa autoestima paralisante nunca me deixou absorver aquilo por completo; eu já tinha dito coisa muito pior a mim mesmo.

À medida que meu número de seguidores crescia, as pressões e os olhares curiosos também se intensificavam. Eu não estava preparado para as invasões de privacidade. Nunca tinha pensado que uma hora precisaria lidar com o elefante na sala. Nunca tinha pensado que, se eu caísse de paraquedas em uma “carreira pública”, de repente outras pessoas começariam a dizer: “Oi, o que se passa com aquele elefante enorme ali que você finge que não está vendo?” Do dia para a noite, passei a lidar com especulações sobre minha vida amorosa, com pessoas tentando encontrar provas

de que eu estava “mentindo” sobre quem eu era, com o medo constante de que minha identidade e meus entes queridos fossem usados como objetos para entretenimento ou combustível para manchetes.

Comecei a sentir os mesmos impulsos de fuga da adolescência. Era tudo demais para mim. Aquela carreira de palhaço que eu tinha escolhido, contando piadas na internet, simplesmente não pagava minhas contas exorbitantes. Afetava demais a minha vida pessoal. Escolhi aceitar trabalhos e fazer coisas na minha própria plataforma apenas porque eu achava que as pessoas “queriam ver”, não porque eu queria. Se agora eu não estava fazendo o que desejava nem seguindo minhas próprias regras, então com certeza eu continuava sendo a mesma fraude de quando me convenci a ser um advogado, não é mesmo?

Fiquei preso na tempestade. Qualquer preocupação que entrasse na minha mente me dominava. Deixei de existir no mundo físico porque virei prisioneiro dos meus pensamentos caóticos, convocando minhas lembranças mais dolorosas, profetizando minha própria destruição, imaginando os inimigos que estavam me aguardando no mundo lá fora com as piores intenções. Minha saúde física começou a se deteriorar: eu estava tenso, com falta de ar, cansado, mas cheio de energia ansiosa. Mesmo quando boas oportunidades de carreira começaram a surgir, a pressão e as demandas que a acompanhavam passaram a transbordar.

Virei uma máquina. Disse a mim mesmo: abafe tudo. Esconda tudo. Abaixo a cabeça, oculte evidências, siga em frente, lide com isso mais tarde. “Um dia” terei sucesso na minha missão: chegarei à liberdade financeira para garantir minha independência e poderei enfim respirar ar puro.

Após passar a maior parte dos meus 20 a 30 anos nesse estado implacável de perseguição e fuga, depois de ter publicado meu primeiro livro e feito uma turnê mundial de comédia, será que eu finalmente havia “chegado lá”? Fiz um inventário do que possuía – e as prateleiras estavam vazias. A vida era cinza, assim como todas as meias da minha gaveta. Mesmo depois de “alcançar” o que havia conquistado, eu não tinha capacidade emocional para aproveitar aquilo. No entanto, esse momento inicial, de realmente admitir que eu não estava bem, me deu uma faísca de esperança – fez com que eu sentisse pela primeira vez que tinha permissão para refletir sobre minha vida e tentar melhorá-la.



Virei uma máquina.  
Disse a mim  
mesmo: abafe tudo.  
Esconda tudo.



## DANIEL E A DEPRESSÃO

---

Fui a uma médica, e ela disse que eu poderia estar deprimido. Eu não entendia muito bem o que aquilo significava. Consultei uma terapeuta e, segundo ela, havia diversas questões com as quais eu provavelmente precisava lidar. Receitaram antidepressivos para que eu pudesse passar um dia sem me sentir no fundo do poço, e pela primeira vez observei meu mundo e questioneei o equilíbrio. Comecei a tentar separar o trabalho da vida pessoal, arrumar um hobby de verdade, achar alguns amigos – e tudo isso ajudou. Fortaleceu minha base. A terapia me levou a entender minhas reações emocionais e a reformular meus pensamentos. Em dado momento, descobri que não precisava mais dos remédios. Passei por tudo aquilo em segredo, tentando manter as aparências e ser profissional, mas chegou uma hora em que senti que precisava ser sincero. As pessoas próximas a mim e meus apoiadores mereciam saber com o que eu estava lidando. Concluí que eles tinham o direito de entender por que eu não parecia a mesma pessoa de antes, alguém supostamente mais animado. Então decidi me abrir sobre minha saúde mental pela primeira vez em um vídeo intitulado “Daniel e a depressão”.

O dia em que contei que tinha depressão foi aterrorizante. Claro, fiz isso do meu jeito, tirando sarro das partes mais ridículas da minha luta, deixando as pessoas ora à vontade para rir, ora constrangidas (desculpa), mas o simples fato de falar sobre aquilo me assustava. Não sabia se elas iam entender e aceitar, ou se eu estava errando em admitir aquela vulnerabilidade que com certeza resultaria em julgamentos. Na época, saúde mental ainda era um mistério e um tabu para a maioria das pessoas, então eu temia estar cometendo um erro. Compartilhei como me sentia, expliquei as visões equivocadas sobre a depressão, contei o que tinha feito para tentar melhorar e me preparei para o impacto. Aí as pessoas me surpreenderam – dessa vez, no bom sentido.

Sentado em frente à minha tela, vi risos, compreensão e incentivo. Velhos amigos entraram em contato para me apoiar. Desconhecidos me disseram que se sentiram representados pela minha história e que agora podiam explicar sua situação aos entes queridos. Houve quem contasse

que finalmente conseguia entender pessoas próximas que estavam passando por algo parecido, e percebi o poder de falar sobre esses tabus e como isso pode ajudar muita gente.

Esse foi o primeiro passo, mas eu sabia que havia mais coisas me aguardando na estrada à frente. Quando saía em turnê, as pessoas me contavam suas dificuldades. Elas ficavam emocionadas ao dizer como eu as tinha “inspirado” ao compartilhar “minha história” sobre depressão, e eu me sentia uma fraude. Afinal, ainda estava em negação sobre aquilo que sabia desde criança. Apesar de todo o meu esforço para melhorar a minha saúde mental, havia um obstáculo final estragando tudo. Eu sabia que não estava sendo honesto comigo mesmo e que, enquanto não levasse uma vida verdadeiramente autêntica, nunca seria feliz. Não dava mais para continuar. Eu não conseguia criar, não conseguia me apresentar, meu corpo estava em conflito com minha mente, forçando-me a enfim enfrentar aquilo. Estava na hora de embarcar em uma viagem – uma jornada interna, de ida e volta, para Nárnia. Se eu não vivesse minha verdade, feliz por ser eu mesmo e por fazer as coisas de que gostava, eu não seria livre. Era chegada a hora de me assumir.

## DAN 1.0



Eu sabia que, enquanto estivesse ocupado com o trabalho a ponto de chegar ao fim do dia sem um pingão de energia, nunca poderia parar um pouco e enxergar minha vida sob a perspectiva necessária para crescer. Por causa disso, tirei férias. Para quem via de fora, parecia que eu tinha sido sequestrado por alienígenas. Houve até algumas boas teorias da conspiração afirmando que eu tinha sobrevoado o Triângulo das Bermudas ou me juntado aos Illuminati. A verdade é que eu desacelerei pela primeira vez e, quando olhei para trás, havia muita coisa esperando por mim. Tentar destrinchar meu passado, aquele emaranhado de fios que todos temos no fundo de uma caixa, levou tempo, mas poderia levar o tempo que fosse. Depois de tudo o que eu tinha passado, era literalmente uma questão de vida ou morte.

Sem dúvida foi caótico navegar por décadas de trauma sob os holofotes, mas à espreita, lá no fundo, estava o esqueleto, a base de tudo. O fato fun-

damental que eu tivera medo de encarar a vida inteira. Nunca fui homofóbico nem senti qualquer tipo de ódio pelos outros, mas a lavagem cerebral causada pela sociedade dizendo que “ser gay é errado” direcionou todo esse sentimento para o meu interior – o que agora entendo que é “homofobia internalizada”. Eu achava que era defeituoso. Eu me odiava. Acreditava que esse absurdo era uma obviedade. Reconhecer que esse ódio por mim mesmo não tinha fundamento e que eu podia abrir mão dele foi como o primeiro raio de luz atravessando as nuvens que pairaram sobre mim a vida inteira. Meu momento de epifania foi respirar um pouco e dizer: “Está tudo bem em ser como você é.” Eu me dei permissão para existir. A hora em que me senti confortável em reconhecer e aceitar minha sexualidade e pronto para ser honesto com o mundo pareceu o real começo da minha vida.

Se era para enfrentar aquilo de uma vez por todas, então haveria muito trabalho a ser feito antes de simplesmente dar a notícia. Ao ser sincero sobre minha saúde mental, aprendi que parte do trabalho árduo de alguém lutando contra um estigma é administrar as respostas emocionais dos outros e se preparar para as reações ruins. Portanto, haveria muita diversão me aguardando depois que eu soltasse a novidade bombástica. Tive tanta dificuldade ao “me assumir” para minha família que, após meses de procrastinação, enviei um mero e-mail com o seguinte título: “Basicamente, sou gay.” Apesar de ridículo e óbvio demais para alguém com tanta inaptidão social quanto eu, aquilo deu conta do recado. Em seguida, passei meses em uma caverna de hibernação profunda, preparando um material engraçadinho para sair de forma épica e dramática do armário, um vídeo chamado “Basically, I’m gay” (Basicamente, sou gay), em homenagem àquele e-mail. Você pode procurá-lo se quiser.

No momento em que dividi aquilo com o mundo, tirei um peso enorme das costas. Nunca tinha entendido essa expressão de verdade até aquele dia – a sensação era de que minha vida toda havia sido esmagada por uma armadura da qual eu estava enfim me libertando. Finalmente, pela primeira vez, senti que estava livre para apenas existir em paz, momento a momento.

Aqui estou eu, enfim vivendo. E agora?

Sei por experiência própria que há muito que aprender sobre saúde mental. Entender como nossa mente funciona pode mudar completa-

mente, e até salvar, nossa vida. Para mim, foi chocante descobrir todos os comportamentos corriqueiros que eu não sabia que eram prejudiciais, todas as posturas contraproducentes que eu tinha em relação a mim mesmo sem motivo algum e o que fazer para cuidar da minha saúde mental dali em diante. Isso me ajudou. Espero que este livro ajude você e que ele possa ajudar muito mais gente.

Este não é um livro de memórias. Não é autoajuda espiritual. É um guia prático, com fundamentação científica, que pode ajudar você a entender e proteger sua saúde mental. Sou apenas o cara que está aqui para tornar o caminho divertido e dizer que já passei por isso e sei do esforço necessário. Então, se rir da minha dor puder tornar as coisas mais fáceis para você, vou ficar feliz. Estou acostumado com isso.



Como alguém que  
já viveu tudo isso,  
eu garanto que, por  
mais intensa que seja  
a escuridão, você vai  
sobreviver a esta noite.



# COMO USAR ESTE LIVRO



Pense neste livro como uma caixa de ferramentas para a sua mente. (As ferramentas são metafóricas, por favor! Deixe os instrumentos reais para os cirurgiões.)

Nestas páginas estão as percepções que podem ser necessárias para que você entenda a saúde mental e as atividades práticas que pode executar e que comprovadamente melhoram o seu bem-estar. Cada pequena mudança ajudará a construir uma base mais forte para uma mente saudável, e assim você enfrentará o mundo da melhor maneira possível.

## A revisão destas páginas

Não sou especialista, sou apenas um cara com um computador e uma história. Quando alguém começa a dar conselhos sobre saúde mental, você precisa ter certeza de que pode confiar no que essa pessoa está dizendo. Para escrever este livro consultei uma experiente psicóloga clínica, a Dra. Heather Bolton. Todo o conteúdo foi revisado com cuidado e passou por aprovação (mesmo que às vezes isso tenha significado escrever dez laudas para depois precisar deletar todas, para meu desespero), então pode confiar que tudo o que chegou a estas páginas é completamente embasado e, espero, divertido.

Toda a parte teórica deste livro e os exercícios e conselhos contidos nele vêm de abordagens baseadas em evidências. Isso significa que tudo é fundamentado na compreensão científica dos problemas e teve sua eficácia testada e comprovada. Portanto, o que você vai ler aqui não é apenas uma ideia que parece boa ou uma autodescoberta – trata-se de ciência, que demonstrou funcionar. Isso inclui abordagens de Terapia Cognitivo-Comportamental, Terapia de Aceitação e Compromisso, Terapia Focada na Compaixão e Psicologia Positiva.

Muitos livros são dedicados a explorar um único assunto, método de tratamento ou mentalidade. Em geral, eles têm apenas uma conclusão fundamental à qual chegar, mas podem conter vários métodos ou histórias em torno das respostas. Isso é válido, mas não necessariamente a experiência mais útil para quem precisa de ajuda. Já este livro é um guia de saúde mental enxuto e confiável. Abordaremos muitos dos métodos, novos ou antigos, que comprovadamente fazem a diferença – mas vou mostrar os pontos que você precisa entender de modo a passar para o próximo tópico. Você nunca deve se basear em um só livro, mas este aqui destaca os pontos mais úteis de metade da biblioteca.

Este livro contém muitas informações, mas não é um especialista que examinará todas as circunstâncias específicas da sua vida (peço desculpas sinceras por isso). Cabe a você pegar este conteúdo e aplicar conforme sua necessidade. Quando se trata de saúde mental, não existem curas milagrosas que funcionem para todos – cada um de nós tem uma estrutura única, e você precisa descobrir o que funciona no seu caso. Diferentes especialistas podem preferir abordagens distintas, mas todos têm pontos em comum que revelam o conhecimento fundamental para todos nós, e é isso que está aqui!

Este livro se concentra nas experiências humanas que todos nós temos. Ele nos ajuda a entender como as coisas que fazemos todo dia afetam nossa mente e como podemos lidar melhor com nós mesmos. Sentir-se mal é normal, e nem sempre é um problema grave que representa perigo. Podemos ficar deprimidos ou ansiosos mesmo quando não temos nenhum transtorno mental diagnosticável, e é importante entender as questões que podem se aplicar a todos nós e separá-las daquilo que talvez exija ajuda profissional. Não se trata de um livro de diagnóstico com descrições detalhadas de várias condições – deixaremos isso para os profissionais e os calhamaços densos e empoeirados. Como regra geral, se você está se sentindo mal há mais de duas semanas, com dificuldade de lidar com as situações do dia a dia, ou se perguntando se a condição em que se encontra é “séria o suficiente” para precisar de uma intervenção, vale a pena falar com um profissional. Houve momentos na minha vida em que precisei de mais do que um livro, e é importante aceitar isso e procurar ajuda.

Não espero que você leia tudo de uma vez só durante a madrugada, acorde um super-herói no dia seguinte e aplique o que aprendeu. Para muitos de nós, o que nos ajuda a ganhar força e resistência para sobreviver às provações da vida é uma série de pequenos passos e mudanças. Leia todo o conteúdo, veja o que faz sentido para você, experimente algo e não tenha medo. Pode descansar por alguns dias, pode se perdoar pelo fracasso, e está tudo bem se algo não funcionar. Este livro pode ficar na sua

prateleira para um caso de necessidade, pronto para que você o resgate de lá – e possa também resgatar a si mesmo.

Espero que, com ele, você entenda como tudo o que fazemos e vivenciamos o tempo todo afeta nossa saúde mental. Espero que se sinta mais informado, que tenha controle sobre suas escolhas e saiba como ajudar a si mesmo para ser mais feliz. Este é o livro que eu gostaria de ter lido antes.

## A caixa de ferramentas

Projetado para auxiliar você em diferentes fases, este livro se divide em três partes que vão ensiná-lo a se sentir mais forte, aprimorar o mundo ao seu redor para se sentir melhor em poucos dias e assumir posturas e missões de longo prazo para ficar mais confiante daqui para a frente. Você não precisa ler da primeira à última página em sequência – fique à vontade para pular até as seções mais úteis neste momento, dependendo de qual parte da jornada da saúde mental você esteja atravessando.

### **PARTE 1: ESTA NOITE**

É a parte ideal para quando você precisa de uma mudança imediata, por menor que seja. Se estiver mal da cabeça e precisar de uma saída, você encontrará na Parte 1 técnicas para se afastar desse momento negativo – entre elas, maneiras de se acalmar emocionalmente, regular a respiração e se estabilizar, de modo a sair da própria mente e se sentir seguro no mundo real. Você também vai encontrar conselhos sobre como lidar com a preocupação ou a ansiedade avassaladora para restabelecer o equilíbrio.

## **PARTE 2: AMANHÃ**

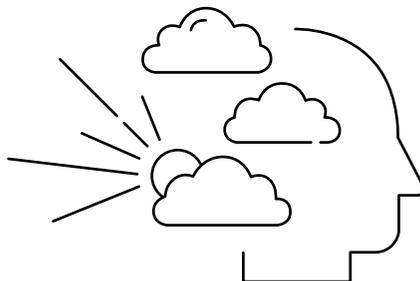


Essa parte é para quando você se sente estável e pode realizar mudanças no mundo ao seu redor. Com uma abordagem prática, falaremos das áreas da vida que sabemos que afetam diretamente nossa saúde mental. Para cada uma delas, há tarefas simples que vão ajudá-lo a administrar tudo o que está acontecendo de um jeito mais fácil e a ganhar impulso para chegar a um estado positivo e sustentável.

## **PARTE 3: OS DIAS SEGUINTES**



A parte final leva você a olhar para dentro. Concentra-se em abordar o que está acontecendo na sua mente e em como torná-la um lugar melhor. Falaremos sobre como identificar padrões tóxicos de pensamento, lidar com emoções, detectar fontes de sofrimento emocional e ajustar sua atitude mental para lidar com desafios e ser mais justo consigo mesmo de agora em diante.



/

Ao longo do livro, haverá uma mistura de conselhos diretos que você precisa ouvir, explicações da teoria por trás de tudo (isso me surpreendeu e me fez questionar por que não sabemos todas essas coisas nem as ensinamos nas escolas) e minhas experiências e pontos de vista. Sei melhor que muita gente que, no meio de uma crise, às vezes não queremos ler sobre a jornada pessoal de alguém nem descobrir como o pesquisador teve seu momento de epifania. Em certas ocasiões nós só queremos ajuda, e por isso projetamos este livro para enfatizar as partes importantes e esmiuçar o conhecimento essencial, tornando-o o mais acessível possível para você. Afinal, você escolheu este livro por um motivo. Ao pegá-lo, pode ter dado o primeiro passo: reconhecer que temos a capacidade de melhorar nosso bem-estar – e cada página daqui em diante ajudará você ao longo do caminho. Vamos lá!

# ENTENDENDO A SAÚDE MENTAL



A saúde mental representa seu bem-estar emocional e psicológico. É tão real quanto sua saúde física, mas fica invisível, dentro da sua cabeça. Não é um problema, é apenas como você se sente em determinado momento. Sua saúde mental está em dia ou você anda enfrentando dificuldades?

Ao pensar em saúde, muitos de nós só consideramos os sintomas físicos. Se não sentimos dor e se não há sangue jorrando de algum orifício, podemos achar que estamos bem. No entanto, devemos nos preocupar com nossa mente se nossos sentimentos estiverem nos impedindo de realizar tarefas ou de aproveitar a vida.

O grande diferencial da saúde mental é que não somos muito bons em perceber quando ela está com problemas. Somos capazes de conviver com altos níveis de estresse e ansiedade. Muitas pessoas conseguem funcionar com depressão. É possível levar a vida sofrendo se não entendermos que não é necessário viver assim. O primeiro passo é compreender que existe um motivo para você sentir certas coisas. Nossos pensamentos e sentimentos não são uma névoa misteriosa de frustração, e sim reações do cérebro ao que acontece no mundo ao nosso redor. Ao entender as razões por trás de diferentes emoções, você pode mudar como se sente. Se conseguir mudar como se sente, você pode se sentir bem.

## **É NORMAL TER PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL**

---

Estima-se que, atualmente, um quarto das pessoas é afetado por algum tipo de problema de saúde mental a cada ano. É muita gente. Não é só você. As pessoas têm problemas. E isso também mostra que a saúde mental não discrimina, porque não importa quão “bem-sucedido” um indivíduo possa parecer em todos os aspectos da vida: ele ainda tem a mesma probabilidade de vivenciar transtornos como depressão ou ansiedade, pois há uma imensa gama de motivos para o desenvolvimento de questões de saúde mental.

No entanto, embora seja algo tão comum, as pessoas não gostam de falar sobre esse assunto. É fácil contar para os outros que você está com um problema físico, como uma dor de cabeça, porém é mais complicado assumir que está se sentindo deprimido. Mesmo que o problema físico

seja constrangedor (digamos, escandalosamente sexual), é provável que uma quantidade chocante de pessoas prefira admitir que tem clamídia ou prisão de ventre a revelar que sofre de depressão. Eu, pessoalmente, consideraria desnecessário compartilhar essas informações, mas o ponto é: a saúde mental carrega um estigma.

Por quê? O principal motivo é que a saúde mental não é bem compreendida por muita gente. Os estigmas surgem quando não entendemos algo e temos medo dele. Não há razão para ficar envergonhado por se sentir ansioso, mas boa parte das pessoas acha que mencionar a palavra “ansiedade” é desconcertante e assustador. Muitas vezes nos sentimos julgados silenciosamente por expor essas vulnerabilidades, como se elas nos tornassem fracos e fossem algo vergonhoso. Na verdade, quase todos nós temos essa impressão em algum momento, e existem formas de enfrentar e superar isso. Se mais indivíduos se abrissem a respeito de como se sentem, e mais gente compreendesse as diferentes questões de saúde mental que todos têm e seus respectivos motivos, não haveria tanto estereótipo e estigma. É por isso que precisamos entender e ficar à vontade para discutir esse assunto abertamente.

Por outro lado, essas dificuldades não são uma espécie de medalha de honra, e o sofrimento não é uma aspiração. Claro, quando bem usado, o humor pode ajudar as pessoas a sentir que não estão sozinhas com suas lutas e tornar alguns problemas comuns menos opressivos. Adoro piadas impróprias sobre depressão. Fazer graça de como eu batalhava para sair da cama é provavelmente questionável, mas a verdade é que fico à vontade fazendo isso e me ajuda a aliviar (e digerir) um momento bem difícil da minha vida. Isso não significa que parei de tentar me sentir melhor. Não se limite a encarar os problemas de saúde mental como se fossem parte de quem você é – eles são desafios que você pode superar.

01101001 01110100 00100000 01101001 01110011 01101110  
00100111 01110100 **NÃO É BINÁRIO** 00100000 01100010  
01101001 01101110 01100001 01110010 01111001

Essas questões não surgem do nada, como uma rocha que pode rolar de repente em sua direção e pôr em risco sua saúde física. Você não acor-

da um belo dia com uma depressão incapacitante se nunca tiver sentido ter um problema na vida. É por isso que prevenir é melhor que remediar – assim como tomar vitaminas ou evitar pontes precárias previne doenças ou lesões físicas, devemos ser capazes de detectar quando nossa saúde mental está indo ladeira abaixo e fazer alguma coisa a esse respeito antes de entrar em crise.

Não é algo que devemos perceber apenas quando estamos mal: temos que prestar atenção e cuidar desse aspecto constantemente.

A boa notícia é que a saúde mental não é imutável. Se você estiver se sentindo mal agora, isso não significa que ficará assim para sempre. A saúde mental de todos os seres humanos do planeta flutua. Ninguém está bem o tempo todo. Pense nela como uma escala que vai de “sobreviver por um fio” em um extremo a “prosperar totalmente” no outro. Quando estamos prosperando, nos sentimos felizes, crescemos, nos envolvemos com o mundo ao redor, nos sentimos cheios de propósito e lidamos sem esforço com os desafios que surgem pelo caminho. No lado da sobrevivência por um fio, quase não funcionamos, nos sentimos desconectados do mundo e das pessoas à nossa volta, temos dificuldade de cuidar da saúde física e de nos manter à tona. Já tive momentos em que me senti triunfante, outros em que cheguei ao fundo do poço e pensei que nunca mais veria a luz, e também passei muito tempo em uma montanha-russa emocional no meio do espectro. Quero um reembolso desse parque de diversões.

A realidade é que a maioria de nós passa a maior parte do tempo no meio dessa escala. A vida não é isenta de desafios, mas em geral conseguimos enfrentá-los e, dependendo dos fatores sob ou fora do nosso controle, também conseguimos manter o equilíbrio enquanto surfamos as ondas. E há muitos aspectos da vida que conseguimos controlar. Com a orientação deste livro, você vai conseguir assumir as rédeas da situação e mudar o modo como se sente. Se estiver mal, você precisa saber como superar as dificuldades. Se estiver bem, precisa entender o porquê disso e aprender a se manter assim daqui para a frente.



Se estiver mal, você  
precisa saber como  
superar as dificuldades.  
Se estiver bem, precisa  
entender o porquê disso.



## **AJUSTE SUAS PRIORIDADES**

---

Não adianta tentar alcançar a iluminação se você estiver sendo perseguido por um tigre. Existem muitas teorias que descrevem nossas “necessidades” e sua ordem de importância. Basicamente, não dá para tentar abraçar novas aspirações se o tigre (isto é, seus problemas) ainda estiver nos seus calcanhares. Nossas principais prioridades (bem básicas) para sobrevivência são comida, água, sono e segurança. Se estivermos fundamentalmente seguros, nossos problemas serão mentais. Estamos dando conta do recado e nos sentindo satisfeitos? Ou nossa mente está nos impedindo de funcionar e de aproveitar a vida? Acho que se você dominar completamente sua saúde física e mental talvez consiga transcender magicamente a consciência e flutuar entre os estados através do espaço-tempo como um cérebro de décima primeira dimensão, disparando lasers de paz e sabedoria de seu lobo temporal – no meu caso, meu cérebro está mais ocupado trazendo à tona a lembrança constrangedora de quando tropecei e caí no peito de uma professora aos 13 anos, então escreva para mim se um dia você chegar lá.

## **Ser um humano**

Entender aquilo que molda quem somos pode explicar muita coisa, e saber que estamos todos no mesmo barco pode ser reconfortante. Em linhas gerais, podemos dizer que nossa relação com a saúde mental é determinada pelos seguintes fatores:

### **AMBIENTE SOCIAL**

---

Tanto o ambiente em que você cresceu quanto aquele em que se encontra agora; o modo como você foi tratado quando criança, se foi elogiado ou criticado, sufocado ou negligenciado; suas circunstâncias de vida, como o local onde nasceu, as dificuldades financeiras, as adversidades por ser

quem você é e quaisquer experiências traumáticas; e, por fim, fatores como sua vida familiar, o nível de apoio que recebe das pessoas ao seu redor, quão seguro você se sente e questões mais amplas, como a cultura e o cenário político – tudo se soma para formar sua experiência de vida. Se um aspecto da sua identidade ou criação torna a vida neste mundo mais difícil, isso pode impactar sua saúde mental. O que é compreensível.

## **BIOLOGIA**

---

Desde o início, recebemos vantagens e desvantagens. Herdamos mapas genéticos dos nossos pais, que moldam a maneira única como nosso corpo reage ao estresse, a quantidade de sono de que precisamos para funcionar e as reações químicas dentro de nós que afetam desde nossa nutrição até a ação de remédios. Esses fatores são diferentes em cada um. Em vários momentos da vida, da puberdade à menopausa e daí para a frente, estamos à mercê de hormônios que nos arrastam em diversas direções – e nosso equilíbrio químico também pode ser influenciado por vários medicamentos. Se você acorda naturalmente cheio de energia pela manhã e tem um metabolismo acelerado, por exemplo, tenho sua permissão para odiar você?

## **PSICOLOGIA**

---

É a mentalidade por meio da qual você encara a vida. Todos nós temos filosofias pessoais, visões de mundo e valores que afetam nossa capacidade de resolver problemas, enfrentar confrontos e aprender habilidades. Podemos ser freados por traumas passados e ter diferentes níveis de resiliência, mecanismos de superação e maneiras de lidar com emoções fortes.

Esses aspectos se combinam para criar uma história única para você. Por exemplo, adoro me criticar o tempo todo (Psicologia). Então, quando me deparo com contratempos na vida (Ambiente Social), tenho mais probabilidade de me culpar ou me prender eternamente ao meu fracasso. Ou, se não dormir direito porque fiquei contemplando a ruína até as 3h

da manhã (Psicologia), fico sem energia (Biologia), sinto dificuldade para me alegrar com meus hobbies e amizades, e preciso me esforçar para dar conta das tarefas diárias. Sou um ser humano.

Esses diferentes aspectos podem explicar sua disposição, mas você é mais do que a soma dessas partes. Todos nós recebemos cartas diferentes e acabamos em situações distintas na vida, e há coisas que podemos fazer para assumir o controle e transformar nossa mente no que queremos que ela seja. Este livro se concentrará naquilo que pode ser modificado – então, lembre-se de que você pode até ser o resultado das suas experiências, mas tem o poder de mudar e se sentir melhor. E não está sozinho nessa.

## Culpe a evolução

Muitos de nossos hábitos prejudiciais, emoções e reações naturais a situações são resquícios de 6 milhões de anos atrás, quando éramos símios estressados. Por um lado, talvez devêssemos ser gratos a eles por terem sobrevivido a várias eras glaciais, mas nossos ancestrais nos deixaram com reações de fábrica para soluções antigas que afetam nossos problemas mentais modernos.

O principal objetivo da evolução do nosso cérebro era impedir que nos machucássemos. Nossos incríveis tataravós pré-históricos ficavam sob constante ameaça de pássaros gigantes e do clima, então o cérebro deles precisava ser muito reativo emocionalmente – qualquer negatividade ou ameaça representava uma situação de vida ou morte, e o corpo precisava entrar em estado de estresse ou pânico para lidar com o perigo. Hoje em dia, estamos muito mais seguros em geral, mas ainda temos o sistema primitivo de detecção de ameaças, que entra em ação sempre que recebemos um prazo apertado ou cruzamos com um estranho na rua e não conseguimos decidir para qual lado ir por longos segundos. Isso – somado a uma parte do cérebro desenvolvida em tempos mais recentes e que adora pensar demais, insistir em problemas e conversar conosco (principalmente nos criticando) – significa que, às vezes, nosso cérebro não nos ajuda. Apenas saiba que, se você chegar de repente a uma conclusão catastrófica ou sentir que terá uma convulsão por causa de um pensamento aleató-



Você pode até ser  
o resultado das suas  
experiências, mas tem  
o poder de mudar e se  
sentir melhor.



rio, a ameaça não é necessariamente real. Seu cérebro de peixe primitivo pensa que está lidando com um tubarão gigante – culpe a evolução. Compreender a diferença entre como seu cérebro quer que você se sinta e a realidade da situação é imprescindível para cuidar da saúde mental.

## Coisas horríveis que ajudam

Você nunca se libertará dos sentimentos, e nem deveria querer isso; alguns deles são bem legais. Em vez de reprimir ou tentar eliminar as sensações desagradáveis, devemos aprender a entendê-las e conviver de maneira confortável com elas.

A ansiedade é o que sentimos quando percebemos uma ameaça – uma emoção normal e necessária. Pode ir desde uma preocupação casual a um medo generalizado em relação a um perigo futuro, então varia entre uma presença sinistra em segundo plano e uma sensação avassaladora de que haverá uma catástrofe sem precedentes. Sentir preocupação ou pânico é muito desconfortável, mas, se entendermos que se trata de uma reação natural ao estresse e à ameaça, pode ser menos assustador.

A “reação de ansiedade” está embutida em nós, e é provável que tenha sido responsável pela sobrevivência da nossa espécie. Mesmo sendo algo que arruína tantas das minhas tardes que, até então, estavam maravilhosas, é um mecanismo muito impressionante, e consigo apreciar a ideia por trás dele.

Quando percebemos uma ameaça, nosso cérebro desencadeia uma reação emocional e física imediata que nos prepara para fugir, lutar ou travar. Lute, fuja ou, como um gambá em frente a um farol, apenas fique estático com medo. Nosso cérebro pode não saber de imediato como queremos resolver uma situação, então apenas toca o alarme, desencadeando uma série de reações emocionais e físicas para que estejamos prontos para qualquer coisa. Se estiver sendo perseguido por um tigre, você talvez precise que seu corpo corra muito rápido, então um suor de nervoso o mantém fresco e seu intestino busca ficar vazio para que você obtenha velocidade extra. Se você decide ir à luta (corajoso e louvável), um aumento da frequência cardíaca bombeia sangue para os múscu-

los. Ou talvez seu cérebro só queira que você fique com muito medo da ameaça peluda iminente e se finja de morto, o que explica por que às vezes travamos no meio de um trauma – pode ser uma reação de segurança muito adaptativa. (Dizem que essa estratégia afugenta ursos. A julgar pelo que já observei com gatos domésticos, ficar travado levaria à aniquilação total em um cenário com tigres.)

O problema agora é que não estamos mais sendo atacados com regularidade por predadores com dentes de sabre. Mas temos a mesma reação de ameaça quando precisamos falar em público, quando vivenciamos um momento constrangedor ou até quando imaginamos uma situação estressante. O alarme toca e nosso corpo faz o que sempre fez.

Às vezes, as reações naturais do corpo a esses sentimentos são tão fortes que podemos interpretá-las erroneamente como um perigo para nossa saúde física. Podemos achar que o coração acelerado enquanto estamos parados é um ataque cardíaco, ou que uma falta de ar repentina significa que estamos sufocando. Obrigado, piloto automático do corpo. Muito útil.

O essencial é lembrar que essas reações ruins em si não são perigosas. Embora a sensação seja horrível, a ansiedade não nos machuca de verdade. Só o tigre tem essa capacidade. Não queremos nos livrar dos mecanismos aguçados que nosso cérebro tem para nos manter fora de perigo e nos motivar a fazer as coisas, mas podemos entendê-los melhor e aprender a domá-los. Viu só? O verdadeiro tigre estava dentro de você o tempo todo. Sinto muito.

| <b>SINAL OU SINTOMA</b>       | <b>SENSAÇÃO</b>                                    | <b>EXPLICAÇÃO BIOLÓGICA</b>  |
|-------------------------------|--|--|
| Coração acelerado             | Estou tendo um infarto                             | Coração batendo mais rápido para bombear mais sangue pelo corpo  |
| Tontura                       | Vou desmaiar                                       | Pressão arterial aumentando para ajudar o coração a bombear sangue <sup>1</sup>  |
| Aperto no peito               | Não consigo respirar                               | Músculos se contraindo e se preparando para a ação   |
| Falta de ar                   | Vou sufocar  | Respiração acelerada e superficial para aumentar o oxigênio no sangue e favorecer o raciocínio rápido  |
| Tremedeira                    | Vou desmoronar                                     | Músculos se preparando para a ação   |
| Visão de túnel ou visão turva | Não estou enxergando                               | Pupilas se dilatando para permitir a entrada de mais luz; visão enfocando o perigo e minimizando distrações  |
| Frio na barriga               | Vou vomitar  | Sangue saindo do estômago para pausar a digestão e indo para os braços e as pernas   |
| Vontade de ir ao banheiro     | Estou prestes a ter um pequeno e pavoroso acidente | Corpo querendo se livrar do peso indesejado para facilitar a fuga ou a luta <sup>2</sup>   |
| Suor excessivo                | Estou superaquecendo                               | Corpo se mantendo fresco <sup>3</sup>  |
| Palidez                       | Pareço doente                                      | Sangue saindo de lugares onde não é necessário e indo para órgãos vitais. Isso também reduz o risco de perda de sangue através da pele em caso de mordida de predador! |

- 1 Na verdade, é impossível desmaiar por causa de ansiedade, uma vez que a pressão arterial aumenta quando você fica ansioso e o desmaio se deve à pressão baixa.
- 2 Bela distração durante uma briga.
- 3 Além disso, o suor deixa sua pele mais escorregadia, fazendo com que um predador tenha mais dificuldade para segurá-lo – pelo visto, lutadores suados estão trapaceando.

É claro que, dito isso, se você não estiver se sentindo catastróficamente estressado ou ansioso e tiver esses sintomas, talvez esteja mesmo passando por uma emergência médica. Use o cérebro. Por favor, vá ao médico.

## NÃO ENTRE EM PÂNICO

Em momentos de ansiedade avassaladora, nossa reação às respostas físicas naturais do corpo pode acabar em um ataque de pânico. Muitas vezes, ataques de pânico parecem vir do nada, sem qualquer explicação, o que os torna bem alarmantes, mas também podem ser desencadeados por situações como o enfrentamento de uma fobia. Para algumas pessoas, ocorrem apenas em momentos pontuais e particularmente estressantes. Para outras, podem acontecer com mais frequência, e é possível que o medo de novos ataques afete de forma significativa a confiança em sair de casa e se colocar em situações semelhantes – isso pode ser chamado de síndrome do pânico ou evoluir para uma agorafobia.

Ataques de pânico podem ser muito estressantes, o que é compreensível. Se de repente você sente que não consegue respirar ou que seu coração não está funcionando bem, é inevitável que isso leve a mais ansiedade, o que por sua vez levará a mais sintomas físicos que se acumularão, alimentando o “ciclo do pânico”. Muitas vezes, o instinto natural faz a pessoa ficar afobada tentando respirar, o que apenas aumenta o nível de alerta do corpo, dificultando ainda mais a respiração e causando tontura, o que não é nada bom para a clareza mental. Sabe aquela imagem recorrente de alguém no chão respirando em um saco de papel? Pois é, essa é uma péssima ideia. É preciso respirar devagar e suavemente, e não inalar com voracidade o açúcar no fundo do saco de pipoca de alguém.

No meio de um ataque de pânico, muitas vezes há também o medo social de ser julgado, ou a necessidade de encontrar logo um lugar seguro, o que pode impelir a pessoa a correr e se esconder. Apesar de talvez permitir um alívio imediato, a escolha de fugir da situação causadora de ansiedade pode também reforçar o medo a longo prazo, quando, na verdade, é provável que aquilo que desencadeou a ansiedade não seja fisicamente perigoso – mas agora se tornou ainda mais assustador.

Os ataques de pânico desaparecem rápido. Em geral, atingem seu pico de intensidade em cerca de cinco a dez minutos e terminam em vinte. Tudo bem que vinte minutos podem parecer muito mais tempo se você estiver temendo os piores cenários possíveis, mas eles nunca duram para sempre. Entre os métodos comuns para se “estabilizar” estão pisar forte no chão ou sentir água corrente para se distrair. Se tiver um ataque de pânico, dê algum tempo a si mesmo para se recuperar. Mesmo que você reconheça racionalmente que está bem, é provável que seu corpo precise sair do estado de alerta, e suas emoções também merecem uma pausa. Saiba apenas que ter ataques de pânico não é anormal nem preocupante para a sua saúde ou sanidade. É uma reação perfeitamente razoável àquilo que seu corpo está emitindo para você.

Na Parte 1 deste livro, veremos técnicas para administrar a ansiedade e se manter presente. Elas podem ser úteis se você se encontrar nessa situação.

## EXPERIÊNCIA FORA DO CORPO

Outra reação comum, apesar de profundamente perturbadora, é a **disso-  
ciação**, que pode assumir diferentes formas – às vezes você tem apenas a sensação de que está “se desligando” da realidade. A **desrealização** é a sensação de estar desconectado do entorno, ou como se as coisas ao redor ficassem turvas ou irreais. Pode parecer que você está em um sonho nebuloso do qual não consegue acordar. A **despersonalização** ocorre quando você sente que não está fisicamente no seu corpo, e sim o observando de fora. Essa sensação de perder o contato com a realidade é horrível, e dá para entender por quê. Pode ser bastante aterrorizante da primeira vez que a vivenciamos, mas, na verdade, muitas vezes é apenas um sintoma inofensivo (por si só) da ansiedade que a maioria das pessoas terão em algum momento, e costuma passar rápido.

Durante episódios de desrealização, as pessoas muitas vezes entram em pânico achando que isso significa que estão ficando psicóticas ou perdendo o controle da mente de forma séria e permanente, mas não é o caso. Nesses momentos, é natural procurar uma explicação. Quando não conseguimos encontrar uma justificativa concreta, isso pode gerar ainda mais

ansiedade, tornando tudo mais difícil de suportar. O crucial é lembrar que, em geral, episódios curtos não são incomuns nem graves.

Também podemos vivenciar a dissociação como consequência de um trauma – é nosso cérebro tentando se desconectar de algo perturbador, como um mecanismo de proteção. Se você tiver dificuldade de se recuperar desses episódios, ou se eles ocorrerem com frequência, pode valer a pena conversar com um profissional para descobrir o que está por trás deles.

Tive momentos de dissociação antes de provas muito estressantes na adolescência, durante jantares de família particularmente caóticos e turbulentos – e, às vezes, até após ocasiões positivas, mas bastante avassaladoras, em que me apresentei no palco. Muitos acontecimentos na vida podem fazer nossos pensamentos atingirem um ponto de caos que sobrecarrega o nosso cérebro. No entanto, se entendermos por que acontece e o que significa, isso pode deixar de ser um mistério mental angustiante e se tornar apenas uma reação biológica um tanto quanto tediosa.

## POP-UPS IRRITANTES

A qualquer momento, seu cérebro faz pensamentos aleatórios pipocarem na sua cabeça. Alguns deles são relevantes para a vida: “Lembre-se de comprar papel higiênico!” Outros são completamente inúteis: “Lembra aquela vez que você tropeçou e caiu no peito da professora?” Às vezes, esses pensamentos que surgem meio que do nada podem ser violentos, sexuais ou bem chocantes para nós. Uma amiga de infância do teatro jovem comunitário (coitados daqueles pais), muito temente a Deus, costumava me dizer que não conseguia parar de pensar em expressões blasfemas. Ela estava no meio de uma improvisação, fingindo ser uma colher falante, e o cérebro dela ficava dizendo “MALDIÇÃO, BOSTA, DEUS, JESUS, PEITOS” – um horror. Você vai direto para o inferno, Jess!

Esses pensamentos são chamados de **intrusivos**, e todos nós os temos. O simples fato de, por algum motivo, no jantar, você ter imaginado seus avós transando não significa que você queria pensar nisso. Você não queria MESMO pensar nisso... e é por esse motivo que seu cérebro pensou. O problema é quando ficamos preocupados com esses pensamentos, ou

entramos em um ciclo em que desafiamos nossa mente a ter pensamentos ainda mais perturbadores e sombrios, de tão desesperados que ficamos para escapar deles. É tentador focar em um pensamento assim quando ele surge e se perguntar se isso significa que você é um perverso ou um assassino em potencial, mas saiba que não (assim espero). Qualquer esforço para gritar mais alto que seu cérebro ou provar que você não é seu pensamento intrusivo não passa de uma compensação excessiva. O melhor é apenas aceitar que nossa estranha mente é assim – deixe os pensamentos intrusivos virem, permita que passem, não se julgue e não dê a eles a atenção que os fortalece. Essas manifestações são como vespas, vespas da mente que parecem idosos procriando e matando uns aos outros. Deixe-os zumbir que, em algum momento, eles ficarão entediados.

## O GRANDE D

---

Não, não estou falando de “Dan”, obrigado. Depressão. Uma palavra que sei bem que tem um milhão de significados, dependendo de a quem você pergunte. Sentir-se deprimido é mais do que ficar triste: a tristeza é o oposto da felicidade, é uma emoção cuja causa em geral entendemos e que não impacta de forma severa nossa capacidade de funcionar. A tristeza costuma ser a reação a uma perda, ou àquele filme de animação supostamente feito para crianças, mas que manipula a nostalgia para fazer qualquer espectador acima dos 13 anos chorar litros. A depressão não é bem uma emoção que compreendemos, e sim um sentimento físico que pode não ter uma causa reconhecível. Uma pressão que pesa sobre nós, drenando nossa energia.

A depressão pode assumir várias formas e ir de leve a severa. Cada um a vivencia do seu próprio jeito. “Estar deprimido” é se sentir quase *sem* emoções, às vezes lutando para encontrar entusiasmo para realizar tarefas pessoais básicas ou fazer as coisas de que costumamos gostar. Ela pode tirar o apetite e afetar o sono. Não é que a pessoa queira chorar – é provável que ela não queira fazer nada. O mundo parece desbotar. A depressão pode fazer com que a pessoa tenha dificuldade de se enxergar de fora, e os pensamentos negativos podem se acumular e reforçar uns aos outros:

“Sou inútil”, “Tudo que eu fizer vai dar errado”, “A vida não tem sentido”. Às vezes a depressão pode começar a fazer alguém acreditar que a vida não vale a pena, ou que não existe saída para a situação, gerando um risco potencial de que esse indivíduo machuque a si mesmo.

Durante uma longa fase da minha vida, eu simplesmente achava que era normal me sentir assim. Não questionava como me sentia. Então, quando uma médica disse que eu talvez estivesse deprimido, fiquei chocado de verdade com a implicação de que minha saúde mental era algo sobre o qual eu tinha alguma influência. Se você reconhecer esses sintomas em si mesmo, questione-os – eu queria ter feito isso mais cedo.

O equívoco mais comum (e extremamente irritante) sobre a depressão é que é possível superá-la da mesma maneira que alguém supera um simples sentimento de tristeza, “levantando” e sacudindo a poeira com uma dancinha, uma barra de chocolate ou umas flores cheirosas. Mas, sim, rir é um ótimo remédio para a saúde mental e melhora o humor. Não vai resolver as causas fundamentais da condição, mas, como um paliativo, pode dar uma animada. Eu sempre gostei quando alguém se esforçava para fazer uma piada de mau gosto a meu respeito. Meus amigos sabiam que eu curtiria a morbidez e que aquilo abriria um pouco os meus olhos para encarar o dia. Tenho consciência de que meu senso de humor talvez não seja normal e que um psicólogo poderia escrever um livro inteiro sobre ele.

Existem algumas explicações para a depressão. Às vezes é um desequilíbrio químico, uma falta de serotonina, o neurotransmissor da “felicidade”. Em outras, é uma consequência natural do luto ou de um trauma. Em algumas ocasiões, está ligada a mudanças biológicas no corpo, como ter um bebê, recuperar-se de uma doença grave ou se adaptar a uma nova deficiência física. E, às vezes, não há uma explicação óbvia – se tivermos dificuldade de manter uma boa saúde mental, podemos escorregar para um estado deprimido sem perceber quando nem por quê.

Um episódio de depressão pode durar algumas semanas ou levar muitos meses ou até anos. Nenhuma experiência é igual a outra, e abordagens de tratamento distintas funcionam para diferentes pessoas.

Este livro tem o objetivo de falar sobre saúde mental de uma forma que seja relevante para todos, mas, caso se identifique com a descrição anterior, considere a possibilidade de se consultar com um profissional. A



Durante uma longa  
fase da minha vida, eu  
achava que era normal  
me sentir assim.



depressão é altamente tratável, com terapia ou medicação (que discutiremos mais à frente), então você não precisa sofrer sozinho. Os conselhos e exercícios em cada parte deste livro têm como meta lhe proporcionar um entendimento mais amplo sobre saúde mental e ferramentas para que você se mantenha saudável sem se afundar na depressão. Olhe para mim – depois de tudo que passei, agora estou até nadando.

Espero que agora a saúde mental pareça um pouco menos misteriosa. É um assunto sobre o qual todos nós sabemos muito pouco, se levarmos em consideração como ele domina nossa experiência de vida. Lembre-se: existe um motivo para tudo o que você pensa e sente. Todos nós temos o mesmo tipo de cérebro, com a mesma gama de emoções. É completamente normal ter problemas, e o mais importante é que há muito que fazer para você se sentir melhor.

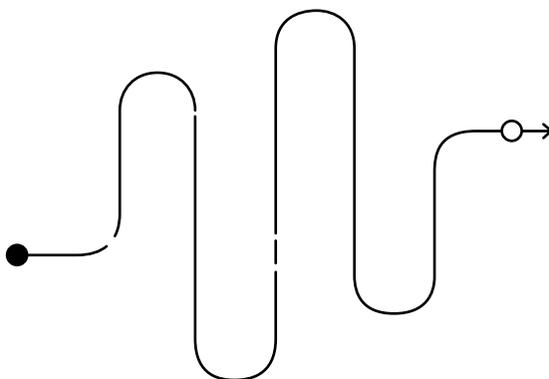
## A postura correta

Então, vamos partir para a ação. Independentemente do que você esteja enfrentando – se está se sentindo estressado e ansioso neste exato momento ou se quer apenas melhorar sua saúde mental no futuro –, espero que este livro contenha algo que o ajude. Antes de começar nossa jornada, aqui estão algumas regras:

- **Mantenha a mente aberta.** Permita-se tentar coisas novas e fazer mudanças. Encare-as sabendo que tornarão sua vida melhor.
- **Seja justo consigo mesmo.** Como alguém que tem expectativas inalcançáveis para si mesmo, posso dizer que isso não ajuda. Não se considere um fracasso, e sim uma obra em andamento. A autocompaixão não é indulgente, e sim justa, e aumenta suas probabilidades de ser bem-sucedido.
- **Tenha orgulho de si mesmo.** Celebre as pequenas vitórias ao longo do caminho e se avalie com base no seu esforço, e não nas suas conquistas. Se você se sentir mal, tudo parecerá mais difícil. Então,

em vez de focar no resultado e acabar se decepcionando, sinta-se orgulhoso por tentar. Encontre esperança e motivação.

- **Tenha coragem.** Tente sair só um pouco da zona de conforto – em geral, é aí que os grandes avanços acontecem. Se algo for difícil, prepare-se para colocá-lo em prática e siga adiante. Se algo lhe provocar medo, encare-o caso haja verdade e crescimento do outro lado.



## CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DA EDITORA SEXTANTE

*Acolhendo sua criança interior*, Stefanie Stahl

*Por que ninguém me disse isso antes?*, Dra. Julie Smith

*Viva mais, pense menos*, Dra. Pia Callesen

*Trauma: a epidemia invisível*, Paul Conti

*O corpo guarda as marcas*, Bessel Van Der Kolk

*Permissão para sentir*, Marc Brackett

*O que aconteceu com você?*, Bruce D. Perry e Oprah Winfrey

*Pessoas altamente sensíveis*, Elaine N. Aron

*Rir é preciso*, Daniel Martins de Barros

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

