

**GICELI SALLES**

**NEUROPSICÓLOGA**

# **BATALHA MENTAL**

*Correntes invisíveis*

**“HOJE COLOCO DIANTE DE TI A  
VIDA E A MORTE”**

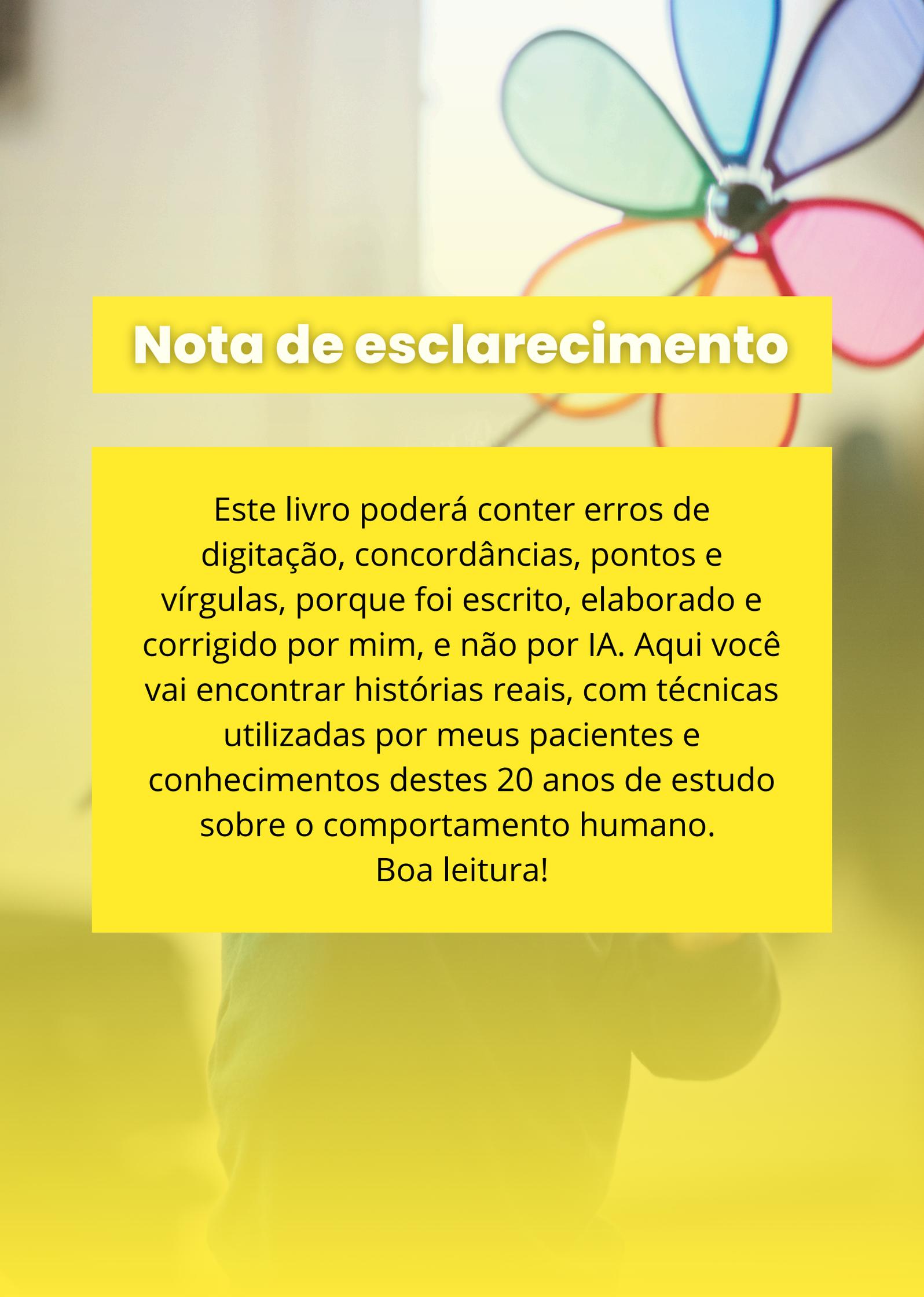
**DEUT.30:19**

A baby with light hair and eyes is looking up and reaching towards a colorful pinwheel. The pinwheel has six petals in shades of blue, green, yellow, orange, pink, and purple. The background is a soft, out-of-focus indoor setting with warm lighting. The overall mood is hopeful and optimistic.

**BATALHA MENTAL**

**Correntes invisíveis**

"Você não está sozinho. A ajuda  
existe e é possível."



## Nota de esclarecimento

Este livro poderá conter erros de digitação, concordâncias, pontos e vírgulas, porque foi escrito, elaborado e corrigido por mim, e não por IA. Aqui você vai encontrar histórias reais, com técnicas utilizadas por meus pacientes e conhecimentos destes 20 anos de estudo sobre o comportamento humano.

Boa leitura!

# CONTEÚDO

01

## A DOR EMOCIONAL

A complexidade da dor emocional. Egoísmo, medo, angústia, falta de amor....

03

## BATALHA MENTAL

Aprenda a diferenciar a ansiedade e depressão, baixa autoestima, amor próprio e reconstrua sua autoestima

05

## RENASCER DAS CINZAS

É possível se reerguer e começar de novo. Mas é preciso enfrentar desafios com coragem. Estratégias para recomeçar.

02

## O PESO DA CULPA

O peso da culpa pode levar a sentimentos de ansiedade, depressão, baixa autoestima e desesperança. Testes emocionais

04

## ENTRE A VIDA E A MORTE

O poder da sua escolha vai determinar o seu futuro.

06

## CONVERSAS QUE CURAM

As conversas têm o poder de conectar, curar e sustentar o nosso viver com os outros. Técnicas para sair dessa situação e buscar o equilíbrio emocional.

# **SOBRE A AUTORA**

Giceli Salles, é psicóloga, escritora e teóloga, cuja trajetória profissional e pessoal reflete uma busca incansável por compreender as complexidades da mente humana e auxiliar indivíduos a transformarem conflitos em caminhos de crescimento. Com 20 anos de experiência clínica, dedicou-se não apenas a ouvir histórias, mas a desvendar os mecanismos que regem comportamentos, emoções e relações.

Mãe de uma adolescente de 13 anos, aprendeu na prática a equilibrar a sensibilidade da maternidade com a precisão da ciência psicológica. **Sua formação acadêmica robusta inclui Mestrado em Psicologia com ênfase em Resolução de Conflitos e Mediação, Pós-Graduação em Neuropsicologia, Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e Psicologia Jurídica, áreas que convergem em seu olhar multifacetado sobre o ser humano. Complementou sua expertise com um MBA em Liderança e Coaching na Gestão de Pessoas, ampliando sua atuação para contextos organizacionais, onde ajuda a construir ambientes mais saudáveis e produtivos.**

**Como bacharel em Teologia, entrelaça, em sua prática, a ciência psicológica e a reflexão espiritual, oferecendo uma perspectiva única sobre dilemas éticos, existenciais e sociais.**

Seus escritos e intervenções terapêuticas são marcados pela clareza técnica, empatia e um compromisso genuíno em guiar pessoas — sejam indivíduos, famílias ou equipes — rumo à resiliência e à autocompreensão.

Setembro/2025.

# A CORAGEM DE OLHAR A PRÓPRIA DOR

Este livro chegou às suas mãos porque parte de você ainda acredita que a luz pode vencer as trevas. Independente de sua crença, sua fé ou suas dúvidas, estas páginas foram escritas para transformar não apenas seus pensamentos – mas a maneira como você sente a vida.

Talvez seu coração acelere ao ler estas palavras. Talvez você reconheça nelas o peso de anos lutando contra cicatrizes que ninguém vê. Saiba: sua dor não é um desvio. É o caminho de volta para quem você realmente é.

Ao longo de 20 anos atendendo pessoas em profundo sofrimento, compreendi que depressão, ansiedade e dor emocional não são falhas morais – muito menos fraquezas. São sinais de que seu mundo interno pede reconstrução. Como ensina a sabedoria: “O que a lagarta chama de fim do mundo, o mestre chama de borboleta”.

## **O que você encontrará aqui?**

Não se trata de mais um livro de frases motivacionais. É um mapa mental para quem carrega feridas invisíveis e acredita que não há mais forças para seguir em frente.

- Autoconhecimento que liberta: Você descobrirá que pensamentos como “Sou um fardo” ou “Nunca serei amado” são mecanismos de sobrevivência do cérebro – não verdades absolutas sobre você.
- Ferramentas que transformam: Técnicas eficazes de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) integradas à neurociência e à sabedoria bíblica. Aprenda a ressignificar crenças, romper ciclos de autossabotagem e encontrar paz em meio ao caos.
- Uma jornada de renascimento: Haverá dias em que você duvidará de tudo. Haverão momentos de clareza, onde enxergará futuros possíveis. Isso não é fracasso: é o processo de cura em movimento.

# A CORAGEM DE OLHAR A PRÓPRIA DOR

## **Por onde começar?**

Respire fundo.

Toque seu pulso e sinta: ainda há vida dentro de você.

Ainda há esperança.

Ainda há um amanhã esperando para ser reescrito.

## **Não espere mais um dia sequer preso no mesmo lugar.**

Não deixe que a dúvida, o medo ou a descrença roubem a oportunidade de você se reencontrar. Este momento – esse exato instante em que se encontrou com este livro – não é casualidade. É um chamado!

Algo dentro de você quer mudar. Quer respirar de novo. Quer acreditar!

Este é seu passo inicial.

A decisão silenciosa de dizer:

“Chega. Eu mereço tentar.”

Não importa se você não está motivado.

Não importa se já tentou antes e falhou.

Importa que você ainda está aqui.

E isso já é a maior prova de sua força.

“Quando não podemos mudar a situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos” – Viktor Frankl.

**"Eis que faço novas todas as coisas."**

— **Apocalipse 21:5** - Incluindo você!

**Vamos começar?**

# DEPOIMENTOS



## Camila 26 anos

Até hoje, vez ou outra, ainda me pego perguntando a meus amigos mais íntimos se eles gostam de mim. O sentimento de não-pertencimento, e de desamor, ainda é um companheiro cruel que me acompanha aqui.

## Débora 14 anos

Eu não me importo em morrer, sei que vou pro inferno, se é que existe né? Ninguém vai sentir minha falta.



## Joel 28 anos

E nem todo mundo compreende isso. Nem todo mundo trata a dificuldade do outro com respeito. Sofri bullying – na época nem existia esse termo. Mas já havia a crueldade juvenil. Um ser humano sabe melhor do que ninguém machucar outro ser humano.

\*as figuras são meramente ilustrativas\* \*Depoimentos reais\*



# **CAPÍTULO 01**

## **A DOR EMOCIONAL**



# A DOR EMOCIONAL

Alex, 19 anos.

A dor não vai embora porque a gente quer. Ela vai corroendo a gente por dentro, em silêncio, de modo lento, como ferrugem. Na semana passada, sentei-me à mesa com minha família para o jantar. Meu pai falava do trabalho, minha irmã contava piadas, e eu ali, mastigando cada garfada como se fosse areia. Ninguém percebeu que eu não pronunciei uma palavra. Às vezes, penso que, se desaparecesse naquela cadeira, demorariam dias para notar. A ferrugem não faz barulho — ela só consome, até que um dia você acorda e não reconhece o que sobrou de si mesmo. Pergunto-me: quando a esperança vira só um peso a mais para carregar?

Eduarda, 39 anos.

Ainda na adolescência, desenvolvi uma vontade absurda de morrer. Sentia-me menor que um verme. Um zero. E seguia na inércia, como um barco à deriva sem remos. Na época, achava que a vida adulta traria respostas. Engano. No mês passado, em plena reunião no escritório, ouvi colegas rindo de um meme no grupo do WhatsApp. Não fui incluído. Fiquei ali, fingindo digitar algo importante, enquanto revivia a mesma angústia dos 15 anos: "Talvez, algum dia, alguém me ame. Talvez, algum dia, alguém me veja." O "talvez" nunca chegou. Ou chegou em migalhas — um abraço rápido da mãe, um "bom trabalho" do chefe que soa falso. Aos 39, aprendi que a solidão não tem cura, só intervalos.

A solidão não escolhe idade. Ela veste uniforme escolar, máscaras de adulto, ou roupas de escritório. Às vezes, disfarça-se de frieza ou ironia, mas no fundo, é um grito abafado por décadas de incompreensão. Que possamos olhar além dos sorrisos postiços e enxergar as feridas que sangram em silêncio. Afinal, a maior tragédia humana não é a dor — é fingir que ela não existe.

⚠️ **\*\*CRISE AGUDA?\***

LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:  
CVV.ORG.BR

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

\*as figuras são meramente ilustrativas\* \*Depoimentos reais\*

O amor não correspondido não se resume a corações partidos por paixões juvenis. Ele se disfarça de pais que não enxergam o filho além das notas baixas, de amigos que riem perto de você, mas nunca com você, de um sistema de saúde que reduz sua dor a "fase passageira". Em muitos relatos, profissionais repetiam frases prontas: "Isso vai passar" ou "Você tem tanto pela frente". Mas como acreditar nisso quando sua própria família não sabe seu sabor de sorvete preferido?

A resignificação da práxis não é só treinar médicos para ouvir — é ensiná-los a perceber. A dor que leva à depressão e ao suicídio raramente grita; ela sussurra em gestos mínimos: o adolescente que para de postar fotos, o colega que sempre recusa happy hour, a criança que desenha céus sempre nublados, e o adulto que não consegue sonhar.

Euarda e Alex sobreviveram, mas suas histórias revelam uma verdade incômoda: vencer o dilema não é apagar a dor. É aprender a conviver com seus espinhos, dia após dia, até que as feridas deixem de sangrar sozinhas. Porque a cura, quando vem, não chega em um épico "e viveram felizes para sempre". Ela vem em pequenos gestos: um terapeuta que cancela o "você está exagerando", um professor que percebe o desenho sombrio e pergunta "quer conversar?", ou um estranho no metrô que sorri como quem diz: "Eu te vejo."

Afinal, salvar uma vida não precisa de heroísmo — só de humanidade que não desiste de procurar luz, mesmo nas frestas mais estreitas.

Antes de mergulharmos nesta jornada de autoconhecimento e cura, precisamos falar sobre segurança. Quando a dor é profunda, nossa mente pode nos pregar peças, fazendo-nos acreditar que não há saída. Este eBook é um farol. Ele existe para lembrá-lo de que a tempestade passa, e que você não precisa enfrentá-la sozinho.

 **\*\*CRISE AGUDA?\***

**LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:**

**CVV.ORG.BR**

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

# DORES INVISÍVEIS

A dor emocional é uma ferida que não sangra, mas paralisa. Não deixa marcas na pele, mas calcifica na alma. É o vazio que surge quando um abraço prometido nunca chega, a rejeição que ecoa no silêncio de uma mensagem não respondida, a angústia de se sentir invisível em um mundo que nunca para de falar. Diferente da dor física — pontual, localizada —, ela se infiltra como um veneno lento, contaminando memórias, distorcendo o futuro, transformando até os dias mais claros em labirintos de sombra.

A dor não escolhe hora. Pode bater à porta durante um jantar em família, quando você ri de uma piada sem graça só para parecer "normal". Ou surgir de madrugada, naquele instante em que o mundo dorme, e você fica encarando o teto, repetindo frases que nunca disse a ninguém: "Por que não consigo ser amado?", "O que há de errado comigo?"

Alguns a descrevem como um luto pelo que nunca existiu: a infância que não foi acolhida, o amor que não foi correspondido, a conexão que ruiu antes mesmo de ser construída. Outros, como uma guerra interna — uma voz que sussurra, incessante, que você é demais para alguns e de menos para quase todos.

A ciência explica que a dor emocional é uma resposta do cérebro a perdas, traumas ou ameaças ao nosso senso de pertencimento. As mesmas áreas ativadas por uma queimadura ou um osso quebrado se iluminam quando somos rejeitados. Mas a sociedade insiste em tratá-la como fraqueza. "Drama", "frescura", "coisa de gente sem o que fazer". E assim, milhões carregam sua dor em segredo, como se fosse um crime sentir.

O paradoxo é que a dor emocional, embora universal, é solitária. Você pode estar cercado de pessoas e, ainda assim, se sentir abandonado no meio do oceano. Pode ter conquistas, sorrisos no Instagram, e uma voz interior que insiste: "Nada disso importa." Ela não pede licença para existir — invade sonhos, corrói a autoestima, transforma pequenas falhas em provas de que você não merece estar aqui.

Mas há um recorte cruelmente belo nisso tudo: a dor emocional também é um sinal de que ainda há algo dentro de você querendo viver. Porque só dói quem espera, quem ainda acredita, mesmo que minimamente, em que a vida pode ser mais do que um fardo. É o grito de um coração! Mesmo machucado, insiste em bater.

No fim, talvez a dor emocional seja o preço que pagamos por sermos capazes de amar, de sonhar, de esperar. E talvez, só talvez, ela não exista para nos destruir, mas para nos lembrar — com toda a crueza necessária — de que somos humanos. Frágeis, sim, imperfeitos sempre! Ainda estamos aqui, respirando, lutando e mantendo a esperança de um amanhã que, quem sabe, seja um pouco mais leve.

## ANGÚSTIA: O INIMIGO SILENCIOSO

A angústia é um nó na garganta que não desata. Um peso no peito que não se explica, mas se arrasta como sombra grudada aos seus passos. Não é tristeza, embora possa vestir seu manto. Não é medo, ainda que compartilhe seu frio na espinha. É a sensação de cair em um buraco sem fundo, enquanto o mundo lá fora segue normal — pessoas riem, carros passam, o sol nasce —, e você, ali, paralisado no vácuo de um sentimento que nem nome consegue ter.

Ela chega sem aviso. Pode ser em meio a uma festa, quando você olha ao redor e, de repente, percebe que está cercado de gente, mas \*sozinho\*. Ou às 3h da manhã, quando o silêncio do quarto amplifica perguntas que não têm resposta: "Por que estou aqui?", "Para onde isso tudo leva?". A angústia não pede lógica; ela se alimenta do vazio entre o que somos e o que achamos que deveríamos ser. Do abismo entre o mundo que prometeram e o que realmente existe.

Pois Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, de amor e de equilíbrio.  
2 Timóteo 1:7

 **\*\*CRISE AGUDA?\***  
LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:  
CVV.ORG.BR  
NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU

Fisiologicamente, é um turbilhão: a respiração fica curta, as mãos suam, o pensamento acelera em círculos como um rato preso em uma roda. Alguns a descrevem como um "aperto na alma", outros como uma sirene interna que toca sem motivo. O corpo reage como se estivesse em perigo, mas o perigo é invisível — está no passado que não cicatrizou, no futuro que não se controla, ou no presente que escorre pelos dedos como areia.

Na filosofia, Kierkegaard a chamou de "vertigem da liberdade": o desespero de saber que somos responsáveis por nossas escolhas, mas incapazes de prever suas consequências. Na psicanálise, é a voz do inconsciente gritando que algo não está resolvido — uma ferida antiga, um desejo engasgado, um luto não vivido. Na prática cotidiana, é a mãe que chora no banheiro escondido dos filhos, o adolescente que rasga a página do diário após escrever "não aguento mais", o idoso que olha para as fotos na estante e sussurra: "Cadê o tempo?".

A angústia é também um sintoma da modernidade. Vivemos em um mundo que exige otimismo compulsório, produtividade ininterrupta, sorrisos fotogênicos. E quando não correspondemos a isso, a culpa nos corrói. As redes sociais pioram: vemos vidas perfeitas enquanto carregamos nossa própria imperfeição como um fardo. A angústia, então, vira um protesto silencioso contra a pressão de ser "feliz" o tempo todo.

Mas há uma ironia cruel nela: quanto mais tentamos fugir, mais ela se agarra. Distrações — trabalho excessivo, vícios, relacionamentos vazios — funcionam como analgésicos temporários. Até que a noite chega, as luzes se apagam, e lá está ela de volta, mais afiada. Porque a angústia não quer ser silenciada; quer ser ouvida. É um sinal de que algo dentro de você precisa de atenção, de cuidado, de verdade.

 **\*\*CRISE AGUDA?\***

LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:  
CVV.ORG.BR

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

Não há cura rápida. Mas há alívio na coragem de encará-la. Escrever aquilo que não se diz. Chorar sem justificar. Buscar ajuda sem vergonha. Ou simplesmente sentar no chão, abraçar os joelhos e admitir: "Hoje não estou bem." A angústia perde força quando a enfrentamos não como inimiga, mas como parte da complexidade de existir.

No fim das contas, ela é o preço de sermos conscientes. De sabermos que somos finitos, frágeis, e ainda assim seguirmos. Como escreveu Clarice Lispector: "A angústia é o lugar onde o que eu sou e o que não sou se debatem." Talvez, nesse embate, esteja também a semente do que podemos vir a ser — mais inteiros, mais humanos, mais capazes de enxergar a luz mesmo quando tudo parece escuro.

## MEDO: O GENERAL DE SOMBRAS

O medo é uma resposta biológica e emocional a uma ameaça real ou imaginária. Ele surge como um mecanismo de sobrevivência, preparando o corpo para reagir a perigos — seja fugindo, lutando ou congelando. É como um alarme interno que nos protege, mas pode se tornar paralisante quando disparado excessivamente ou sem motivo real.

### Como funciona no corpo?

- Cérebro: A amígdala (área responsável por processar emoções) identifica o perigo e ativa o sistema de luta/fuga.
- Hormônios: Adrenalina e cortisol são liberados, acelerando o coração, tensionando músculos e aguçando os sentidos.
- Efeitos físicos: Pupilas dilatam, a respiração fica rápida e o sangue é direcionado para órgãos vitais, deixando as extremidades frias.

⚠️ **\*\*CRISE AGUDA?\***

LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:  
CVV.ORG.BR

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

## Quando o medo se torna um problema?

Quando é crônico ou desproporcional à ameaça. O medo pode gerar:

- Pensamentos distorcidos: Catastrofização ("Vou morrer se falhar"), generalização ("Tudo dá errado") ou leitura mental ("Todos me odeiam").
- Consequências: Ansiedade generalizada, fobias, ataques de pânico ou evitamento de situações cotidianas (como sair de casa).

# REJEIÇÃO: A FERIDA QUE PARALIZA

A rejeição é uma ferida invisível que sangra na alma. Não dói na pele, mas paralisa o coração, como se alguém tivesse apertado o mundo em um punho e dissesse: "Você não cabe aqui." Ela pode vir de um amor não correspondido, de um "não" no trabalho, de uma amizade que esfriou ou até do silêncio de quem deveria te acolher.

## Como age no cérebro?

- O corpo libera cortisol (hormônio do estresse), gerando tensão muscular, insônia ou até sintomas digestivos.
- A autoestima despencava, e o cérebro entra em modo de autocrítica: "O que há de errado comigo?"

## Rejeição não é sobre você. É sobre o outro.

Quem rejeita carrega suas próprias limitações, medos ou incompreensões. Um "não" raramente é um julgamento do seu valor — é apenas um reflexo das necessidades, inseguranças ou circunstâncias alheias.

 **\*\*CRISE AGUDA?\***

**LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:**

**CVV.ORG.BR**

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

A cura não está em evitar a rejeição (ela é inevitável), mas em redefinir seu significado:

- "Não fui escolhido(a) nessa situação, mas isso não me define."
- "A rejeição me afasta do que não é para ser, mesmo que doa agora."
- "Sou mais forte do que um 'não' — já sobrevivi a todos até aqui."

Além disso, quando somos rejeitados, automaticamente começamos a nos culpar, presumindo que deve haver algo errado conosco e criticando os comportamentos que levaram à nossa exclusão. Não faça isso!

Concentrar-se em suas deficiências e falhas é um grande erro. Então você pode acabar se isolando. Você pode começar a acreditar que é a pior pessoa do mundo e que merece ser rejeitada. Portanto, é importante refletir sobre esse tema. Há algo que você possa fazer para evitá-lo? Ou posso mostrar um comportamento melhor? Ou você percebeu que não teve culpa e que poderia ter feito qualquer coisa para evitar isso? Embora não possamos apagar o que sentimos no passado, sempre podemos avaliar a situação e aprender com ela.

## EGOÍSMO E FALTA DE EMPATIA

Muitos atritos poderiam ser evitados se não fosse a presença do egoísmo. Mas essa característica infelizmente compõe a personalidade de algumas pessoas com pouca ou quase nenhuma chance de mudar.

O egoísmo passa despercebido em relações superficiais, mas é facilmente sentido em relações íntimas, sejam elas amorosas, de amizade ou familiares. Não importa o ambiente, o egoísta está sempre se priorizando, se achando merecedor de benefícios e se considerando mais importante que os demais. O medidor que ele usa para si não é o mesmo que ele usa para os outros. Ou seja: dois pesos, duas medidas. Assim funciona a lógica do egoísta.

 **\*\*CRISE AGUDA?\***

LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:

CVV.ORG.BR

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

Na Bíblia Sagrada, o egoísmo é considerado um pecado que pode ser combatido com a humildade. A humildade sem julgamento pode ajudar a restaurar e desenvolver relacionamentos.

O egoísmo pode levar uma pessoa a olhar apenas para as suas opiniões, interesses e necessidades, e a desprezar as necessidades dos outros. É o antônimo do altruísmo e faz com que a pessoa se refira a tudo a si própria.

### **Definições:**

- Egoísmo: É a tendência de priorizar os próprios interesses, desejos e necessidades em detrimento dos outros.
- Empatia: É a capacidade de compreender e compartilhar os sentimentos de outra pessoa.

### **Relação entre os dois:**

- Quando uma pessoa é egoísta, muitas vezes ignora ou minimiza as necessidades e emoções dos outros, resultando em uma falta de empatia. O egoísmo é um hábito ou atitude de uma pessoa que coloca seus interesses, opiniões, desejos e necessidades em primeiro lugar, e despreza a opinião e até mesmo a ajuda das pessoas.
- A falta de empatia pode levar a comportamentos egoístas, pois a pessoa não se importa com o impacto de suas ações sobre os outros. As pessoas se desentendem, brigam, nos decepcionam, mas você deve fazer a seguinte pergunta? Como eu reagiria ou faria nesta situação?

Pessoas empáticas buscam razões e motivações para o comportamento dos outros. Exercitam uma escuta atenta e compreensiva, o que evita julgamentos apressados sobre as atitudes alheias. Uma característica empática relevante é a valorização da tolerância e a prática do perdão. Nesse sentido, a empatia promove habilidades que enriquecem a qualidade de vida de quem se dispõe a cultivar seus relacionamentos. Quanto mais é praticada, mais seus efeitos positivos multiplicam-se sobre as diferentes áreas da vida.

# ALMA FERIDA: A FONTE DA DOR PROFUNDA

A "alma ferida" refere-se às **cicatrizes emocionais e espirituais profundas** resultantes de experiências de rejeição, abandono, traição, humilhação ou falta de amor incondicional. É a ferida na essência do seu ser que grita por validação e cura.

A Bíblia reconhece profundamente a realidade da dor interior e do desespero (Salmo 34:18 - "O Senhor está perto dos que têm o coração quebrantado..."). Passagens como Salmo 147:3 ("Ele sara os quebrantados de coração e cura as suas feridas") apontam para a **possibilidade divina de cura para essas feridas da alma**, validando a dor enquanto oferecem esperança.

Se puder, leia as passagens bíblicas acima, e acredite, você não está sozinho(a), talvez você não tenha ninguém fisicamente ao seu lado. Mas existe um Deus que está olhando para você neste exato momento. E Ele te pergunta hoje: quer ser curado(a)? Quer ser liberto(a) destes pensamentos disfuncionais que fazem você perder momentos de alegria com sua família?

Agora escreva uma carta de todas as suas dores, de tudo que fez você chorar até aqui, das suas angústias, dos seus medos, dos seus fracassos, e depois que terminar de escrever, em um ato profético, apresente esta carta para Deus, e fale em voz alta:

-Eu lanço fora todo medo e todas as minhas dores na sua mão, e arranque essa dor do meu coração! Mesmo que você não acredite, ou não seja religioso, este ato profético faz com que teu cérebro entenda que você não aceita mais estas dores em sua vida. Rasgue a carta e sente-se em uma posição confortável. Inspire lentamente pelo nariz durante 8 segundos. Prenda a respiração por 4 segundos. Expire pela boca enquanto emite um som sibilante pelo máximo de tempo que puder. Faça uma pausa de alguns segundos antes de inspirar novamente. Pratique de 3 a 7 vezes para aumentar sua energia e relaxar.

## **Da Sobrevivência para a Vida Plena**

Seus pensamentos mais dolorosos não são sua identidade nem seu caráter. São ecos de um passado doloroso e sinais de um sistema de proteção cerebral que ficou preso no "modo emergência".

Este é um processo de reeducação cerebral e cura da alma. Seja paciente e gentil consigo mesmo. Cada vez que você praticar as técnicas, vai estar literalmente reconectando seu cérebro e curando sua alma ferida.

Quando surgir o pensamento: "Sou um fardo", "Nunca serei amado"...

- Pare e respire: (3 segundos inspirando, 6 segundos expirando). Isso acalma o disparo da adrenalina.
- Diga calmamente para si mesmo: "Este é um pensamento disfuncional. Sua mente está tentando me alertar de um perigo, baseada em feridas antigas. Não é um fato sobre quem eu sou HOJE."

## **A Espera**

Ah! A espera!!! Você está no controle de sua vida ou está apenas se deixando levar, esperando que os acontecimentos venham até você e as oportunidades e mudanças se apresentem de repente?

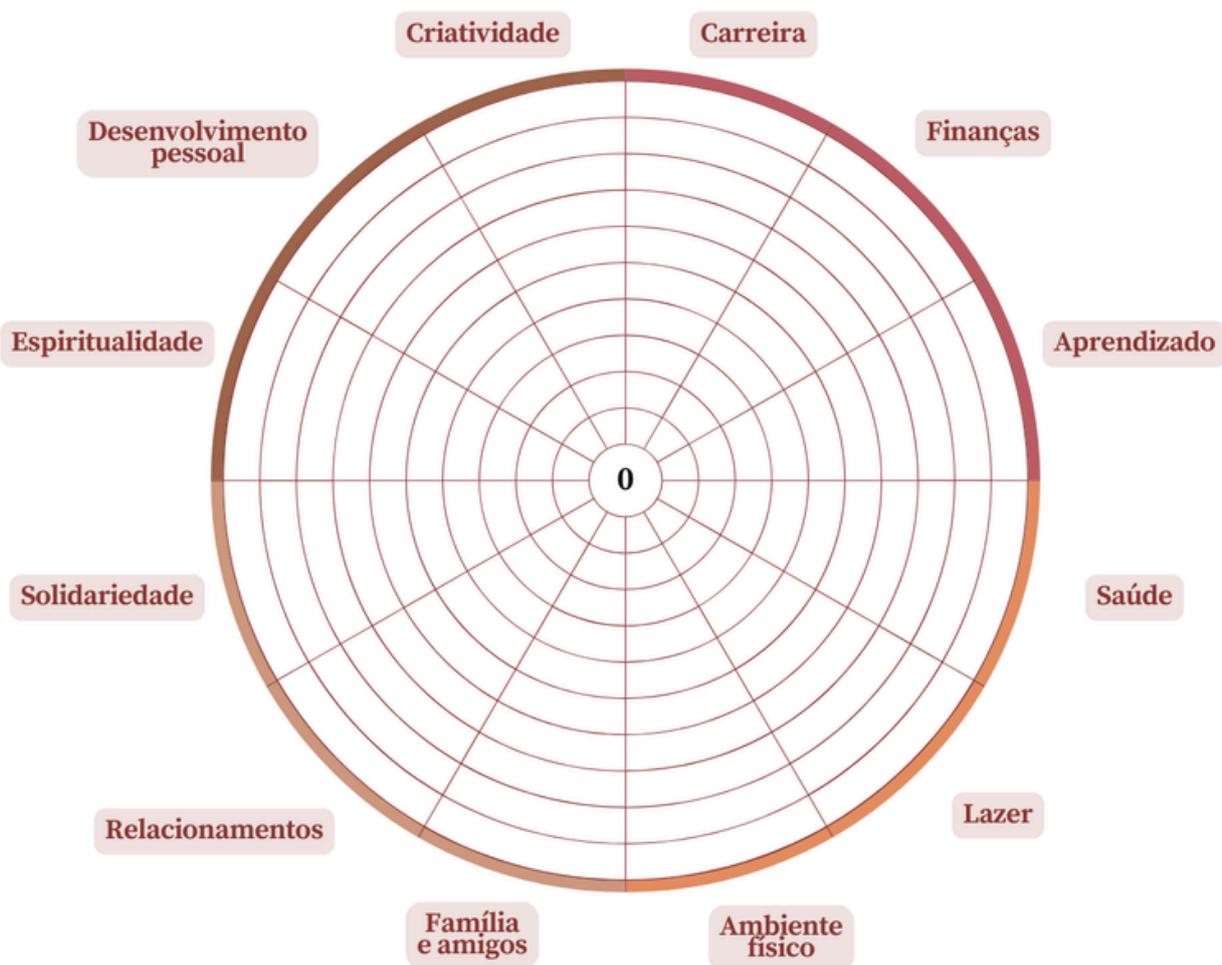
Com qual frequência você se sente insatisfeito(a) ou entediado(a) em sua vida? É comum que, no final do dia, você se pergunte o que estava fazendo? Muitas vezes, parece que a vida passa rápido sem que percebamos isso ou temos a sensação de que não estamos vivendo "da maneira correta". Se esses pensamentos deixam você com a sensação de que não está fazendo o que deveria ou que algumas coisas poderiam ser diferentes, sempre há tempo para rever esses comportamentos e criar novos caminhos.

Esperar algo importante, esperar por um telefonema, por um sonho, esperar por alguém ou esperar por uma mudança, seja de endereço ou por uma mudança de sentimentos e de comportamento, exige tempo, e tempo é algo que não podemos controlar, apenas esperar. Como dizia o salmista: "Esperei com paciência no Senhor, e Ele se inclinou para mim, e ouviu o meu clamor". Salmos 40:1.

# Roda da vida

Este exercício simples e visual ajudará você a identificar quais áreas precisam de mais atenção e a definir metas claras para promover seu bem-estar e crescimento. Você coloca de 0 no meio até o 10 subindo a escala.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_



Como eu posso melhorar?

---

---

---

---

## CONHECE A TI MESMO (Sócrates)

Instruções: Complete cada frase conforme o que você pensava/sentia/agia em cada fase da sua vida.

Observe as mudanças na sua trajetória. Benefícios/indicações: Autoconhecimento, auto-observação, autoexpressão.

*Benefícios/indicações:* Autoconhecimento, auto-observação, autoexpressão.

FRASE	EU CRIANÇA	EU ADOLESCENTE	EU ADULTO	EU MADURO
Minha casa era...				
No meu quarto era...				
Eu aprendi...				
Minha paixão...				
Minha família...				
Meus amigos...				
Meu amor...				
Meus sonhos...				
Minha vida...				
Minhas descobertas...				
Minhas escolhas...				
Minhas superações...				
Minhas alegrias...				
Eu...				

# **CAPÍTULO 02**

# **O PESO DA CULPA**



# SENTIMENTO DE CULPA

O sofrimento pode ser uma consequência de várias circunstâncias, e muitas vezes os pais se sentem culpados por não conseguirem proporcionar o que consideram ser o melhor para seus filhos. Essa dor pode se estender não apenas aos pais, mas também à criança e à família como um todo.

## Quando se torna preocupante.

Torna-se preocupante quando não conseguimos administrar o sentimento de culpa, entrando num ciclo frequente de negatividade, prejudicando a chance de nos conhecer melhor, de nos desenvolver e de aprender com o erro cometido. "A pessoa fica pensando o tempo todo no ocorrido, e quanto mais fica remoendo, mais aprisionada fica nesse círculo vicioso, mais sente raiva dela mesma ou da situação, sente culpa, vergonha e remorso e, conseqüentemente, termina por paralisar-se".

Quem nunca se sentiu culpado por alguma coisa que fez ou deixou de fazer? Pode ser por coisas simples, como comer um pote de sorvete mesmo estando de dieta, ou deixar de estudar para sair com os amigos. Às vezes usamos pequenas mentiras para evitar uma situação difícil. E, em um nível mais profundo, a culpa também pode surgir durante um luto, por algo que fizemos ou deixamos de fazer.

Na psicanálise, a culpa é vista como um sentimento emocional que está bem ligado ao remorso. Ela aparece quando a pessoa acredita ou percebe que não seguiu seus próprios valores ou violou padrões morais considerados universais, assumindo a responsabilidade por isso. Todo mundo já passou por isso em algum momento da vida, de diferentes jeitos.

"Ninguém nasce com sentimento de culpa. Ele é construído socialmente, surge da relação com outras pessoas e seres vivos, e está ligado ao desejo de ser perfeito. No processo educacional, a culpa é usada com finalidade manipulativa e tem reflexos em todos os âmbitos da vida."

 **\*\*CRISE AGUDA?\*\***

LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:

CVV.ORG.BR

NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU

O sentimento de culpa pode trazer algo de positivo, desde que venha acompanhado de algum aprendizado. Mas para isso é preciso enfrentar os desafios, os medos, assumir a responsabilidade (em lugar do peso da culpa) e se permitir viver plenamente e desfrutar do bem-estar. “A maneira como pensamos sobre nós, os outros, a vida e o mundo acaba por tornar-se um hábito, por vezes, traduzido como traços da personalidade.”

Quando adotamos novos pensamentos e comportamentos, todos nós podemos mudar crenças que não nos ajudam, transformar velhos hábitos e alterar a forma como enxergamos a nós mesmos e o mundo ao nosso redor. Isso pode melhorar bastante nossos relacionamentos. A ideia aqui é oferecer algumas sugestões, mas cada pessoa pode criar suas próprias estratégias:

- Tente entender de onde vem a culpa: Quais pensamentos aparecem? Em que momentos isso acontece? Como você reage a esses pensamentos? Quais são as consequências? Essa reflexão ajuda a pensar com mais lógica, avaliando melhor a situação e as possibilidades.
- Evite colocar a culpa nos outros. Assuma a responsabilidade pelo que cabe a você e procure soluções.
- Permita-se sentir tristeza pelos erros que cometeu, mas cuidado para não deixar o pessimismo tomar conta.
- Cultive empatia, tanto com os outros quanto consigo mesmo.
- Mantenha sua autoconfiança e procure ser um otimista realista.
- Evite diálogos internos de autocrítica negativa, pois isso ajuda seu corpo a economizar energia e evita desgastes desnecessários.

**Tem misericórdia de mim, ó Deus, por teu amor  
por tua grande compaixão apaga as minhas transgressões.  
Lava-me de toda a minha culpa e purifica-me do meu pecado.  
Salmos 51:1-2**

**⚠️ \*\*CRISE AGUDA?\*\*\*  
LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:  
CVV.ORG.BR  
NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

# Escrevendo uma carta de autoperdão



1. Comece definindo a situação pela qual você precisa se perdoar. O que aconteceu? Pelo que estou me culpando ou me julgando?
2. Em seguida, expresse todas as suas emoções ao se lembrar dessa situação da qual ainda não se perdoou. O que você ainda sente? Tristeza, ansiedade, raiva, vergonha. Escreva livremente, sem se preocupar com as palavras certas, pois somente você tem acesso a esse exercício.
3. Honestamente, esses sentimentos são totalmente justificáveis ou você está sendo muito duro consigo mesmo?
4. Escreva quais foram as consequências da sua atitude.
5. Como não se perdoar te ajudou?
6. O que pode acontecer de bom se você conseguir se perdoar e olhar para si mesmo com um novo olhar?
7. O que você pensaria se esse erro tivesse sido cometido por sua melhor amiga?
8. Que palavras compassivas você pode dizer para sua versão do passado se estivesse assistindo a ela nessa situação?
9. Qual atitude gentil você pode ter consigo mesmo, considerando que a maneira como você agiu foi influenciada por suas experiências de vida?
10. Se você pudesse fazer tudo de novo, o que você faria de diferente?
11. Há algo que você refletiu que faria lá atrás e que pode fazer hoje quando enfrentar situações semelhantes?

## **Chegou a hora de se perdoar!**

*"Eu decido me perdoar por ... Eu me liberto.... Eu aceito que sou humana e cometo erros. Escreva e fale para si mesma: Hoje, eu faria as coisas de um jeito diferente, mas fiz o melhor que poderia naquele momento, naquela época. Escreva algo para a(s) pessoa(s) que foram afetadas por seu erro. Eu me perdoo pelos meus erros!"*



**⚠ \*\*CRISE AGUDA?\***

**LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:**

**CVV.ORG.BR**

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**



# CAPÍTULO 03

# BATALHA MENTAL



# ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Ansiedade e depressão são duas condições distintas, embora possam apresentar alguns sintomas parecidos. A ansiedade costuma trazer uma preocupação exagerada, nervosismo e sensação de tensão, já a depressão é marcada por uma tristeza constante, falta de interesse nas coisas e cansaço excessivo.

**Ansiedade:** Sabe aquele friozinho na barriga que dá na hora de encontrar aquela pessoa que te atrai? Ou o medo de tirar nota baixa antes de uma prova? Isso é ansiedade, um sentimento que todo mundo tem de vez em quando, e que normalmente não é prejudicial. A longo prazo, essa condição pode impactar significativamente no nosso dia a dia, chegando a ser diagnosticada como um transtorno de ansiedade. Identificar corretamente uma crise de ansiedade pode ser o primeiro passo e o mais importante para lidar com essa questão.

**Depressão:** A depressão pode afetar pessoas de qualquer idade, incluindo crianças e adolescentes. Nessa fase da vida, os sintomas podem se manifestar de forma diferente em comparação com os adultos, aparecendo como isolamento social, queda no desempenho escolar, alterações no sono e apetite.

Quem nunca experimentou a ansiedade ou a depressão, não é mesmo? Mas o que não pode acontecer é pensar que é uma condição normal e não buscar a ajuda necessária, pois se não tratar pode desencadear outros fatores prejudiciais no seu comportamento e causar danos irreparáveis. Não fique esperando mudança, ela acontece quando você der o primeiro passo.

**Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.**

**Filipensas 4:8**

# COMPREENDENDO A DEPRESSÃO:

## Pensamentos, Emoções e Comportamentos



### Como você pode pensar

- Reviver constantemente erros do passado e falhas presentes.
- Abraçar a ideia de ser inútil ou sem valor.
- Acreditar que as coisas carecem de importância ou que a vida é vazia de sentido.
- Enxergar um futuro sem perspectiva de melhora.
- Contemplar a possibilidade de encerrar a própria vida.
- Fixar-se nas críticas recebidas e ignorar elogios ou conquistas.
- Descartar qualquer sinal de esperança.
- Sentir que é um fardo para os outros e que não merece ajuda ou amor.
- Supervalorizar os problemas e minimizar as soluções.
- Desconfiar de todos, sentindo-se isolado mesmo em meio a outras pessoas.
- Presumir que o futuro será uma repetição do passado doloroso.
- Ignorar os momentos positivos como exceções insignificantes.

### Como você pode se sentir

- Tristeza Profunda: Um sentimento de tristeza que é persistente e intensa.
- Desesperança: Uma sensação de que as coisas nunca vão melhorar.
- Desinteresse: Falta de interesse ou prazer em atividades que costumavam ser agradáveis.
- Fadiga: Uma exaustão física e mental constante, mesmo após descanso.
- Culpa: Sentimentos de culpa excessiva e autocondenação.
- Inutilidade: A sensação de que é inútil e não contribui positivamente.
- Ansiedade: Preocupações e tensões constantes.
- Irritabilidade: Reações emocionais intensas e irritabilidade frequente.
- Solidão: Sentimento de isolamento, mesmo quando cercado por outras pessoas.
- Vulnerabilidade: Uma sensação de estar vulnerável a críticas ou rejeição.
- Baixa Autoestima: Sentir-se inadequado e desvalorizado.

### Como você pode agir

- Isolamento Social: Evitar interações sociais, se afastando de amigos, familiares e atividades sociais.
- Procrastinação: Adiar tarefas e responsabilidades devido à falta de energia e motivação.
- Redução da Atividade: Diminuir ou evitar atividades que costumavam ser prazerosas.
- Alterações no Sono e Apetite: Apresentar distúrbios de sono, como insônia ou excesso de sono, e variações no apetite.
- Comportamentos Autolesivos: Expressar dor emocional por meio de comportamentos como cortar a própria pele.
- Agressão Passiva: Expressar raiva ou frustração de maneira indireta, como sendo sarcástico ou negligente.
- Descuido Pessoal: Ignorar a higiene pessoal e o autocuidado.
- Choro Frequente: Chorar sem motivo aparente ou em resposta a situações pequenas.
- Comportamentos Arriscados: Participar de atividades perigosas ou impulsivas. Usar substâncias como álcool ou drogas para aliviar os sintomas temporariamente.

# FALTA DE AMOR PRÓPRIO

Atendi em meu consultório inúmeros casos de adolescentes/jovens/adultos com tentativas de suicídio, e pode acreditar, a maioria delas era falta de amor, de amor próprio, de amor ao próximo, seus pais, irmãos, seus amigos e falta de amor à vida. A Bíblia Sagrada nos ensina que o primeiro mandamento é amar a Deus sobre todas as coisas, e o segundo, amar ao próximo como a ti mesmo. Mas como se amar? E como amar ao próximo?

Amor próprio é o apreço nutrido por si mesmo. É a aceitação das qualidades, defeitos, conquistas, fracassos, escolhas e experiências de vida em sua plenitude. Quem se ama compreende que é imperfeito e pode errar, além de estar disposto a melhorar sem interferência do orgulho. O amor próprio é o pilar da autoestima, autoconfiança e autoconhecimento. Sem ele, não conseguimos desenvolver essas três competências e aproveitar todos os benefícios de vivenciá-las em seu ápice.

Além disso, quando nos amamos, cuidamos não apenas da nossa saúde mental, mas também da física e da emocional, nos priorizamos e não aceitamos insultos, violência física e psicológica.

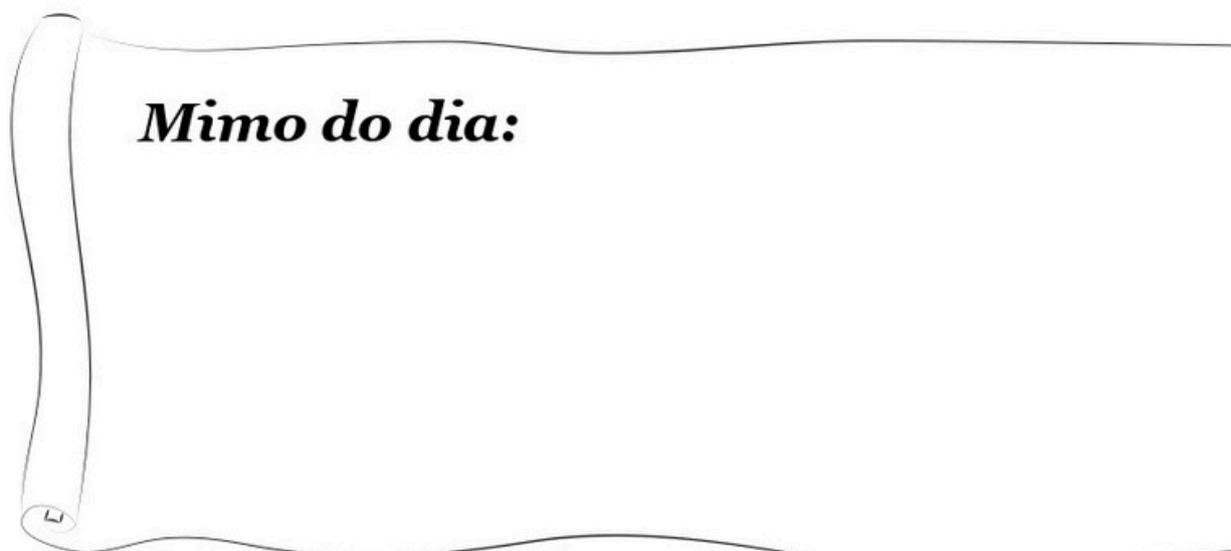
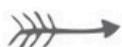
Muitas vezes, valorizamos nossos entes queridos, e isso é muito bom. Queremos que os nossos pais, irmãos, filhos, parentes, amigos e parceiro(a) estejam sempre saudáveis, dispostos e, principalmente, felizes. Mas esquecemos de nós mesmos, nos colocando em segundo momento. E sempre dependendo excessivamente da aprovação alheia. No entanto, ficamos infelizes por ajudar tantas pessoas e, na hora em que precisamos, não encontramos ninguém.

**"Amarás, pois, ao Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu entendimento, e de todas as tuas forças; este é o primeiro mandamento. E o segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Não há outro mandamento maior do que estes"**

**Marcos 12:30,31**

# PERMITA-SE

Se ame,! faça uma lista de mimos pessoais e se presenteie.



# DISTORÇÕES DE PENSAMENTOS

Distorções de pensamento são padrões de raciocínio irrealistas, negativos e automáticos que distorcem a percepção da realidade, amplificando o sofrimento emocional. São comuns em transtornos, mas também ocorrem em pessoas sem diagnósticos.

Pensamentos comuns em pessoas (marcados por distorções):

1. **Pensamento "Tudo ou Nada":**
2. Exemplo: "Se não sou perfeito, sou um fracasso total".
3. **Catastrofização:**
4. Exemplo: "Vou ser demitido e acabar na rua".
5. **Desqualificação do positivo:**
6. Exemplo: "Dizem que meu trabalho foi bom, mas foi sorte".
7. **Personalização:**
8. Exemplo: "O chefe está de mau humor porque eu o decepcionei".
9. **Leitura mental:**
10. Exemplo: "Todos pensam que eu sou um peso".
11. **Raciocínio emocional:**
12. Exemplo: "Sinto-me inútil, logo sou inútil".
13. **Supergeneralização:**
14. Exemplo: "Nunca nada dá certo para mim".

## **Como trabalhar esses pensamentos (Técnicas baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental - TCC):**

1. Identifique o pensamento e registre:
2. Anote o pensamento automático e a situação que o desencadeou.
3. Exemplo: "Falhei em uma tarefa → 'Sou incompetente'".

**Depois de identificar a sua distorção, vamos colocá-las no funcional:**

**Exemplo: Todos pensam que sou um peso (pensamento disfuncional).**

**Funcional: Eu não posso adivinhar o que as pessoas pensam ao meu respeito, e sei que tenho muitas qualidades, e é isso que importa.**

**Exemplo: Sinto-me inútil.**

**Funcional: Eu posso ser uma pessoa útil e ajudar muitas pessoas.**

## Questionamento lógico:

### Desafie as distorções com perguntas:

- "Quais são as evidências contra esse pensamento?"
- "O que eu diria a um amigo nessa mesma situação?"
- "Estou confundindo possibilidade com certeza?"

### Experimente comportamentos opostos:

Se pensa "Nada vai dar certo", faça algo pequeno e observe o resultado (ex: caminhar 10 minutos).

Substitua "tudo ou nada" por nuances. Em vez de "fracasso total", avalie: "O que fiz bem?" O que posso melhorar?

1. Foco em evidências concretas:
2. Liste fatos objetivos sobre uma situação, separando-os de interpretações.
3. Prática da autocompaixão: Não se critique, apenas reconheça seu erro, acreditando que pode melhorar.
4. Trate-se como trataria um amigo: "Estou passando por um momento difícil, mas isso não define quem sou".

### Apoio profissional é essencial:

- **Psicoterapia (TCC é altamente eficaz):** auxilia a reestruturar padrões de pensamento.
- **Psiquiatra:** avalia a necessidade de medicação para casos moderados/graves.

Distorções cognitivas são pensamentos e crenças que adquirimos desde a infância, através do nosso convívio familiar e social, não são falhas de caráter. Com técnicas consistentes e apoio, é possível "reprogramar" esses padrões.

A persistência é fundamental, pois a mudança exige prática diária. Se você ou alguém próximo apresenta esses pensamentos com frequência, busque ajuda especializada. ❤️

⚠️ **\*\*CRISE AGUDA?\***

LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:

CVV.ORG.BR

NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU

# BAIXA AUTOESTIMA: O SOLDADO FERIDO

A principal característica de uma pessoa que possui baixa autoestima é a falta de crença em si. Quando você não se vê como capaz de fazer algo, acaba impondo limitações a si mesmo, e isso pode piorar, fazendo com que uma pessoa com grande potencial se restrinja e seja subestimada em várias áreas.

A falta de autoconfiança pode levar uma pessoa a não planejar ou estabelecer metas a serem atingidas, por não se sentir capaz de realizar algo. A falta de autoconfiança também pode levar a outros problemas, como a falta de visão para o futuro.

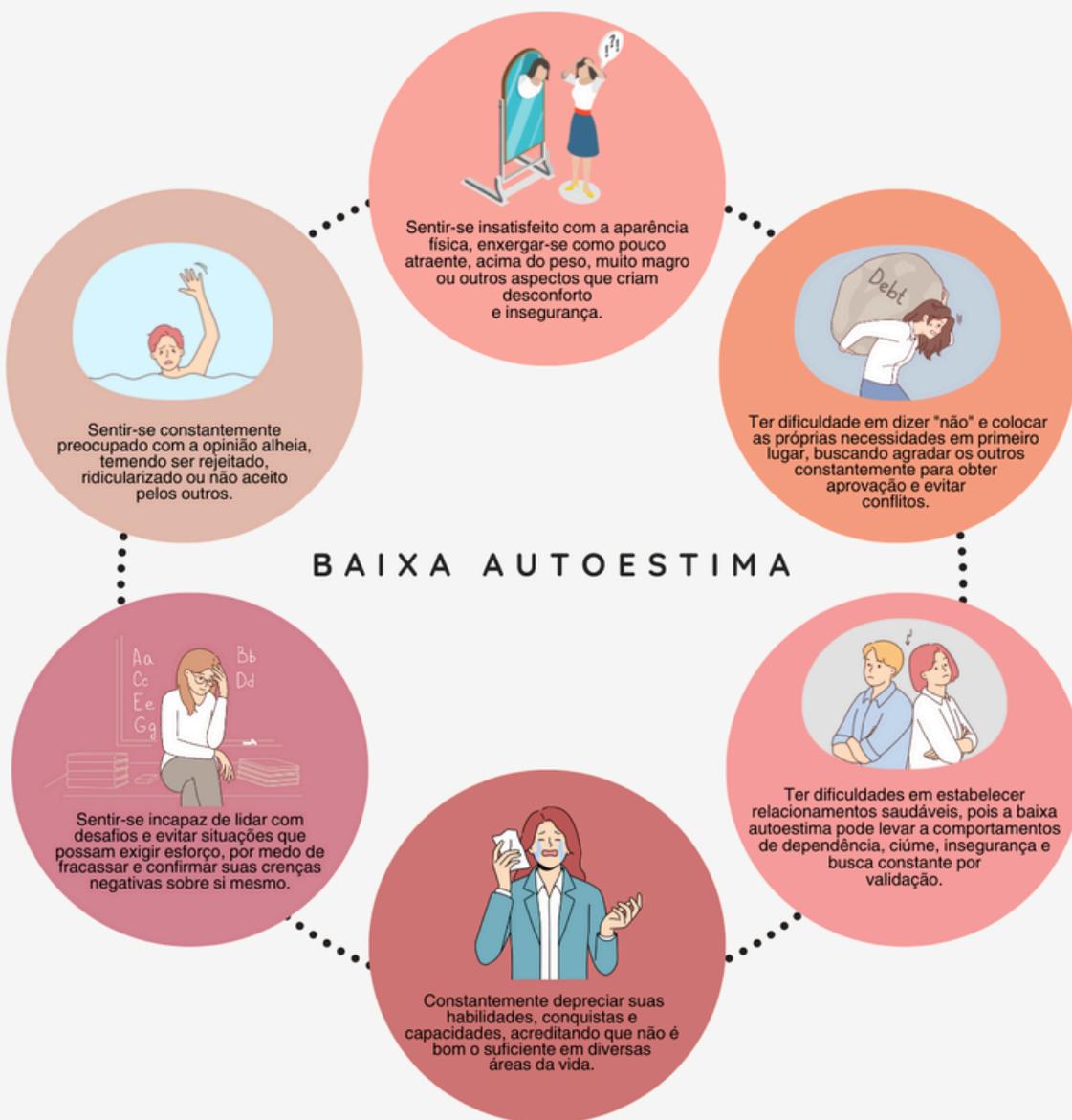
Outra característica marcante da baixa autoestima é a necessidade de aceitação. Se você sempre está em busca de aprovação, reconhecimento ou se procura excessivamente agradar aos outros, procure relaxar e não se cobrar tanto.

Alguns sentimentos também ficam mais evidentes quando a autoestima está baixa. Como medo, ansiedade, comodismo, inferioridade, timidez, insegurança, perfeccionismo, entre outros. Faça uma autoavaliação e verifique se esses sentimentos estão ganhando muito espaço em seu dia a dia.

Você pode vencer essa batalha mental, esses pensamentos automáticos que ficam o tempo todo te diminuindo. Não se trata do que disseram sobre você, e sim de quem realmente você é. Você não está nesta vida, nesta família por acaso, em tudo Deus tem um propósito, **ACEITE O PROPÓSITO DE DEUS EM SUA VIDA!**

**A verdadeira autoestima não se baseia em conquistas ou opiniões alheias, mas no amor e aceitação de Deus (Salmos 139:14).**

## Baixa autoestima na prática



# A BATALHA DIÁRIA CONTRA A DESESPERANÇA

Pensar que não podemos fazer nada diante de situações adversas é um comportamento conhecido como desesperança. Trata-se de um estado psicológico de desamparo que pode se tornar muito incapacitante. A desesperança, também chamada de desamparo, é uma condição daquele que se comporta passivamente porque assim foi ensinado. Dessa forma, essa pessoa pensa que não pode fazer nada diante de qualquer tipo de situação adversa, quando na maioria dos casos ela poderia sim reagir e superar o fato.

Porém, é do conhecimento de todos que nós somos os construtores de nossa existência e não devemos deixar o mundo se voltar contra nós. Precisamos acreditar que “o momento da madrugada mais escuro precede o nascimento de um novo dia”. Não deixemos que as coisas boas em nossa volta desapareçam de nossa vida.

## **Como cultivar a esperança:**

- Mude o foco:

Em vez de se concentrar no problema, redirecione sua atenção para aspectos positivos da vida e para o que você pode controlar.

- Acredite em si mesmo:

Fortaleça sua autoconfiança e perceba suas habilidades e potenciais.

- Aceite a incerteza:

Entenda que a vida é cheia de imprevistos e aprenda a lidar com a mudança e a adaptação.

**"Abraão teve fé e esperança, mesmo quando não havia motivo para ter esperança, e por isso ele se tornou "o pai de muitas nações"**

**Romanos 4:18-25**

# INGRATIDÃO E ISOLAMENTO

"A ingratidão é um teste à nossa integridade." Ela tenta nos roubar a fé na bondade e nos convida ao cinismo. A resposta, porém, não está em endurecer o coração, mas em purificar a intenção. Quando doamos sem exigir aplausos, quando ajudamos sem cobrar dívidas, tornamo-nos imunes ao veneno do desapareço. A ingratidão alheia perde seu poder quando entendemos que nosso valor não é definido pelo reconhecimento (ou falta dele) de quem ajudamos, mas pela autenticidade do nosso gesto. A generosidade verdadeira é sua própria recompensa."

A ingratidão é uma ferida silenciosa, um vazio que se forma não pela ausência de gestos, mas pela falta de reconhecimento deles. É o olhar que se desvia quando a mão estendida oferece ajuda, o coração que esquece o peso do sacrifício alheio. Ela não grita, não se anuncia; apenas corrói, lenta e implacável, os laços que nos unem.

Há algo de humano, mas também de trágico, na ingratidão. Ela nasce, muitas vezes, da distração: a vida nos engole com suas urgências, e o que recebemos – um favor, um conselho, um momento de cuidado – pode se perder no turbilhão do cotidiano. Outras vezes, porém, a ingratidão é filha da soberba, de um ego que se recusa a admitir sua dependência, sua vulnerabilidade. Achar que tudo nos é devido é fechar os olhos para o milagre das pequenas gentilezas.

No entanto, a ingratidão não fere apenas quem a recebe. Ela pesa também sobre quem a pratica. Carregar um coração que não sabe agradecer é carregar uma solidão disfarçada. Pois quem não valoriza o que lhe é dado, raramente encontra plenitude no que possui. A gratidão, ao contrário, é uma ponte: ela conecta, ilumina, multiplica. Já a ingratidão é um muro, frio e solitário.

**Deem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade  
de Deus para vocês em Cristo Jesus.  
1 Tessalonicenses 5:18**

# FRUSTRAÇÃO: QUANDO A RESISTÊNCIA CANSA

A frustração é como uma nuvem escura que paira sobre o horizonte da alma, obscurecendo o brilho das possibilidades. Ela surge no vazio entre o que sonhamos e o que a realidade nos entrega – um abismo onde as expectativas colidem com os obstáculos intransponíveis. Ela vem de expectativas altas que batem de frente com a realidade, e se não lidar com isso, pode virar uma bola de neve de estresse ou raiva.

Pode vir de um sonho adiado, de uma relação que se desfaz, de um esforço que não rende frutos, ou simplesmente da rotina que nos aprisiona em ciclos intermináveis. A frustração nos faz questionar o sentido de tudo: "Por que eu?", "O que há de errado comigo?". Ela é humana, inevitável, mas, se não domada, pode se transformar em amargura, paralisando-nos como uma âncora no fundo do mar.

No entanto, a frustração não é um fim em si mesma; ela é um sinal, um convite para a transformação. Reconhecê-la é o primeiro passo: admita que ela existe, sem julgamento. Nomeie-a, escreva sobre ela, converse com alguém de confiança. Ao invés de reprimi-la, explore suas raízes. Pergunte-se: "O que eu esperava?" Por que isso me afeta tanto? Há algo que eu possa controlar?". Essa reflexão transforma a frustração de inimiga em professora, revelando padrões que nos sabotam ou desejos que precisam ser readjustados.

Nem tudo é culpa sua; às vezes é só azar ou timing ruim. Para sair dessa, comece aceitando que nem sempre dá certo. Foque no que você tem de bom – tipo, liste três coisas legais do dia para mudar o foco. Mexa-se: defina metas pequenas, como "hoje vou caminhar 10 minutos" ou "vou tentar de novo amanhã". Pratique algo simples como respirar fundo ou meditar uns minutos para se acalmar. Se precisar, converse com alguém ou procure ajuda profissional.

 **\*\*CRISE AGUDA?\*\***

**LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:**

**CVV.ORG.BR**

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

# CORRENTES INVISÍVEIS

A vida parece acontecer do outro lado, enquanto permanecemos quietos, presos no labirinto de nossos próprios sentimentos. Libertar-se dessas correntes é mais do que um ato físico; é um salto em direção ao desconhecido, ao possível, ao alívio de respirar novamente.

Às vezes, não é o mundo exterior que aprisiona as pessoas, mas sim os sentimentos que surgem dentro delas. Ciúme, orgulho, mágoa e desejo de vingança são alguns dos impulsos que a Bíblia chama de “obras da carne”. Essas emoções poderosas, mas destrutivas, podem ser extremamente prejudiciais, levando as pessoas a se desviarem do verdadeiro caminho espiritual e a tomarem decisões contrárias à sua consciência, mesmo sabendo o que é certo.

Esses sentimentos e pensamentos distorcidos podem criar prisões espirituais e emocionais, formando barreiras invisíveis que impedem as pessoas de cumprir o propósito divino de Deus para suas vidas. Eles turvam o julgamento, alimentam a negatividade e dificultam uma conexão genuína com o Altíssimo.

É incrível como preocupações podem moldar nosso comportamento e roubar nossa paz. Quando uma preocupação se instala, ela parece se infiltrar em cada pensamento e ação, controlando nossas decisões e nos transformando em reféns de nossos próprios medos. Essa ideia de que o que nos preocupa nos escraviza é profundamente verdadeira, e é uma reflexão que filósofos, psicólogos e até textos sagrados nos alertam há séculos. A preocupação pode, literalmente, ser uma prisão mental que construímos para nós mesmos.

Em Filipenses 4:6, a Bíblia aconselha: “Não andeis ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplica, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.” Aqui, o apóstolo Paulo aponta para uma forma de libertação: a confiança no processo divino, em vez de se prender ao medo do que não se pode controlar. É uma sabedoria profunda, porque ao libertar a mente das angústias, libertamos também nosso espírito e nossa capacidade de agir com clareza.

Do ponto de vista filosófico, o pensador grego Epicteto, que era um dos principais filósofos estoicos, dizia que “o que perturba os homens não são as coisas, mas os julgamentos que fazem delas.” Para ele, a escravidão da mente nasce dos próprios pensamentos, especialmente quando permitimos que esses pensamentos se tornem preocupações constantes e desgastantes. Não é o acontecimento em si que gera essa angústia, mas sim a interpretação que escolhemos dar a ele. Isso nos coloca no papel de responsáveis pelas cadeias que nos prendem.

Viver debaixo do peso das preocupações também traz impactos físicos. A psicologia fala sobre o estresse crônico e o impacto que ele gera no corpo. Quando o cérebro está constantemente em alerta, o sistema nervoso entende que precisa manter o corpo em estado de “luta ou fuga”, liberando hormônios como o cortisol. Esse processo causa não apenas desgaste mental, mas também doenças físicas, provando que o poder da mente sobre o corpo é profundo. Por isso, nos libertar das preocupações é um ato de autocuidado.

Mas como fazer isso? Uma das práticas mais eficazes é a mudança da mentalidade para uma visão de gratidão e aceitação, substituindo o medo da incerteza por confiança e serenidade. Viktor Frankl, psiquiatra e sobrevivente do Holocausto, ensinou que “entre o estímulo e a resposta há um espaço. Nesse espaço está o nosso poder de escolher a nossa resposta. Na nossa resposta reside o nosso crescimento e a nossa liberdade.” Aqui, Frankl toca na essência da liberdade mental: a capacidade de reagir com serenidade ao que nos preocupa, entendendo que a escolha está sempre em nossas mãos.

Práticas como a meditação e o mindfulness também têm se mostrado poderosas para aliviar a mente das preocupações. Ao trazer a atenção ao momento presente, deixamos de lado a preocupação com o futuro. Afinal, muitas de nossas ansiedades se relacionam com eventos que talvez nunca aconteçam. Quando vivemos o presente, libertamos a mente dessas ilusões de controle e nos permitimos viver com mais leveza e consciência.

Ex: <https://youtu.be/kEELYUeudU0?si=8z2pb4c0DxScqnDj>



**\*\*CRISE AGUDA?\***

LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:

CVV.ORG.BR

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

# BATALHA MENTAL

Correntes invisíveis



# 8 DESAFIOS



## MAPEIE SUAS EMOÇÕES

- Prática: Mantenha um diário emocional (registro diário de sentimentos e gatilhos).
- Benefício: Reconhece padrões e evita explosões emocionais.



## CULTIVE AUTOCOMPANHIA

- Prática: Substitua autocrítica por diálogo interno amoroso (ex: "Estou fazendo o melhor que posso").
- Benefício: Reduz a ansiedade e fortalece autoestima.



## DOMINE A GESTÃO DO ESTRESSE

- Prática: Técnica 4-7-8 (inalar 4s, reter 7s, exalar 8s) + pausas de 5 min a cada 2h.
- Benefício: Controle da resposta fisiológica ao estresse.



## RENOVE A MENTE (Romanos 12:2)

- Estudo diário da Palavra.
- Autoverbalizações positivas.
- Substituição de pensamentos.



## PRATIQUE COMUNICAÇÃO SAUDÁVEL

- Prática: Use frases "Eu sinto..." + valide emoções alheias ("Entendo sua frustração").
- Benefício: Relacionamentos nutritivos e redução de conflitos.



## TOME POSIÇÃO EM CRISTO.

- Consciência da autoridade espiritual / Fé na obra redentora.
- Identidade em Jesus.



## ALINHE-SE AO SEU PROPÓSITO

- Prática: Defina metas alinhadas a valores essenciais (ex: "Conexão > Produtividade").
- Benefício: Senso de direção que previne esgotamento.



## VIVA NA LIBERDADE PLENA

- Andar em novidade de vida.
- Comunhão constante.
- Testemunho de transformação.

# COMO REVERTER TUDO ISSO?

## TÉCNICA DA PSICOLOGIA POSITIVA

Manter o foco no lado positivo da vida traz muitos benefícios e faz da gratidão uma ferramenta poderosa para melhorar o seu bem-estar. Ser grato é reconhecer as coisas boas ao seu redor e entender que muitas delas vêm de fora, seja de outras pessoas, da natureza ou de uma força maior, dependendo das suas crenças.

No passado, a gratidão era valorizada em várias tradições filosóficas e religiosas, mas hoje ela também recebe atenção especial na pesquisa em psicologia e neurociência por seu impacto positivo na saúde mental. Para a neuropsicologia, praticar a gratidão é uma ferramenta eficaz, pois consegue envolver e transformar diferentes funções e processos do cérebro.

Quando sentimos gratidão, nosso cérebro libera dopamina, que é conhecida como o neurotransmissor do bem-estar. Isso faz com que queiramos repetir atos de gratidão, criando um ciclo positivo: quanto mais agradecemos, mais o cérebro busca situações que nos proporcionem esses sentimentos bons. Com o tempo, esse ciclo pode ajudar a desenvolver uma visão mais otimista da vida.

### **Redução do estresse e da ansiedade.**

A prática da gratidão tem mostrado reduzir significativamente os níveis de estresse e de ansiedade, um efeito que pode ser explicado por sua influência no sistema nervoso autônomo e nos centros de regulação emocional do cérebro. Os seguintes mecanismos neuropsicológicos oferecem insights sobre como a gratidão fortalece o bem-estar mental.

 **\*\*CRISE AGUDA?\***

LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:  
CVV.ORG.BR

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

## Diário de Gratidão Estruturado

- Como fazer: Diariamente, dedique 5 minutos para focar intencionalmente em uma experiência positiva.
  - Passo 1: Escolha um momento simples (café da manhã, banho quente).
  - Passo 2: Engaje todos os sentidos (aroma, textura, sons).
  - Passo 3: Mentalmente rotule as emoções ("Estou sentindo conforto/calor").

E, por último, você também pode escrever num diário ou caderno todas as coisas boas que aconteceram naquele dia, mesmo que o dia tenha sido mal. Por exemplo: Hoje eu tive um dia ruim, mas quero agradecer por eu estar vivo!

Faça isso durante 30 dias e eu garanto para você que tudo aquilo que estava parado vai começar a girar, e sua vida vai mudar completamente! Eu te desafio a praticar!

Mesmo quando a dor parece tomar conta de tudo, a felicidade continua se escondendo nos detalhes mais simples. Ela não chega com um anúncio barulhento, mas aparece em um gole de café ainda quente, no primeiro raio de sol que aquece o rosto pela manhã. Pode estar na surpresa de uma música que toca de um carro distante, trazendo uma lembrança boa que tinha se esquecido. É o conforto do cobertor ao final de um dia cansativo, o cheiro de chuva no asfalto quente ou o sabor de um pão caseiro que lembra a infância. Às vezes, é só o silêncio de um banho relaxante ou uma mensagem inesperada de um amigo. São nesses momentos rápidos, quase invisíveis, que a vida revela sua alegria mais verdadeira. Costumamos focar demais na sombra do problema e esquecemos de perceber esses pequenos raios de luz que insistem em iluminar o caminho. A felicidade muitas vezes não está no destino final, mas na maneira como aproveitamos cada passo do percurso. Se você está com dificuldade de escrever, é um sinal de alerta de que sua mente está presa em correntes invisíveis e que você precisa quebrar isso, para que elas não venham mais te dominar.

 **\*\*CRISE AGUDA?\***

LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:

CVV.ORG.BR

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

***Escreva três motivos  
para ser feliz hoje:***



Dia

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

**1**

**2**

**3**

**"Se o seu 'eu' mais saudável e sábio pudesse falar com você agora, o que ele diria que você precisa para dar o primeiro passo em direção à cura?"**

# ENTRE A VIDA E A MORTE

## CAPÍTULO 04

# O Poder da Escolha

"Os céus e a terra tomo hoje por testemunhas contra ti,  
que te propus a vida e a morte, a bênção e a maldição;  
escolhe, pois, a vida, para que vivas, tu e a tua  
descendência."

Deuteronômio 30:19

# O PODER DA ESCOLHA QUE MOLDA A EXISTÊNCIA

Deus, em Sua soberania, deu ao ser humano um presente importante: o livre-arbítrio. Segundo a tradição mosaica, a escolha entre a vida e a morte não é apenas uma metáfora — é uma oportunidade real que se manifesta em cada decisão, pensamento e atitude que tomamos. A psicologia moderna também confirma isso: nossas escolhas diárias moldam conexões neurais que podem nos levar à liberdade ou a uma luta interna.

## **A neurociência atual traduz isso:**

Optar por seguir a vida estimula o córtex pré-frontal, que é responsável pelas decisões mais racionais, além de liberar serotonina e dopamina, substâncias que trazem sensação de bem-estar.

Por outro lado, escolher a morte, no sentido psicológico, faz com que a amígdala fique hiperativa, o que aumenta a produção de cortisol e pode levar a padrões disfuncionais, como sintomas de ansiedade e depressão.

Muitas vezes, quando conto para as pessoas que trabalho com pacientes de risco, que apresentam crises suicidas e comportamentos autolesivos, elas me perguntam o que leva uma pessoa a querer acabar com a sua própria vida.

Confesso que, quando me deparo com essa pergunta, a primeira coisa que passa brevemente pela minha cabeça é “nossa, mas os motivos são óbvios”, mas logo em seguida, penso o quanto é complexo. De qualquer forma, resumidamente, a resposta para essa pergunta é: uma pessoa passa a não querer mais viver porque a vida ficou tão difícil – insuportável, na verdade – que o único alívio que se poderia pensar seria a morte.

 **\*\*CRISE AGUDA?\***

**LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:**

**CVV.ORG.BR**

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO  
TERMINOU**

Para ilustrar isso, uma vez uma paciente me disse que tinha a sensação de que “a cada respirada, parecia que alguém lhe apunhalava o coração”. Então, não é à toa que alguém passa a não querer viver mais. Na verdade, esse desejo é o resultado de um intenso sofrimento.

Tendo isso, você deve estar se perguntando sobre o que pode causar tanto sofrimento. O que torna a vida de alguém tão difícil assim? Obviamente que cada caso é um caso, que os fatores que motivam uma pessoa para a vida não são os mesmos que motivam a outra. Mas, no geral, consigo fazer uma breve descrição sobre alguns dos elementos que normalmente NÃO encontramos na vida dos que sofrem intensamente:

**Relacionamentos e rede de apoio satisfatórios:** vai além de ter família ou amigos. Significa contar com pessoas que oferecem acolhimento emocional, ajuda, incentivo, validação dos sentimentos e pensamentos, e ensinam a lidar com dificuldades. Sentir-se sozinho, especialmente emocionalmente, tira o sentido da vida. Não ter um refúgio seguro ou recorrer a lugares que causam mais sofrimento torna a existência árdua. Frequentemente, a falta de relacionamentos de qualidade está ligada a relatos de desesperança e vontade de desistir de viver.

**Senso de competência:** é a necessidade universal de sentir-se útil, capaz e "bom em algo" – o combustível diário. Não se restringe à vida profissional ou a um emprego satisfatório. Pode vir de tarefas simples, como manter a casa arrumada, cuidar da higiene pessoal ou fazer exercícios. Quem sofre intensamente costuma ter grande dificuldade em construir uma vida onde essa sensação de competência possa existir.

**Capacidade de enfrentamento e solução de problemas:** a vida é cheia de desafios, grandes e pequenos. É como caminhar numa corda bamba que oscila entre instabilidade e calma, às vezes de forma abrupta. O essencial é seguir em frente, enfrentando os problemas que surgem com a instabilidade, sem paralisar ou desistir. A incapacidade de lidar com os obstáculos impede a construção de uma vida satisfatória.

 **\*\*CRISE AGUDA?\***

LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:

CVV.ORG.BR

NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU

É claro que existem diversos motivos para a pessoa perder o sentido de viver, ou de se recusar a viver, entre tantos outros motivos como traumas, instabilidade financeira, divórcios, entre outros. O importante ainda é não julgá-los. Sempre tenha em mente que, se alguém não possui uma vida da qual goste, é porque algo muito grave tem ocorrido, a ponto de fazer com que essa pessoa não consiga construir uma vida que vale a pena ser vivida.

E se você é essa pessoa, esteja certo de uma coisa: a vida tem altos e baixos, momentos ruins e momentos bons, isso ocorre com todos, como Salomão já dizia em:

Eclesiastes: 9:2 "Tudo acontece igualmente com todos: o mesmo acontece com o justo e com o ímpio, com o bom e com o mau, com o puro e com o impuro, com o que oferece sacrifícios e com o que não os oferece, com o bom e com o pecador, tanto com o que faz juramentos como com aquele que tem medo de fazê-los." Vale a pena você ler em sua Bíblia o capítulo inteiro.

E ainda em Eclesiastes 9:11-12.

"Voltei-me e vi debaixo do sol que não é dos ligeiros a carreira, nem dos valentes, a peleja, nem tampouco dos sábios, o pão, nem ainda dos prudentes, a riqueza, nem dos inteligentes o favor, mas que o tempo e a sorte pertencem a todos. <sup>12</sup>Que também o homem não conhece o seu tempo; como os peixes que se pescam com a rede maligna e como os passarinhos que se prendem com o laço, assim se enlaçam também os filhos dos homens no mau tempo, quando cai de repente sobre eles.

"Os céus e a terra tomo hoje por testemunhas contra ti, que te propus a vida e a morte, a bênção e a maldição; **escolhe, pois, a vida**, para que vivas, tu e a tua descendência." Deuteronômio 30:19.

Se você chegou até aqui, quero te dizer uma coisa: **VOCÊ JÁ VENCEU A MORTE!** A SUA ESCOLHA FOI A VIDA (mesmo que inconsciente)! E Jesus tem vida e vida em abundância para dar a você!

 **\*\*CRISE AGUDA?\***

LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:

CVV.ORG.BR

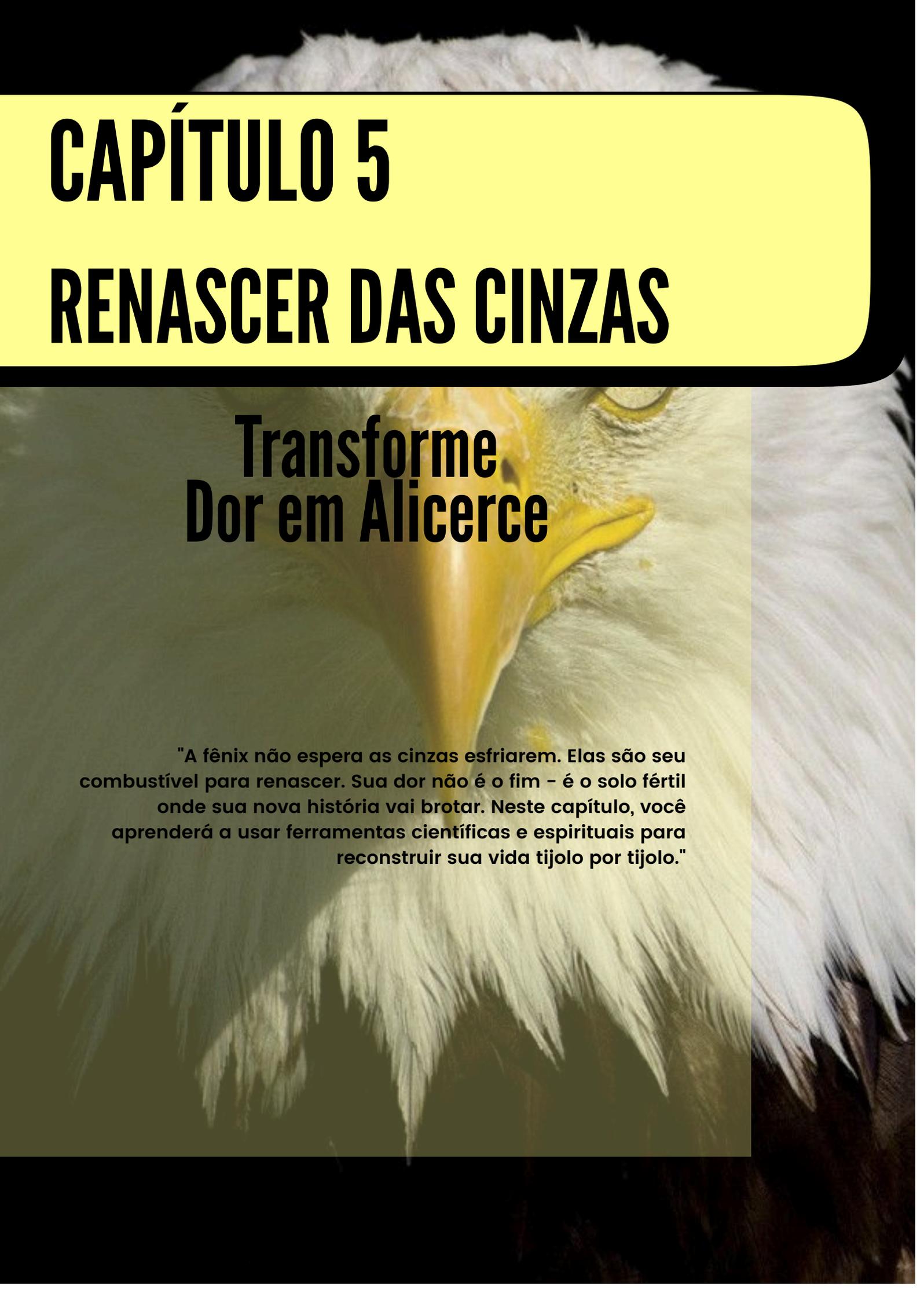
NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU

# CAPÍTULO 5

## RENASCER DAS CINZAS

### Transforme Dor em Alicerce

"A fênix não espera as cinzas esfriarem. Elas são seu combustível para renascer. Sua dor não é o fim - é o solo fértil onde sua nova história vai brotar. Neste capítulo, você aprenderá a usar ferramentas científicas e espirituais para reconstruir sua vida tijolo por tijolo."



# ESTAR NAS CINZAS: A HORA DA DOR QUE TRANSFORMA

As cinzas não são seu fracasso. São a prova de que você travou uma guerra mental tão intensa que só restou o essencial. Quando tudo vira pó aos seus pés, algo sagrado acontece: você finalmente enxerga o solo fértil onde seu verdadeiro eu pode brotar.

A neurociência explica: o cérebro em tristeza profunda funciona como uma floresta após um incêndio. Os circuitos neurais parecem destruídos, mas sob as cinzas, há sementes de resiliência prontas para germinar. Estudos da Universidade de Harvard revelam que o pós-trauma pode reconfigurar o córtex pré-frontal, fortalecendo-o como aço temperado no fogo.

## **A Sabedoria das Cinzas:**

### **Elas silenciam o falso eu.**

- A persona que você criou para agradar.
- As máscaras sociais que sufocam sua alma.
- A ilusão de controle sobre o incontrolável.

### **Elas revelam seu núcleo indestrutível.**

“Quando perdi tudo, descobri que meu 'tudo' era muito pequeno. Sobrou apenas o que não pode ser queimado: minha fé, minha vontade de viver, meu direito de recomeçar.” (Depoimento real do meu consultório)

 **\*\*CRISE AGUDA?\***

**LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:**

**CVV.ORG.BR**

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

# O QUE SIGNIFICA ESTAR NAS CINZAS

Exemplo real:

"Carlos, 32 anos, perdeu o emprego e mergulhou em depressão. Passou 6 meses isolado. Sua virada começou quando aceitou as 'cinzas': 'Meu orgulho profissional morreu. Sobrou apenas minha habilidade com números. Hoje, é contador autônomo e ajuda outros desempregados.'"

Mecanismo Psicológico:

Quando tudo desaba, o cérebro entra em modo sobrevivência:

- Fase 1: Paralisia (dias a semanas)
- Fase 2: Aceitação das perdas (2-8 semanas)
- Fase 3: Neurogênese - novos neurônios surgem (Harvard, 2023)

---

FOGO QUE CONSOME (Pensamento atual)	FOGO QUE TRANSFORMA (Nova perspectiva)
--	---

---

"Ninguém me entende"	"Minha dor me torna único"
----------------------	----------------------------

---

---

---

---

🔥 **\*\*DECLARAÇÃO PODEROSA:\*\***

"Este fogo não me destrói - forja minha fortaleza."

⚠️ **\*\*CRISE AGUDA?\***

**LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:**

**CVV.ORG.BR**

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

# CAPÍTULO 06

## CONVERSAS QUE CURAM

# EQUILÍBRIO EMOCIONAL



"A neuroplasticidade do meu cérebro me permite criar novos caminhos neurais. Cada pequena ação que tomo em direção ao meu bem-estar fortalece esses caminhos. A cura é um processo, e eu mereço permitir-me experimentá-lo."

# QUANDO AS PALAVRAS FEREM

As conversas são muito mais que trocas de informação; são fios que tecem a rede que nos sustenta. Elas têm o potencial único de conectar almas, curar feridas invisíveis e nutrir nossa existência compartilhada. Quando nos sentimos perdidos, sobrecarregados ou desequilibrados emocionalmente, buscar refúgio em um diálogo autêntico pode ser o primeiro passo crucial para encontrar o chão firme novamente. Este capítulo explora como transformar as conversas em ferramentas de cura, focando na **comunicação assertiva** como pilar central para restaurar o equilíbrio interior e fortalecer nossas relações.

Você já passou por aquela sensação de que toda conversa com seu parceiro(a) ou um familiar é um campo minado, onde qualquer palavra pode causar uma explosão? A falta de uma boa comunicação em um relacionamento vai, aos poucos, desgastando o amor e o respeito entre vocês. Pior do que ficar em silêncio, é falar de forma errada — usando palavras duras, fazendo críticas sem cuidado e conversando sem respeito. Esse tipo de comunicação não só impede que vocês se entendam de verdade, como também acaba com a confiança e a intimidade que deveriam existir.

Mas imagine se fosse possível transformar cada conversa numa chance de fortalecer o relacionamento. Pense em palavras que curam ao invés de ferir, diálogos que aproximam ao invés de afastar. É totalmente possível aprender a expressar suas necessidades, medos e desejos de uma forma que seu parceiro(a) realmente escute e entenda o que você quer dizer.

Quando as emoções transbordam, o isolamento ou a comunicação disfuncional (agressiva ou passiva) só amplificam o caos interno.

**Para buscar o equilíbrio:**

- Reconheça a Necessidade: O primeiro passo é admitir para si mesmo que está desequilibrado e que precisa de apoio, seja interno (auto-reflexão) ou externo (conversa).
- Identifique o ouvinte adequado: nem todo mundo está preparado para ouvir profundamente. Busque alguém em quem confie, que seja empático e respeitoso – um amigo próximo, familiar, parceiro(a) ou profissional (terapeuta).
- Prepare-se internamente: reflita sobre o que está sentindo (raiva, tristeza, ansiedade?). E o que precisa dessa conversa (ouvido? conselho? apoio prático?).

### **Comunicação Assertiva: A Chave para Diálogos Curativos**

Conversas que curam não são eventos mágicos, mas sim habilidades que podemos cultivar intencionalmente. A comunicação assertiva é a ponte que nos permite atravessar o turbilhão emocional e encontrar um porto seguro, tanto para nós mesmos quanto para aqueles que amamos. Ao praticar a clareza do "Eu", a profundidade da escuta ativa, a coragem de fazer pedidos e a firmeza gentil na definição de limites, transformamos o simples ato de conversar em um poderoso instrumento de equilíbrio emocional e conexão autêntica.

A comunicação assertiva é a arte de expressar pensamentos, sentimentos e necessidades de forma clara, honesta, direta e respeitosa, considerando tanto os seus direitos quanto os do outro. É o antídoto para a agressividade (que fere) e a passividade (que sufoca).

Muitas vezes somos incompreendidos, e as pessoas nos julgam sim, mas quantas vezes você não compreendeu alguém? Então escolha não deixar se abalar por ser mal compreendido, e da próxima vez escolha a pessoa correta para conversar.

Veja como esta forma de pensar soa suave em sua mente, e traz o equilíbrio emocional de que o problema não foi a minha transparência, mas sim a maneira como o outro recebeu. Abaixo você vai encontrar algumas técnicas para comunicação assertiva.

## Técnicas de Comunicação Assertiva para Conversas que Curam:

- "Eu" em Primeiro Lugar (Mensagens "Eu"):
  - Fale sobre seu sentimento e sua experiência, sem culpar ou acusar o outro.
  - "Eu me sinto [sentimento] quando [situação/comportamento específico] porque [impactou em você]."
  - Exemplo (Equilíbrio): "Eu me sinto muito sobrecarregado e ansioso quando temos muitas demandas acumuladas em casa sem conversarmos sobre a divisão." Isso me faz sentir que estou falhando em dar conta de tudo." (vs. "Você nunca ajuda em nada!" - Agressivo.
  - Cura: Reduz a defensividade do ouvinte, promove compreensão mútua e foca na solução.
  - Saber dizer "não" ou expressar desconforto de forma clara e respeitosa quando algo não está bom para você.
  - Exemplo: "Agradeço por me contar isso, mas neste momento não estou com cabeça para ouvir problemas tão sérios." Podemos conversar sobre isso amanhã, quando eu estiver mais disponível para te ouvir direito?" Ou "Não me sinto confortável discutindo isso agora." Vamos dar um tempo e voltar à conversa quando estivermos mais calmos?"
  - Cura: protege sua energia emocional, previne a sobrecarga e promove o autocuidado, essencial para o equilíbrio.

Os amigos são frequentemente nosso primeiro refúgio. Essas conversas são marcadas por informalidade, afeto e história compartilhada. Também podemos nos recorrer a conselheiros, que podem ser líderes espirituais, mentores, coaches, mediadores ou profissionais da saúde, como psicólogos, médicos e terapeutas, que trazem experiência externa, objetividade e conhecimento científico. A relação terapêutica é única, oferecendo um espaço confidencial, sem julgamento e focado exclusivamente no seu processo de cura, com técnicas baseadas em evidências.

# SE RECONNECTE

ÁREA DA VIDA	EXPLICAÇÃO	OBJETIVOS
SAÚDE FÍSICA	<i>O que você pode fazer para ter um corpo saudável? Ex. sono, alimentação, exercícios físicos...</i>	
SAÚDE INTELECTUAL	<i>O que deseja aprender? Que livros, cursos? Ir ao teatro, museu, cinema?</i>	
SAÚDE EMOCIONAL	<i>Como quer lidar com as emoções? Quais sentimentos você quer nutrir na sua vida?</i>	
SAÚDE ESPIRITUAL	<i>De que forma pretende viver e expressar a sua espiritualidade?</i>	
EU - RELACIONAMENTO COM SI MESMO	<i>O que quer melhorar? Como entrar em contato com sua essência? Como investir no autoconhecimento e na autoestima?</i>	
RELACIONAMENTO COM OS OUTROS	<i>Como deseja se relacionar com as pessoas? De que modo se comunica e interage com a sociedade e a comunidade, em geral?</i>	
FAMÍLIA	<i>Como quer se relacionar com a mãe, pai, avós, irmãos, tios, primos...</i>	
AMIZADES	<i>Como cultivar as amizades e conquistar novas? O que espera dos amigos? O que tem para oferecer a eles?</i>	
RELACIONAMENTO AMOROSO	<i>O que pretende viver na área amorosa, íntima e afetiva?</i>	
TRABALHO/PROFISSÃO	<i>Metas para crescer na carreira? Qual sua motivação, sonhos, objetivos? Está na área que realmente gosta?</i>	
FINANCEIRO	<i>Como estão seus recursos materiais? Como estão os gastos e lucros? Como quer investir o dinheiro?</i>	
LAZER	<i>Qual é seu hobby? Que atividades trazem bem-estar? Quais seus momentos de lazer?</i>	
NATUREZA	<i>Como é a sua relação com o mundo natural? Como contribuir com o meio ambiente?</i>	

# VOCÊ QUER SER CURADO(A)?

*Quando o viu deitado e soube que ele vivia naquele estado durante tanto tempo, Jesus lhe perguntou: 'Você quer ser curado?.' João 5:5-6*

Sabia que existem pessoas que não querem realmente ser curadas? Elas apenas gostam de conversar sobre os problemas que enfrentam. Devemos refletir se queremos de verdade melhorar ou se, de alguma forma, A DOR virou parte da nossa identidade. Às vezes, as pessoas acabam ficando viciadas em tomar remédios, se queixar, se vitimizar e isso passa a ser quem elas são, e domina sua vida. Tudo o que pensam, falam e fazem é centrado naquela DOR específica.

Se você enfrenta um problema que parece persistente e difícil de superar, lembre-se de que Deus quer que você saiba que isso não precisa ser o centro da sua vida. Ele deseja que você confie nele e coopere com o processo, caminhando passo a passo rumo à vitória sobre essa dificuldade.

Independentemente da DOR, Deus prometeu cuidar das nossas necessidades e nos recompensar pelas dores que passamos. Enfrentar a verdade é fundamental para QUEBRAR AS CORRENTES que podem estar nos mantendo no mesmo lugar.

O parálítico do tanque de Betesda estava no mesmo lugar há 38 anos, esperando que alguém o levasse às águas, e como ele mencionou em sua conversa com Jesus: - "Toda vez que eu me movo para ir às águas, outra pessoa vem e entra nas águas antes de mim".

Até quando você vai ficar parado olhando pessoas serem abençoadas, sendo curadas, realizando sonhos? Esperando alguém te ajudar e pensando da mesma maneira? Com a crença disfuncional de que não existe outro caminho, ou outra maneira para ser feliz?

**Você vai continuar da mesma maneira? Ou vai lutar e mudar sua vida?**

# PLANO DE SEGURANÇA PESSOAL

Um plano de segurança é um acordo que você faz com sua parte mais sábia e resiliente. Ele serve como um guia prático para quando sua mente estiver dominada pela dor, lembrando-a de estratégias, pessoas e motivos para continuar.

**Pegue um lápis ou caneta. Preencha os espaços abaixo. Este é o seu mapa.**

## **1. MEUS SINAIS DE ALERTA: Como eu sei que uma crise está se aproximando?**

(O que eu penso, sinto e faço quando começo a ficar sobrecarregado?)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## **2. MINHAS FERRAMENTAS DE DISTRAÇÃO SAUDÁVEL: O que pode me ajudar a "ganhar tempo" e acalmar meu sistema nervoso AGORA?**

(Liste atividades que exijam pouco esforço, mas envolvam seus sentidos.)

- Ouvir a playlist: \_\_\_\_\_
- Assistir ao vídeo/série: \_\_\_\_\_
- Fazer a técnica de respiração 4-7-8 (inalar 4s, segurar 7s, exalar 8s).
- Tomar um banho e focar na sensação da água.

## **3. MINHA REDE DE APOIO DE EMERGÊNCIA: Quem eu posso contactar, mesmo que seja só para desabafar?**

(Nome e telefone - Converse antes com essas pessoas, combinando que podem ser seu porto seguro.)

- **Pessoa de Confiança 1:** \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_
- **Pessoa de Confiança 2:** \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_

**Profissional de Saúde (psicólogo/psiquiatra):** \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_

# PLANO DE SEGURANÇA PESSOAL

Um plano de segurança é um acordo que você faz com sua parte mais sábia e resiliente. Ele serve como um guia prático para quando sua mente pensar: \_\_\_\_\_

## 4. MEUS AMBIENTES SEGUROS: Quais lugares físicos me trazem uma sensação de paz, segurança ou anestésiam a dor?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 5. MINHAS RAZÕES PARA FICAR (POR MENORES QUE PAREÇAM): O que ainda me prende à vida?

(Pense em coisas concretas, rotineiras, ou pessoas/animais.)

- Meu pet: \_\_\_\_\_
  - A expectativa por: \_\_\_\_\_ (ex: próximo episódio, livro, encontro)
  - O sabor do: \_\_\_\_\_
  - Alguém que conta comigo: \_\_\_\_\_
- 

## 6. O QUE DEVO EVITAR QUANDO ESTOU FRÁGIL: O que sei que piora meus pensamentos?

- Consumir álcool ou outras substâncias.
  - Isolar-me no quarto no escuro.
  - Ficar revirando redes sociais.
  - Discutir online.
- 

## 7. BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL

- **PSICÓLOGO**
- **PSIQUIATRA**

 **\*\*CRISE AGUDA?\***

**LIGUE 188 (CVV) | ACESSO IMEDIATO:**

**CVV.ORG.BR**

**NÃO DESISTA: SUA HISTÓRIA AINDA NÃO TERMINOU**

## SEUS LIVROS E EBOOKS

- **Desacelere a Ansiedade: 10 passos eficazes para você**
- **Encontre seu verdadeiro caminho: Você não está aqui por acaso**
- **Acabe com a birra infantil**
- **A importância da rotina infantil**
- **Pais & Filhos: Pais tóxicos e pais saudáveis**
- **O Monstro do Medo - Ansiedade infantil**



[@neuropsicologagicelisalles](https://www.instagram.com/neuropsicologagicelisalles)