

Setembro Amarelo – Histórias de superação

Conheça duas histórias de superação compartilhadas em setembro de 2020 pelo Portal do Governo do Estado do Ceará, que podem ser acessadas através do [link](#):

A estudante de Medicina Jelena Chagas, 25, conta que sempre foi uma pessoa alegre, brincalhona e cercada de amigos. Porém, há seis anos, ela começou a se sentir sem energia, vontade de chorar diariamente e a ter pensamentos autodepreciativos. Com o passar do tempo, angustiada pela perda de rendimento nos estudos, a jovem passou a se preocupar de forma exagerada com tudo na vida.

“Menosprezei o que sentia por acreditar que era besteira e que procurar ajuda profissional seria um exagero. As pessoas mais próximas me falavam que estar deprimido era apenas um ponto de vista e que a minha melhora dependia exclusivamente da força de vontade. Sem dúvidas, lidar com esses estigmas foi algo que me fez perder tempo com o tratamento”, diz.

A demora para encontrar um tratamento medicamentoso efetivo e a resistência inicial à terapia trouxe complicações. “Convivi por muito tempo, face a face, com o suicídio. Eu fazia muitos planos, cartas de despedida e algumas tentativas de fato. Com o tempo, identifiquei ferramentas que me ajudaram: ler a respeito do suicídio, escrever um diário contando experiências positivas e negativas do meu dia, ter contato com alguns líderes religiosos e praticar yoga e meditação, que me ajudaram a ter uma visão mais amorosa do meu eu e do meu corpo”, relata Jelena.

A estudante também diz que encontrou, no contato com a natureza, uma forma de relaxar. “Falando assim parece que foi fácil, porém foi um processo lento, doloroso e progressivo”, declara Jelena, que afirma estar fortalecida com todas as experiências pelas quais passou. “Me tornei uma pessoa mais empática e solidária, por isso deixo um recado clichê, mas que sempre cai bem: se você está mal, não desista e procure ajuda”.

A psicóloga Ana Carla Castro, do Hospital de Saúde Mental Professor Frota Pinto (HSM), unidade da Secretaria da Saúde do Ceará (Sesa), do Governo do Estado, destaca a importância da rede de apoio para ajudar pessoas em sofrimento mental. “O importante é reforçar que sempre tem alguém que quer te ajudar e muitas vezes não sabe como. Daí a importância do saber ouvir e se fazer presente, respeitando a dor que a pessoa deprimida está vivendo. A ajuda profissional e o apoio familiar são realmente imprescindíveis para ajudar pessoas com ideação suicida. Portanto, não deixe de buscar esse diferencial em uma necessidade aparente, com fatores de risco associados. Se seguir esse caminho, a vida será valorizada e muitas pessoas vão conseguir superar esse momento”, orienta.

Alexandra (nome fictício), tem 33 anos e também conseguiu superar um episódio depressivo intenso. Ela conta que, no começo, por medo de ser julgada, não falava para ninguém que estava deprimida. Somente familiares mais próximos sabiam. “Eu não conseguia gostar de mim, passei a me odiar, queria ser outra pessoa. Reconhecer e ir atrás de cuidados com os profissionais da área foi demorado. Mas chegou um momento que não conseguia mais sustentar, era um sofrimento interno muito grande”, detalha a jovem, que diz ter tido até mesmo problemas no trabalho. “Cheguei a ter crises de choro intensas e brigas com meu chefe. As coisas que eu gostava já não me davam prazer, eu só queria chegar em casa e dormir”, revela.

Para superar tudo isso, ela encontrou apoio na família e nos profissionais. Depois de um ano de terapia, a paciente foi recomendada a iniciar o tratamento medicamentoso com acompanhamento de um psiquiatra. “Acho que o mais importante foi ter alguém para falar sem

juízos, que enxergasse além e me ajudasse na caminhada. Com a terapia e com os remédios indicados, eu fui recuperando minha energia, voltando a ter disposição, aprendi a me amar, a me aceitar, a perdoar, vivendo um dia de cada vez e aproveitando a vida de forma saudável”, conta.

Em junho deste ano, Alexandra experimentou a alegria de receber alta. Para a jovem, o acompanhamento profissional foi essencial. “Se você estiver sem enxergar uma luz no fim do túnel, lembre que para tudo existe uma solução. Ao buscar ajuda com um psicólogo ou psiquiatra, você encontrará o apoio que precisa para melhorar e até se recuperar. O acolhimento e a orientação são realmente essenciais”, declara.