



### III CONCURSO LITERÁRIO VITA ALERE MEMÓRIA VIVA: HISTÓRIAS DE SOBREVIVENTES DE SUICÍDIO

#### CATEGORIA I: COMPORTAMENTO SUICÍDA

##### 3º. Lugar

#### UM CURTO RELATO DA MINHA EXPERIÊNCIA COM A DEPRESSÃO E UM CONSELHO AMIGO

**Autor: Domenico Darone**

Ela chegou em forma de angústia estranha e sem sentido no peito que insistia em ficar. Esta angústia foi se perdurando por algumas semanas até bater em minha porta a ansiedade, assim, eu não dormia a noite, não me alimentava direito e não tinha vontade de fazer NADA - fui dominado pela depressão e ansiedade. Decidi buscar ajuda e consegui ajuda psiquiátrica e psicoterapêutica que me auxiliaram nesta enorme batalha pela vida.

A depressão não me deixava sentir prazer em realizar meus objetivos, sonhos ou desejos. A luta é grande e muito cansativa e é necessário resiliência para vencer esse mal e como se trata de uma doença difícil de entender, de explicar e de superar, podemos chegar ao ponto de cogitar o suicídio.

Cheguei a este miserável ponto de pensar em maneiras de acabar com a dor que sentia através da morte física. Ruminava este pensamento horas a fio, pensava na forma de executar o ato, em fazer com que o ato fosse rápido e talvez indolor.

Nestes momentos de profunda dor algo me fazia pensar em meus familiares, em quanto eles sofreriam e em como se sentiriam culpados por não terem me ajudado, por não terem me dado apoio quando eu mais precisava.

Penso com tristeza no dia em que planejei detalhadamente a execução de minha morte em minha casa. Cheguei a deixar o ambiente organizado para executar o ato, mas felizmente não tive coragem para consumir o feito. Quando penso nisso, sinto uma profunda gratidão a Deus por não ter feito nada, por não ter tirado minha própria vida. Depois de eu entender a depressão como uma doença e tomada a decisão de encarar este mal de frente as coisas começaram a mudar. Comecei a ter dias bons em meio a vários dias ruins, comecei a gostar do sol e a reparar em seu esplendor reconfortante, em sua luz. Fui vencendo os obstáculos um após outro. Caía algumas vezes, mas depois me levantava e seguia a caminhada. Replanejei minha rota de vida várias vezes nesta fase e neste

processo pude entender quem sou eu de verdade. Hoje me sinto curado da depressão, me sinto bem!

A cura me trouxe coisas maravilhosas. Realizei sonhos que nunca pensei que um dia iria realizar. Consegui conquistas maravilhosas e inacreditáveis para minha vida e para minha família. Enfim, encontrei um lugar de paz e gratidão em minha existência. Por isso, meu conselho para você que me lê é: VIVA!



INSTITUTO  
**VITA ALERE**  
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

Por mais que a dor possa parecer ser insuportável, você é forte e vai conseguir sair dessa. Procure ajuda! Use esta vontade mórbida do suicídio para vencer a depressão ou qualquer outro obstáculo que esteja travando sua plenitude. Sou testemunha de que vencido esse processo, um novo eu vai nascer e este novo eu será grato por estar VIVO.

Lembre-se: você é BONITO, você é INTELIGENTE e você é IMPORTANTE. Viva a vida em sua plenitude, em suas tragédias e em suas alegrias. Se permita viver tudo, as coisas boas e ruins, pois, são essas particularidades que te torna tão humano quanto qualquer outro ser humano – o viver!

E o mais importante, ao seu modo, você é especial!



INSTITUTO  
**VITA ALERE**  
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO  
[www.vitaalere.com.br](http://www.vitaalere.com.br)