

**NÃO
É
PARA
TE
SALVAR**

NÃO É PARA TE SALVAR

RITA DUARTE

© 2026 Rita Duarte

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação.

ISBN: 9789403881256

Capa: NÃO É PARA TE SALVAR

Primeira edição: 2026

Este livro não é um manual de autoajuda. É sobre depressão. Não vem ensinar truques, não traz “passo a passo”, não promete finais felizes. Não é para quem quer aprender a levantar-se da cama. É para quem sabe, no corpo, o peso de não conseguir. Para quem já esperou que a vontade chegue e ela não chegou. Para quem ouviu “pensa positivo” e ficou mais sozinho. Aqui não há slogans. Há nome para a dor, há linguagem para o que parecia incompreensível, há pequenas margens de ar onde antes só havia parede. Não prometo cura. Prometo honestidade. E às vezes, é isso que abre a primeira porta.

Este não é um daqueles livros intermináveis que parecem querer provar que quanto mais páginas têm, mais ajudam.

Não é receita, não é fórmula. É só uma cadeira, em forma de livro, ao teu lado. É olhar para quem lê e dizer “eu também passei por aí”.

Às vezes é só isso que basta para alguém não desistir.

Na verdade, este livro não é cansativo. É honesto.

É feito de reflexões, de pensamentos que doem, de perguntas que ficam sem resposta e de momentos em que a cabeça não se cala.

Não é para te ensinar a ser forte, mas para te fazer sentir compreendida. Porque, por mais solitária que a nossa mente pareça, nenhuma experiência é totalmente única.

Nenhum pensamento estranho é só teu. Nenhuma dor existe só na tua cabeça como se fosses a única pessoa a sentir-te assim. Todos temos problemas, uns mais visíveis, outros silenciosos, uns mais leves, outros que pesam todos os dias.

Este livro não vem resolver a tua vida, vem sentar-se contigo dentro dela.

Não é um manual, nem um discurso motivacional disfarçado de capítulo. Não escrevi para encher páginas, escrevi para preencher silêncios.

A intenção não é ensinar-te a pensar diferente, é mostrar-te que não pensas sozinha. E por mais que a dor nos faça sentir únicos no sofrimento, a verdade é que há sempre alguém, em algum lugar, a sentir algo semelhante.

Este livro é sobre isso, um espaço onde os pensamentos deixam de ser solitários.

Este livro é sobre crescer num lar onde o amor não se dá por abraços, mas por silêncio. Sobre ser criança antes do tempo e adulta sem preparação. Sobre a carência transformada em

escolhas, os amores transformados em feridas e a maternidade transformada em sobrevivência.

É também sobre aquilo que ninguém vê. A depressão invisível, o vazio sem nome, o ciclo emocional que te leva a procurar afeto em lugares conhecidos porque o desconhecido assusta mais do que o sofrimento.

Entre capítulos de ausência, relações tóxicas, maternidade solitária, manipulação emocional e uma busca permanente por validação. A questão é: e se eu nunca tiver sido suficiente para ninguém?

Mas no fim, o livro não fala só de dor. Fala de despertar. Do momento em que deixas de pedir amor e aprendes, pela primeira vez, a te pertencer.

INDÍCE

CAPÍTULO 1 — O INÍCIO

CAPÍTULO 2 — O TEATRO

CAPÍTULO 3 — O SILÊNCIO DA INFÂNCIA

CAPÍTULO 4 — A CASA QUE NÃO ERA CASA

CAPÍTULO 5 — A CRIANÇA QUE NÃO PODIA

CAPÍTULO 6 — O CICLO QUE NASCEU DO CAOS

CAPÍTULO 7 — SERÁ QUE BEBI DO MESMO VENENO
QUE ELES?

CAPÍTULO 8 — A FAMÍLIA QUE TIVEMOS E A FAMÍLIA
QUE ESCOLHEMOS SER

CAPÍTULO 9 — A IDADE DE ESCOLHER E O MEDO DE
ERRAR

CAPÍTULO 10 — O PESO INVISÍVEL DOS 13 ANOS

CAPÍTULO 11 — SER MÃE E A PROMESSA DE NÃO
REPETIR

CAPÍTULO 12 — O PESO DAS MÃOS E O SILÊNCIO DAS
PALMADAS

CAPÍTULO 13 — AMOR QUE NÃO SE ESCONDA

CAPÍTULO 14 — O LUGAR ONDE FUI CRIANÇA

CAPÍTULO 15 — OS BLOQUEIOS INVISÍVEIS E O QUE
HERDAMOS POR DENTRO

CAPÍTULO 16 — EM MODO AVIÃO

CAPÍTULO 17 — A GERAÇÃO ANSIOSA

CAPÍTULO 18 — OS PADRÕES QUE NOS ESCOLHEM
ANTES DE NÓS ESCOLHERMOS

CAPÍTULO 19 — APRENDER A VIVER NUMA RELAÇÃO
CALMA SEM CRIAR O CAOS

CAPÍTULO 20 — PERGUNTAS QUE DOEM MAS
LIBERTAM

CAPÍTULO 21 — O DIA EM QUE PERCEBI QUE NÃO
ESTOU CURADA (E ESTÁ TUDO BEM)

CAPÍTULO 22 — AS CONVERSAS QUE NUNCA
TIVEMOS

CAPÍTULO 23 — A CULPA DE SER MAIS FELIZ QUE OS
MEUS PAIS FORAM
CAPÍTULO 24 — O AMOR QUE NÃO DOEU

CAPÍTULO 1 — O INÍCIO

Há dores que ninguém vê.

Não fazem sangue. Não deixam nódoas negras. Não obrigam a correr para o hospital. E, talvez por isso, aprendemos a escondê-las melhor. Aprendemos a sair de casa com elas às costas, a responder “está tudo bem” sem pensar muito, a sorrir nos lugares certos, a cumprir horários, a conversar, a trabalhar, a cuidar dos outros, tudo isto enquanto, por dentro, alguma coisa em nós vai cedendo devagar.

Há quem passe anos inteiros a viver assim. Não exatamente a viver mas a aguentar. A acordar todos os dias com um peso que não sabe explicar. A sentir um cansaço que o sono não resolve. A funcionar em piloto automático para não assustar ninguém, para não incomodar ninguém, para não ter de explicar o que nem a própria pessoa consegue nomear.

Há quem tenha aprendido a sofrer em silêncio com tanta competência que, aos olhos dos outros, parece apenas forte. Mas há uma força que não é admirável. É necessária. É a força de quem não teve alternativa. A de quem aprendeu cedo demais que cair não era opção, porque ninguém vinha segurar. A de quem continuou, não por coragem, mas por falta de escolha. Eu conheço esse lugar.

Conheço o esforço de parecer inteira quando por dentro tudo está desalinhado. Conheço a exaustão de viver como se estivesse sempre a segurar qualquer coisa prestes a cair. Conheço a estranha solidão de estar rodeada de gente e, ainda assim, sentir que ninguém faz ideia do que se passa dentro de nós. Conheço o momento em que se olha para a própria vida e se percebe, que durante muito tempo não se esteve a viver. Só se esteve a resistir.

Talvez saibas do que estou a falar.

Talvez não tenhas palavras exatas, mas conheças o nó no peito. O vazio sem nome. A irritação sem motivo aparente. O cansaço que aparece logo de manhã. A vontade de desaparecer só por umas horas. A sensação de que toda a gente parece saber viver melhor do que tu. Talvez conheças aquela pergunta muda, funda, repetida em silêncio “será que isto é só comigo?”

Não é.

Há muita gente a viver com feridas que nunca foram vistas a tempo. Muita gente a carregar traumas herdados, culpas que não lhes pertencem, medos que aprenderam em casas onde o amor vinha misturado com ausência, tensão, silêncio ou exigência. Há muita gente a chegar à idade adulta sem ter aprendido o essencial. Como descansar sem culpa, como confiar sem medo.

E o mais difícil é que, quase sempre, ninguém vê. Por fora, continuamos. Saímos de casa, trabalhamos, fazemos compras, respondemos mensagens, rimos quando é suposto rir. Cuidamos de quem precisa de nós. Sentamo-nos à mesa. Vamos buscar forças onde já não há quase nada. Fazemos o que é esperado. E é precisamente isso que confunde os outros, e, às vezes, até a nós. Porque se continuamos a funcionar, então talvez não estejamos assim tão mal. Se ainda conseguimos cumprir, então talvez estejamos só cansados. Se ninguém percebe, então talvez estejamos a exagerar. Mas há dias em que respirar já parece esforço a mais. Há dias em que o corpo está presente e a alma atrasada. Há dias em que tudo pesa, mesmo quando não aconteceu nada de especial. E viver assim durante tempo suficiente faz uma pessoa começar a desconfiar de si mesma. Faz-nos pensar que talvez sejamos fracos. Dramáticos. Sensíveis demais. Difíceis. Estragados. A verdade é outra.

Há feridas que não desaparecem só porque o tempo passou. Há

coisas que não ficam no passado, ficam no corpo. Ficam na forma como reagimos. Na forma como amamos. Na forma como desconfiamos. Na maneira como nos antecipamos ao pior. Na dificuldade em descansar, em pedir, em receber, em acreditar que somos suficientes sem ter de provar nada. Às vezes o que mais custa nem é o que aconteceu. É o tempo que passámos a acreditar que o problema éramos nós.

Este livro não nasceu de um lugar bonito. Não nasceu depois da superação. Não nasceu de uma fase luminosa em que tudo já estivesse resolvido e finalmente organizado dentro de mim. Não nasceu de certezas, nem de respostas prontas, nem daquela distância confortável que permite olhar para a dor como quem observa uma paisagem antiga. Este livro nasceu de dentro. Nasceu do silêncio. Nasceu da confusão. Nasceu de anos a sentir demais e a dizer de menos. Nasceu da tentativa insistente de perceber porque é que certas dores ficam tanto tempo connosco, mesmo quando a vida avança, mesmo quando crescemos, mesmo quando já devíamos, supostamente, ter seguido em frente. Escrevê-lo não foi um gesto de quem chegou ao fim. Foi um gesto de quem decidiu, finalmente, parar de fugir ao caminho. Porque há coisas que só começam a mudar quando deixam de estar escondidas.

Este livro é para quem cresceu sem espaço. Para quem aprendeu a engolir o que doía. Para quem teve de ser adulto cedo demais. Para quem se habituou tanto à dor que começou a tratá-la como se fosse personalidade. Para quem se perdeu a tentar ser aquilo que precisava de ser para sobreviver. Para quem viveu anos inteiros a parecer funcional por fora e devastado por dentro. Para quem sabe o que é estar acompanhado e, ainda assim, sentir-se profundamente sozinho.

É também para quem ainda não sabe bem o que lhe aconteceu, mas sente as consequências todos os dias.

Para quem ama com medo.

Para quem se cala demais.

Para quem pensa demais.

Para quem sente culpa quase por existir.

Para quem se tornou especialista em aguentar.

Para quem já não sabe se está triste, cansado ou simplesmente vazio.

Se estás aqui, talvez seja porque alguma coisa te puxou. Talvez uma frase tenha ficado na tua cabeça. Talvez tenhas sentido desconforto. Talvez tenhas reconhecido um pedaço teu onde não estavas à espera. Talvez tenhas pensado, mesmo que por um segundo “isto sou eu.”

Se foi isso, então este livro já começou a cumprir o seu propósito.

Não para te salvar.

Não para te dar uma versão limpa da dor.

Não para te prometer finais perfeitos.

Mas para te oferecer reconhecimento. E, às vezes, ser reconhecido é o primeiro alívio que alguém sente depois de muito tempo a sofrer sozinho. Não te prometo respostas absolutas. Não te prometo cura rápida. Não te prometo que tudo se resolve só porque alguém conseguiu pôr em palavras aquilo que tu ainda não sabias dizer. A vida não funciona assim. A dor também não.

Mas prometo-te uma coisa, aqui não precisas de fingir. Aqui não precisas de parecer forte. Não precisas de transformar a tua dor em algo bonito para ela ser aceite. Não precisas de organizar o caos antes de o trazer contigo. Não precisas de ter explicações.

Não precisas de ter coragem todos os dias.

Podes chegar como estás.

Cansado.

Confuso.

Ferido.

Em negação.

Em silêncio.

A meio.

Em pedaços.

Este espaço é teu também. Porque, às vezes, o primeiro passo não é curar. É admitir, que doeu, e que talvez tenha doído há mais tempo do que eras capaz de reconhecer. E que talvez muita coisa em ti, que julgavas defeito, tenha sido apenas sobrevivência. E que talvez, só talvez, esta seja a primeira vez em muito tempo em que não precisas de carregar tudo sozinho.

CAPÍTULO 2 — O TEATRO

De dia sou uma personagem.

Rio, converso, respondo, apareço, cumpro. Faço de conta que está tudo no lugar e, na maior parte das vezes, ninguém duvida. As pessoas gostam de acreditar na versão simples dos outros. Gostam de ver alguém funcional e chamar-lhe bem. E eu deixo. É mais fácil assim. Mais fácil sorrir do que explicar. Mais fácil dizer “está tudo bem” do que abrir a porta ao que realmente se passa por dentro. Porque, se eu disser a verdade, talvez tenha de admitir o tamanho do vazio. E há dias em que o vazio parece maior do que eu. Há uma violência em passar o dia inteiro a representar normalidade quando por dentro tudo pede socorro. Não é mentira no sentido cruel da palavra. É sobrevivência social. É perceber que quase ninguém quer realmente saber a resposta à pergunta “como estás?”. Querem a versão rápida, funcional, educada. Querem o “tudo bem”. Querem a continuação da conversa. E nós aprendemos a dar isso. Não porque não precisemos de ajuda, mas porque explicar a dor exige uma energia que, muitas vezes, já gastámos toda só para chegar até ali.

Então fazemos o papel.

O da pessoa que aguenta.

O da pessoa que se adapta.

O da pessoa que ainda consegue.

O da pessoa que não assusta ninguém.

Mas à noite o palco fecha. A luz apaga-se. O barulho baixa. As mensagens param. As exigências do dia recolhem-se por umas horas. E, quando já não sobra ninguém para olhar, já não há personagem que se aguente de pé. É aí que os pensamentos chegam. Um atrás do outro. Sem licença. Sem delicadeza. Sem intervalo.

E se eu desaparecesse?

E se a minha ausência tornasse tudo mais simples?

E se eu fosse só isso, uma presença que pesa, um corpo que cansa, uma pessoa que falha?

Há pensamentos que não nascem da vontade de morrer. Nascem da exaustão. E isso é diferente, muito diferente. Não é querer deixar de existir. É querer que deixe de doer. É querer, por algumas horas, pousar o peso de ser pessoa. Pousar a cabeça. Pousar o esforço. Pousar a guerra interna. Há noites em que o maior desejo não é desaparecer da vida, é desaparecer da dor. E, no entanto, até isso assusta. Assusta pensar assim. Assusta ter estas perguntas a circular na minha cabeça. Assusta não saber até onde vai o cansaço e onde começa o desespero. Assusta perceber que, por fora, parecemos normais e, por dentro, estamos a negociar connosco para chegar ao dia seguinte.

Há um medo que me come por dentro, silencioso, persistente, quase antigo. O medo de falhar. De não servir para nada. De não ser suficiente nem para o básico. De não conseguir levantar-me da cama. De acordar e perceber que o dia já começou antes de eu ter forças para lhe tocar. Porque há dias em que levantar não é rotina. É esforço. É quase uma discussão física entre o corpo e a vida. O despertador toca, o mundo avança, as horas começam a mexer-se, e eu ainda estou ali, esmagada por uma coisa que não se vê. Não é sono. Não é preguiça. Não é falta de disciplina. É um peso fundo, sem forma exata, como se viver me custasse mais do que custa aos outros.

E talvez uma das partes mais solitárias disto seja precisamente olhar à volta e sentir que toda a gente recebeu um manual invisível para existir, menos nós.

Como é que as pessoas conseguem?

Como é que se levantam, trabalham, decidem, planeiam, vivem, e

ainda sobra qualquer coisa para sentir prazer?

É este o destino dos seres humanos? Trabalhar até morrer? Gastar a vida inteira a tentar sobreviver ao que se espera de nós? Ser substituídos como peças gastas no momento em que deixamos de funcionar?

Há perguntas que não são filosóficas. São gritos cansados.

E se eu não for boa em nada?

E se o meu corpo não aguentar?

E se eu tentar e falhar outra vez?

E se ao fim de pouco tempo eu perceber que não consigo, e voltar ao mesmo lugar de sempre, o da culpa, o da cama, o da sensação de fracasso?

Talvez quem lê de fora ache isto exagero. Mas quem vive assim sabe que a dor mental raramente é dramática no sentido visível. Muitas vezes é doméstica. Acontece em silêncio. Acontece entre uma tarefa e outra. Acontece enquanto se arruma a cozinha, enquanto se responde a uma mensagem, enquanto se escolhe roupa para o dia seguinte. Acontece no corpo quieto e na cabeça em guerra. Acontece quando ninguém está a ver. Há dias em que me convenço de que não sirvo para nada. Nem para a vida. Nem para mim mesma. Dizem que sou boa a cozinhar, e talvez seja. Mas até isso me parece pequeno, distante, insuficiente. Como se tudo o que eu faço tivesse sempre menos valor do que eu precisava que tivesse. Como se nada bastasse para me provar que há lugar para mim neste mundo. Como se eu própria nunca chegasse.

Esta é talvez uma das formas mais cruéis da dor, quando nem o que fazemos bem consegue tocar a imagem partida que temos de nós. Porque o problema nunca foi só competência. Foi valor. Foi merecimento. Foi identidade. Foi aquele buraco antigo que faz com que qualquer elogio escorregue e qualquer falha fique. Foi

crescer com a sensação de que há sempre qualquer coisa que falta em nós. Qualquer coisa que os outros talvez não consigam ver logo, mas que nós sentimos o tempo todo.

E se nunca houver nada que eu consiga fazer?

E se nada for para mim?

E se eu tiver vindo ao mundo só com esta sensação de desencontro?

Não sei se isto é doença. Não sei se é nomeável em meia dúzia de palavras. Não sei se um dia passa completamente. Só sei que há uma parte de mim que grita por uma explicação. Ou por descanso. Ou por silêncio.

Talvez, no fundo, eu só queira parar de lutar contra aquilo que me ocupa por dentro. Há dias em que o corpo pesa mais do que devia. E é importante dizer que não é cansaço físico. Ou não é só. É outro peso. Um peso sem balança. Um peso que não se mede em quilos e não se resolve com um banho quente ou uma boa noite de sono ou um discurso motivacional. É como se cada gesto pedisse uma força que eu já não tenho. Como se viver, para mim, tivesse sempre começado com esforço.

Antes de engravidar, já era assim. Nunca fui daquelas pessoas que acordam cheias de vontade, prontas para conquistar o dia, organizadas por dentro, acesas de energia. Para mim, levantar da cama sempre foi um ato de força. Como se houvesse uma gravidade própria a puxar-me para baixo. Como se o mundo me pedisse constantemente mais energia do que a que eu conseguia dar. É estranho admitir isto, porque parece uma frase simples, mas carrega um abismo, há uma dor silenciosa em ser uma pessoa. Não dói num ponto exato do corpo. Não se mostra numa radiografia. Não tem forma clara para ser explicada numa consulta rápida. Mas dói. Dói existir. Dói resistir. Dói continuar quando tudo dentro de nós pede pausa e a vida, indiferente, continua a exigir

presença.

E a pergunta que me faço milhares de vezes — Tomamos antidepressivos para existir ou para insistir?

Essa pergunta já me atravessou mais vezes do que gostaria. Dizem que é para ajudar a levantar, a não afundar tanto, a pensar com menos nevoeiro, a criar uma margem mínima entre nós e o abismo. E talvez seja verdade. Talvez ajude mesmo. Talvez, sem eles, eu já nem estivesse aqui. Não sei. Há coisas que a sobrevivência não explica. Só sei que, por vezes, dói. Dói viver quando o mundo exige mais do que aquilo que eu consigo dar. Dói ser humana quando ninguém nos ensinou como. Dói olhar para o futuro como quem olha para um túnel sem saber se existe saída ou apenas continuação.

E, ainda assim, continuo.

Não porque seja fácil.

Não porque esteja resolvido.

Não porque tenha deixado de doer.

Não porque tenha finalmente percebido como se faz. Continuo porque, mesmo cansada, mesmo partida em dias que ninguém vê, ainda existe em mim uma parte que quer aguentar mais um pouco. Uma parte pequena, às vezes quase invisível, mas viva.

Uma parte que ainda procura ar. Uma parte que, apesar de tudo, ainda não desistiu por completo. E talvez seja essa a verdade mais honesta deste capítulo,

eu não quero morrer,

eu só quero que pare de doer.

CAPÍTULO 3 — O SILÊNCIO DA INFÂNCIA

Cresci num lugar onde ninguém perguntava como eu estava. Ou não o suficiente. Não porque não quisessem saber, mas porque nunca aprenderam a perguntar. As crianças eram para existir, não para sentir. E eu existia em silêncio.

Fui ao psicólogo quando já era tarde, quando já estava em depressão, no fundo do poço. Perceberam, sim, mas porque eu disse. E se eu não dissesse?

Não tive uma base de confiança. Não havia esse chão onde uma criança se deita e sente que o mundo não desaba. O mundo sempre me pareceu frágil demais para me segurar. E talvez por isso eu tenha aprendido cedo a fazer de conta.

Fora de casa também não havia segurança. A escola, em vez de ser o lugar onde as crianças descobrem o mundo, foi o lugar onde aprendi que o mundo também podia ser cruel. Eu era pequena, calada, e isso bastava para me tornar alvo. O bullying não precisava de grandes motivos. Bastava alguém que não soubesse defender-se. E eu não sabia.

Aprendi a ser personagem muito antes de perceber que estava a representar. Sorria quando era preciso. Ignorava quando doía. Engolia para não chorar. Às vezes, parecia que a única forma de sobreviver era ser invisível. Noutras, ser outra pessoa qualquer. Uma versão mais fácil de amar. Menos incômoda. Menos eu. Será que era eu o problema?

Havia uma coisa que nunca era dita em voz alta, mas que se sentia em tudo. A forma como o erro nunca era reconhecido, como se admitir uma falha fosse uma ameaça demasiado grande. Cresci

num ambiente onde pedir desculpa não era comum, onde validar sentimentos era raro, e onde muitas conversas morriam antes sequer de terem oportunidade de existir.

Lembro-me de tentar falar, com aquela verdade crua de quem ainda acredita que sentir é suficiente para ser escutada.

Não procurava respostas certas, nem soluções, nem sermões. Só queria alguém que ficasse. Alguém que não tivesse pressa de acabar a conversa. Que não desvalorizasse. Que não olhasse para o que eu sentia como algo pequeno demais para ocupar tempo.

Mas, muitas vezes, a resposta vinha rápida, quase automática — “Ainda estás a pensar nisso? Esquece isso.” E era aí que tudo se fechava.

As palavras voltavam para dentro e o que eu sentia deixava de ter lugar. Como se sentir demais fosse errado. Como se demorar a ultrapassar fosse um problema. Como se eu tivesse de aprender, cedo demais, a engolir o que me doía. Quando, na verdade, eu só precisava de alguém que tivesse ficado mais um bocadinho.

E, aos poucos, fui aprendendo. Não de uma forma ensinada, mas de uma forma vivida.

Aprendi que talvez fosse melhor não falar tanto. Porque não havia, verdadeiramente, um espaço onde eu pudesse pousar o que sentia sem ser interrompida, apressada ou desvalorizada. Não havia alguém que se sentasse ao meu lado, com tempo, com presença, com vontade genuína de ouvir uma criança que só precisava de ser compreendida.

Havia atenção, mas não para todos da mesma forma.

Os problemas do meu pai tinham espaço. Tinham silêncio à volta. Tinham escuta. Tinham importância.

Os nossos, perdiam-se no meio do ruído, como se fossem demasiado pequenos para ocupar lugar. E isso, mesmo sem palavras, ensina muito a uma criança.