POR DENTRO DE MIM

UMA VIDA ENTRE O SILÊNCIO E O BARULHO

MÁRCIO REIS

Relato autobiográfico · Novembro de 2026
ISBN da edição impressa: 978-989-34-1080-6

DEDICATÓRIA

À minha filha, para que nunca tenha de acreditar que ser diferente significa estar sozinha.

À mulher que me ajudou a procurar respostas, com gratidão e respeito.

Aos meus pais, pelo amor e pelo exemplo.

E às pessoas que sofrem sem conseguir explicar o que lhes acontece — e àquelas que as amam e procuram compreendê-las.

NOTA SOBRE ESTA EDIÇÃO

Este manuscrito é uma narrativa autobiográfica construída a partir das recordações e interpretações do autor, à data de novembro de 2026. As experiências narradas são reais segundo o seu testemunho; as descrições interiores pertencem à sua perspetiva e não pretendem estabelecer intenções ou sentimentos de terceiros.

Foram omitidos nomes e pormenores privados de pessoas próximas, sobretudo de crianças. As passagens em que o autor reinterpreta o passado à luz de diagnósticos recentes são apresentadas como reflexões pessoais, não como conclusões clínicas sobre acontecimentos antigos.

O livro aborda perturbação bipolar, autismo, desregulação emocional e pensamentos suicidas no passado. O caderno final reúne informações gerais de apoio e não substitui aconselhamento médico.

O percurso posterior à retoma do tratamento não é antecipado nem inventado.

ÍNDICE

Prólogo.....5
01 A carteira junto à janela.....8
02 O que havia dentro dos brinquedos.....10
03 A escola que deixei para trás.....12
04 A doença, a distância e a decisão.....14

PARTE II
05 Uma cidade onde ninguém me conhecia.....16
06 Um ser tão pequenino.....18
07 A família que tentámos construir.....20
08 O que vi nela, o que não quis ver.....22

PARTE III
09 Antes de existir um encontro.....24
10 Aprender a confiar.....26
11 Conversas que se tornaram difíceis.....28
12 As mensagens que não encontravam descanso.....30
13 O cuidado que atravessou a distância.....32

PARTE IV
14 Uma cabeça que continuava acordada.....34
15 Quando explodia; quando desaparecia.....36
16 A presença que não exigia respostas.....38

PARTE V
17 A consulta a que não queria ir.....40
18 A notícia que precisava de partilhar.....42
19 O tratamento que não consegui continuar.....44
20 O filho que ainda não nasceu.....46
21 Três dias e uma página em branco.....48
Epílogo.....50
Caderno do leitor.....52
Nota final do autor.....56

PRÓLOGO

A primeira página

Há três dias, voltei a tomar a medicação.

Escrevo isto em novembro de 2026. Tenho trinta e três anos e ainda estou longe de poder dizer que encontrei o equilíbrio que procurei durante tanto tempo. Não quero começar esta história por um triunfo que ainda não aconteceu, nem por uma promessa de que daqui para a frente tudo será simples. O que posso dizer é mais pequeno e, talvez por isso, mais verdadeiro: nestes primeiros dias tenho sentido maior calma. As ideias parecem-me mais claras. Algumas preocupações, que antes ocupavam a cabeça inteira, começam a ganhar contornos que consigo observar sem me perder imediatamente dentro delas.

Não sei como será amanhã. Sei o que decidi fazer hoje: escrever.

Poderia começar pela minha profissão, pelas responsabilidades que fui assumindo, pelos países em que vivi. Mas esses não são os assuntos que me trouxeram até esta página. Quero falar de uma criança que preferia observar uma máquina a passar horas numa sala de aula. De um jovem que aprendeu cedo a estar longe de casa. De um pai que segurou uma menina ao colo e, sem se sentir preparado, soube que a queria proteger. De um homem capaz de amar profundamente e, em certos momentos, incapaz de encontrar uma maneira segura de mostrar o que sentia.

Durante anos, o meu sofrimento nem sempre foi silencioso. Às vezes foi feito de palavras a mais: discussões, explicações intermináveis, mensagens escritas de madrugada. Outras vezes, não existia palavra nenhuma. Eu desaparecia para dentro de mim e deixava chamadas por atender. A mesma pessoa podia viver entre esses dois extremos sem conseguir traduzir o que se passava na sua cabeça.

Há pouco tempo, recebi os diagnósticos de autismo nível 1 de suporte e perturbação bipolar. É estranho escrever estas palavras e

pensar que durante mais de três décadas vivi sem elas. São informações importantes, mas não são respostas para tudo. Não apagam decisões, não explicam automaticamente cada comportamento e não fazem desaparecer a dor de quem esteve ao meu lado. Deram-me, isso sim, um ponto a partir do qual começar a fazer perguntas melhores.

Escrevo este livro não apenas para contar a minha história, mas na esperança de que ela possa fazer a diferença na vida de alguém.

Gostava que quem se identificasse com estas experiências encontrasse palavras para sentimentos que nunca conseguiu explicar. Que pudesse compreender-se melhor, sentir-se menos sozinho e perceber que procurar ajuda não diminui o seu valor.

Gostava também que companheiros, pais, filhos, familiares e amigos compreendessem melhor quem têm ao lado. Nem sempre quem sofre consegue explicar o que sente, e quem o ama nem sempre sabe como ajudar. Espero que estas páginas aproximem essas duas realidades e aliviem um pouco a dor de ambas.

Penso especialmente nos pais de crianças autistas ou com necessidades de apoio. Se a minha história ajudar alguém a reconhecer sinais que merecem atenção, procurar orientação especializada e compreender melhor uma criança, partilhá-la já terá valido a pena. Compreender aquilo que a criança ainda não consegue explicar pode aliviar o seu sofrimento e o da família.

Não pretendo oferecer diagnósticos ou respostas para tudo. Quero apenas partilhar aquilo que vivi, aquilo que me custou compreender e aquilo que gostaria de ter sabido mais cedo.

Porque acredito que, quando aprendemos a compreender melhor quem somos e quem amamos, podemos evitar muito sofrimento desnecessário.

Não quero que este livro ensine alguém a suportar o insuportável em nome do amor. Quero que ajude a reconhecer sinais, a pedir ajuda, a estabelecer limites, a encontrar palavras antes que a dor tome conta de tudo.