

EBOOK GRATUITO

SAÚDE MENTAL · BEM-ESTAR EMOCIONAL

O QUE NINGUÉM TE CONTOU

SOBRE

ANSIEDADE, CANSAÇO EMOCIONAL

E O PESO DE PARECER BEM QUANDO NÃO ESTÁ

UM GUIA HONESTO PARA QUEM FUNCIONA POR
FORA E SE ESVAZIA
POR DENTRO. ESTE LIVRO FOI ESCRITO POR
QUEM SENTA DO SEU LADO, NÃO À
DISTÂNCIA.



ESCRITO POR

DRA. HELLOYZE FERREIRA ANCELMO
Médica · Saúde Mental Integrativa

Você acorda cansada. *E não sabe por quê.*

Não é o tipo de cansaço que uma boa noite de sono resolve. Não é aquele cansaço honesto de quem fez muito, de quem correu, de quem se entregou de verdade. É um outro tipo, mais fundo, mais difícil de nomear. O que já está ali quando você abre os olhos, antes de qualquer coisa acontecer, antes do primeiro alarme, antes do primeiro pensamento do dia. O cansaço que não tem origem clara e, por isso mesmo, é tão assustador.

Você se levanta. Faz café. Responde mensagem. Vai trabalhar. Cuida de quem precisa de você, sorri quando é esperado sorrir, diz que está bem quando alguém pergunta. E em algum ponto do dia, num minuto de silêncio que aparece sem avisar, no banheiro entre uma tarefa e outra, no semáforo que fecha na hora certa, esperando o elevador chegar, alguma coisa aperta por dentro. Um aperto que não tem nome certo. Uma sensação estranha de que **você não está inteira nessa vida que construiu.**

Como se você estivesse presente em tudo, mas ausente de si mesma.

E o mais assustador não é o cansaço em si. É que por fora, *tudo parece bem*. Você tem emprego, tem família, tem conta paga. Não está passando por nenhuma tragédia. Quem olharia de fora não veria nada errado. E às vezes você mesma fica confusa com isso, e se pergunta em voz baixa, quase com vergonha: "mas será que eu estou exagerando?"

Não está.

O que você está sentindo é real. O peso é real. O vazio é real. E o fato de não ter um motivo óbvio pra sentir assim não significa que não há nada acontecendo. Significa, na maioria das

vezes, que tem muita coisa acontecendo, mas de um jeito que o olho comum não enxerga facilmente.

Esse ebook é pra você que nunca foi à consulta porque não sabia se "era grave o suficiente". Que adiou pedir ajuda porque tem gente passando por coisa muito pior. Que aprendeu desde cedo que sentimento não ocupa espaço, que é pra ser forte, que reclamar é fraqueza, que se você se cuida direito não tem motivo pra estar mal.

Eu escrevi essas páginas do jeito que escrevo pras minhas pacientes: sentada do lado, sem jargão clínico que afasta, sem promessa mágica que decepciona. Com o que a ciência sabe, com o que anos de clínica me ensinaram, e com o que eu acredito de verdade sobre o que significa cuidar de um ser humano por inteiro.

Você não precisa estar em crise para merecer atenção. Você não precisa ter chegado ao fundo do poço. **Você precisa apenas estar cansada de fingir que está bem quando não está.**

Se esse é o seu caso, continue lendo. Esse texto foi feito especialmente pra você.

PARTE DOIS

O que você está sentindo *tem nome*

Uma das coisas que mais alivia as pessoas quando chegam ao meu consultório pela primeira vez é descobrir que o que estão vivendo tem nome. Que não é loucura, não é fraqueza, não é drama, não é "coisa da sua cabeça". Que existe uma palavra, às vezes mais de uma, pra

descrever exatamente isso que elas carregam. E que outras pessoas também carregam. E que tem saída.

Vou te apresentar três desses nomes. Talvez você se reconheça em um deles. Talvez nos três ao mesmo tempo. E tudo bem se for assim.

"Nomear o que sentimos é o primeiro passo para deixar de carregar sozinha algo que tem um peso muito maior do que deveria ser seu."

Ansiedade

Ansiedade não é nervosismo passageiro. Não é aquele frio na barriga antes de algo importante, que passa assim que o momento passa. Ansiedade é o sistema de alarme do seu corpo funcionando em volume alto demais, por tempo longo demais, muitas vezes sem um motivo claro que justifique o barulho.

É aquele aperto no peito antes de reuniões que deveriam ser simples. É checar o celular três vezes seguidas com a sensação de que perdeu algo urgente. É não conseguir descansar de verdade mesmo quando finalmente tem tempo, porque a cabeça não para, porque sempre tem algo pra resolver, pra antecipar, pra temer. É ficar acordada às 2 da manhã repassando uma conversa de três dias atrás tentando entender o que fez de errado.

Ansiedade também é aquele pensamento que roda em loop sem parar: *"E se der errado? E se eu não der conta? E se algo acontecer com quem eu amo? E se eu decepcionar alguém?"* O corpo responde a esses pensamentos como se o perigo fosse real e imediato: coração acelerado, tensão nos ombros, mandíbula travada, estômago em nó, dificuldade de concentrar. Não porque você é fraca ou exagerada. Mas porque seu sistema nervoso aprendeu, em algum momento da sua história, que é mais seguro estar sempre em alerta.

No Brasil, estima-se que mais de 18 milhões de pessoas vivam com transtorno de ansiedade. E esse número não inclui as que vivem com sintomas intensos sem ter nunca recebido um diagnóstico formal. Você provavelmente conhece várias delas. Talvez você seja uma delas.

Esgotamento Emocional

O esgotamento emocional é um dos estados mais mal compreendidos que existem, porque ele não aparece nos exames. Você pode fazer um hemograma completo, uma bateria de hormônios, uma consulta com o clínico geral, e tudo vai estar dentro da normalidade. E mesmo assim você acorda sem energia. E vai dormir sem energia. E o dia inteiro é uma negociação constante com uma exaustão que não tem origem física óbvia.

Porque não é o corpo que está exausto. É a capacidade de sentir, de responder, de se importar, de estar presente de verdade.

O esgotamento emocional costuma aparecer em pessoas que dão muito. Que cuidam de outros antes de cuidar de si. Que absorvem, sem perceber, os problemas, as tensões, as emoções de quem está ao redor. Que se cobram demais. Que vivem com a sensação de que nunca estão fazendo o suficiente, de que poderiam sempre ter feito mais, melhor, de um jeito diferente.

Com o tempo, quando o sistema emocional funciona assim sem pausa e sem reabastecimento, ele entra em modo de economia forçada. Você começa a se sentir entorpecida, distante de si mesma, como se estivesse assistindo à própria vida de longe. As coisas que antes te emocionavam chegam com menos força. Você fica irritada com facilidade, não por maldade, mas porque quando as reservas emocionais estão vazias, qualquer coisa a mais parece grande demais pra suportar. É a culpa por estar assim, por estar irritada, por não estar conseguindo ser a pessoa que quer ser, alimenta ainda mais o esgotamento. É um ciclo silencioso e muito cruel.

O Peso de Parecer Bem

Esse é o que menos aparece nos livros de medicina. Mas talvez seja o mais pesado de todos pra carregar.

É a energia que você gasta todos os dias, todos os dias, sustentando uma versão de si mesma que parece funcional. É o sorriso no lugar certo. É a voz firme quando você queria chorar. É a resposta "tô bem, obrigada" quando a verdade seria tão longa e tão pesada que você nem

sabe por onde começar a explicar. É administrar o que aparece por fora, manter tudo funcionando, continuar entregando, enquanto por dentro algo vai desmoronando silenciosamente, tijolo por tijolo, há muito mais tempo do que as pessoas ao redor imaginam.

Essa performance, e eu uso essa palavra com muito cuidado e sem nenhum julgamento, porque ela é uma estratégia de sobrevivência que muita gente aprendeu desde cedo, consome energia real. Muita energia. O sistema nervoso não distingue entre emoção vivida e emoção suprimida. Guardar cansa tanto quanto sentir. Às vezes mais, porque o que você guarda não vai embora. Fica ali, ocupando espaço, pesando.

E existe um custo adicional nessa performance que raramente é falado: a solidão de estar bem por fora enquanto está mal por dentro. A sensação de que ninguém ao seu redor realmente sabe como você está. De que se você parasse de segurar, tudo desmoronaria. E que talvez você não mereça ser vista nessa fragilidade porque, afinal, tem gente passando por coisa muito pior.

Você se reconhece em algum desses três? Em todos? Essa identificação já é informação valiosa. Muito mais do que parece.

Alguns sinais comuns que costumam aparecer juntos:

- Acordar sem disposição mesmo dormindo
- Irritabilidade sem causa aparente
- Dificuldade de concentração
- Sensação de vazio ou entorpecimento
- Pensamentos acelerados à noite
- Corpo sempre tenso (ombros, mandíbula)
- Procrastinar até coisas que gosta
- Sentir que está "no automático"
- Chorar sem saber direito o porquê
- Perder o prazer em coisas que amava
- Sensação de estar sempre atrasada
- Dificuldade de relaxar mesmo sozinha
- Esquecimentos frequentes
- Sensação de que os dias se repetem

Por que isso acontece com você

Quando algo dói por dentro sem motivo aparente, a primeira pergunta que a maioria das pessoas faz é quase sempre a mesma: *"O que há de errado comigo?"*

E a resposta que eu quero te dar, com toda a convicção que anos de medicina, de clínica e de presença ao lado de muitas mulheres me ensinaram, é: **provavelmente nada**. Mas aconteceu muita coisa. E ainda está acontecendo.

O sofrimento emocional raramente tem uma causa única, um momento exato, uma origem que você possa apontar com o dedo e dizer "foi aqui que começou". Ele é construído aos poucos, numa conversa complexa entre o que você herdou biologicamente, o que aprendeu na infância sobre como o mundo funciona e o que você precisa fazer pra ser amada, o ambiente em que vive hoje, e a quantidade de coisas que você carrega sem perceber que está carregando.

O sistema nervoso não é mau-caráter

Existe uma estrutura no seu cérebro chamada amígdala. Ela funciona como um sistema de alarme automático, e é muito antiga, no sentido evolutivo. Ela foi desenvolvida para nos manter vivos num mundo onde havia predadores reais, onde um barulho no mato podia significar perigo de morte, onde a velocidade da resposta de medo era literalmente a diferença entre sobreviver e não sobreviver.

O problema é que a amígdala não foi atualizada para o mundo que vivemos hoje. Ela não sabe distinguir um leão de um e-mail difícil do chefe. Não distingue uma ameaça real de uma conversa tensa com alguém que você ama. Não distingue perigo real da sensação de que

você vai decepcionar alguém, de que não está sendo boa o suficiente, de que algo vai dar errado.

Quando a amígdala dispara, e ela dispara com frequência em pessoas que viveram situações de estresse prolongado, o corpo inteiro entra em modo de guerra. Cortisol sobe. Adrenalina sobe. Os músculos ficam tensos. O coração acelera. A digestão fica comprometida. O sono muda. E o sistema de recompensa, aquele que te faz sentir prazer e alegria nas coisas simples, fica suprimido porque num estado de alerta o corpo não considera que é hora de sentir prazer, é hora de sobreviver.

Quando isso acontece de forma crônica, quando o sistema nervoso fica em modo de alerta por semanas, meses, anos, ele vai se recalibrando pra considerar esse estado de tensão como o normal. E aí fica muito difícil descansar de verdade. Sentir alegria de verdade. Estar presente de verdade. Não porque você é fraca. Porque é fisiologia. Porque seu sistema nervoso está respondendo exatamente do jeito que aprendeu a responder.

"A pergunta não é o que há de errado com você. A pergunta é o que aconteceu com você. E o que ainda está acontecendo, silenciosamente, sem que ninguém perceba."

O que a infância deixa no sistema nervoso

Você não precisa ter vivido algo dramaticamente traumático para carregar marcas que ainda hoje governam a forma como você responde ao mundo. A neurociência está mapeando isso com uma precisão cada vez maior, e o que ela mostra é que experiências que parecem "normais" ou "comuns" podem ter um impacto profundo na forma como o sistema nervoso se organiza.

Crescer numa casa onde sentimento era visto como inconveniente, onde choro era sinal de fraqueza, onde você era elogiada por ser forte e discreta e não dar trabalho. Aprender que você merecia amor e aprovação quando estava bem, quando rendia, quando não exigia

atenção. Ser a filha responsável, a mais velha que segurava as pontas, aquela que os pais não precisavam se preocupar porque ela sempre se virava. A que nunca precisava de nada.

Ou talvez o contrário: uma infância imprevisível, onde você nunca sabia exatamente como seria recebida, onde o humor das pessoas ao redor definia como você precisava se comportar, onde você aprendeu desde cedo a ler o ambiente antes de se expressar, a calibrar a própria emoção de acordo com o que o outro podia suportar naquele momento.

Essas experiências, todas elas, ensinam ao sistema nervoso coisas que ele guarda. Ensinam que é mais seguro estar sempre em alerta. Que as próprias necessidades ficam em segundo plano. Que pedir ajuda é arriscado. Que ser vulnerável tem um custo alto. E décadas depois, mesmo que a vida tenha mudado completamente, mesmo que você já seja adulta e independente e não precise mais daquele ambiente, o sistema nervoso ainda carrega essas instruções. E ainda as executa.

A cultura que pede para você ser uma heroína

Existe um terceiro elemento que eu preciso nomear, e que raramente aparece nas consultas de saúde mental porque ele é tão normalizado que quase ninguém o reconhece como problema.

O que a sociedade espera das mulheres é objetivamente impossível.

Ser produtiva no trabalho e presente em casa. Ser bonita sem parecer que se esforça. Ser saudável com uma rotina que não deixa espaço para nenhum cuidado. Ser boa mãe, boa profissional, boa filha, boa parceira, boa amiga, ao mesmo tempo, todos os dias, sem reclamar, sem cansar, sem precisar de nada. E quando isso tudo for cobrado, sorrir e dizer que está bem porque tem tanta coisa pra ser grata.

O esgotamento emocional que tantas mulheres vivem não é fraqueza individual. Não é falta de organização, nem de disciplina, nem de gratidão. Ele é, em grande parte, a resposta completamente lógica e saudável de um organismo que está sendo cobrado além do que um organismo humano pode sustentar. A sua exaustão não é um defeito seu. É um sinal de que algo no que está sendo pedido de você está errado.

E o espiritual nisso tudo?

Eu tenho uma visão de saúde que é integrativa, e isso inclui o espiritual. Não como religião obrigatória, não como crença imposta, mas como a dimensão de sentido e conexão que cada pessoa carrega dentro de si, independentemente do nome que dá pra isso.

O que eu observo clinicamente, com muita frequência, é que quando as pessoas estão emocionalmente esgotadas por muito tempo, elas também perdem o fio de si mesmas. A sensação de propósito fica difusa. Aquelas coisas que antes davam sentido aos dias já não chegam com a mesma clareza. A conexão com o que realmente importa fica turva, como se houvesse uma névoa entre você e a sua própria vida.

Esse vazio muitas vezes não é ausência de fé. Não é crise espiritual no sentido convencional. É esgotamento profundo que foi tão longe que chegou até as camadas mais íntimas de quem você é. E essa dimensão também merece cuidado. Também faz parte do tratamento.



PARTE QUATRO

O que isso *não* é

Antes de falar sobre caminhos e possibilidades, preciso parar aqui e desmontar algumas coisas. Coisas que provavelmente você já ouviu, talvez muitas vezes, talvez de pessoas que você respeita. Coisas que podem ter te convencido de que o que você sente não é real, não é grave, não merece atenção. Coisas que podem ter te impedido de buscar ajuda até hoje.

MITO 01 *"Você só está exagerada. Tem gente passando por coisa muito pior."*

Sufrimento não funciona em escala comparativa. Não existe uma régua universal que decide quem tem direito de estar mal e quem não tem. O fato de existirem situações objetivamente mais graves no mundo não invalida o que você está sentindo, da mesma forma que a existência de pessoas com dores físicas mais intensas não significa que a sua dor não precisa de atenção ou tratamento. O cérebro não processa estresse com hierarquia de méritos. O que é pesado pra você é pesado. O que te esgota te esgota. E isso é suficiente.

MITO 02 *"Ansiedade e depressão são frescura ou falta de fé."*

Ansiedade e depressão são condições com substrato biológico documentado e estudado há décadas. Envolvem alterações em neurotransmissores como serotonina e dopamina, ativação de circuitos cerebrais específicos, processos inflamatórios sistêmicos. São doenças reais, que afetam órgãos reais. A fé pode ser um recurso poderoso de acolhimento e sentido, e eu respeito profundamente isso, mas ela não substitui tratamento, assim como não substitui insulina no diabetes ou antibiótico numa infecção. Espiritualidade e ciência não se excluem. E nenhuma das duas te culpa por adoecer.

MITO 03 *"Ir ao psiquiatra significa que você ficou louca."*

Psiquiatria é uma especialidade médica como cardiologia, como ortopedia, como endocrinologia. Você vai ao cardiologista quando o coração dá sinais que precisam de atenção especializada. Você vai ao psiquiatra quando a saúde mental precisa do mesmo. Isso não te define como pessoa, não diz nada sobre sua força ou sua sanidade, não é um carimbo que você vai carregar pra sempre. É cuidado. É você levando a sério o órgão mais complexo do seu corpo. E é um gesto de respeito por si mesma.

MITO 04 *"Quem toma remédio pra cabeça vira dependente e perde a personalidade."*

Esse mito causa um dano real, porque afasta pessoas de tratamentos que poderiam mudar radicalmente suas vidas. Medicamentos psiquiátricos modernos, quando indicados com critério, na dose adequada e com acompanhamento médico, têm perfis de segurança bem estabelecidos pela pesquisa científica. Muitas pessoas os usam por um período determinado e depois suspendem com orientação. Outras os usam por mais tempo, a depender do quadro, assim como quem tem hipertensão usa medicação continuamente. O que eu vejo na minha prática clínica, repetidamente, é exatamente o contrário do mito: com o tratamento adequado, as pessoas recuperam a si mesmas. Voltam a sentir. Voltam a dormir. Voltam a ter prazer. Voltam a ser quem são.

MITO 05 *"Você precisa estar em crise para merecer ajuda."*

Esse talvez seja o mito mais cruel de todos, porque ele está tão internalizado que as próprias pessoas que sofrem o repetem pra si mesmas. A ideia de que o sofrimento precisa ser espetacular, visível, incapacitante, pra ser legítimo, faz com que inúmeras mulheres esperem chegar ao ponto de ruptura antes de buscar cuidado. A saúde mental funciona como qualquer outra área da medicina: quanto mais cedo você cuida, mais fácil, mais eficaz e menos sofrido é o processo. O desconforto crônico, aquele que você já carrega há meses ou anos, esse cansaço sem nome, esse vazio persistente, já são razão mais do que suficiente para buscar ajuda. Você não precisa estar destruída para merecer atenção.

PARTE CINCO

O que pode ser feito *sem promessa mágica*

Vou ser honesta com você, porque acho que você merece honestidade mais do que conforto fácil. Não existe bala de prata. Não há um aplicativo, uma meditação de 5 minutos por dia, um chá, um cristal ou uma frase motivacional que resolva o que anos de sobrecarga, de supressão emocional e de cobranças impossíveis construíram. Qualquer coisa que te prometa isso está te vendendo uma ilusão.

Mas existem caminhos reais. Sustentados por evidências científicas sólidas. Percorridos por muitas pessoas que chegaram até mim exatamente do jeito que você está chegando até essas páginas: cansadas, confusas, sem saber por onde começar. E que encontraram do outro lado uma vida que elas não sabiam que era possível.

O1 Reconhecer que você está sofrendo, sem minimizar e sem se julgar

Parece simples. Não é. A maioria das mulheres que chegam ao meu consultório passou anos, às vezes décadas, convencendo a si mesmas de que estava exagerando, que era frescura, que tinha gente em situação pior. O reconhecimento honesto do que está acontecendo, dito em voz alta ou escrito num papel, é o primeiro gesto de cuidado consigo mesma. Não precisa ser feito com julgamento. Pode ser feito com curiosidade. "O que está acontecendo comigo?" já é uma pergunta poderosa.

O2 Buscar uma avaliação profissional que te olhe por inteiro

Não uma consulta rápida de dez minutos onde o médico mal levanta os olhos da tela. Uma avaliação que considere seu histórico, seu contexto de vida, seus sintomas físicos e emocionais, suas relações, o que você carrega. Ansiedade e esgotamento têm tratamento eficaz. Psicoterapia é uma das intervenções mais bem documentadas que a medicina conhece para saúde mental. Em alguns casos, medicação pode criar as condições para que o resto do processo aconteça com muito mais leveza. Você merece acesso a isso.

O3 Entender que o corpo e a mente são o mesmo sistema

Sono, movimento, alimentação e exposição à luz natural não são luxo nem disciplina opcional. São infraestrutura básica do sistema nervoso. Quando você dorme mal, o cérebro não processa emoções adequadamente. Quando você fica sedentária por muito tempo, a produção de neurotransmissores relacionados ao bem-estar cai. Não estou falando de rotinas perfeitas ou de mais uma cobrança na sua lista. Estou falando de pequenas escolhas consistentes que, ao longo do tempo, mudam a bioquímica do seu cérebro de formas que a ciência consegue medir.

04 Rever a relação com os seus limites, com paciência e sem culpa

Você provavelmente foi ensinada, de formas explícitas ou silenciosas, que dizer não é egoísmo. Que descansar é preguiça. Que as suas necessidades são menos urgentes do que as de todo mundo. Parte do processo real de recuperação é ir revisando esses aprendizados com cuidado. Identificar o que você carrega que na verdade não é seu. Perceber onde você diz sim quando o seu corpo inteiro está gritando não. E ir aprendendo, devagar, que colocar um limite não é abandonar o outro: é se respeitar o suficiente para continuar presente de verdade.

05 Reaprender o que te faz sentir viva

O esgotamento emocional tem um efeito silencioso muito cruel: ele apaga a capacidade de prazer. As coisas que antes te animavam ficam sem graça. O que antes te dava energia agora parece mais uma tarefa. Parte do processo de recuperação é, literalmente, reaprender o que você gosta. Não o que é útil, não o que impressiona, não o que você "deveria" gostar. O que simplesmente te faz bem. O que faz o tempo passar sem você perceber. O que te faz sentir que você existe fora dos seus papéis e das suas obrigações. Isso não é frescura. É essencial.

06 Parar de fazer isso sozinha

A solidão emocional é, por si mesma, um fator que alimenta e aprofunda o esgotamento. O sistema nervoso humano se regula em contato com outros sistemas nervosos seguros: é fisiologia, não fraqueza. Conexão real, com um profissional de confiança, com amigas que te veem de verdade, com um espaço onde você pode baixar a guarda sem medo de julgamento, é terapêutica em sentido literal. Você não foi feita pra carregar isso em silêncio. Ninguém foi.

"Recuperar-se não significa voltar ao que você era antes do esgotamento. Significa construir, com cuidado e com apoio, uma versão sua que não precise se destruir para dar conta de existir."

Esses caminhos não são rápidos. Nenhum processo real de cuidado é. Mas são sólidos. São reais. E cada passo, por menor que pareça, conta. Mesmo aqueles dias em que parece que você não está chegando a lugar nenhum. Especialmente nesses dias.

Para você que chegou até aqui

Olá. Sou a Helloyze.

Se você leu até essa última página, quero que saiba de uma coisa: uma parte de você estava pronta pra ser vista. E isso importa muito mais do que parece nesse momento. Porque chegar até aqui, ler sobre o que dói, reconhecer a si mesma nas palavras, já é um gesto de coragem. Já é o começo de alguma coisa.

Sou médica com atuação em saúde mental integrativa, e isso significa que eu não trato sintomas isolados. Eu olho para pessoas inteiras. Cada consulta que faço começa com uma pergunta simples que raramente é feita nos consultórios: "me conta como você está de verdade." E a partir daí, a gente vai juntas.

Acredito que cada pessoa carrega um universo de história, de biologia, de afeto e de espiritualidade, e que nenhum desses aspectos pode ser tratado como se os outros não existissem. Por isso, minha abordagem é integrativa: olho pro seu exame laboratorial e pro que você carrega emocionalmente. Pro que o seu corpo diz e pro que a sua alma pede. Pra onde você chegou e pra onde você quer ir.

Não trabalho com fórmulas prontas. Não tenho um protocolo de encaixe onde eu coloco você numa caixinha com um diagnóstico e uma receita. Tenho escuta de verdade, do tipo que é cada vez mais raro de encontrar, e uma visão de cuidado que leva em conta quem você é como pessoa, não só como paciente.

Sei que muitas mulheres chegam até mim depois de anos adiando. Depois de dizer pra si mesmas que ia melhorar sozinha, que ia passar com o tempo, que não era grave o suficiente pra incomodar alguém. E quando finalmente sentam, quando finalmente falam, o que eu ouço com mais

frequência, de mulheres de todas as idades e histórias, é: "eu não sabia que era isso. Não sabia que tinha nome. Não sabia que tinha saída."

Tem. Sempre tem. Quando você para de tentar fazer esse caminho completamente sozinha.

Se você se reconheceu nessas páginas, em qualquer parte delas, eu gostaria muito de conversar com você. Não pra te vender nada, não pra te convencer de nada. Mas porque essa conversa pode ser o começo de algo que muda, de verdade, a forma como você se relaciona com a sua própria vida. E você merece isso.

Me manda uma mensagem. Pode ser simples. Pode ser só que você leu e se reconheceu. A gente começa dali, no seu tempo, do jeito que fizer sentido pra você.

Com afeto e presença real,

Dra. Helloyze Ferreira Ancelmo

Médica · Saúde Mental Integrativa

PRONTA PARA CONVERSAR?



FALAR COM A DRA. HELLOYZE NO WHATSAPP

Uma conversa. Sem compromisso. No seu tempo.