

LILIANA CAMPOS

Apresentadora de TV

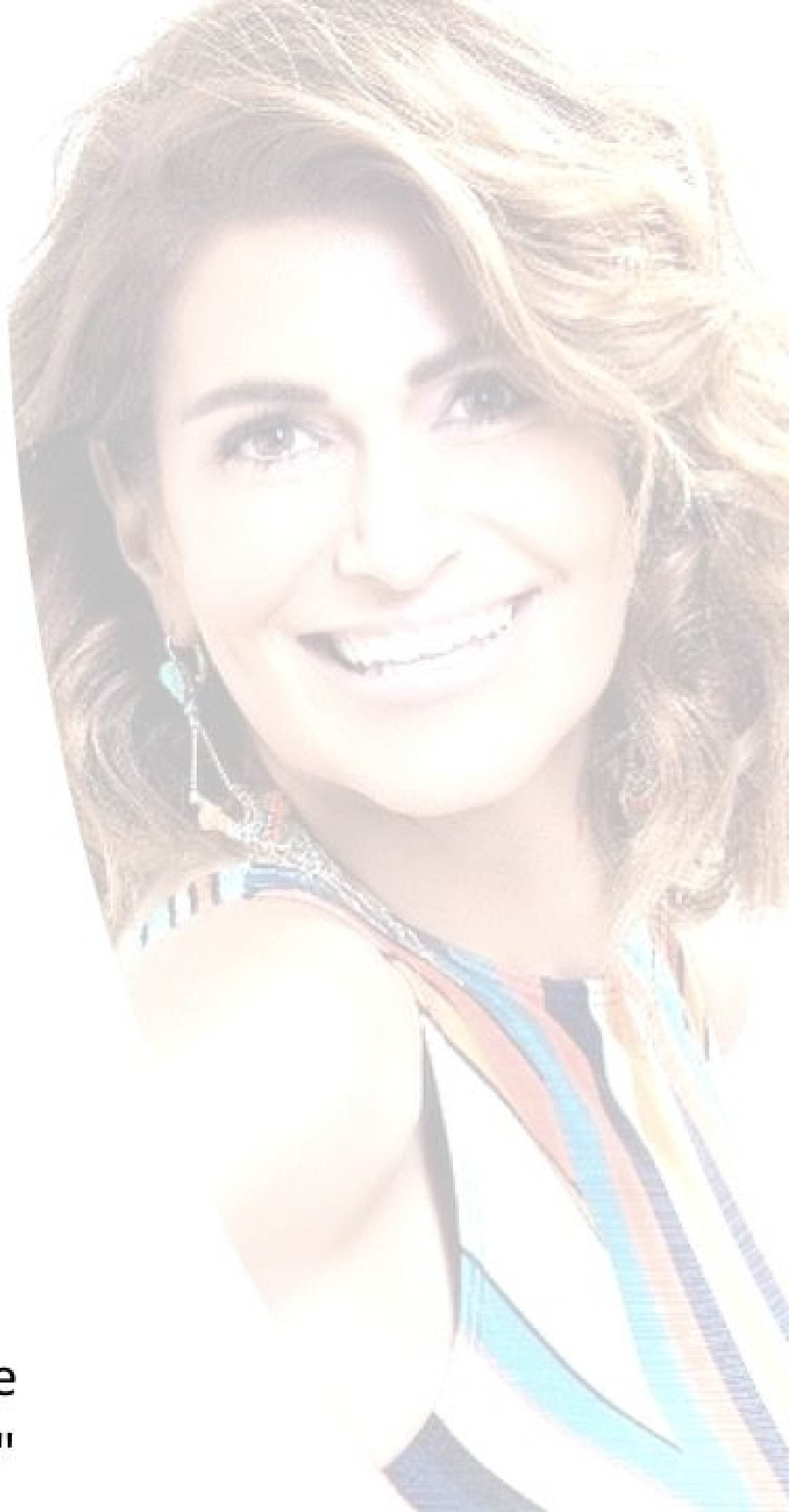
Depressão

"A última coisa que nos apetece é falar sobre o assunto, estar a conviver com pessoas, falar sobre aquilo que não está bem (...)

mas o mais importante de tudo é pedir ajuda, é aceitar essa ajuda!

(...)

Sou muito grata porque tive ajuda certa na altura certa."



LILIANA CAMPOS

Apresentadora de TV

Depressão

“Só com o passar do tempo e o distanciamento necessário é que se percebe até onde é que realmente fomos.

São tempos horríveis, é uma dor tremenda, é uma solidão inexplicável, é uma coisa que aperta, que mói.”



MÁRCIA

Cantora

Depressão

"Quando eu era miúda, ir a um psicólogo, (...) e procurar ajuda era sinónimo de fraqueza."

Hoje sabemos que quem procura ajuda é porque tem a força de reconhecer que a tristeza faz parte da vida, porque as lágrimas não têm fim quando se chora sozinho".



NUNO MARKL

Humorista

Depressão, Burnout

"Entrei numa tristeza profunda. (...) Chegou a um ponto em que eu estava em casa e as lágrimas escorriam-me sem eu saber porque estava tão triste.

(...)

Então percebi que estava numa espécie de um beco, e fui fazer terapia"



MANUEL LUIS GOUCHA

Apresentador

Depressão

“Quando se tem uma depressão o problema é uma imensidão e os medicamentos podem ajudar.

(...)

Se não temos um técnico de saúde que nos descodifique não vamos saber lidar connosco. Dou sempre o meu exemplo e digo: Procurem ajuda.»



RITA REDSHOES

Cantora

Depressão

"Desde muito nova que sofri de depressão. Fiz várias terapias que me ajudaram no meu processo de autoconhecimento, e me aliviaram alguns sintomas."

(...)

Mas de tempos a tempos, voltava a sentir-me profundamente só, com medo da vida.

(...)

Com medicação adequada, melhorei muito e sinto-me estável."



ADELE

Cantora

Depressão

“Sou muito vulnerável para a depressão. Tudo começou quando eu tinha cerca de 10 anos, e embora eu nunca tenha tido pensamentos suicidas, tenho feito muita terapia.”



ELLEN DEGENERES

Humorista, apresentadora

Depressão

“Entrei numa depressão muito profunda, assustadora e solitária.

(...)

Uma pessoa não sabe quando termina a fase difícil, pelo que precisamos apenas de seguir em frente.

(...)

Comecei a procurar um terapeuta e tive que tomar antidepressivos pela primeira vez na minha vida. (...)

Comecei a meditar, a trabalhar e a escrever novamente, e lentamente saí da depressão”.



JK ROWLING

Escritora

Depressão

“Nunca me senti nem um pouco envergonhada de estar deprimida. Nunca! (...)

Do que poderia envergonhar-me?

Passei por um período muito difícil e tenho muito orgulho de ter saído disso. ”



HAYDEN PANETTIERE

Atriz, cantora e modelo

Depressão pós-parto

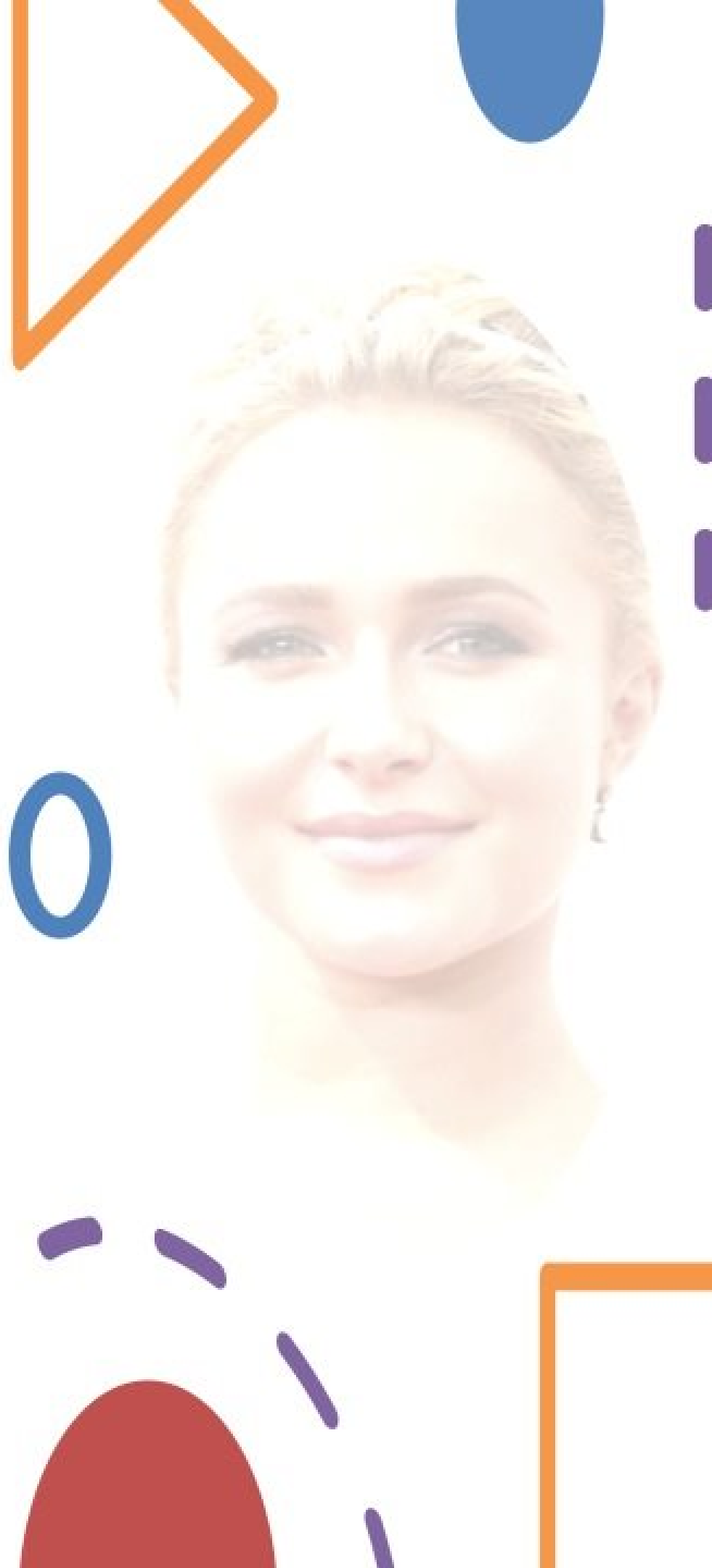
“As mulheres precisam saber que não estão sozinhas e que (a depressão pós-parto) tem cura.

(...)

Há muitos mal-entendidos, há muitas pessoas que pensam que não é real, que são as hormonas.

(...)

Mas é algo incontrollável. É realmente doloroso e assustador, e as mulheres precisam de muito apoio”



KERRY WASHINGTON

Atriz

Depressão

“Somos uma sociedade que foge às emoções. Queremos uma solução rápida, (...) e queremos fazer o possível para não nos sentirmos vulneráveis.

(...)

Tal como tenho um treinador para o meu corpo, tenho também um treinador para a mente.

(...)

Quero (...) estar em forma emocionalmente, para mim, para o meu trabalho, e para minha família.”



WENTWORTH MILLER

Ator

Depressão

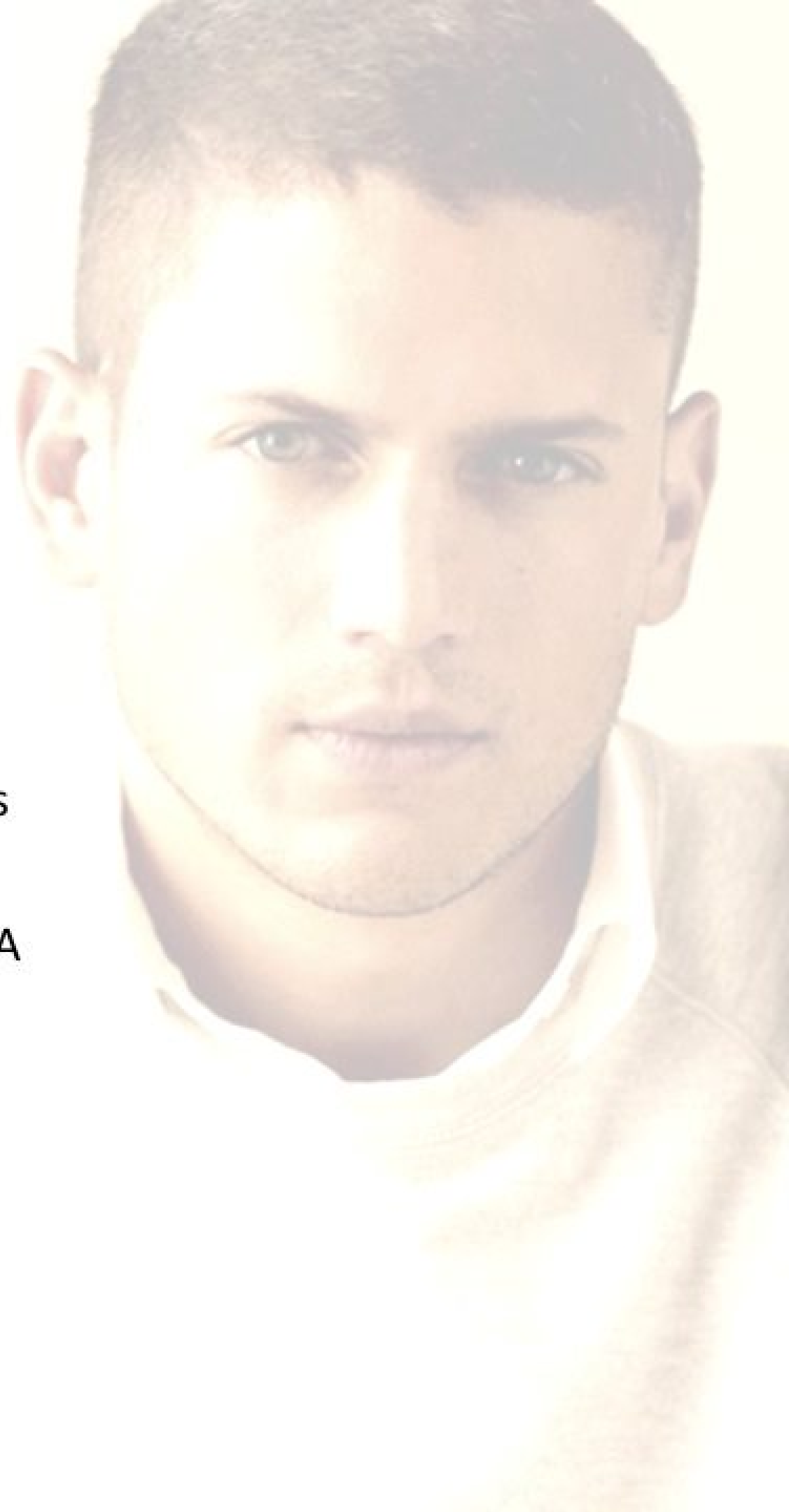
“Eu luto contra a depressão desde a infância. É uma batalha que me custou tempo, oportunidades, relacionamentos e mil noites sem dormir.

Agora(...) recordo a minha luta. A minha perseverança diante de todos os tipos de demónios.

(...)

Eu diria *(a quem sente depressão)*:

‘Isso melhora. (...) Começa o trabalho de te amares a ti próprio.’”



LADY GAGA

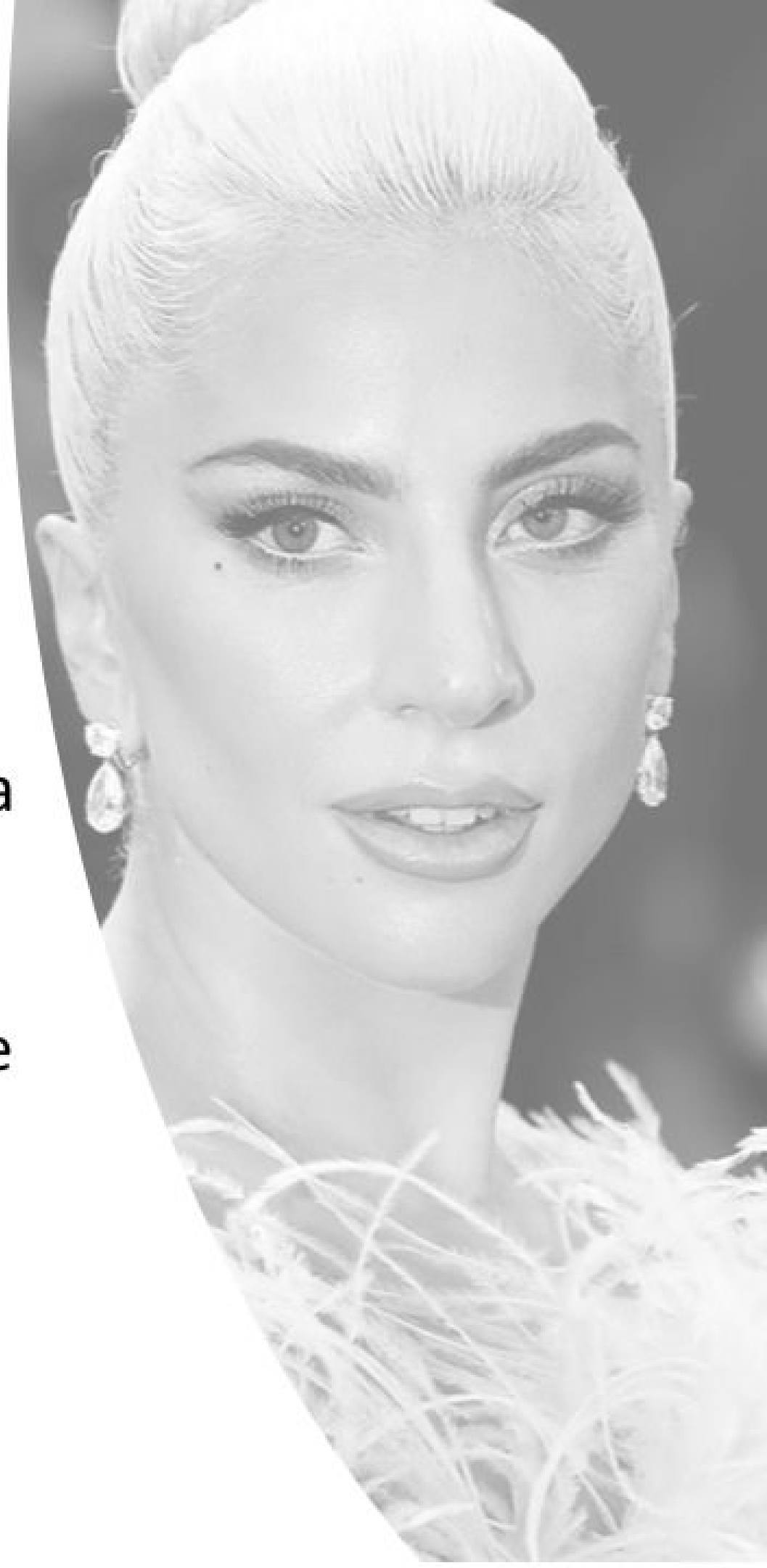
Cantora, atriz

Depressão

"Estava zangada, e sentia uma tristeza profunda, como se fosse uma âncora a arrastar-me.

(...)

Eu senti como se estivesse a morrer, e a minha luz a apagar-se."



JON HAMM

Ator

Depressão

“A consulta de psiquiatria é uma consulta médica, quer seja para o cotovelo, para os dentes ou para o cérebro.

(...)

Vivemos num mundo onde admitir algo negativo sobre si próprio é visto como uma fraqueza, quando na verdade é uma força.”



JON HAMM

Ator

Depressão

“(…)

Os antidepressivos ajudam! Podem mudar a química do cérebro o suficiente para pensar: 'Eu quero acordar e fazer o meu trabalho.' “



ADELE

Cantora

Depressão Pós-Parto

"Tive uma depressão pós-parto muito forte.

(...)

Pode manifestar-se de muitas formas diferentes. Eu estava obcecada pelo meu filho, sentia-me desadequada, como se tivesse tomado a pior decisão da minha vida.

(...)

Quatro amigas minhas sentiam-se da mesma forma, mas tinham vergonha de falar sobre isso. "



ADRIANA ESTEVES

Atriz

Depressão

"Eu tinha-me separado, comecei a fazer uma novela atrás da outra, (...) e aí veio a depressão.

Passei pela fase de não conseguir comer, de não sair da cama, de achar um sofrimento tomar banho.

A dor da depressão foi tão grande que parecia que eu ia morrer."



MARK RUFFALO

Ator

Depressão persistente

“Eu tenho lutado contra *(a depressão)* durante toda a vida, uma depressão de baixo grau que está sempre presente em segundo plano. (...)”



MARK RUFFALO

Ator

Depressão persistente

“(A meditação) é uma prática diária que acalma o cérebro, (...) para que não fique tão preso às reações imediatas às coisas.

(...)

O meu trabalho começou a mudar, e a minha sorte começou a mudar. A aparência do mundo para mim mudou.”



HALLE BERRY

Atriz

Depressão

“Não queria realmente acabar com a minha vida, só queria acabar com a dor.

(...)

(A separação conjugal) tirou-me a autoestima, derrubou-me (...). Precisava de me reprogramar para ver o que eu tinha de positivo.

(...)

Passado pouco tempo iniciei terapia.”



MELANIE CHISHOLM

Cantora

Depressão

“Eu sentia-me desesperada. Eu não animava com nada (...) nunca imaginei que teria depressão. Foi um alívio saber que tinha um nome, que podia ser ajudada, e que podia ficar melhor.

(...)

Eu não gosto de tomar medicamentos, mas houve momentos difíceis em que eles realmente ajudaram-me.”



CARA DELEVINGNE

Atriz, modelo

Depressão

"Fui atingida por uma onda de depressão, ansiedade e ódio, em que os sentimentos eram tão dolorosos!

(...)

Só queria desmaterializar-me e que alguém me varresse.

(...)

Eu sabia que era uma rapariga afortunada, (...) e sentia-me muito culpada por ter esses sentimentos!"



MILEY CYRUS

Cantora, atriz

Depressão

"Algumas pessoas olharam para a minha depressão como uma forma de ingratidão, mas não tinha nada a ver com isso.

Eu não podia evitar, senti-me realmente deprimida.

(...)

(As pessoas) não têm de ser algo que não são, e não têm de fingir que estão felizes. ”



BRUNA MARQUEZINE

Atriz

Depressão

“Comecei a ficar assustada, a minha depressão foi avançando, comecei a tomar atitudes que começaram a assustar-me.

(...)

Não tive força para ir atrás de ajuda sozinha. A minha família, e alguns amigos, começaram a perceber o que estava a acontecer.”



DAKOTA JOHNSON

Atriz

Depressão, Ansiedade

“Luto contra a depressão desde muito nova, desde que tinha 14 ou 15 anos.

(...)

Tenho de trabalhar muito para eliminar alguns pensamentos e emoções. Faço muita terapia.”

