

# A Cafeteira e a Janela Aberta — Um Conto sobre a Travessia da Depressão — Narrativa 2021

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/10/2021

Conto sensível e terapêutico por Cristiano Ricardo sobre saúde mental e superação: A Cafeteira e a Janela Aberta: Um Conto sobre a Travessia da Depressão (Narrativa 2021).

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/a-cafeteira-e-a-janela-aberta-um-conto-sobre-a-travessia-da-depressao-2021-10-15>

---

## Saúde Mental em Prosa · Conto Terapêutico

Uma história de afeto, escuta e resiliência humana sobre a travessia do inverno da depressão.

### Crônica & Narrativa Terapêutica

A Cafeteira e a Janela Aberta: Um Conto sobre a Tr...

Uma história de cura, humanidade e transformação pessoal

Para Helena, levantar-se da cama havia se tornado uma escalada do Everest sem oxigênio. A depressão não tinha a forma de uma tristeza estridente; era antes um cinza opaco, uma anestesia pesada que roubava o gosto da comida, o interesse pelos livros e a cor dos rostos familiares.

Durante semanas, as cortinas permaneceram cerradas. No entanto, em uma quinta-feira cinzenta, sua vizinha dona Clara, uma senhora de oitenta anos com olhos mansos de quem já viveu tempestades sem fim, não tocou a campainha para perguntar se ela estava 'animada'. Simplesmente deixou na soleira da porta um pão quente enrolado em pano xadrez e um bilhete manuscrito: 'Não precisa falar nada, filha. Só abri um dedo da janela para a brisa entrar. O mundo espera por você sem cobranças.'

Aquele gesto desprovido de julgamentos quebrou a crosta de gelo que blindava o peito de Helena. Ela chorou um pranto longo, não de derrota, mas de alívio por não precisar fingir força. Foi até a janela e puxou a cortina cinco centímetros.

Uma réstia fina de luz tocou o assoalho de madeira. Helena respirou o ar fresco da manhã, pegou um pedaço daquele pão e sentou-se na poltrona. A cura não aconteceu de repente como um raio milagroso, mas começou ali: no reconhecimento humilde de que um passo de cada vez basta para atravessar o deserto mais árido.

Mensagem Terapêutica: Toda dor humana merece ser acolhida com paciência. Cuidar da saúde mental é reconhecer a própria humanidade e abrir espaço para o tempo, o afeto e a reconstrução.

Escritor Cristiano Ricardo

Contista, Poeta & Pesquisador em Saúde Mental · Publicação de 15/10/2021 às 23:35