

Sabrina Cantele



a depressão é

uma borboleta azul



a depressão
é uma
borboleta azul

Sabrine Cantele

1ª Edição: Julho de 2022

© Sabine Cantele

Todos os direitos reservados.

playlist

Harry styles - Matilda
Taylor Swift - mirrorball
Olivia Rodrigo - i hope you are ok
Billie Eilish - my future
Taylor Swift - this is my trying
Emicida - AmarElo
Billie Eilish - getting older
The Walters - I Love You So
Conan Gray - Comfort Crowd
Taylor Swift, Phoebe Bridgers - Nothing New
Lizzo - about damn time
Lorde - The Louvre
Alessia Cara - Wherever I Live
Billy Joel - Vienna
Manu Gavassi - Cansei
Lorde - Secrets from a Girl (Who's Seen It All)

Não devemos ter medo dos confrontos. Até os planetas se chocam **e do caos nascem as estrelas.**“

- Charlie Chaplin.

Para mim mesma. <3

A Borboleta azul

transformei minha
maior dor
em arte
para que assim
ela não me
destrua

Eu não quero desperdiçar
minha juventude
sendo triste

eu não quero desperdiçar
minha vida
com melancolia

eu não quero morrer.



O início de um novo episódio depressivo

A borboleta azul
sempre chega
de forma discreta

e logo estou hipnotizada
pela tela do meu celular
e assim permaneço
por horas

a borboleta azul
adentra meu quarto
e eu também fico presa nele

a borboleta azul
voa ao meu redor
e eu exploro
minhas cicatrizes

a borboleta azul
pousa sobre o meu ombro
e eu sei que vai levar um tempo
até ela ir embora

então eu choro.

As miligramas do meu remédio aumentaram
e eu me pergunto o que houve de errado

porque eu estava indo tão bem

eu juro
eu meditei
eu fui na academia
eu parei de tomar café
eu fiz acupuntura
eu fiz terapia
eu orei
eu pedi
eu supliquei

*eu sempre dou o meu melhor
tentando ser feliz.*

“Arrume um hobby
para se distrair
de seus sentimentos
confusos”

mas eu sempre acabo escrevendo
e me aprofundando
em meus sentimentos confusos

e ficando mais confusa
e sentimental

ou a escrita deixa tudo
tão claro
que dói

escrevo e entendo
mas às vezes era melhor
nem saber.

Instagram

Todo mundo parece
mais feliz que você
apesar de ninguém estar.

o início de um novo episódio depressivo: de novo

[illegible]

por que estou
triste
de novo?

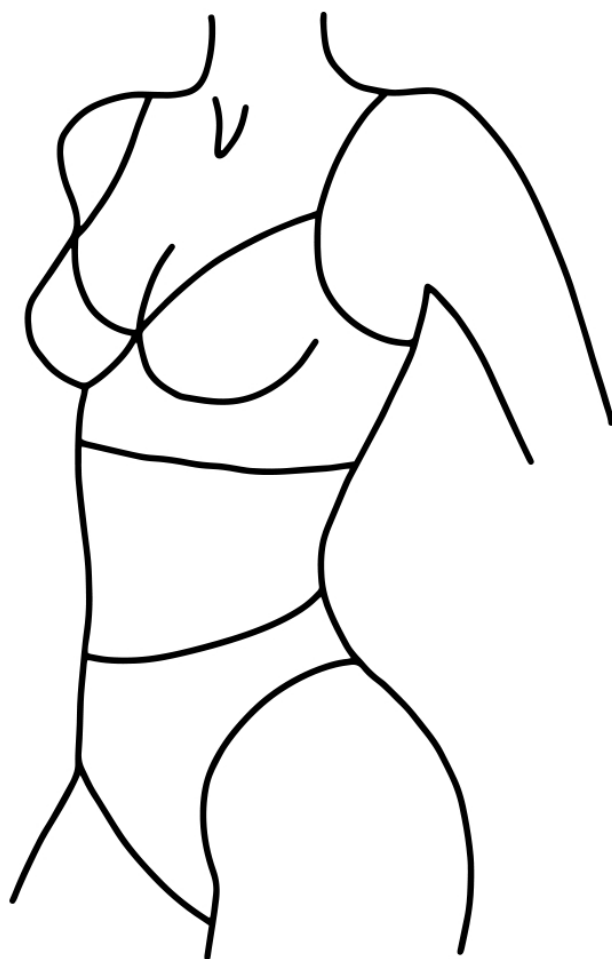
Eu disse pra minha psicóloga
que eu não tinha nenhum
plano pro futuro

e ela respondeu que isso
era óbvio
porque eu ainda vivia
no passado

é tão triste

acho que ainda estou escondida embaixo daquela cama.

Você não tem medo
de se machucar
quando já está
machucada.



Explicando a solidão

Eu sinto falta de acordar
e não saber onde eu estou

porque agora eu sei
exatamente onde eu me encontro
e eu me encontro sozinha

como explicar a solidão?

tem essa música tocando
e ninguém mais escuta
só eu

tem esse filme
passando na tv
que ninguém entende
só eu

a solidão de sentir
que ninguém realmente
conhece você

e quem um dia conheceu
foi embora

e quem conhece agora
acha entediante

a solidão de não ser
a chamada de emergência
de ninguém

e nem o nome que alguém
gritaria na multidão

insistir naquilo

que já se tornou cinza
dói mais do que ir embora

essa insistência
em acender algo
que o mar já levou

a solidão de saber
quem você é
e não ter ninguém
para compartilhar isso.

Eu vejo tristeza
nos seus olhos
até quando
você sorri.

Fim de festa

Você apenas aparece
na minha festa
quando a bebida
é de graça

quando a música
é alta
e há confete
pelo chão

você não me vê
desmoronar
não por quê eu
não te mostre

mas sim
porque você decidiu
olhar para outra direção

eu decorei teu vocabulário
e você sequer fala comigo

eu sou apaixonada
por palavras
mas elas parecem vazias
quando suas ações
são divergentes

eu nunca me senti amada por você
a não ser quando eu tinha algo
a oferecer.

Acho que não sou
mais a mesma
e nem você

e nossas novas versões
não se conhecem
e não se amam.

É hora de dar tchau

Eu recapitulei nossa história
na minha mente

e eu percebi
que eu não estava
prestando atenção

eu vi amor e cuidado
em um lugar que está vazio
a muito tempo

te coloco no meu pódio
com ouro ao redor
do seu pescoço

enquanto você me coloca
na arquibancada
como uma mera espectadora

eu grito do meu lugar
faço sinais
e tento te alertar

mas você está muito longe
para escutar

até o momento em que
estar nessa posição
se torna cansativo
e eu preciso ir embora

te vejo de longe
e percebo que é essa
a sua perspectiva
a muito tempo

eu só não queria admitir
porque eu sabia que ia doer

mas dói muito mais ficar

preciso estar com pessoas
que me enxerguem mais
do que como uma simples platéia

a forma mais direta de me expressar
é dizendo
que você suga minha energia

quando faz parecer
que é tão difícil
me amar

que é tão difícil
me ter na sua vida

eu vou embora
mas deixo sua medalha de ouro
encostada na porta.

Eu chequei meu celular
inúmera vezes
esperando por uma notificação
que me trouxesse a falsa sensação
de aprovação

Aliás, é pra isso que as redes sociais servem, não?

e eu continuo procurando
em becos escuros
aquilo que eu tenho em mim

eu continuo vendo minha vida
com lacunas
que eu preciso preencher

a luz do que falta
me cega
e me impede de ver
aquilo que eu já tenho.

Meu coração
pediu socorro
e você nem ouviu

que tipo de amor é esse?

Quando era seu coração
que oscilava
eu silenciava o mundo
para escutar

que tipo de amor é esse?

Não é errado pedir ajuda
para alguém que ama você

desde que você
não a torne responsável
por sua dor
e por sua cura

a única pessoa
que pode curar você
é você

e essa é a melhor
e a pior
parte de tudo.

Eu quero fazer novos amigos
mas toda vez que eu falo
meu rosto queima
e as palavras não fazem sentido

eu quero fazer novos amigos
mas eu não quero sair
com os meus novos amigos
e nem conversar
com os meus novos amigos

qualquer interação
me deixa nervosa
e desconfortável

*que bela ironia
querer ser ouvida
e não conseguir falar*

por isso eu escrevo

isso não é um poema
é um grito de socorro.

Se você me ama
por favor me deixe ir

se você **não** me ama
por favor me deixe ir

depois de tudo
a única opção que eu tenho
é ir embora.

não precisar de você
não é mais um desejo
e sim uma necessidade.

É engraçado
eu pensei que você
não me amava mais

quando na verdade
eu não me amo mais

foi mais fácil projetar
meus sentimentos
do que aceitar a verdade

foi mais fácil fingir
do que encarar
meu reflexo
com sinceridade.

Eu não sinto a sua falta

Eu não sinto sua falta
mas hoje escutei uma música
e lembrei de você

eu não sinto sua falta
mas era legal quando
você lia minha mente

quando dançávamos
os anos 2000
quando era apenas nós

a primeira vez
que conversamos
foi sobre matemática

e a última vez
que conversamos
você sequer me respondeu

e foi isso que realmente doeu

o silêncio

pensar que eu não valia
sequer uma palavra
ou explicação

vamos rebobinar a fita
voltar no tempo

eu não sinto sua falta
mas queria que você estivesse aqui.

Acredite
se estou te dando arte,
estou te entregando tudo.

Escrever forçando a caneta
até que meus dedos doam

deixar a raiva esvaziar
nessa folha de papel

se não escrevo
eu me destruo
e quando escrevo
eu me curo.

Finjo que não existo
penso em me mudar
para outra cidade

mas não quero isso
não quero ser um fantasma

eu quero existir
mas não dessa forma.



Que meus poemas sejam orações ao universo

Eu sou incapaz de machucar alguém
a não ser que essa pessoa seja eu mesma

eu sou incapaz de direcionar palavras de ódio a alguém
a não ser que essa pessoa seja eu mesma

eu sou incapaz de odiar alguém
a não ser que essa pessoa seja eu mesma

quando foi que eu aprendi
que todos são tão merecedores
menos eu?

quando foi que eu aprendi
que todos podem cometer erros
menos eu?

que meu amor
tão puro
faça o sentido contrário

que eu me ame
que eu me respeite
que eu me aceite

que meus poemas
sejam orações ao universo

que eu me olhe com leveza
e cuidado

que eu dance com o espelho
porque a garota do reflexo
merece tanto ser feliz

por tudo que ela já foi

e por tudo que ela é.

Não me olhe
como se eu fosse
um brinquedo quebrado

eu não estou quebrada
estou em construção.

Dependência emocional: um desabafo sincero

Você já percebeu
como eu me faço pequena
pra caber na nossa rotina?

e eu não te culpo por isso

é que eu tenho medo
de ser tão grande
que nossa casa
vai se tornar pequena

e você vá embora
por falta de espaço

então eu te coloco
no alto do pedestal
e sento em um cantinho escuro

faço palavras cruzadas
tomo café
danço os anos 2000

e quando você chega
eu decido
que está na hora
de realmente viver

porque o mundo
não faz sentido
quando só tem eu

**você percebe
a insanidade disso?**

viver pelo olhar

do outro
viver a espera
do outro

como se estivessemos ligados
por um cordão umbilical

acho que preciso de um alicate
ou de um médico

ele vai nos separar
ou aumentar a dosagem
do meu remédio

*por que eu não consigo dormir sozinha?
por que eu não vou no mercado sozinha?
por que eu não danço sozinha?*

você coloriu tanto
a minha vida
que eu esqueci
que sou o arco-íris inteiro

você me ajudou tanto
que eu esqueci
que havia vida
antes de você

e que quando
meu castelo de vidro quebrou
eu juntei os estilhaços
e caminhei sozinha

eu amo você
mas preciso reconhecer
que o único motivo
de eu ainda estar aqui

foi porque **eu** venci
cada batalha interna

minha mente
mente
pra mim
desde que eu tinha
11 anos

nessa época
você deveria estar
andando de bicicleta
ou invadindo aquela casa
com piscina

eu estava em um quarto
lutando contra os meus demônios
eu não tinha medo de olhar
embaixo da cama
e encontrar um monstro

eu sabia exatamente
onde ele estava

porque era o meu reflexo
o meu semblante triste

eu tinha 11 anos
eu era só uma criança
e eu tinha a força de uma raiz

deve ser por isso
que eu sempre acho
que as árvores
acenam pra mim

porque elas me conhecem

então se eu for maior
que essa casa
tudo bem

eu me mudo

porque não posso mudar
quem eu sou

você me fez tão inteira
que eu esqueci
que eu não estava
pela metade

talvez eu seja
uma cidade inteira
e todas minhas luzes
se apaguem a meia-noite

ou talvez é a meia-noite
que eu realmente
ganhe vida

eu te amo tanto
que eu esqueci
que não importe
o tanto que eu chore

minha chama
não se apaga
e no outro dia
eu acordo

e queimo mais ainda.

Não creio que seja normal
alguém chorar tanto assim.

Mesmo quando
cada órgão
do meu corpo
implora
pra que eu
acabe
com tudo
mesmo quando
meus tecidos
e células me dizem
que seria
mais fácil
se eu
dormisse
para sempre
com uma simples
canção de ninar

eu digo “não”

eu
quero
viver

você não faz ideia do quanto eu quero **viver**.



gatilho

Você atira

se abriram cicatrizes
que eu nem sabia que tinha.

[illegible]

pra onde vão os sonhos quando eles morrem?



Eu quero ser a melhor namorada
eu quero ser a melhor filha
eu quero ser a melhor amiga

eu quero estar com os meus amigos
em um bar
em uma sexta-feira
rindo de amenidades

eu quero estar com você
mas não estar somente de corpo
mas também de pensamento
escutando cada palavra
que tua boca dita

eu quero ligar pra minha mãe
e rir no telefone
e pedir que ela faça
aquele bolo de aipim
que é tão bom
e eu tô com saudade

eu quero ser melhor

mas como estar aqui
pra você e pra eles
quando não consigo
sequer
ser boa pra mim?

quando meu corpo
e minha mente
pedem calma
e eu preciso me recolher
como uma lagarta
que precisa da metamorfose
para ser borboleta

sei que não tenho voado mais
mas é uma fase

e desse jogo eu entendo
eu já cheguei no chefão
virei o jogo
e voltei para fase 01

e essa é
uma péssima metáfora
pra te dizer
que eu posso ser melhor

mas você precisa ser paciente

metamorfoses demoram
mas sempre valem a pena.



Amanhã vai ser diferente!

E eu exclamo:

"Amanhã vai ser diferente!"

amanhã eu vou acordar
junto com o sol
regar as plantas
e escrever uma canção

amanhã vai ser diferente

e então o amanhã chega
e nada muda

eu desligo o despertador
minhas raízes secam
e eu não sinto vontade
de cantar

viver com essa
esperança constante
de que um dia
eu vou acordar
e tudo vai ser resolvido
magicamente

é cansativo

mas amanhã vai ser diferente!

eu preciso que amanhã seja diferente
eu preciso acreditar que vai ser

e às vezes é.



e amanhã!

Sol e Tita

Eu sei que não sou
sua favorita

não é encostada em mim
que você dorme

**mas teus olhos de jabuticaba
não mentem**

eu te amei
antes mesmo
de te conhecer

como posso amar
algo que não fala?

logo eu
que valorizo tanto
o verbo

**mas teus olhos de jabuticaba
não mentem**

teu olhar
carrega todo o amor
do mundo

e você tão pequena
parece gigante

quando me ensina
que mesmo que não seja sexta
podemos fazer uma festa
porque um besouro
embaixo da estante

é um grande evento

e não há melhor lugar
do que embaixo
do sol

e não há casa melhor
que o nosso lar

dias de chuva
não são azuis
mas pelo menos
podemos dividir
pipoca no sofá

**teus olhos de jabuticaba
não mentem**

quando me fazem acreditar
na vida
de novo.



Sal e Tita

Eu gostava de ficar de pé
no ônibus
quando eu era criança

pra sentir a adrenalina
quando o motorista
trilhava pelas ladeiras

agora eu me sento
com a cabeça
encostada na janela

para assistir
as imagens
projetadas no vidro

mudei de perspectiva
mas a vida continua bonita
independente
do caminho que o ônibus faz.

A vida faria mais sentido se fosse um musical

Eu amo dançar

eu tinha uns 13 anos
e minha mãe chegou em casa
6 da manhã

ela pensou
que me encontraria
em um sono profundo
ou
usando meu pijama
rosa com bolinhas

mas não

eu estava pulando no sofá
de pé
dançando

os últimos meses
não tinha sido fáceis
e minha mãe tinha
se mostrado preocupada

porque não me via
sorrir com frequência

então ela me disse
que o único dia
que eu parecia feliz

foi aquela dia
que ela chegou
às 6 da manhã

e ela estava certa

eu amo dançar
talvez seja a arte
da música
e dos movimentos

eu me sinto livre
minhas amarras
desaparecem

e não há
maior liberdade
do que abraçar
e extravasar
quem você é.

obs: sim eu estava dançando alguns minutos atrás e decidi
escrever isso

Amor

Eu esperava

você desligando
o telefone
na minha cara

discussões de madrugada
palavras afiadas

incerteza
e ansiedade

e você me deu paz

eu tive que parar
por um momento
e ressignificar
o que o amor
é pra mim

porque eu acreditava
que amor e dor
não era uma simples rima

amor
sou eu e você
dançando na cozinha
com nosso cachorros
ao redor

você me fez amada
e colocou minhas cicatrizes
para dormir

e eu já não me lembro

como é ter
um coração partido

porque agora
ele é tão grande
que já não cabe
no meu peito.

O abuso te faz acreditar
que o amor possui
inúmeros impasses

quando ele é apenas
uma brisa fresca
no domingo de manhã.

Lar

Quando chega perto das 23
eu quero ir embora

“não tem nada como a nossa a casa”
eles dizem

e é engraçado pensar
que eu costumava sair na sexta
e voltar no domingo

porque minha casa
havia sido construída
sobre ruínas
e laços desgastados

nossas paredes
tinham palavras de ódio
desenhadas

nossas janelas nos mostravam
um lugar melhor

e o sortudo seria aquele
que finalmente fosse embora

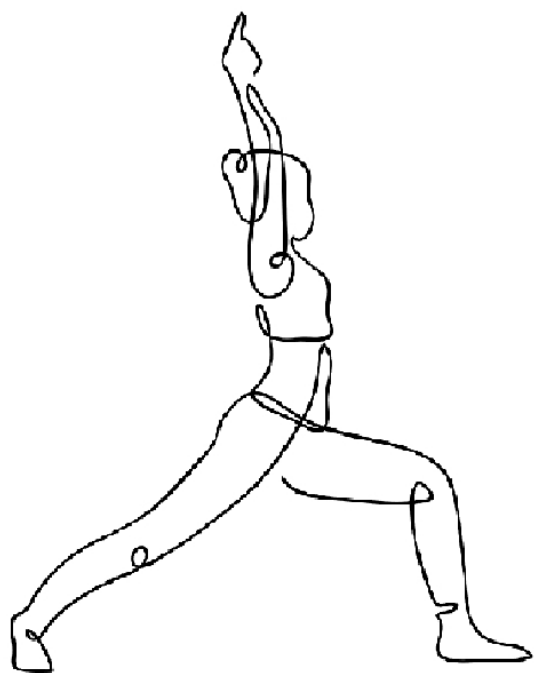
mas agora eu escrevo
com tempera vermelha
em nossas paredes
a palavra “amor”

nossas janelas
nos mostram que já temos tudo

e os sortudos somos nós
sobre o sofá amarelo queimado

eu não tenho uma casa
eu tenho finalmente
um lar.

O sol sempre renasce
e eu também.



Poesia

Eu amo ver o mundo através dos seus olhos
eu amo me ver através dos seus olhos

e é por isso que eu tenho poesia nos meus dedos
mas dessa vez não são versos melancólicos

e eu não preciso de uma festa para dançar
nós podemos fazer isso na sala de estar

eu não preciso que filmes me digam
o que é o amor
porque eu vivo ele.

Nossas risadas juntas
melhor melodia não há

a oitava sinfonia
de Beethoven
parece pequena

sintonia perfeita
e nada complexa

rir com você é simples.

Para todos aqueles que já me machucaram

Que engraçado
me fez acreditar
que eu não era nada

quando eu era tudo
que você queria ser

ficar seria um tipo
de masoquismo
suicídio lento

me apresentou
um código de vestimenta

mas eu não me visto
pra você

eu me visto pra festa
pra vida

e a festa ficou tão melhor
depois que você
foi embora

arrancou minhas raízes
e eu cresci mais forte

me fez pequena
e eu cresci tanto

que agora
você é incapaz
de me alcançar

que engraçado
me fez acreditar

que eu não era nada

e agora eu sou tudo.

Seu toque
faz as tempestades
dentro de mim
cessarem.

Felicidade

Você dormindo
do meu lado
roncando
pra caralho
nossos cachorros
sobre a coberta
eu escrevendo
neste caderno

não existe
nenhum
outro lugar
no mundo
onde eu gostaria de estar.

(toda felicidade do mundo se encontra nesses centímetros que
formam teu rosto)



Estou tão feliz nos últimos dias

você acredita?

parece um sonho
e eu tenho medo de acordar

apesar de ainda sentir a ansiedade
morando na minha garganta

percebi que tentar expulsá-la
só vai me trazer mais dor de cabeça

sou apenas uma turista
que observa a parte

tentei tanto matar meus demônios
e agora danço com eles na sala
alguma música da Lorde

você acredita?

parece um sonho
e a verdade é
que eu nunca estive tão acordada.

Por muito tempo
me senti como um erro
como algo que não deveria
ter acontecido

e quando soltei
minha primeira respiração
nesse mundo
eu não chorei

eu acreditava
que um dia eu iria realizar
um grande feito
que salvaria a humanidade
e me tornaria milionária

e então finalmente
minha existência
faria sentido

mas foi nos
“pequenos feitos”
que eu me encontrei

não é novo dizer
que são os detalhes que importam
na verdade
parece um disco antigo
e arranhado
mas são os detalhes que importam
eles me salvam todos os dias

quando uma mulher traz uma
nova pessoa ao mundo
dizemos que ela deu a luz

porque a partir daquele momento

tudo fica mais iluminado

minha mãe deu a luz
dia 06 de julho de 1998
as 10:20 de uma manhã fria

então pensando bem
e resignificando
toda a minha existência

eu não fui um erro
eu fui um milagre.

Pra todo canto que eu olho eu só vejo poesia

Dois passarinhos voando em sintonia
vo
an
do
não sei pra onde

como o verbo
eles são livres

as árvores acenam
e dançam no ritmo do vento

o carro cinza toca flashback
o motorista balança a cabeça

fim de tarde é hora de
passear com o cachorro
voltar para casa
ou ir pra faculdade

a forma como as árvores
se sobrepõem sobre o céu

eu juro
é uma pintura

talvez Deus seja artista
e nós um falha técnica

*pra todo canto que eu olho
eu só vejo poesia.*

Você tem desdenhado da vida
quando tudo que ela te trouxe
foram glórias

eu compreendo
às vezes
tudo que conseguimos falar
são lamentos

eu compreendo
que a cama se torna um lar
para um mente tão cansada

mas eu tento ser sol
nos meus dias mais obscuros

e às vezes dá certo
e às vezes não

eu valorizo tanto a felicidade
porque como um tesouro
ela é rara

então se eu puder rir um pouco hoje
é só isso que eu vou fazer.

Acreditei que eu era
uma pessoa ruim

e me preocupei tanto
com isso

mas pessoas ruins
não se preocupam

e pessoas ruins não choram
não dessa forma.

Em algum lugar dos anos 2000
existe uma menina
usando um bolero rosa

ela ama High School Musical
milk shake
e Taylor Swift

essa menina sonha muito
dança muito
escreve cartas de amor
e acredita que a vida
é um musical

é por essa menina
que eu sempre tento
mais uma vez

eu quero realizar
todos os sonhos
que ela escreveu
em seu diário

e eu quero conhecer
todos os lugares
que ela viu pela televisão.



Se eu acordei hoje
se estou escrevendo agora
significa que eu ganhei a batalha
do dia anterior

mesmo quando eu choro
mesmo quando desanimo

*se ainda estou aqui
significa que eu venci.*

Minha mãe
têm o cabelo escuro e enrolado,
um nariz arrebitado
e as unhas do pé
estão sempre feitas
até mesmo no inverno

meu pai
têm o cabelo cor de sol,
olhos cor de mar
e como ele mesmo diz
sua música favorita
em inglês é
girls just wanna have fun
apesar dele não fazer ideia
do que isso significa

minha mãe ama
novelas,
Madonna cantando a música Vogue,
bife de fígado,
gatos com a carinha preta,
chiclete de morango,
e comprar decorações para a casa

meu pai ama
filmes do velho oeste,
música sertaneja antiga,
dançar,
torcer pelo Corinthians,
jogar canastra
e usar chapéu de Cowboy

e você?
quem você é?
o que você ama?
quem você ama?

aposto que seus detalhes
constituem uma singularidade
tão bonita
que é impossível
se olhar no espelho
e não se amar

só por hoje. se ame.

Por vezes parece confortável sentir dor
estamos acostumados com a sensação

quando chega
a felicidade causa estranheza

mas escolha ela
apesar disso

no início se sentiria como um turista
em um lugar totalmente desconhecido

mas logo vai
se sentir em casa
vai tirar seus sapatos
e deixar na porta

porque agora é hora
de finalmente
dançar.



O abuso
acorrentou minhas mãos
e meus pés

me fazendo temer
meus próximos passos

o abuso
tampou minha boca
com esparadrapo

porque eu era
melhor calada

mas mantive
meus olhos abertos

e por isso hoje eu me liberto

seja livre
seja feliz

minhas asas
que tão cedo
foram arrancadas

estão finalmente curadas.

Tento ser sincera
com as minhas cicatrizes

não estou negando
a existência delas

estou tentando viver
apesar delas

todas as pedras
que você me jogou

formam o castelo
que agora eu repouso.

Nomeie como abuso
se foi abuso

nomeie como depressão
se é depressão

precisamos nomear nossos demônios
para assim lidarmos com eles.

querida eu,

Eu sei que a dor já parece familiar
como um parente distante
que decide passar as férias
e depois esquece de ir embora

eu sei que a ansiedade tem
te contado mentiras
mas você sabe quem você é
e você sabe o que é real

e eu sei que tudo que eu disse
não é o bastante

coisas incríveis vão te acontecer
eu te prometo
não posso contar agora
mas preciso que você
confie em mim

tudo que você tem feito
até agora
foi ecoar bondade
e ela vai voltar pra você
porque você merece

simples assim
a vida é simples

preciso que aguente firme
não precisa lutar contra
seus demônios

mas aprender a
conviver com eles

eu te amo
e sei quem você
realmente é

ass: você do futuro



Se você chegou até aqui...

Vamos ser honestos: depressão, ansiedade e outros problemas mentais não se resolvem com poesia. Se você possui sintomas de algumas destas doenças ou simplesmente sente que tem algo de errado procure ajuda **PROFISSIONAL**.

Quanto antes você procurar a ajuda que precisa, antes você irá melhorar. Se você já está em tratamento, seja paciente, o processo de cura demora e eu estou até hoje nele, tenho dias bons, dias ruins e dias péssimos, mas sei que independente do sentimento que estou tendo, ele vai passar, sempre passa e essa é a regra de ouro. Se você está pensando em acabar com tudo, adivinha? Eu já estive aí também e o que posso dizer é que você não quer realmente isso, você só quer que pare de doer. Então trago boas notícias! Vai parar de doer. Sempre para. Uma coisa que aprendi é que a vida sempre vale outra tentativa, sempre mesmo, existe tanta coisa bonita que você ainda não viu e viveu e você não faz ideia das coisas maravilhosas que te esperam, você é digno de amor e felicidade como qualquer outro ser humano e eu torço muito por você! Enquanto seu coração ainda dói, vai aí uma listinha de coisas que podem te ajudar:

- Tomar um sorvete delicioso (ou outro doce que você goste) e degustar calmamente hmmm.
- Escutar sua música favorita e extravasar: dance, cante e pule o máximo que der!!
- Faça carinho em um cachorro e perceba o quanto você fez o dia dele melhorar!
- Faça uma lista de tudo que você deseja alcançar, sonhe alto! Quer ser presidente dos Estados Unidos? por que não? Não faz mal sonhar.
- Desenhe, escreva e se expresse!!!!!!!!
- Faça uma lista de todas suas qualidades, comece com calma, por exemplo: eu faço um bolo de chocolate muito bom
- Levantou da cama hoje? Se orgulhe! Se orgulhe de todas as pequenas coisas.

- Agradeça por 3 coisas, tem tanta coisa para agradecer!!
Sua casa, família, cama quentinha etc
- continue a nadar e fique bem :)



Sobre a autora

Sabrine Cantele é uma estudante de Publicidade e Propaganda e nasceu em Caxias do Sul. Incentivada pelo seu amor pela leitura, começou escrever muito cedo, tendo como inspiração tudo que acontece ao seu redor e as pessoas que fazem parte de sua vivência. Encontrou na escrita uma forma de desabafar, de se entender e de transformar seus sentimentos em arte.

Sua obra de estréia foi [“Eu não conseguia falar, então eu escrevi”](#) lançada em em 2019, seguida pelo seu e-book [“Coisas que apenas a madrugada poderia ter me contado”](#).

[@sabrinecantele](#)