



Depressão

A carta que nunca escrevi

Suzanne Leal



A carta que nunca escrevi

Objetivo: Ajudar o paciente a acessar e expressar sentimentos profundos que foram silenciados durante a depressão, promovendo alívio emocional, insight e reconexão com desejos e dores esquecidas.

Indicado para: Adolescentes, adultos e idosos com sintomas depressivos leves a moderados.

Tempo estimado: 30 a 60 minutos.

A carta que nunca escrevi

Introdução Acolhedora

A depressão, muitas vezes, silencia aquilo que mais precisa ser ouvido.

Ela esconde palavras não ditas, sentimentos guardados, histórias interrompidas.

Este exercício é um convite para dar voz ao que foi deixado de lado.

Não é necessário que você esteja bem. Basta que esteja disposto a escutar a si mesmo com gentileza.

Como funciona:

Você irá escrever uma carta. Mas não uma carta comum.

Será a carta que você nunca escreveu — e talvez sempre precisou.

Pode ser:

- uma carta para quem você era antes de tudo mudar
- uma carta para alguém que te magoou e você nunca teve coragem de dizer
- uma carta para quem te amou e você afastou
- uma carta para a vida que não viveu
- uma carta para você mesmo, no tempo presente

Não há certo ou errado.

O mais importante é deixar que suas palavras saiam sem censura, como se ninguém fosse ler.

Porque ninguém vai — essa carta é só sua.

A carta que nunca escrevi

Orientações para Escrita

- Escolha em silêncio a quem ou ao quê você escreverá. Respire fundo três vezes antes de começar.
- Use papel e caneta, se possível. O contato físico com a escrita facilita a conexão emocional.
- Escreva por 15 a 30 minutos, sem se preocupar com gramática ou estética.
- Se não conseguir começar, use uma das frases abaixo:
 - *“Eu queria ter te dito que...”*
 - *“Sinto falta de quando...”*
 - *“Foi difícil quando...”*
 - *“Se eu pudesse voltar, eu...”*
 - *“Hoje eu percebo que...”*
 - *“Desculpa por...”*
 - *“Obrigado por...”*

Encerramento Reflexivo

Após escrever, leia em voz baixa, se sentir vontade.

Depois, responda às perguntas abaixo com honestidade:

- 1.O que esta carta revelou sobre mim que eu tinha esquecido ou ignorado?
- 2.O que eu senti ao escrever?
- 3.Existe algo dessa carta que eu gostaria de transformar em ação real?
- 4.O que posso fazer hoje — mesmo que pequeno — para me acolher com mais compaixão?

Você pode guardar a carta, rasgá-la, queimá-la simbolicamente, ou simplesmente deixá-la.

Ela cumpriu seu papel: te reconectar com uma parte de si que estava silenciada.

E reconectar é um passo poderoso rumo à cura.

A carta que nunca escrevi

Considerações Finais

A depressão pode obscurecer nossa identidade, nossa história, nosso valor.

Mas há dentro de você uma vida que ainda pulsa.

Cada palavra escrita é um fio que te costura de volta ao que é seu.

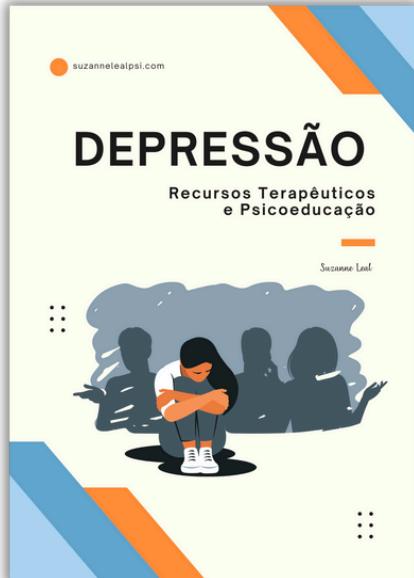
E você não precisa fazer isso sozinho. Se sentir necessidade, busque um profissional que caminhe com você.

Minha Carta



DEPRESSÃO

RECURSOS TERAPÊUTICOS



Este material foi cuidadosamente elaborado em formato **PDF** e reúne **50 exercícios** com propostas de reflexão e aprendizado. Ele oferece recursos práticos para promover o autoconhecimento, explorar os próprios padrões de pensamento e desenvolver estratégias mais saudáveis e eficazes para lidar com os desafios emocionais da depressão.

Pode ser utilizado tanto para o seu próprio cuidado quanto como ferramenta complementar no trabalho clínico de profissionais que atuam com indivíduos ou grupos terapêuticos.

Objetivos deste Material

- Apoiar o enfrentamento da depressão por meio de exercícios que promovam maturidade emocional e cognitiva.
- Contribuir para a quebra de ciclos de pensamentos automáticos e negativos.
- Estimular o autoconhecimento e a identificação de padrões de comportamento que possam intensificar o sofrimento.
- Oferecer ferramentas práticas para desenvolver novos caminhos de enfrentamento, mais saudáveis e adaptativos.
- Apoiar o trabalho de profissionais da saúde mental no acompanhamento ético e cuidadoso de seus pacientes.

BRINDES:

- “Perguntas Orientadoras – Depressão”
- “Caderno de Monitoramento do Humor e Comportamento”
- “Plano de Ação Pós Crise: Um Guia de Segurança Emocional”.

BAIXE O SEU AGORA



CLICA



Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelealpsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: suzannelealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394

Conheça outros materiais.

Autoconhecimento

Dor Crônica

Reestruturação Cognitiva

Ansiedade

Maternidade

Luto e Suicídio

Planner da Autodescoberta

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Cartas Terapêuticas

Cadernos Terapêuticos

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Mulheres com TEA

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

Distorções Cognitivas

Combo de Atividades para Saúde Emocional

310 perguntas para Processamento Emocional

Ferramentas para Trauma Emocional

Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente

Metáforas para Crianças

Ferramentas para Mulheres em Situações de Abuso

Modelo de Documentos Psicológicos

Envie um e-mail e
descubra como garantir
10% de desconto em cada
Recurso!



SUZANNE
LEAL

"Escrevo como se fosse para salvar a vida de alguém. Provavelmente a minha própria vida"
(Clarice Lispector)

Sobre a autora:

Sempre gostei da escrita como parte do meu processo de autoconhecimento e expressão, me ajuda a compreender e organizar melhor meus pensamentos e sentimentos. Além de ser uma forma de terapia energizante, onde posso ter um encontro comigo mesma.

suzannelealpsi.com



Conheça também Luz Amarela Recursos

Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos



Materiais gratuitos para baixar.

