

# A vida tem tantas coisas maravilhosas

Às vezes, a vida é difícil, mas também tem coisas maravilhosas. Com certeza, mais de um milhão. Nenhuma delas nem todas juntas podem tratar quem vive com depressão. Mas **esta lista de coisas maravilhosas, esperamos, pode lembrar-nos a todos, nem que seja por momentos, porque vale a pena viver todos os dias.**

POR BÁRBARA BETTENCOURT

**A**pós a primeira tentativa de suicídio da sua mãe, um miúdo de 7 anos decide fazer uma lista com todas as coisas maravilhosas pelas quais vale a pena viver. Este é o ponto de partida do monólogo *Todas as Coisas Maravilhosas*, escrito por Duncan Macmillan e que, em Portugal, já levou 30 mil pessoas a assistir à peça interpretada pelo ator Ivo Canelas desde 2019. **Montanhas-russas, gelados, ver televisão até tarde são algumas das coisas que uma criança se pode lembrar.** Mas como será a lista de coisas maravilhosas dos nossos especialistas?

**SEREM GENTIS CONNOSCO**  
«Se vamos stressados a uma repartição de finanças e encontramos alguém que é simpático connosco e nos ajuda, isso é uma coisa maravilhosa capaz de alterar a forma como nos sentimos.»  
VÍTOR COTOVIO, médico psiquiatra e psicoterapeuta



COLABORAÇÃO



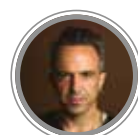
PROF. DOUTOR FAUSTO AMARO  
Presidente da Sociedade Portuguesa de Suicidologia



DR. FERNANDO LIMA MAGALHÃES  
Psicólogo clínico e psicoterapeuta



PROFA. DOUTORA HELENA ÁGUEDA MARUJO  
Professora e investigadora na área da Psicologia Positiva



IVO CANELAS  
Ator, em cena com *Todas as Coisas Maravilhosas*  
timeout.ticketline.pt



PROFA. DOUTORA MARIA JOSÉ DA SILVEIRA NÚNCIO  
Socióloga e coach familiar



PEDRO VIEIRA  
Coach



DR. VÍTOR COTOVIO  
Médico psiquiatra e psicoterapeuta



PROF. DR. VÍTOR RODRIGUES  
Psicólogo clínico e psicoterapeuta

**CORRER (OU QUALQUER OUTRA ATIVIDADE FÍSICA) E TUDO O QUE ISSO PROVOCA AO CORPO**



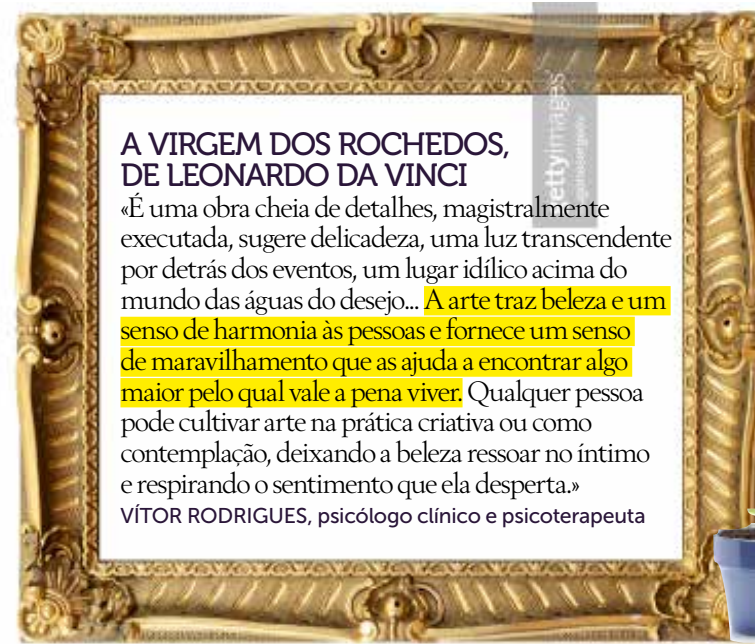
«Cinco quilómetros, dez quilómetros, 20 quilómetros, 60 quilómetros... O que o corpo aguentar. Até à exaustão. Corro porque estou bem e corro porque não estou. Fico sempre melhor depois de correr.»  
IVO CANELAS, ator

**APRENDER ALGO NOVO**

«A vida sempre tem algo com que nos surpreender, novas experiências, novos ensinamentos; quando aprendemos temos uma sensação de fascínio pela qual vale a pena viver.»  
PEDRO VIEIRA, coach

**A VIRGEM DOS ROCHEDOS, DE LEONARDO DA VINCI**

«É uma obra cheia de detalhes, magistralmente executada, sugere delicadeza, uma luz transcendente por detrás dos eventos, um lugar idílico acima do mundo das águas do desejo... **A arte traz beleza e um senso de harmonia às pessoas e fornece um senso de maravilhamento que as ajuda a encontrar algo maior pelo qual vale a pena viver.** Qualquer pessoa pode cultivar arte na prática criativa ou como contemplação, deixando a beleza ressoar no íntimo e respirando o sentimento que ela desperta.»  
VÍTOR RODRIGUES, psicólogo clínico e psicoterapeuta



**TOCAR SAXOFONE**

«Enquanto toco – mal ou bem, não interessa, no meu caso, mal –, não uso palavras. Mas não deixo de me exprimir. Provavelmente, entendo melhor o que sinto através dos sons que produzo e encontro uma enorme gratidão ao conseguir executar cada vez melhor uma nota. **Reencontro o meu corpo saindo dele.**»  
IVO CANELAS, ator

**ESTAR EM CONTACTO COM A NATUREZA**

«Numa floresta ou num vaso. Plantar qualquer coisa e vê-la crescer ensina-me paciência, dedicação e observação.» →  
IVO CANELAS, ator





### O AMOR

«À Humanidade, à Natureza, ao planeta, a uma causa, a um ser ou a muitos. O amor desperta em nós o que temos de melhor, expande-nos, ajuda-nos a viver (muito) melhor uns com os outros, favorece a saúde física e mental. Convém evitar que seja obsessivo e aprender a senti-lo cada vez mais em relação a muitas coisas e muitos seres. Cultivar apreciação e gratidão ajuda muito.»

VÍTOR RODRIGUES, psicólogo clínico e psicoterapeuta



### AS FLORESTAS

«Qualquer floresta verdadeira, como a Floresta Negra, na Alemanha, ou a Amazónia, com toda a sua exuberância e extrema riqueza de espécies animais e vegetais – e até tribos humanas – em harmonia. Equilibram o clima, melhoram o ar, transmitem paz e beleza – e sabe-se que banhos de floresta favorecem a saúde mental. Além disso, mostram-nos de que modo uma ampla rede de relações – mesmo entre diferentes tipos de plantas ou árvores e animais – pode criar um ecossistema maravilhoso em que os elementos se entrelaçam. Viver a experiência de verdadeiras florestas ajuda-nos a sentir autênticos, vivos, presentes, não apenas distraídos por tecnologias. É preciso ir lá e estar lá.»

VÍTOR RODRIGUES, psicólogo clínico e psicoterapeuta



### MÚSICA AO VIVO

«Sobretudo onde possamos dançar e cantar versos e melodias que já sabemos e nos emocionam. Cada atuação ao vivo é única. Nunca aconteceu antes e não voltará a acontecer. É uma experiência sensorial imersiva da mente e do corpo que nos ensina a apreciar tudo e cada coisa como se fosse única. E é. E a viver mais no presente. Porque é aqui que estamos. E a sentir mais intensamente e a deixarmos-nos ir em vibração com a vida. A arte e a cultura são um caminho de felicidade e de construção de propósito, como mostra a ciência (incluindo criá-las, escrevendo poemas, pintando, fotografando, inventando músicas...e não apenas consumi-las). E porque podemos estar com quem amamos nesse envolvimento e voltar à maravilha número um: os amigos.»

HELENA ÁGUEDA MARUJO, investigadora em Psicologia Positiva



### ACORDAR E SENTIR A BRISA FRESCA DA MANHÃ

«Ver o céu, as nuvens, os sons dos pássaros. Porque nos faz sentir relaxados e vivo, ligados à Natureza. Estar atento às sensações e lembrar que cada manhã é única e irrepetível. Agradecer aquele momento.»

FERNANDO LIMA MAGALHÃES, psicólogo clínico e psicoterapeuta

### HISTÓRIAS DE VIDA

«Maravilho-me com a riqueza e os matizes das vivências de cada pessoa. Por isso, respondo, questiono e alimento o diálogo, estimulando a partilha. Claro que isso implica conceder-lhes tempo, mas saio infinitamente mais rica em humanidade e, muitas vezes, com algumas histórias para escrever.»

MARIA JOSÉ DA SILVEIRA NÚNCIO, socióloga e coach familiar

### TOMAR UM CAFÉ COM A PESSOA QUE AMAMOS

«Numa esplanada, a conversar de tudo e de nada.»

FAUSTO AMARO, sociólogo



### CAMINHAR NA NATUREZA

«Seja descobrindo a floresta ou seguindo o percurso de um rio.»

FAUSTO AMARO, sociólogo



### O CHEIRO A GARDÉNIAS NO VERÃO

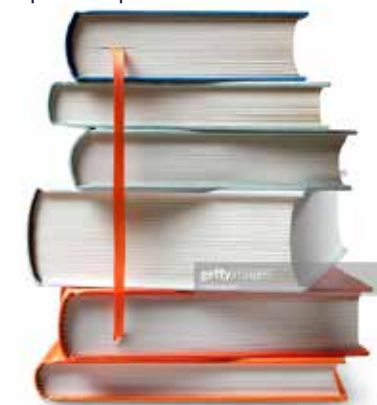
«Mas também o vento na cara, o cantar dos pássaros e das cigarras, ver os saltos do peixe rosado em alto-mar, o som de uma água a descer um rio e a rolar as pedras, ver o crescer de uma flor no caminho de asfalto ou no vaso da varanda. São maravilhas naturais que nos fazem sentir espanto e admiração. Como ficar parada e sentir a vastidão do céu, a energia transbordante do oceano ou a grandeza de um trinado que sai de um corpo tão pequeno. A Natureza, diz a ciência da felicidade, é um regenerador de vitalidade e de saúde, e precisa de nós para a amar e a regenerar de volta – a maior urgência da nossa história.» →

HELENA ÁGUEDA MARUJO, investigadora em Psicologia Positiva

### OS LIVROS

«Os clássicos, sobretudo, têm algo interessantíssimo que é, além de nos levarem a querer saber o fim da história, fazerem-nos questionar com que personagem nos identificamos. Mobilizam-se os sentimentos e há um convite a desenvolver a empatia, que é fundamental nas relações humanas. Os livros permitem-nos ensaiar a nossa vivência das relações com os outros. O ser humano é o único ser que precisa de histórias, de narrar-se a si próprio, porque precisa de dar significado à sua vida. Poder fazê-lo através dos livros é um deslumbramento.»

VÍTOR COTOVIO, médico psiquiatra e psicoterapeuta





## OS AMIGOS

«Antigos e novos – seja essa amizade na rede da família, seja fora dela. O contacto tecido em afetos e cuidado com os amigos (podem ser o(a) companheiro(a), o(as) filho(as), ou a(o) colega que já andou connosco na escola primária e que nunca largamos ou o(a) novo(a) vizinho(a) do 2.º andar) permite-nos ouvir e ver a nossa vida. Na ausência de amigos, somos árvores que caem sem serem ouvidas na floresta. Rir muito, contar histórias, criar histórias novas, fazer caminhadas e jantares, trocar mensagens de carinho, estar lá para celebrar alegrias e vitórias e acompanhar dores e inquietações. Abraçar muito, em verdade e profundidade de amor. **A ciência da felicidade mostra, sem sombras de dúvida, que os vínculos e afetos com as outras pessoas são o que mais afeta a nossa saúde, longevidade e felicidade.**»

HELENA ÁGUEDA MARUJO, investigadora em Psicologia Positiva

## O SORRISO DA MINHA FILHA

«Desde que nasceu, e julgo que para sempre, sinto um maravilhamento absoluto quando contemplo o sorriso da minha filha. Primeiro, o sorriso do bebé, a olhar-me com um amor único e irrepitível. Depois, o da criança feliz, que descobria o mundo à sua volta. A seguir, esse sorriso adolescente, que se abria após uma tempestade de emoções. Hoje, o de uma mulher jovem, com gostos, opiniões e valores que, cada vez mais, são comuns e partilhados. **Perante este encantamento e para que ele perdure, limito-me a tentar ser melhor mãe e melhor pessoa, todos os dias, e a sorrir-lhe de volta, grata e permanentemente maravilhada.**»

MARIA JOSÉ DA SILVEIRA  
NÚNCIO, socióloga  
e coach familiar



## VIAJAR E DESCOBRIR UMA CULTURA E PAISAGENS DIFERENTES

«**Acho maravilhoso entrar no desconhecido e ver como somos insignificantes na escala do universo** e há tantas formas de viver, e como a Humanidade pode ser maravilhosa. Em vez de comprar um bem material, poupar para uma experiência de viagem. Escolher uma cultura mais distante da nossa, para pormos em perspetiva a nossa maneira de pensar.»

FERNANDO LIMA MAGALHÃES, psicólogo clínico e psicoterapeuta



## A MÃO DO MEU AMOR

«Dar a mão, afagar a mão ou, simplesmente, olhar a mão do meu amor, que é o meu companheiro de vida. **E este é o deslumbramento perante a certeza de haver sempre um lugar a que posso chamar meu** – essa mão que me acolhe, protege, acarinha, deseja. A mão que, sem me tirar sentido, me dá um outro sentido. A mão para quem a minha própria mão nunca deixa de se estender.»

MARIA JOSÉ DA SILVEIRA NÚNCIO, socióloga e coach familiar

## OS MEUS NETOS

«Porque catalizam em mim a sensação de encantamento. **Ao olharem para a realidade de forma fresca e poética, as crianças refrescam o nosso olhar sobre as coisas que muitas vezes olhamos já como se fossem banais.**»

VÍTOR COTOVIO, médico psiquiatra e psicoterapeuta

## SUICÍDIO EM NÚMEROS

800 mil

A cada 40 segundos, ocorre no mundo uma morte por suicídio. São quase 800 mil pessoas todos os anos.

3 pessoas

por dia morrem por suicídio em Portugal.

25 vezes

O número de tentativas de suicídio é cerca de 25 vezes superior ao número de suicídios.

15-34 anos

O suicídio é a segunda causa de morte entre os jovens (15-34 anos) em todo o mundo.

FONTE: ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES (ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT)

## LINHAS DE APOIO E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

✱  
Serviço de Aconselhamento Psicológico da Linha SNS24  
808 24 24 24

✱  
SOS Voz Amiga  
(das 15h30 às 00h30)  
213 544 545  
sosvoزامiga.org

✱  
Telefone da Amizade  
(das 16h às 23h)  
228 323 535  
telefone-amizade.pt

✱  
Em caso de emergência ligue  
112 (INEM)



## OUVIR MÚSICA

«As sensações e a satisfação que a música provoca são incríveis. Criar a *playlist* favorita e estar recetivo a conhecer novos artistas. Experimentar assistir a uma orquestra sinfónica ao vivo ou à banda favorita para uma experiência mais completa.»

FERNANDO LIMA MAGALHÃES, psicólogo clínico e psicoterapeuta

# viver

## SENTIR GRATIDÃO

«É o sentimento que contribui mais para a felicidade e bem-estar das pessoas. São Tomás de Aquino tem um tratado onde distingue o nível superficial da gratidão, que corresponde a um reconhecimento mais racional, o nível intermédio, que corresponde a uma sensação de agradecimento, e um nível profundo, que nos leva a criar um compromisso ou vínculo com aquela pessoa. Podemos treinar a gratidão se no fim do dia nos dispusermos a tentar identificar duas ou três coisas pelas quais nos sentimos gratos naquele dia.»

Vitor Cotovio, médico psiquiatra e psicoterapeuta



## «A VIDA EM SI É MARAVILHOSA»

★ A capacidade de sentir as coisas como maravilhosas está intrinsicamente ligada à saúde mental, destaca o presidente da Sociedade Portuguesa de Suicidologia, Fausto Amaro. «Quando alguém está em sofrimento, a mudança de comportamento não é tão simples como apontarmos para coisas que consideramos maravilhosas. A única abordagem possível nesses casos é levar a pessoa a encontrar uma alternativa. Pode ser tratar do cão, defender uma ideia ou fazer algo que lhe dê o sentimento de utilidade, mas tem de ser a pessoa a sentir. Não há nada intrinsicamente maravilhoso, e o que consideramos como tal também muda consoante o lugar do globo onde vivemos ou a fase da vida em que estamos. O importante a reter é que a vida em si é maravilhosa. E vale por si mesma, não por haver coisas maravilhosas», conclui.

## AMAR

«A sensação de amar incondicionalmente é maravilhosa; podemos senti-la em relação a outras pessoas, em relação a nós ou até em relação à vida no geral – é uma sensação que preenche, nutre e nos conecta com uma espécie de força vital.»

Pedro Vieira, coach



## DESCOBRIR A VIDA URBANA

«Acho maravilhoso, falar com as pessoas que têm vagar para contar histórias, descobrir aspetos particulares em determinados lugares; observar a interação social.»  
Fausto Amaro, sociólogo

## AJUDAR ALGUÉM

«Ter um impacto positivo na vida dos outros é maravilhoso e dá sentido às nossas vidas, mesmo quando estas parecem sem sentido; quando ajudamos, sentimo-nos parte de um todo que nos ultrapassa, uma sensação pela qual vale a pena viver.» ★

Pedro Vieira, coach