

Terca-Feira, 04 de Novembro de 2025

## Cure sua vida!

## **LUIZ FERNANDO FERNANDES**

## Luiz Fernando Fernandes

Em 1972 quando nasci não existiam muitas opções quando o assunto era saúde mental. Depressão era melancolia e neurose definia muitas outras coisas. Nada de borderline, síndrome do pânico ou transtornos como a bipolaridade.

No imaginário popular psiquiatra era pra doido e todos morriam de medo de precisar desse profissional.

Os protocolos eram bem complicados e as pessoas viviam e sobreviviam com suas mazelas emocionais.

Foi nessa época que me levaram aos dois anos de idade para brincar com outra criança da mesma idade. Lá pelas tantas eu briguei com a criança. Gritos e muitos choros e essa história sempre esteve dentro da minha família. O dia que o Luizinho brigou com outra criança na sua primeira interação social.

Essas brigas só aumentaram com o passar do tempo. Mas o sinal foi dado lá atrás, naquele dia que duas crianças se encontraram e acabaram aos prantos.

Hoje vivemos um novo momento. Existem dezenas de nomenclaturas para doenças emocionais ou mentais. Existem inúmeros tratamentos e protocolos e o psiquiatra de vilão virou heroi. Profissional fundamental para trazer paz a mentes confusas.

Só pra você ter uma ideia, hoje existem mais de 300 transtornos mentais catalogados de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais o DSM-5.

Assim cabe a cada um de nós ficar atento aos detalhes no comportamento dos nossos, aos sinais.

No meu caso sofri anos e anos sem saber que tinha o Transtorno Bipolar do Humor. Sofri e fiz muita gente sofrer junto.

Só pra você ter uma ideia acabei com 5 casamentos. Nem mesmo eu me aguentava.

Então veio o diagnóstico e o tratamento, e aí amigos, se fez luz.

Hoje tenho consciência de que tudo aquilo que passei foi positivo, pois me trouxe até aqui. Criei um protocolo, o método CURE, que auxilia no tratamento da bipolaridade.

O que poderia ter me matado, me fortaleceu e criou um ativista da causa. Quero ajudar outros que passam pelo mesmo que passei. Cuide-se, Use a medicação, Ria mais, Energia, cuida da sua. Parece bobo, mas pode salvar vidas, assim como salvou a minha.

No final amigo, estamos todos no mesmo mar. Em barcos diferentes talvez, mas todos no mesmo mar. A sua dor me afeta, mesmo que eu não saiba. Então, estender a mão ao outro é o mínimo que podemos fazer.

## CURE, CURE, CURE.

Dizem que se falarmos uma palavra três vezes ela se materializa em nossas vidas. Que esse protocolo possa de fato te libertar, te livrar da dor e te fazer viver em paz.

Se deu certo pra mim, vai dar certo pra você também, afinal na dor e na alegria somos todos iguais, o que nos difere é a maneira como enfrentamos os desafios. Uns fogem e outros enfrentam. Uns desistem e outros lutam. Uns recuam e outros simplesmente vão em frente.

Que você seja aquele que igual a mim um dia resolveu vencer.

**Luiz Fernando Fernandes** é jornalista em Cuiabá, palestrante e criador do método CURE que auxilia no tratamento para a bipolaridade. @luizfernandofernandesmt