

A Ponte de Madeira e a Palavra Salvação: Um Conto sobre Pedir Ajuda (Narrativa 2026)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 03/07/2026

Conto sensível e terapêutico por Cristiano Ricardo sobre saúde mental e superação: A Ponte de Madeira e a Palavra Salvação: Um Conto sobre Pedir Ajuda (Narrativa 2026).

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/a-ponte-de-madeira-e-a-palavra-salvacao-um-conto-sobre-pedir-ajuda-2026-07-03>

Saúde Mental em Prosa · Conto Terapêutico

Uma história de afeto, escuta e resiliência humana sobre a coragem de pedir ajuda e o poder do vínculo.

Crônica & Narrativa Terapêutica

A Ponte de Madeira e a Palavra Salvação: Um Conto ...

Uma história de cura, humanidade e transformação pessoal

Eduardo sempre fora o pilar inabalável da família. Era o irmão que resolvia as crises financeiras, o amigo que ouvia os desabafos nas madrugadas, o profissional que nunca dizia 'não'. Aprendera desde a infância que demonstrar dor era sinônimo de fraqueza, e que seu papel no mundo era ser a rocha onde todos descansavam.

Porém, a rocha começou a trincar por dentro. Um luto mal resolvido aliado à sobrecarga crônica de trabalho consumiram suas energias até que, em uma noite fria, sentado no parapeito de uma pequena ponte de madeira no parque municipal, sentiu que não tinha mais forças para sustentar a armadura.

Seu celular tocou. Era Carlos, seu velho amigo de infância, cuja ligação ele pretendia recusar como fazia há semanas. Mas seu dedo falhou e atendeu. Ouviu a voz calma do outro lado:

— Edu, eu sonhei com você hoje. Estava com um pressentimento esquisito. Onde você está?

O nó na garganta de Eduardo travou por cinco segundos intermináveis. O orgulho construído ao longo de quarenta anos sussurrava para inventar uma desculpa rotineira. Mas a dor era grande demais. Com a voz embargada e um fio de lágrima escorrendo pelo queixo, disse apenas:

— Carlos... eu estou sem chão. Eu preciso de você.

Vinte minutos depois, dois faróis iluminavam a ponte. Carlos não fez discursos motivacionais nem cobrou explicações; apenas desceu do carro, abraçou o amigo em silêncio por um tempo que

pareceu uma prece, e disse: 'Você não está mais sozinho. Agora dividimos o peso'. Naquela noite, Eduardo descobriu que pedir socorro não foi o fim de sua honra, mas o início de sua verdadeira sobrevivência.

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 03/07/2026 às 23:46