

# Uma DOR que virou LIVRO

Nas redes sociais, 18 milhões de seguidores e vídeos engraçados. No meio desse sucesso, porém, Gustavo Tubarão lidava com a depressão. Para ajudar outras pessoas com o mesmo problema, decidiu se jogar na escrita

POR EDUARDO FERNANDES

**A**nima pela roça, uma vida rural e alegre. Natural de Minas Gerais, o influencer e humorista Gustavo Tubarão acumula mais de 18 milhões de seguidores em suas redes sociais. No entanto, por trás dos vídeos engraçados e da rotina no campo, o mineiro travava uma batalha diária consigo mesmo. Diagnosticado com depressão e síndrome de Borderline, ele encontrou, na escrita, uma forma de lidar com as próprias cicatrizes.

Além dos registros espalhados pelo Instagram e pelo TikTok, Gustavo descobriu que poderia alcançar outras pessoas se falasse sobre os pro-



O influencer mineiro grava vídeos engraçados na sua rotina rural



**O trem tá feio: como me curei da depressão é o primeiro livro de Gustavo Tubarão**

blemas psicológicos que estava vivendo. Por isso, decidiu lançar o livro *O trem tá feio: como me curei da depressão*. Sem perder a essência, o influencer passeia pela obra com a característica bem-humorada que o levou até o sucesso.

“Antes de ser influencer, meu sentimento era de que eu não servia para nada, principalmente porque tudo o que eu pegava para fazer logo desistia no meio do caminho. Mas, depois que descobri o que realmente fazia sentido na minha vida, não apenas comemorei 1 milhão de seguidores, quando estourei no Instagram, como também vi o tanto que cresci e conquistei em todos os anos seguintes, porque eu nunca parei, nunca desisti”, revela o autor nas páginas do livro. Confira a entrevista com Gustavo Tubarão.

## **Há quanto tempo você tinha o sonho de escrever esse livro?**

Desde que consegui entender tudo o que eu passei, tive essa vontade de poder compartilhar com outras pessoas minha experiência, poder ter trocas com quem também já passou por situações assim e o principal, que era poder ajudar alguém, que seja uma pessoa, a se sentir melhor e saber que ninguém está sozinho.

## **Como foi o processo de duração e de escrita da obra?**

Não consigo falar uma data exata porque teve tanta etapa e mudança até chegar no produto final. O processo todo, desde trazer a ideia para minha equipe e realmente fazer tudo acontecer, foi muito legal. Era uma coisa que sempre sonhei e tive ajuda de pessoas incríveis para fazer tudo andar e chegar no livro como ficou!

## **De que maneira lhe ajudou a entender os seus próprios traumas?**

Foi tipo uma terapia para mim! Eu tive de lembrar e reviver tudo o que já passei, muita coisa que nunca tinha contado para quase ninguém, e tive que deixar o medo de lado para colocar aquilo ali para todo mundo ler, mas foi uma experiência muito emocionante!

## **Em que momento o diagnóstico de depressão apareceu?**

Foi em 2017. Eu estava já procurando ajuda com profissionais, consultei com psicólogo, psiquiatra e me deram o diagnóstico da depressão naquele momento. Tudo começou a fazer muito mais sentido depois de saber o que eu realmente tinha.

## **Você tem em mente escrever outros livros voltados à saúde mental?**

Ainda não sei dizer, mas acho que meu objetivo era o de falar sobre saúde mental por meio da minha história mesmo, contando as minhas experiências. E consegui realizar esse sonho! Mas, com certeza, terá outros projetos pela frente!

## **Hoje, como o Gustavo Tubarão se encontra consigo mesmo?**

Graças a Deus, eu estou muito bem hoje, vivendo uma fase muito positiva! Estou me exercitando, cuidando do meu corpo e da minha mente, tenho suporte da minha família, namorada, amigos, equipe, uma troca muito boa com quem me acompanha na internet! Claro que tem os dias difíceis, sempre vai ter, mas, hoje em dia, consigo lidar muito melhor com tudo!