

**PODCAST DO CORREIO/** O psicanalista, escritor e professor Cleisson Nunes conversou sobre o livro *A raiz da depressão: o medo da ansiedade*, que será lançado esta noite. "Situação piorou depois da pandemia", afirmou o autor

# O mal do mundo moderno

» MARIANA SARAIVA

"A depressão tem várias raízes. No livro, mostro que a raiz é o medo da ansiedade, porque hoje muita gente teme a própria ansiedade. Existe o medo e existe a ansiedade, mas o medo da ansiedade é ainda pior, e isso leva à depressão". Com essa definição, o psicanalista, escritor e professor Cleisson Nunes apresentou seu livro, *A raiz da depressão: o medo da ansiedade*, durante o *Podcast do Correio* de ontem. A conversa foi conduzida pelos jornalistas Mariana Niederauer e José Carlos Vieira.

A obra defende que a origem da depressão está no medo da crítica, da rejeição, da ausência de oportunidades para ser feliz, de não ser produtivo, reconhecido, querido ou amado. Cleisson explicou a importância de escrever sobre um tema tão presente na atualidade. "Logo após a pandemia, comecei a pesquisar casos antigos, desde o século passado, e percebi que, naquela época, já havia sinais. Depois da pandemia, a situação piorou: o medo aumentou, a ansiedade também, e a solidão contribuiu para esse cenário", detalhou.

O autor reforça que buscou escrever de forma acessível, sem termos técnicos, para que qualquer pessoa pudesse compreender. "Quis fazer um livro para pessoas comuns, que buscam soluções para suas vidas. Muitas já passaram por isso ou estão passando. É uma coletânea de casos atendidos na clínica", disse.

Segundo Nunes, muitas pessoas aparentam estar bem, mas escondem um sofrimento profundo. "Tem gente que está deprimida, mas usa uma máscara. Por fora, mostra um sorriso e diz que

Minervino Jânior/CB/D.A.Press



Podcast com o professor e escritor Cleisson Nunes. Na bancada, Mariana Niederauer e José Carlos Vieira



**A raiz da depressão: O medo da ansiedade**

De Cleisson Nunes  
120 páginas  
Editora Lux

está tudo bem. Só quando se pergunta de verdade é que se abre. A maioria não aceita a doença e prefere esconder."

Ele ressalta que o apoio familiar é fundamental. "Os familiares são os primeiros a notar mudanças de comportamento. Esse é o momento de não afastar, mas de trazer para perto, conversar e perguntar o que está acontecendo, sem cobranças, mas com a intenção de ajudar. Caso contrário, a pessoa pode buscar refúgio em vícios ou outros meios prejudiciais. A consciência da família é essencial para evitar o agravamento", alertou.

## Pressão por resultados

O psicanalista também abordou a ansiedade no ambiente corporativo e como ela pode ser mitigada. "O RH precisa cuidar disso. Sempre digo que não se restaura uma empresa sem restaurar as pessoas. Se o funcionário não está bem, vai sentir mais pressão, pode não conseguir executar seu trabalho e precisa de ajuda. O gestor deve ter sensibilidade para perceber."

Ele acrescenta que a pressão por produtividade pode ser prejudicial. "Às vezes, a pessoa quer produzir



Aponte a câmera para o QRCode e veja a entrevista na íntegra:

mais, mas não consegue, pois está preocupada com a doença e com o futuro. Isso afeta

o desempenho. A sensibilidade do chefe imediato é crucial."

Nunes defende que as empresas adotem ações preventivas. "Palestras periódicas são muito importantes. Tenho um processo chamado 'papo': de um bom papo ninguém escapa, que é um acompanhamento profissional, pessoal e organizacional. É um

## Serviço

O lançamento ocorre hoje, às 18h, na Avenida Pau Brasil nº 10 Auditório do Ed. Le Quartier. 14º andar, em Águas Claras

processo contínuo, sem fim."

Segundo ele, o aumento das cobranças pode levar à depressão. "A cobrança excessiva gera ansiedade e, em determinado momento, a pessoa não consegue mais produzir. Hoje, os casos de adoecimento mental são muito maiores. Antes, falava-se em estresse, mas muitas vezes já era depressão. A diferença é que, atualmente, as mudanças no trabalho e as inovações são tão rápidas que muitos não conseguem acompanhar, sentem-se cobrados por algo para o qual não foram treinados, e adoecem."

O mundo digital também contribuiu para a sobrecarga. "A velocidade da informação cria uma sensação de cobrança constante e até um vício. A pessoa se compara com influenciadores e se frustra por não conseguir fazer o mesmo."

Por fim, Cleisson orienta que a busca por ajuda seja feita logo nos primeiros sinais. "O problema é que muitos só procuram quando a situação está avançada, chorando no trabalho sem entender o motivo, acreditando que não dão conta das tarefas e com medo de serem demitidos. Nesses casos, pode ser necessário encaminhar ao psiquiatra. Nos quadros mais leves, a terapia é indicada", conclui.

## CONGRESSO ABRASEL

# Tendências e oportunidades na gastronomia

» LIANA SABO

Empreendedores e representantes da alimentação fora do lar, setor responsável por quase 5 milhões de empregos formais e informais em todo o país, vão se reunir por três dias, a partir de hoje, para debater os principais desafios e oportunidades do mercado. Promovido pela Abrasel e com tradição de 36 anos, o evento será aberto hoje, às 20h, em sessão solene no Centro de Eventos e Convenções Brasil 21.

Para o presidente da Abrasel, Paulo Solmucci, "este momento em Brasília é decisivo para garantir soluções que melhorem os resultados dos bares e restaurantes e os mantenham como um dos motores da economia brasileira".

Nesta noite, as delegações participantes do 37º Congresso Nacional da categoria serão brindadas com um jantar a cargo de grifes pioneiras da gastronomia local, que passaram de pais para filhos, em uma homenagem ao Dia dos Pais. Assim, vão ocupar as cadeiras Beirute, Dom Francisco, Grande Muralha, Gordeixos, Marieta, Maria Amélia e Xique Xique.

## Consulta ao Google

Extensa programação com palestras, debates e painéis será desenvolvida amanhã e quinta-feira

Sérgio Alberto/Divulgação



Chefs Rodrigo Sato, do B hotel, e Francisco Ansiliero, do Dom Francisco

no mesmo local e poderá ser acompanhada on-line pela plataforma Conexão Abrasel, com inscrições gratuitas. Entre os destaques, desponta o painel "Como o Google está redesenhando as relações digitais e a produtividade", com Leandro Esposito, diretor de Parcerias para a Busca do Google na América Latina.

Para se ter uma ideia da importância da ferramenta no setor

de bares e restaurantes, levantamento da Abrasel indica que 43% dos negócios utilizam o Google, comparado a 2003, quando o uso era de apenas 1%. "A reputação digital se tornou um dos principais critérios de escolha de estabelecimento e os empreendedores estão cada vez mais atentos a isso", afirma José Eduardo Camargo, líder de inteligência e conteúdo da Abrasel.

## Aulas e jantares

Além das discussões sobre temas como inteligência artificial, sustentabilidade, gestão de pessoas e depoimentos sobre experiências profissionais, o congresso oferece em paralelo o evento Mesa ao Vivo Brasília, com curadoria da revista *Prazeres da Mesa*. Nele, irão se apresentar nomes renomados da gastronomia, como Jimmy Ogro, Fabrício Lemos,

Reprodução/Instagram



Babi Frazão, chef do Afeto Restaurante e vencedora do Masterchef

Isadora Fornari, Peu Magalhães e os brasilienses Babi Frazão e Tonico Lichtztein, com as tendências mais marcantes da cena contemporânea.

Como acontece todos os anos, ao final de cada dia, os participantes do congresso desfrutam de um jantar magno realizado em renomado endereço da cidade. Amanhã, Gil Guimarães vai compartilhar com vários chefs visitantes, entre eles, Jimmy Ogro, a cozinha de

sua recém inaugurada Casa Baco no Brasília Shopping.

Na quinta-feira, será vez do chef Francisco Ansiliero pilotar no restaurante Dom Francisco (Asbac), jantar com Leila e Ariani Malouf, duas grandes estrelas da gastronomia cuiabana. Ainda na sexta-feira, está programado o terceiro jantar na Chapada dos Veadeiros, a cargo da chef Mara Alcamim, no restaurante Na Mata, em Vila de São Jorge.

## Obituário

Envie uma foto e um texto de no máximo três linhas sobre o seu ente querido para: SIG, Quadra 2, Lote 340, Setor Gráfico. Ou pelo e-mail: [cidades.df@dabr.com.br](mailto:cidades.df@dabr.com.br)

### Sepultamentos realizados em 11 de agosto de 2025

#### » Campo da Esperança

Adalberto Ferreira de Moraes, 87 anos  
Antonio Andre da Silva, 68 anos  
Caina de Souza Gomes, 61 anos  
Carlos Lucio de Jesus, 55 anos  
Dayse Almeida de Aquino, 75 anos  
Francisco Galdino Ribeiro, 75 anos  
Gileno Fernandes Marcelino, 86 anos  
Iara dos Santos Amaral, 90 anos  
Lotte Castrioto Salame, 95 anos  
Joao Garcia, 89 anos  
Jorge Alves de Souza, 77 anos

Nase Fernandes Nava, 57 anos  
Viviane de Araujo Dantas, menos de 1 ano  
Bento Costa Gonçalves, menos de 1 ano  
Niva da Silva, 97 anos  
Oswaldino Caetano Pereira, 88 anos  
Oswaldo Santos Moreira da Costa, 89 anos  
Sebastiana Barbosa da Silva, 88 anos  
Susan Aparecida Carvalho Moraes, 58 anos  
Wilson de Medeiros, 80 anos  
Zilete de Almeida Oliveira, 76 anos

#### » Taguatinga

Alcir Oliveira Barreiros, 63 anos  
David Sousa de Oliveira, 42 anos  
Inacio Valdetone Lima, 68 anos  
Joao Batista Costa Coutinho, 46 anos  
Jucilene Gomes da Silva, 61 anos  
Manoel Herculano Filho, 89 anos  
Maria Alice da Luz Silva, 75 anos  
Neuza Neuzira de Moraes, 82 anos  
Rui Amancio de Barros, 73 anos  
Rui Barbosa de Andrade Filho, 70 anos  
Soneude Justina Alves de Avila, 50 anos  
Vallentina Tavares Rodrigues, 0 anos

#### » Gama

Edna da Silva Oliveira, 59 anos  
Fabio Junior Nascimento dos Santos, 42 anos  
Gabriel Pereira Santos, 14 anos  
Jose Augusto Oliveira Xavier da Silva, menos de 1 ano  
Raimunda Soares da Costa, 89 anos

#### » Planaltina

Cecilia Soares da Silva, 77 anos  
Elidia Pedro dos Santos, 85 anos  
Iralice Conceição Araujo Costa, 73 anos  
Joao da Cruz da Silva Braga, 82 anos

Maria do Socorro Albino Amorim, 82 anos  
Maria Lazara de Jesus, 65 anos

#### » Brazlândia

Maria Conceição Pereira, 77 anos

#### » Sobradinho

Ana Maria Freitas, 73 anos  
Carla Larcher Vasconcelos Albuquerque, 49 anos

#### » Jardim Metropolitano

Ariston Rodrigues, 61 anos  
Maria Alves Lima, 92 anos (cremação)  
Carlos Henrique da Rocha, 71 anos (cremação)