



Muitas maneiras de dizer “Amo você”

Como Trina poderia ajudar seu irmão?



Juliann Tenney Doman
(Inspirado em uma história verdadeira)

Esta história aconteceu nos EUA.

“Vamos começar nosso conselho de família com uma oração”, disse o pai de Trina.

Trina se ajoelhou ao lado de seus irmãos e suas irmãs enquanto Taylor orava. Então todos levantaram e se sentaram.

“Sua mãe e eu queremos conversar sobre Adam”, explicou o pai. Adam, um dos irmãos de Trina, era um missionário. Fazia três meses que ele tinha ido para a missão e Trina sentia muita saudade dele.

“Ele vai voltar da missão esta semana”, disse a mãe. Trina se surpreendeu. “Ele está bem?” pensou ela. “O quê? Por quê?”, perguntou Taylor.

“Ele está tendo problemas de ansiedade e depressão”, sua mãe explicou. “Isso significa que ele está lidando com muita preocupação e tristeza que não desaparecem. Ele vai receber ajuda de médicos aqui, assim como faria se tivesse quebrado a perna ou ficado doente.”

Trina não sabia o que dizer. Ela tinha amigos cujos irmãos tinham voltado mais cedo da missão para buscar ajuda médica. Será que Adam ficaria bem?

“Queremos fazer tudo o que pudermos para ajudar Adam. Vocês poderiam orar para saber como podem servir a seu irmão?”, perguntou seu pai.

Trina e seus irmãos concordaram com a cabeça.

“Vocês podem nos fazer qualquer pergunta e nos dizer como estão se sentindo sempre que quiserem. Amamos vocês”, disse a mãe. Trina correu para abraçá-la, e o restante da família se juntou para um abraço em grupo.

Nos dias que se seguiram, Trina pensou em Adam. Ela orou sobre o que poderia fazer para ajudá-lo. Ela pensou em ocasiões em que se sentiu



ILUSTRAÇÕES: SAMMIE FRANCIS

preocupada ou triste e no quanto sua família a havia ajudado. Mas a ansiedade e a depressão pareciam coisas muito sérias.

“O que eu posso fazer para ajudar Adam?”, Trina perguntou à mãe.

“Não podemos mudar o que Adam está sentindo”, afirmou a mãe. “Mas podemos apoiá-lo e mostrar que nos importamos com ele.”

“Podemos amá-lo!”, disse Trina.

Sua mãe sorriu e lhe deu um abraço. “Essa é a melhor coisa que podemos fazer.”

Trina sabia que havia muitas maneiras de dizer “Amo você” mesmo sem proferir as palavras em

voz alta. Quando sua família fazia coisas boas para ela ou lhe dava um abraço, ela sabia que a amavam. Trina poderia fazer isso por Adam!

Trina decidiu que poderia começar a demonstrar amor por Adam agora. Ela usou giz para escrever uma mensagem para ele na calçada. Ela escondeu pequenos bilhetes pela casa. Ela ajudou os irmãos a fazer um cartaz. Estava escrito: “Bem-vindo ao lar, élder Dawson! Amamos você!”

No dia seguinte, a família de Trina foi ao aeroporto. Trina ajudou os irmãos a segurar o cartaz que tinham feito. Quando Adam passou pelo portão, Trina e sua família correram para abraçá-lo.

“Amo você, Adam!”, Trina falou.

Quando chegaram em casa, Trina pegou a mão de Adam e o levou até a calçada para ver o que ela havia escrito.

“Estamos muito orgulhosos de você, élder Dawson”, Adam leu. Ele olhou para seus pais e irmãos. “Obrigado, pessoal.” Ele apertou a mão de Trina.

Adam saiu para colocar sua mala no quarto. Quando voltou, ele estava sorrindo. “Alguém sabe quem está fazendo todas essas coisas boas em nossa casa? Acabei de encontrar um bilhete secreto em meu travesseiro.” Ele piscou o olho para Trina.

Trina sorriu. Ela mal podia esperar para pensar em mais maneiras de dizer “Amo você!” ●

O que são ansiedade e depressão?

Às vezes, as pessoas têm sentimentos de preocupação ou medo que não desaparecem. Isso se chama **ansiedade**. Elas também podem sentir uma tristeza que não passa. Isso se chama **depressão**. A ansiedade e a depressão são doenças que afetam a mente, assim como outras doenças afetam o corpo. As pessoas que têm ansiedade ou depressão podem receber ajuda de um médico. Podemos amá-las, tentar entendê-las e ajudá-las. Se estiver com dificuldades, converse com um adulto de confiança para pedir ajuda.