



**Museu da Pessoa**

Uma história pode mudar seu jeito de ver o mundo.

## História

### Recomeços...

História de: [Julia Lobo Viana](#)

Autor: [Julia Lobo Viana](#)

Publicado em: 12/11/2021

### Tags

- [luta](#)
- [superação](#)

### História completa

Oi! Meu nome é Julia Lobo Viana, tenho 15 anos e estudo no colégio estadual Monsenhor Miguel de Santa Maria Mochon. Sou uma pessoa que vive de extremos, de vez em quando sou muito extrovertida, falante e animada e de vez em quando posso ser bem tímida e quieta. Já passei por muitas dificuldades na minha vida. Quando tinha 10 anos desenvolvi depressão sem nenhuma causa aparente. Não queria mas ir para a escola e nem sair de casa, só pensava em ficar sozinha, no meu quarto, deprimida e quieta. Com ajuda de vários profissionais, principalmente da minha família e professores, consegui me recuperar da depressão. Até hoje tenho algumas sequelas como crises de ansiedade e de pânico, mas sigo me cuidando e tentando não me cobrar demais. Só queria ao final desse texto falar que por mais que as vezes parecer que o mundo vai desabar em cima de você, sempre saiba que tem uma pessoa, um alguém que vai estar lá te apoiando e segurando a sua mão. Ainda não é o fim, então não desista e lute.