A Xícara de Chá e o Relógio Quebrado — Um Conto sobre a Ansiedade — Narrativa 2026

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 03/11/2026

> Conto sensível e terapêutico por Cristiano Ricardo sobre saúde mental e superação: A Xícara de Chá e o Relógio Quebrado: Um Conto sobre a Ansiedade (Narrativa 2026).

Versão online e eventuais atualizações:
https://dr.cristianoricardo.com/post/a-xicara-de-cha-e-o-relogio-quebrado-um-conto-sobre-a-ansiedade-2026-11-03

Saúde Mental em Prosa · Conto Terapêutico

Uma história de afeto, escuta e resiliência humana sobre acalento na tempestade da ansiedade.

Crônica & Narrativa Terapêutica
A Xícara de Chá e o Relógio Quebrado: Um Conto sob...
Uma história de cura, humanidade e transformação pessoal

Mateus vivia com a sensação crônica de que estava irremediavelmente atrasado. Mesmo nas manhãs calmas de domingo, acordava com o pulso acelerado, como se houvesse uma sirene silenciosa tocando no fundo de sua caixa torácica. Sua mente operava a cem quilômetros por hora, antecipando tragédias que jamais ocorriam, catalogando falhas hipotéticas e respondendo a cobranças invisíveis.

Naquela noite chuvosa de outono, ao tentar adiantar um relatório em seu escritório, a luz falhou. Um estrondo suave no transformador da esquina mergulhou a casa em uma escuridão macia e absoluta. O silêncio que se seguiu foi quase ensurdecedor para alguém acostumado ao zumbido contínuo das telas.

Sem internet e sem compromissos inadiáveis possíveis, Mateus acendeu uma vela solitária na cozinha. Pegou o bule de cerâmica e preparou, sem pressa pela primeira vez em anos, um chá de capim-limão e camomila. Sentou-se diante da janela e observou a dança das gotas escorrendo no vidro. Ao seu lado, o velho relógio de corda da parede parou nos ponteiros cruzados às onze e quarenta.

Pela primeira vez em meses, sentiu o ar encher a base de seus pulmões. Percebeu o calor da xícara entre as palmas frias, o aroma cítrico subindo em espirais tênues. Descobriu que, quando retiramos o combustível da urgência ilusória, a ansiedade perde seu trono. A tempestade continuava lá fora, mas dentro de si um porto sereno acabava de nascer.

© 2026 Cristiano Ricardo · dr.cristianoricardo.com

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 03/11/2026 às 23:35

© 2026 Cristiano Ricardo · dr.cristianoricardo.com