



EU, LEITORA

## "Aprendi a lidar com um transtorno psiquiátrico grave e virei uma executiva global"

Depois uma decepção no trabalho, Dyene Galantini se mudou para o Estados Unidos para estudar inglês. Lá, começou o mestrado em administração de empresas e logo foi absorvida pelo mercado. Trabalhou tanto, que foi promovida três vezes em cinco anos. Até que começou a sentir sintomas de depressão e foi diagnosticada com transtorno bipolar. Na fase eufórica, adiantava o trabalho por semanas; nas depressivas, ficava paralisada e pensava em suicídio. De volta ao Brasil, recebeu um convite para ser gerente sênior para a América Latina em um provedor de informações britânico com sede em Londres e, quatro anos depois, sem conseguir esconder mais a doença, abriu o jogo e pediu demissão. Sua chefe não só não aceitou que ela saísse do emprego como, no ano seguinte, a promoveu como gerente sênior global da empresa, com equipes no México, Estados Unidos, Canadá e Oriente Médio

7 min de leitura

DYENE GALANTINI

COLABORAÇÃO PARA MARIE CLAIRE

02 NOV 2020 - 06H00 | ATUALIZADO EM 03 NOV 2020 - 11H14



Dyene sofre de transtorno bipolar (Foto: Filipe Medeiros)

"Passei minha infância e adolescência em Angra dos Reis, verdadeiro paraíso. Morava de frente para o mar e ia para a escola andando pela orla. Dormíamos com as portas destrancadas, pois violência era bem distante de nossas realidades. Nossas redes sociais eram os grupinhos que se sentavam no meio fio da rua em conversas intermináveis. Estranhei quando fui morar no Rio para fazer faculdade de comunicação. Me sentia um pouco diferente, até ingênua talvez. Sempre tentei preencher esse senso de inadequação com mais atividades.

Logo consegui estágio na maior empresa de marketing direto da América Latina. Comecei como revisora, virei redatora e em alguns meses, já

gerenciava uma revista com edição de 100 mil exemplares, que tinha tiragem nacional. Minha mãe precisava autorizar minhas viagens de negócio pois eu tinha menos de 18 anos. Por dois anos, tinha responsabilidades de funcionária, mas ainda era estagiária. Esperava ansiosamente pela minha formatura para ter minha carteira assinada. Quando me formei, fui surpreendida com a notícia que só seria contratada se os impostos fossem tirados do meu salário, que se manteria o mesmo. Ou seja, ganharia menos do que eu já estava ganhando.

Foi uma apunhalada nas costas. Cheguei em casa e chorei copiosamente. Fiquei sem rumo. Nessa época, meu pai morava nos Estados Unidos e perguntou se eu queria estudar inglês lá por um tempo. Eu ainda não tinha a fluência no idioma, apesar de ter estudado por anos. A ideia não poderia ser melhor: o inglês fluente seria essencial para alavancar minha carreira e eu poderia ter chance de me reconectar com o meu pai, já que tínhamos um relacionamento distante.

Em 2001, já com inglês fluente, passei em todas as provas qualificatórias para o mestrado em administração de empresas, nos Estados Unidos. O curso me deu um presente incrível: uma disciplina que me permitia trabalhar, eu poderia ter a chance de conquistar o tão sonhado visto de trabalho. E foi isso o que aconteceu. Trabalhei tanto, que fui promovida três vezes num período de cinco anos. Só que esse crescimento profissional não foi uma curva ascendente constante. Quando eu menos esperava, comecei a alternar sintomas de depressão com euforia, uma indicação clássica de transtorno bipolar.

#### LEIA TAMBÉM



"Descobri que era bipolar, por isso tinha compulsão por sexo e compras"



Diário de uma bipolar: "Me julgavam mimada, enquanto eu tentava tirar minha vida em casa"



"Fiquei dias sem dormir, completamente fora de mim": Mayana Moura fala sobre transtorno bipolar

Na fase eufórica, adiantava meu trabalho por semanas. Era um pico de energia imensa. Não conseguia nem dormir, virava a noite trabalhando com a mesma acuidade mental de durante o dia. Era uma adrenalina sem igual que eu adorava, me sentia no topo do mundo. Uma clareza mental aliada a um foco, parecia uma droga que meu próprio corpo produzia. Só que tinha um preço altíssimo: depois desse estado de euforia vinha uma depressão.

A depressão era exatamente o oposto. Eu simplesmente não funcionava, ficava paralisada em pensamento e em estado físico. Às vezes me sentava no chão e chorava de desespero e angústia, sem nenhuma razão aparente. A vontade de acabar com aquele sofrimento era constante e sempre via o suicídio como uma opção ao meu alcance.

Meu primeiro diagnóstico foi depressão, já que cheguei no consultório médico aos prantos. Pedi para deitar pois não conseguia me manter ereta. O doutor foi rápido em me prescrever o antidepressivo. Alguns dias depois tive um pico de energia, irritabilidade e muita agitação. As ideias eram tantas que eu ficava confusa.

Em um dos momentos mais graves precisei me internar em um hospital psiquiátrico para ajustar meus remédios. O que seria algo rápido se

perquirindo para saber meus remédios e que uma ligeira repulsa se estendeu para 12 dias. Saí com medo e receio de não poder viver a vida como eu conhecia. Eu agora tinha um histórico psiquiátrico com internação e, por causa do estigma e preconceito, doença mental ainda é tabu no Brasil -- e também era nos Estados Unidos.

No hospital me deram o diagnóstico de transtorno bipolar, que é caracterizado pela alternância, às vezes súbita, de episódios de depressão com os de euforia e de períodos assintomáticos entre eles. As crises podem variar de intensidade, frequência e duração. É uma doença muito mal interpretada, já que o termo 'bipolar' virou um jargão popular.

Depois de mais de um ano trabalhando intensamente nos meus sintomas e autoconhecimento, atingi uma estabilização. Não eliminei os sintomas completamente, mas aprendi a reconhecê-los e a lidar com eles.

Em 2010, voltei ao Brasil e vi como uma oportunidade de recomeço. Aqui, exceto meus familiares e alguns poucos amigos, ninguém sabia do meu diagnóstico. Dois anos depois, tive a maior oportunidade de minha carreira: uma oferta para ser gerente sênior para a América Latina de um provedor de informações britânico com sede em Londres. A minha vontade de levar uma vida normal era maior do que meu medo de ter uma recaída e não dar conta das atividades. Se antes estabilizar era uma prioridade, agora esconder meus sintomas virou meu foco.

A euforia era mais fácil de esconder, pois se assemelha muito ao meu estado natural, já que sou ativa e energética. Dizia que tinha exagerado no café. Depressão chegando? Dizia que era cansaço, início de gripe, cólica. Sempre me pergunto isso: por que dizer que estamos com alguma doença física é muito mais aceitável que uma doença mental?

Em 2014, tive um gatilho inesperado: a morte do ator Robin Williams, que se suicidou. É sabido que ele sofria de depressão ou transtorno bipolar e fiquei tão envolvida em sua história que me desencadeou um processo depressivo intenso. Internalizei o quanto o que eu tinha era sério. E, dessa vez, não consegui esconder. Olhava para a tela do computador e não sabia os próximos passos. A minha mente, sempre tão clara e focada, me deixou na mão. Fiquei sem saída. Tirava forças não sei de onde para ir ao escritório, voltava para casa e desabava em prantos.

## LEIA TAMBÉM



Selena Gomez abre o jogo sobre transtorno bipolar: "Foi complicado"



Eric Surita revela surto psicótico: "Choro incontrolável e vontade de suicídio"



Mariah Carey revela tratamento contra transtorno bipolar: "vivia em negação"

Não tive opção: escrevi minha carta de demissão e mandei por e-mail para a minha chefe, que residia nos Estados Unidos. Ela me ligou imediatamente para entender a razão. Eu, chorando, disse que não podia mais fazer meu trabalho porque sofria de transtorno bipolar e passava por um episódio de depressão. Para minha imensa surpresa ela disse: 'Dyene, a empresa não precisa saber seu diagnóstico e eu não vou compartilhar sua carta

se você tivesse câncer ou quebrasse o quadril, você escreveria sua carta de demissão? Transtorno bipolar é uma doença legítima e se você se cuidar, você vai ficar bem. Sua produtividade é tão alta, que um trabalho seu que você julga medíocre, já é o suficiente. Eu vou trabalhar com você até que você fique boa, não aceito sua demissão'. Um show de liderança e humanidade ao mesmo tempo.

Na época, estava sendo tratada por um médico e, depois de semanas, não vi meus sintomas melhorarem. Ele trouxe um papel com todas as opções que tentou comigo e não conseguia achar um novo tratamento. Disse que uma saída era que eu me aposentasse por invalidez já que essa é uma doença incurável. Na hora, meu chão se abriu, mas algo ficou bem claro: se meu próprio médico não acreditava na minha recuperação, ele não era o profissional certo para mim. E troquei de psiquiatra, para o profissional que me acompanha até hoje. Depois de alguns ajustes no tratamento, a mudança foi evidente: meus sintomas se tornaram mais amenos e controláveis e consegui voltar ao ritmo de antes.

No ano seguinte, em 2015, fui promovida a gerente sênior global, com equipes no México, Estados Unidos, Canadá e Oriente Médio. Minha estratégia de carreira foi simples: foco no resultado, dedicação máxima e comportamento exemplar. Dessa forma, construí uma reputação imaculada.

Mas comecei a me sentir uma impostora por manter em segredo algo tão predominante na minha vida. Esconder meu diagnóstico tornou-se um fardo do qual eu queria me livrar. A vontade de advogar pela causa de pacientes com transtornos mentais começou a aflorar. Disse ao meu marido: 'Está na hora de contar meu segredo. Talvez isso custe meu emprego, mas estou decidida que é a coisa certa a se fazer'. Vemos muito na mídia pessoas com transtornos mentais tendo surtos, mas não há a figura do paciente estabilizado e era isso que eu queria mostrar. Quando há estabilização, é mais fácil e cômodo nos esconder para evitarmos julgamentos.

Resolvi tirar da gaveta meu diário que escrevi durante o pior da minha doença, e ele tornou-se o livro *Vencendo a Mente*, que publiquei de forma independente. O livro tornou-se sucesso imediato e fui convidada para falar sobre minha história em grandes veículos de imprensa.

Em vez da demissão, veio o convite de me tornar membro de conselho global de diversidade e inclusão da empresa e participar do grupo de trabalho de saúde mental. Fui promovida de novo em 2019 e hoje lidero um time global com funcionários na Índia, Singapura, Japão, China, Inglaterra, Brasil e México. Meu livro virou um projeto de conscientização de transtornos mentais com um público de mais de 10 mil pessoas. Continuo dando palestras de conscientização em empresas para tentar reduzir o estigma e mudar a percepção sobre pacientes com transtornos mentais.

Convivendo com o transtorno bipolar há mais de quinze anos, vi que meus altos e baixos são mais intensos que o da população em geral. A euforia pode me levar a um surto psicótico que impacta a minha visão a ponto de eu não enxergar os objetos tamanha a velocidade de meus pensamentos. Ou impactar minha audição, e escuto barulhos inexistentes. A depressão pode me prender numa cama com uma letargia, angústia e tristeza sem igual.

Felizmente, na maior parte das vezes consigo reconhecer o início das crises. Assim que percebo os sinais, compartilho com meu psiquiatra e conseguimos reduzir a potência dos ciclos bipolares. Hoje, não me culpo

mais. Sei que não foi punição, e sim uma loteria genética, assim como a cor da minha pele ou olhos. Com a bipolaridade descobri uma força que não sabia que tinha. Cada relapso é uma oportunidade de provar a mim mesma que a vida é uma luta que vale a pena ser enfrentada. E ter consciência disso é um verdadeiro presente."

#### LEIA TAMBÉM



"Depois de minha filha tentar suicídio 2 vezes, descobri que era abusada pelo meu ex"



"Venci a pobreza, a depressão e me tornei maratonista olímpica"



"Tive anorexia, bulimia e, hoje, 20 quilos mais gorda, aprendi a gostar de mim"



"Passei 20 anos com depressão e um exame novo me curou"

## Assine as nossas newsletters!

Fique por dentro das últimas notícias.

#### MARIE CLAIRE

O que importa para as mulheres, importa para Marie Claire.

#### BEAUTY TUDO

A plataforma de resenhas de produtos de beleza mais diversa do Brasil.

INSCREVER-SE

Assinando a newsletter você aceita receber e-mails da Revista Marie Claire e/ou do Beauty Tudo. Você poderá cancelar o recebimento a qualquer momento.

#### Últimas notícias



🔒 "Fiz uma cirurgia bariátrica sem saber que estava grávida de três meses"



🔒 "Viajei 2 mil km para fazer tranças em uma menina que foi humilhada na internet"



🔒 "Fui queimada pelo meu marido no meio da avenida Paulista lotada"



🔒 "Fui exposta nas redes sociais e me tornei vítima da violência que combato"

VEJA MAIS

marie claire



[ANUNCIE](#)

[ASSINE](#)

[CADASTRE-SE](#)

[EXPEDIENTE](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDADE](#)

[PRINCÍPIOS EDITORIAIS](#)

[SAC](#)

