

**ANDRÉ RABELO**

**PARA  
SEUS DIAS  
MAIS  
DIFÍCIS**

**COMO ATRAVESSAR AS CRISES  
DA VIDA E FAZER AS PAZES  
COM A PRÓPRIA EXISTÊNCIA**

**PAIDÓS**

Copyright © André Rabelo, 2026  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026  
Todos os direitos reservados.

Preparação: Wélida Muniz  
Revisão: Queni Winters e Gleice Couto  
Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini  
Capa: Luana Pillmann | Estúdio Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB—8/7057

Rabelo, André  
Para seus dias mais difíceis / André Rabelo. - São Paulo : Planeta  
do Brasil, 2026.  
176 p.

ISBN 978-85-422-4029-0

1. Desenvolvimento pessoal 2. Saúde mental 3. Autoconhecimento  
4. Crise existencial 1. Título

25-5582

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:  
1. Desenvolvimento pessoal

Ao escolher este livro, você está apoiando  
o manejo responsável das florestas do mundo,  
e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.  
Av. Paulista, 854, 2º andar - Bela Vista  
São Paulo - SP - CEP 01310-913  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**ANDRÉ RABELO**

**PARA  
SEUS DIAS  
MAIS  
DIFÍCIS**

**COMO ATRAVESSAR AS CRISES  
DA VIDA E FAZER AS PAZES  
COM A PRÓPRIA EXISTÊNCIA**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**PAIDÓS**

## INTRODUÇÃO **7**

### **O que é uma crise existencial? **17****

Todo mundo tem crises existenciais? **21**

Como eu sei se estou vivendo uma crise existencial mesmo ou só exagerando? **24**

Toda crise existencial é igual? **26**

As crises existenciais mudam ao longo da vida? **32**

### **Por que temos crises existenciais? **39****

A vida muitas vezes é um saco **41**

A realidade é dura demais **45**

Uma infância muito conturbada **48**

A morte de quem amamos dói muito **50**

Sua vida está mudando **53**

Você tem consciência da própria finitude **56**

Gênero e/ou sexualidade têm tornado as coisas mais difíceis **57**

Sua vida parece que saiu do seu controle **62**

Bateu aquela crise de identidade **64**

A grama do vizinho sempre parece mais verde **67**

Você não está satisfeito com seus relacionamentos **70**

Sua cultura não colabora **75**

Hiperprodutividade **83**

O país em que você vive não facilita as coisas **87**

## **E agora, o que fazer com uma crise existencial? 95**

Aceite a experiência pela qual você está passando **96**

Transforme suas reflexões abstratas em comportamentos concretos **98**

Descubra (ou redescubra) o que você valoriza **100**

Siga o seu sonho **104**

Reveja seus relacionamentos e/ou faça novas conexões **106**

Conecte-se com a sua comunidade **114**

Conheça melhor a si mesmo **115**

Cuide melhor do seu corpo **120**

Use as redes sociais com moderação (se é que dá) **123**

Torne sua mente mais flexível **126**

Conecte-se mais com o transcendental **131**

Divirta-se mais **136**

Algumas reflexões sobre o fim da vida **138**

Onde eu encontro sentido para a minha vida **142**

Como você pode construir sentido para a sua vida **145**

Como construir uma sociedade com menos crises existenciais **151**

AGRADECIMENTOS **159**

NOTAS **163**

**O termo crise existencial se refere ao conjunto de** reações, geralmente desagradáveis, que as pessoas têm ao lidar com questões existenciais como a morte, a falta de liberdade, a culpa ou a solidão.<sup>1</sup> É comum que essas ameaças existenciais levem muitos a questionar crenças ou o sentido da própria vida.<sup>2</sup>

Para entender as dificuldades que as pessoas vivenciam durante uma crise existencial, é possível dividir as reações presentes nelas em três categorias: emocionais, cognitivas e comportamentais.<sup>3</sup>

**Reações emocionais:** a pessoa sente, isoladamente ou combinadas, ansiedade, tristeza, desespero, dor, culpa, raiva, vergonha ou apatia. Há quem se sinta totalmente anestesiado emocionalmente e sem vontade de fazer nada; e ainda os que ficam muito ansiosos e recorrem a diferentes estratégias para se sentirem mais tranquilos, como consumir drogas ou procrastinar.

**Reações cognitivas:** aqui estão os indivíduos que se sentem confusos, perdidos, solitários, desanimados, vazios, desesperançosos ou desamparados. A mente de alguém tendo uma crise dessas pode ficar cheia de questionamentos a respeito da vida, e as inseguranças tendem a aflorar, deixando a autoestima balançada. A pessoa pode ter dificuldade para raciocinar com clareza e ficar confusa quanto à própria identidade, a valores e metas de vida.

**Reações comportamentais:** algumas crises existenciais se manifestam por meio de comportamentos compulsivos, sejam eles envolvendo o consumo de substâncias psicoativas ou ficar jogando por várias horas consecutivas, por exemplo. É claro que fazer essas coisas não é necessariamente sinal de uma crise existencial, talvez seja apenas por lazer, por exemplo, mas uma crise pode se manifestar através de atividades que ajudem a pessoa a dar uma escapada da realidade. Outras condutas frequentes são adotar um estilo de vida mais sedentário, recluso, solitário e exibir mais comportamentos antissociais, como ser grosso, indiferente ou até agressivo com os outros.

Todas essas reações emocionais, cognitivas e comportamentais, quando frequentes, intensas e duradouras, podem atrapalhar a pessoa no trabalho, nos estudos, na convivência com a família, com as amigas e nos relacionamentos amorosos. Elas também podem estar relacionadas a um grande

sofrimento e predispor a pessoa a desenvolver alguns transtornos mentais, como aqueles ligados à depressão e ansiedade.<sup>4</sup>

Por sua vez, ter algum transtorno mental também predispõe certos indivíduos a vivenciar crises existenciais, já que, geralmente, exibir um transtorno significa que você já enfrentou e/ou anda enfrentando desafios bem grandes na sua vida e está com dificuldade para lidar com eles, o que pode levar a questionamentos bem profundos sobre a sua existência. As perguntas a seguir são exemplos do que costuma se passar por nossa cabeça quando estamos tendo uma crise existencial. Você já se fez alguma delas?

- » Será que eu não deveria arranjar outro emprego?
- » E se eu mudasse de país?
- » Por que meus relacionamentos nunca dão certo?
- » Por que ninguém gosta de mim?
- » Como eu pude fazer algo tão estúpido?
- » O que tem de errado comigo?
- » Por que nada dá certo para mim?
- » O que eu devo fazer com a minha vida?

E então? Você deve ter se identificado com algumas delas, pois são questões recorrentes nas crises existenciais, e não é tão difícil assim acertar quais questionamentos as pessoas mais têm nesses momentos. O motivo para isso tem a ver com como a mente humana funciona, e explicarei isso melhor a seguir.

## TODO MUNDO TEM CRISES EXISTENCIAIS?

É provável que a maioria das pessoas vivencie alguma crise existencial ao longo da vida - e mais plausível que vivencie várias. Crises existenciais têm duas características marcantes e, aparentemente, paradoxais: **elas são bem particulares e bem universais.**<sup>5</sup>

Cada um vive as próprias crises de forma específica, e é altamente influenciado pela cultura na qual cresceu e pela própria história de vida. Só que crises existenciais também são universais. Indivíduos de diferentes culturas as vivenciaram ao longo da história, e os temas mais prevalentes quase

sempre foram os mesmos: relacionamentos, identidade, profissão, autoestima, autonomia, saúde, dificuldades financeiras e o sentido da vida.<sup>6</sup>

Como é possível que, em um mundo com mais de 8 bilhões de seres humanos, a maioria acabe se preocupando com coisas tão parecidas? O fato está ligado a certas necessidades psicológicas básicas que possuímos, como expliquei no livro *Ser humano: manual do usuário*:<sup>7</sup> as necessidades de vínculo, controle, compreensão, autoestima positiva e sentido na vida.

Muito do que fazemos no dia a dia é operado, frequentemente, de maneira inconsciente, para tentar suprir uma ou mais dessas necessidades psicológicas. Então mesmo que a cultura e o ambiente influenciem no conteúdo específico dessas crises, a história por detrás da nossa espécie já nos equipou com predisposições para sentir falta de certas coisas, como ter relacionamentos positivos, significativos e duradouros, entender o mundo à nossa volta e sentir que temos autonomia sobre nossas vidas.

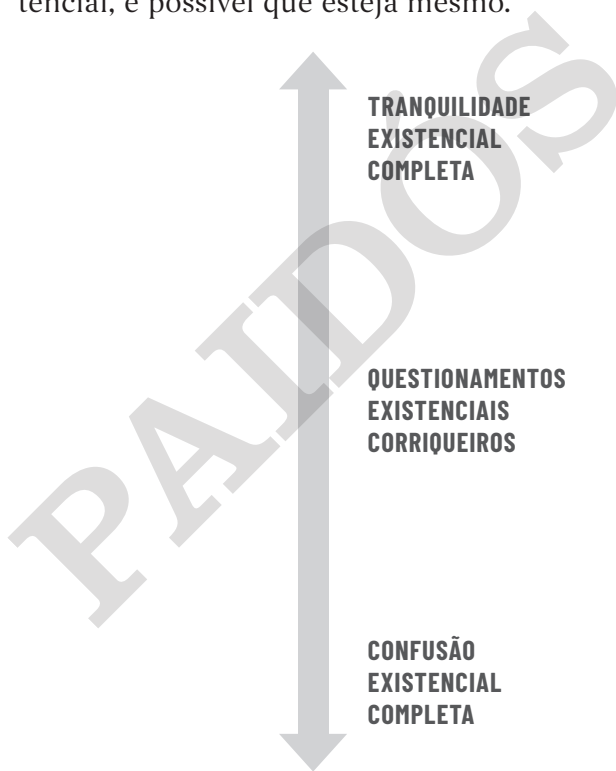
O termo crise existencial se refere ao conjunto de reações, geralmente desagradáveis, que as pessoas têm ao lidar com questões existenciais como a morte, a falta de liberdade, a culpa ou a solidão.

## COMO EU SEI SE ESTOU VIVENDO UMA CRISE EXISTENCIAL MESMO OU SÓ EXAGERANDO?

Para alguns, pode parecer que a expressão crise existencial só seja apropriada quando alguém está sem rumo na vida, no fundo do poço, como se fosse um conceito que só serve para descrever situações extremas; mas isso não é necessariamente verdade. As pessoas podem ter crises existenciais com diferentes intensidades, amplitudes e níveis de incapacitação trazidos por elas no dia a dia.

Conforme ilustrado a seguir, podemos enxergar as crises existenciais como variando dentro de um contínuo, indo desde a completa ausência de questionamentos existenciais, passando por questionamentos mais corriqueiros; depois, questionamentos mais gerais; e, chegando ao cenário mais complexo, em que não se vê nenhum sentido na vida ou quando se está completamente confuso em relação a vários aspectos da própria existência. Não faz sentido assumir que só a pessoa nesse extremo está em uma crise, pois

há outros indivíduos numa posição mais intermediária do que a dela que também estão bem confusos, desesperançosos ou se questionando sobre a vida. Por isso, se você suspeita que está no meio de uma crise existencial, é possível que esteja mesmo.



As crises existenciais não tendem a ser estáticas; elas variam a depender do momento analisado.<sup>8</sup> Talvez você passe alguns momentos se questionando sobre o sentido da vida, depois viva um período mais despreocupado e então essa preocupação volte à tona por causa de um acontecimento mais recente que abalou suas convicções.

Ninguém precisa passar vários dias ou semanas questionando sem parar o sentido da vida para que aí, sim, faça sentido dizer que teve uma crise existencial. O modo como se vive esse tipo de coisa pode ser muito particular para cada um. É como se estivéssemos em uma eterna crise existencial que vem e vai.

## **TODA CRISE EXISTENCIAL É IGUAL?**

Cada crise é única e pode variar em pelo menos duas características: a intensidade e a amplitude. Enquanto existem crises avassaladoras cuja intensidade é tão grande que a pessoa não consegue nem mesmo cumprir obrigações básicas do cotidiano, também

existem as que geram certo mal-estar, mas que não chegam ao ponto de paralisar a pessoa e atrapalhar significativamente sua rotina – essas são mais comuns.

Alguns vivem momentos de reflexão mais profunda que podem ser desconfortáveis, mas em um nível muito menos intenso e de caráter mais passageiro. Ou seja, tanto as crises muito intensas quanto as menos intensas contam como crises, mas a depender de uma série de fatores, como a personalidade da pessoa e a situação que ela está vivendo, elas podem ser mais ou menos avassaladoras.

As crises existenciais também variam quanto à amplitude, ou seja, quantas dimensões da vida da pessoa estão relacionadas a essas experiências. Trarei alguns exemplos que ajudarão você a entender essa questão.



Talvez você esteja muito angustiado com a sua vida profissional porque está desempregado há algum tempo, mas em outras dimensões dela, você se sente relativamente

satisfeito e está seguindo com o seu dia a dia normalmente. Em outro momento, você pode ter passado por uma crise existencial bem global, na qual você se questionou sobre o que queria fazer com a sua vida e no que você acreditava. Outra possibilidade foi que você estava em um relacionamento amoroso havia muitos anos e ele acabou de uma hora para outra, e agora você está se questionando sobre o que será da sua vida de agora em diante, imaginando que talvez nunca mais voltará a ser feliz.

Esses exemplos breves ilustram o fato de que as crises podem ser globais e generalizadas ou focadas só em algumas dimensões da vida. Elas também podem ser megaintensas ou menos intensas, de acordo com cada dimensão da vida de alguém. Exemplo: talvez você esteja angustiado, pensando em como arranjará um novo emprego, mas bem menos angustiado quanto ao fato de que seu relacionamento amoroso terminou há alguns meses. Esse fato talvez tenha deixado você ansioso, mas de modo muito mais brando e que não atrapalha tanto no dia a dia.

Apesar de cada dimensão da sua vida poder ser o foco principal de uma crise existencial, também é comum que uma delas afete outras dimensões. Por exemplo, ficar desempregado pode afetar sua satisfação com seu relacionamento amoroso, já que o desemprego deixou você muito estressado e isso o levou a tratar mal o seu parceiro ou parceira (o que motivou ele ou ela a tratar mal você também). O fim de uma relação pode afetar sua empregabilidade na medida em que talvez motive você a faltar alguns dias no trabalho para se recuperar do término, e isso poderia causar a sua demissão.

Quando se está no meio de uma crise existencial, é muito provável que a pessoa esteja com dificuldade de perceber pelo menos uma de três coisas: o significado da própria vida, o propósito dela ou a sua coerência.<sup>9</sup>

O **significado** diz respeito a quanto você percebe que sua existência é relevante para os outros e faz diferença no mundo. Tem a ver com quanto você acha que sua vida é valiosa por si só.

Por outro lado, percebemos **propósito** quando nossas ações são guiadas por metas

Quando se está no meio de uma crise existencial, é muito provável que a pessoa esteja com dificuldade de perceber pelo menos uma de três coisas: o significado da própria vida, o propósito dela ou a sua coerência.

de vida que fazem sentido para nós mesmos e que nos dão uma direção. Se uma meta importante para você é contribuir para um mundo melhor, ações que o aproximem dessa meta, como fazer doações para uma instituição de caridade ou ajudar alguém próximo a você, ajudarão a enxergar propósito na sua vida.

Por último, perceber **coerência** na sua vida significa que, quando você a analisa como um todo, ela faz sentido. Se você percebe que as coisas que acontecem na sua vida são coerentes com o que você deseja, com o que tem buscado e, ainda que nem tudo sejam flores, no geral fazem sentido, isso lhe trará a sensação de que está tudo bem.

Já duvidar que a sua existência tenha um valor intrínseco (falta de significado), não perceber que suas ações estão ligadas a metas de vida que fazem sentido para você (falta de propósito) ou enxergar a sua vida como algo caótico, confuso, incoerente e horrível (falta de coerência) tem tudo para levá-lo a uma crise existencial. Quando há dificuldade em enxergar esses três componentes do

sentido na vida simultaneamente é quando chegam algumas das piores crises.

## **AS CRISES EXISTENCIAIS MUDAM AO LONGO DA VIDA?**

As primeiras crises costumam surgir na adolescência e no início da fase adulta,<sup>10</sup> como é maravilhosamente ilustrado no filme *Divertida mente 2*,<sup>11</sup> no qual a personagem principal, Riley, entra na puberdade e começa a viver novas experiências emocionais. Um dos temas mais recorrentes nesse momento da vida é entender quem a pessoa é e quem gostaria de ser. Essa busca pela definição da identidade pode se manifestar por meio de uma experimentação intensa, seja na forma de se vestir, no tipo de música que a pessoa ouve, no tipo de local que frequenta e nos indivíduos com quem se relaciona.

Junta-se a isso uma grande pressão por parte de muitas sociedades contemporâneas para que a pessoa defina o quanto antes qual será a sua profissão e que tipo de vida ela almeja no futuro. E o pior é que se exige que

os adolescentes tomem decisões complexas como essa logo em um dos períodos mais tumultuados de sua vida, marcado por várias mudanças físicas, psicológicas e sociais – logo, não é à toa que as crises existências surgem mais frequentemente nesse período. (Eu me sinto feliz que a minha adolescência já acabou.)

Na fase adulta, a busca por uma identidade mais definida e uma carreira profissional satisfatória continuam sendo temas relevantes, mas agora ambos tomam uma complexidade ainda maior. A pessoa pode passar a rever decisões relativas à carreira que escolheu e pode se questionar de forma mais profunda sobre sua sexualidade e visões de mundo. Muitos sofrem nessa fase da vida por perceber que ainda não atenderam às expectativas sociais (e às próprias expectativas). Talvez a pessoa ache que já deveria ter saído da casa dos pais, ter uma casa própria ou uma renda muito maior do que tem.

Já quando o indivíduo está com uma idade mais avançada, os motivos de uma crise existencial podem ser doenças, dores crô-

nicas, perda de autonomia, receio da morte ou solidão. Qualquer pessoa pode ter uma crise existencial por praticamente qualquer motivo em qualquer fase da vida, porém, em certas idades, é mais comum de se observar certos temas ligados ao que a pessoa vivencia (ou não) naquele momento.

PAIDÓS