

JESSICA SILVA DA CRUZ

**O MONSTRO**  
**NARRATIVAS JORNALÍSTICAS EM QUADRINHOS SOBRE**  
**DEPRESSÃO**

VIÇOSA

MINAS GERAIS – BRASIL

2016

JESSICA SILVA DA CRUZ

**O MONSTRO**  
**NARRATIVAS JORNALÍSTICAS EM QUADRINHOS SOBRE**  
**DEPRESSÃO**

Artigo apresentado ao Curso de Comunicação Social/Jornalismo da Universidade Federal de Viçosa, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Jornalismo.

Orientadora: Mariana Ramalho Procópio Xavier

Viçosa – MG

Comunicação Social/Jornalismo da UFV

2016

## AGRADECIMENTOS

Eu não estaria aqui se não fosse a presença de muitos na minha vida ou no meu coração, portanto eu agradeço quem fez essas pessoas e o Universo, e agradeço também:

Ao Ollie e todos os outros que também deixaram nossa vida mais alegre.

A todas as pessoas que dedicaram ou dedicam suas vidas a escrever histórias incríveis. Eu não seria a mesma sem E. M. Forster, J. R. R. Tolkien, Álvaro Cardoso Gomes, J. K. Rowling, Fernando Sabino, Jane Austen e tantos outros e outras.

Aos meus professores, por apresentarem alternativas e não me deixarem desistir. Obrigada Ernane Correa Rabelo e Henrique Mazzeti. E obrigada Kátia Fraga e Laene Mucci Daniel. Mas obrigada especialmente à Mariana Procópio, por ser essa professora e orientadora incrível, capaz de colocar tanta fé em uma pessoa tão confusa.

À Lisa Aidar pelo seu empenho, talento e desenhos fantásticos, bem como a cada uma das pessoas que se dispôs a dar um depoimento para esse projeto.

À família Lessa por ser tão receptiva, gentil e grande, e à dupla "Beijinho e Brigadeiro" e todos os outros amigos que eu fiz em Viçosa, especialmente Vanessa, Lucas e Ana. Vocês três brilham.

A Doutora Lucia Costa e todos os demais funcionários do CAPS Osório César que salvaram a minha vida.

Todas as pessoas que levaram suco de maracujá muito gelado em garrafinhas *pet* para mim.

Ao meu avô Joaquim, que eu gostaria de ter conhecido, e Idaci Nogueira e Noêmia C. Lessa Cruz, que não poderão ver esse trabalho, mas nunca serão menos amadas ou esquecidas.

Aos meus outros dois outros avós paterno e materno, Seu João e Dona Gelita, e à Suéllen e cada um dos meus primos irmãos queridos.

Ao Alberto, pelas histórias, pelos hambúrgueres, e por todo o carinho e à Daniele, que tem o sorriso mais bonito, o cérebro mais afiado, e sempre esteve presente.

À José Carlos da Cruz, por sua força, esforço e amor (carregando tambores que pesam muitos quilos para que eu pudesse estudar em Viçosa) e à Jaqueline, que viajou centenas de quilômetros para estar ao meu lado, e oferecer suas opiniões e conselhos *fitness* sem que isso precisasse ser requisitado. Quem sabe um dia a Jaqueline se convença que é linda? (Que tem uma incrível capacidade interpretativa ela já sabe).

E a você Irani, que mudou a sua vida por mim, viajando mais de 12 horas, mudando de cidade e de estado. Você é mulher de "segurar um navio" e o que mais for necessário, e eu amo você.

## **Resumo**

*O Monstro* é uma tríade de narrativas jornalísticas em quadrinhos sobre a história de três pessoas depressivas. Contém os relatos de mulheres que convivem com essa doença e moram em Viçosa, Minas Gerais. Os depoimentos foram colhidos em setembro de 2016, (e um deles é autobiográfico) e por meio deles foram criadas as narrações em formato de quadrinhos que compõe esse trabalho experimental. Através desse artigo são discutidas as noções pré-determinadas do que é a depressão, e como elas são prejudiciais à vida dos depressivos e de quem os cerca, assim como os objetivos que se procurava alcançar com a execução dessas entrevistas e elaboração dos roteiros. Ademais, o artigo contém a metodologia de execução do projeto, e uma discussão sobre a relação entre a depressão e os quadrinhos, e entre os quadrinhos e o Jornalismo.

Palavras-chave: Depressão; quadrinhos; relatos biográficos, saúde mental.

## **Abstract**

*O Monstro (The Monster)* is a trio of journalistic comic book narrations that tells the story of three depressed people. Contains the tales of women whom struggle this nuisance and live in Viçosa, Minas Gerais. The testimonies were picked in September of 2016 (one of them it's autobiographical), and through this work were created narratives in comic format composing the final project. With this article are discussed the predetermined notions of what is depression, and how this is prejudicial to the life of depressives and who surrounds them, and also the goals that I was looking to achieve with the execution of the interviews and the making of the comic scripts. Besides, this article contains the project implementation methodology, and a discussion about the relation between the depression and comic books, and between the comics and Journalism.

Keywords: Depression; comic books; biographical stories, mental health.

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a depressão como um transtorno mental comum, caracterizado por tristeza, perda de interesse, ausência de prazer, oscilações entre sentimentos de culpa e baixa autoestima, além de distúrbios do sono ou do apetite. Também há a sensação de cansaço e falta de concentração.

Médicos divergem ao classificá-la, denominando-a doença porque pode ser ocasionada por funcionamento anormal do organismo humano ou transtorno mental: uma alteração em um quadro psicológico causada possivelmente por fatores biológicos ou contexto de vida. Aqui os dois termos serão usados ao referir-se à depressão.

Por experiência, posso afirmar que a depressão é mais que a tristeza e mais que a definição da OMS. Envolve outros sentimentos e muita dor. Age de forma diferente em cada pessoa, e em graus diversos, mas interfere no ritmo de um corpo e de uma vida, podendo afetar não só o depressivo, mas todos ao redor.

Ao contrário de outras doenças ou transtornos, muitas pessoas gostam de dizer a outras para combaterem a depressão se esforçando ou tentando ficar felizes. Há também quem questione o motivo pelo qual alguém se sente assim, banalizando ou anulando sua dor. A incompreensão não vem necessariamente de quem não ama, ou é um desconhecido. Há sobre a depressão uma série de mitos e de acepções, tais como a crença de que ela se resume a tristeza, ou de que aquela pessoa “normal” que vai a festas, não falta no trabalho e está sempre rindo não pode ser um depressivo.

Nós pensamos na depressão como o mesmo que a tristeza, e minimizamos a doença. Não nos damos conta que a depressão cria muitos outros sintomas debilitantes. Esperamos que as pessoas passem por isso rápido. Mas depressivos não o fazem (para um diagnóstico de depressão é necessário que a pessoa tenha experienciado os sintomas no mínimo por duas semanas). E quando isso não acontece, perdemos a paciência e a compaixão. Culpamos a pessoa por não superar, não tentar o suficiente, não estar suficientemente motivada. Quando se associa depressão somente à tristeza, pode-se pensar ou dizer coisas como “sobre o que você está tão depressivo?”; “felicidade é uma escolha”; “mas está tudo em sua mente”; “bem, todos ficam depressivos às vezes”, “saia e sinta o ar fresco... isso sempre me faz sentir-me melhor” e “você não gosta de sentir-se assim? então mude isso”, ou qualquer declaração do gênero. (TARTAKOVSKY, 2014).

As dificuldades em conviver com essa doença não nascem apenas dela mesma, ou da falta de conhecimento e empatia por parte de pessoas, vem também da dificuldade em conseguir remédios e um tratamento quando não se pode pagar por isso. Depender de hospitais públicos na cidade de Viçosa, por exemplo, significa meses de espera ou até mesmo não se encontrar um profissional na área da saúde mental de forma nenhuma, segundo a experiência das entrevistadas para *O Monstro*. A mesma realidade se repetiu no Centro de Atenção Psicossocial de Viçosa, que sofre da carência de profissionais da área.

Tendo em vista tudo isso, cresceu em mim o desejo de lançar luz sobre o que é ser depressivo: sobre a vida de pessoas que amam, lutam, e subsistem dia após dia com as dificuldades que isso coloca em seus caminhos. Porque a depressão não é rara, não atinge poucas pessoas e não existe somente com motivos (o que se acredita ser um motivo válido para tristeza e/ou depressão: uma perda, uma vida de luta, pobreza, um trauma). Segundo o censo do IBGE de 2013, 11 milhões de brasileiros têm depressão. Os dados da OMS dizem que essa será a doença mais comum do mundo em 2030. Mais de 350 milhões de pessoas no mundo sofrem desse mal.

A depressão é um assunto importante, mas pouco falado, sobretudo no meio acadêmico. Nos anais do Intercom, um dos principais congressos de Comunicação no Brasil, em um período de buscas de 2009 a 2015 não houve qualquer artigo cujo tema falasse a respeito disso. Há alguns artigos sobre saúde mental; há vários artigos sobre *fitness*, moda, tabagismo, e o modo como a mulher se enxerga, mas sobre esse transtorno em particular, o silêncio é enorme.

Todos esses fatos influenciaram a escolha desse tema, mas eu não poderia fazer esse trabalho sem os quadrinhos. A depressão mudou muitas coisas em mim, entre elas a minha concentração. Textos e reportagens longas que antes eu lia rapidamente e nos quais encontraria interesse já não me atraem mais, é difícil manter o foco. Mas quadrinhos sim, eles me atraem visualmente, e tornam a tarefa de prestar atenção menos custosa, algo que eu desejo às pessoas que tenham em mãos o meu trabalho. Minha constatação é respaldada pelos autores Busarello e Ulbricht, para os quais “este formato [quadrinho] permite a integração de metáforas ricas e expressão de conceitos que são difíceis de transmitir ou que de outra forma não poderiam manter o interesse do leitor por meio de texto sozinho” (BUSARELLO e ULBRITCHT apud SHORT e REEVES, 2013, p. 02).

Neste contexto, o principal objetivo desse projeto é narrar por meio da linguagem quadrinhográfica episódios da vida de pessoas que convivem com a depressão e moram em Viçosa, Minas Gerais. Os motivos pelos quais a procura de fontes foi feita somente entre moradores dessa cidade equilibraram-se entre a praticidade e um ideal: praticidade porque seria mais simples entrevistar quem morasse na mesma cidade que eu; o ideal era representar por meio dos quadrinhos como é a vida de uma pessoa cujo tratamento depende da saúde de Viçosa. Mas, ao entrevistar de fato as pessoas e mergulhar nas suas histórias o objetivo passou a ser principalmente contrastar pontos de vista de quem sofre com o de quem não sofre ou sabe o que é depressão. Conforme Ferreira e Gonçalves:

A tristeza tem sido tratada como sinônimo de depressão e esta, por sua vez, como o mal do século. Muitas pessoas quando estão tristes, desanimadas, angustiadas, se classificam ou são consideradas depressivas. Em razão disso, e, também, pela vergonha ou preconceito por parte da sociedade, ficam afastadas do trabalho, e até mesmo do meio social. É como se as pessoas não tivessem o direito de sofrer, chorar, ou de ficarem tristes. (FERREIRA, GONÇALVES e MENDES, 2014, p. 02).

Ao contar essas histórias, *O Monstro* procura retratar a vida não só das entrevistadas, e de quem convive com essas pessoas, mas trazer à baila a luta de três mulheres contra a doença e contra os estigmas. São três vidas diferentes, com histórias e experiências diversas.

Nos tópicos a seguir, apresentaremos alguns conceitos e formulações teóricas que foram importantes para a realização deste trabalho, sobretudo no que se refere ao tema depressão e ao gênero quadrinhos. Posteriormente, descreveremos o processo de produção das narrativas jornalísticas em quadrinhos e, por fim, apresentaremos as considerações finais.

## **1) Algumas Considerações sobre a Depressão**

Diversos nomes foram usados desde a antiguidade para descrever alguns dos sintomas que hoje caracterizam a depressão (sintomas como o estupor, a tristeza, a falta de vontade de viver e o sentimento exacerbado de culpa). Entre esses nomes estavam “mania”, “melancolia”, “bile negra”, “acédia” ou “melindre”. A “acédia” era por sinal, um pecado. Outro termo utilizado era a palavra “banzo”, para descrever a tristeza profunda que abalava alguns escravos, o que para algumas pessoas era saudade da terra natal, e que levava muitos deles ao suicídio.

Foi no século XVIII que a ciência passou a se interessar pelas questões mentais. Os médicos que lidavam com tais questões e tais pessoas eram chamados de “alienistas”. Em 1793 o alienista francês Philippe Pinel (do qual se derivou a expressão “ficar pinel”) libertou internos que estavam acorrentados em um hospital psiquiátrico. Apesar de esse fato ter gerado importante repercussão, pessoas continuaram a ser acorrentadas (o que incluía depressivos), tratadas de forma não humana, e eletrocutadas como forma de punição em manicômios (SABBATINI, 2008). Embora ainda exista a aplicação da terapia eletroconvulsiva e ela seja melhor vista e possa ser administrada sem dores atualmente (SOARES, 2012), alguns hospitais como o “Colônia” de Barbacena realmente usavam essa tática para torturar seus pacientes, (entre os quais não havia somente pessoas que se acreditava possuírem desordens mentais, havia quem simplesmente não falasse Português, homossexuais, mães solteiras, crianças indesejadas, entre outros...). A história do “Colônia” foi retratada pela jornalista Daniela Arbex no livro “Holocausto Brasileiro: Vida, Genocídio e 60 Mil Mortes no Maior Hospício do Brasil”.

Em 1951 iniciou-se a história entre a humanidade e os antidepressivos com a descoberta dos efeitos que a Inipramina, um antialérgico e a Isoniazida, um remédio para tuberculosos, tinham no humor. Ambos, no entanto, causavam efeitos colaterais muito fortes, tais como agitação extrema e alucinações. Outros tipos de antidepressivos surgiram e deixaram de ser prescritos nos anos seguintes, e a popularidade deles foi alavancada com o “Prozac” na década de 1980, que tem menos efeitos colaterais. E com o fim dos manicômios (em sua maioria), a procura de tratamentos mais humanizados para pessoas com transtornos, e a criação dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), os depressivos, que só vem aumentando em número desde o século passado (embora antes não houvesse realmente diagnósticos do tipo), caminham para maior aceitação.

De acordo com as “Diretrizes da Associação Médica Brasileira para Depressão<sup>1</sup>”, revisadas em 2009, essa condição é 2 a 3 vezes mais recorrente em mulheres do que em homens em uma escala mundial. E 80% das pessoas que já sofreram com a depressão a enfrentarão novamente em algum ponto de suas vidas. Suas previsões são que em 2020 essa será a segunda causa de incapacitação para trabalhar em países desenvolvidos, e a primeira em países em desenvolvimento.

---

<sup>1</sup> [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462009000500003](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462009000500003)



**Tabela 1- Critério diagnóstico de episódio depressivo segundo a CID-10<sup>3,4,5</sup>**

<b>Sintomas fundamentais</b>
1. Humor deprimido
2. Perda de interesse
3. Fatigabilidade
<b>Sintomas acessórios</b>
1. Concentração e atenção reduzidas
2. Auto-estima e auto-confiança reduzidas
3. Idéias de culpa e inutilidade
4. Visões desoladas e pessimistas do futuro
5. Sono perturbado
6. Apetite diminuído
<i>*Episódio leve: 2 fundamentais + 2 sintomas acessórios</i>
<i>Episódio moderado: 2 fundamentais + 3 a 4 sintomas acessórios</i>
<i>Episódio grave: 3 sintomas fundamentais + &gt; 4 acessórios</i>

**Tabela 2 - Perguntas para rastreamento de depressão<sup>18</sup>**

<b>Teste de duas questões<sup>46</sup></b>
1. Durante o último mês você se sentiu incomodado por estar para baixo, deprimido ou sem esperança?
2. Durante o último mês você se sentiu incomodado por ter pouco interesse ou prazer para fazer as coisas?
<i>Sim para as duas questões: Sensibilidade = 96%. Especificidade = 57%</i>
<b>Escala de Goldberg para detecção de depressão<sup>47</sup></b>
<b>Você vem tendo pouca energia?</b>
1. Você vem tendo perda de interesses?
2. Você vem tendo perda de confiança em você mesmo?
3. Você tem sentido sem esperança?
<i>(Se sim para qualquer uma, continue...)</i>
4. Você vem tendo dificuldade para se concentrar?
5. Você vem tendo perda de peso (devido a pouco apetite)?
6. Você tem acordado cedo?
7. Você vem se sentindo mais devagar?
8. Você tende a se sentir pior de manhã?
<i>Sim para três ou mais: Sensibilidade = 85%. Especificidade = 90%</i>

**Figura 1 - Tabelas do Código Internacional de Doenças para o diagnóstico de depressivos<sup>2</sup>**

Para rastreamento da depressão, o “Código Internacional de Doenças” criou duas tabelas com sintomas e perguntas simples que alguém pode usar caso se sinta em dúvida com relação a si mesmo ou outros. Na primeira tabela, identificar-se com dois sintomas fundamentais e dois sintomas acessórios (sintomas adicionais) indica depressão leve, e assim sucessivamente. Na segunda há dois testes: Em caso de resposta positiva nas duas questões do primeiro, e três ou mais no segundo teste, convém procurar ajuda.

A depressão pode ser acompanhada por outros transtornos de humor como transtorno obsessivo compulsivo e bipolaridade (QUINTELLA, 2010) e existir em diferentes graus, que alguns médicos dividem em leve, moderado e grave (KENNARD, 2011), ser exógena (quando alguém é depressivo devido a acontecimentos em sua vida), ou endógena (causada por fatores químicos do próprio corpo da pessoa) (ADRADOS, 1980).

Pesquisar esse tema significa deparar-se com diferentes opiniões de especialistas: não há um consenso sobre quantos tipos de depressão existem, ou qual o tratamento mais adequado.

Segundo Souza:

O tratamento antidepressivo deve ser entendido de uma forma globalizada levando em consideração o ser humano como um todo incluindo dimensões biológicas, psicológicas e sociais. Portanto, a terapia deve abranger todos

<sup>2</sup> As tabelas se encontram no texto “Diretrizes da Associação Médica para Depressão” que pode ser lido no *website* cujo endereço eletrônico está na nota de rodapé da página anterior.

esses pontos e utilizar a psicoterapia, mudanças no estilo de vida e a terapia farmacológica.

(...) [o tratamento] torna-se mais complicado quando são observados: risco de suicídio; melancolia; severidade; episódios recorrentes; mania ou hipomania prévia; depressão com características psicóticas; depressão com características catatônicas; depressão com características atípicas; dependência de álcool ou abuso de substâncias; depressão com pânico e outros distúrbios de ansiedade; depressão pós-psicótica; depressão durante a gravidez ou após o parto; depressão superposta à distímia; e depressão superposta a distúrbios de personalidade. (SOUZA, 1999).

## 2) QUADRINHOS E O JORNALISMO

O jornalista em quadrinhos Dan Archer utiliza uma série deles para explicar o seu trabalho<sup>3</sup> (2011):



Figura 2 - (Texto do quadrinho esquerdo: “Então, o que um jornalista de quadrinhos faz?” / “Nós pesquisamos e investigamos uma história da forma tradicional...”).

(Texto do quadrinho à direita: “...mas nossas histórias são feitas com quadrinhos, não puramente texto, fotos / vídeo”).

<sup>3</sup> Dan Archer publica seu trabalho no *site* pessoal <<http://www.archcomix.com/>>.

Ele prossegue com seus quadrinhos, explicando os diferentes tipos de Jornalismo quadrinhográfico, que segundo ele são: aqueles produzidos por meio da colaboração entre um artista e um repórter (caso de *O Monstro*), as histórias que são apuradas, roteirizadas e ilustradas por uma mesma pessoa, e os livros-reportagem em quadrinhos históricos, literários, ou científicos.

A pesquisa e a investigação de “forma tradicional”, bem como o fato de ser uma forma de Jornalismo, levam esse tipo de quadrinho a obedecer (para que seja considerado de fato Jornalismo) as regras usuais para todos os profissionais da informação e suas produções:

- II - a produção e a divulgação da informação devem se pautar pela veracidade dos fatos e ter por finalidade o interesse público;
- III - a liberdade de imprensa, direito e pressuposto do exercício do jornalismo, implica compromisso com a responsabilidade social inerente à profissão. (Trecho do Código de Ética dos Jornalistas Brasileiros, 2007)<sup>4</sup>.

Não é novidade a relação entre os quadrinhos e o Jornalismo: Jornalistas utilizam quadrinhos e charges para comentar ou ironizar situações desde o século XIX. Um dos primeiros quadrinhos em jornais foi *Yellow Kid* em 1895. *Yellow Kid* era o menino com uma camisola amarela criado pelo cartunista americano Richard F. Outcault, que representava por meio de suas histórias as tensões raciais e de classe da Nova York da época.

Embora *Yellow Kid* seja conhecido por alguns como o primeiro caso de um tipo de quadrinho em um jornal, ele não é de fato. Houve alguns que o precederam como o “A campanha e o cujo”, charge publicada no “Jornal do Commercio” no Brasil em 1837, com desenho de Victor Larée e texto de Manuel de Araújo Porto Alegre. Ainda, o primeiro artista a publicar uma revista de histórias em quadrinhos foi o suíço Rodolphe Töpffer em 1827, com *Monsieur Vieux Bois*, que conta a história dos infortúnios de Mr. Vieux Bois em busca do amor.

No Brasil, uma das primeiras revistas com uma história em quadrinhos foi publicada em 1869, chamada a “Vida Fluminense”. O nome dos quadrinhos era “As aventuras de Nhô Quim” e narrava as peripécias de um homem da roça na cidade. Foi criado pelo artista Ângelo Agostini, um italiano naturalizado brasileiro que durante a vida trabalhou em

---

<sup>4</sup> Disponível em <[http://www.sinjope.org.br/download/codigo\\_de\\_etica\\_dos\\_jornalistas\\_brasileiros.pdf](http://www.sinjope.org.br/download/codigo_de_etica_dos_jornalistas_brasileiros.pdf)>.

diversas revistas. O trabalho de Ângelo com os quadrinhos era sequencial, dividido em quadros, continha texto e imagens que se completavam e possuía enquadramentos inusitados: era uma gênese dos quadrinhos modernos.

No século XX popularizaram-se as revistas em quadrinhos para crianças e adolescentes, com super-heróis, personagens da *Disney* e o Gato Felix. Revistas com quadrinhos de produção nacional foram criadas no Brasil, como “Tico-Tico”, que foi pioneira e inovadora. Outras publicações nacionais que se seguiram foram o “Suplemento Infantil” e “O Globo Juvenil” (as duas seguiam de forma próxima o modelo norte-americano de quadrinhos). No fim de 1950 e começo da próxima década Mauricio de Sousa publicou suas primeiras tiras, sobre o cãozinho Bidu e o seu dono, um pequeno dinossauro filósofo verde, ou tiras baseadas em seus amigos de infância e na filha. Com o sucesso<sup>5</sup> vieram mais tiras de jornal, e uma revista, tendo como personagem principal uma menina que inicialmente era secundária nas tiras, a Mônica. Hoje há centenas de outros produtos baseados na “Turma da Mônica” e de outros personagens.

Enquanto a forma de se fazer quadrinhos se desenvolvia e se transformava em uma expressão da cultura, não se pensava que esse modo de contar histórias pudesse servir ao Jornalismo, ao menos fora do campo da sátira.

O conceito de reportagem em quadrinhos começou com o maltês Joe Sacco e o americano Art Spiegelman. Ambos artistas e pioneiros; o primeiro é considerado o criador do Jornalismo em quadrinhos, no entanto, o segundo o antecedeu em obra com um livro em quadrinhos biográfico no qual entrevista seu pai, um judeu polonês, que sobreviveu a um campo de concentração nazista.

Originalmente publicada em 1980, Art Spiegelman traz por meio da obra “Maus – A história de um sobrevivente”, relatos sobre a sua relação estremecida com o pai e a vida dele como prisioneiro na Segunda Guerra. Art o faz de um modo singular, uma vez que as pessoas nesses quadrinhos são representadas por animais de acordo com sua nacionalidade: Judeus são ratos, alemães são gatos, poloneses são porcos, franceses são sapos e estadunidenses são cães (conforme a figura 3 [próxima página]).

---

<sup>5</sup> De acordo com matéria do site da revista Exame de 2012, a Maurício de Sousa Produções movimentava na época R\$2,7 bilhões. Matéria disponível em <<http://exame.abril.com.br/marketing/turma-da-monica-da-tirinha-a-uma-marca-de-r-2-7-bi/>>. Acesso em 29 nov. 2016.

O fato da obra de Art Spiegelman ser em quadrinhos, e especialmente, o fato de representar pessoas como animais, foram motivo de polêmica. Ele foi acusado por pessoas como o cartunista R.C. Harvey de corroborar o ponto de vista nazista em sua representação antropomórfica dos diferentes povos, tirando dos judeus, por exemplo, suas individualidades, exatamente como os alemães o fizeram.

Os livreiros não sabiam em que lugar das prateleiras colocar o trabalho dele, que foi classificado então como uma *graphic novel*, um termo que ganhou popularidade ao ser empregado por Will Eisner em um livro, e era inicialmente era usado quando se queria evitar as palavras *comic book* (quadrinhos), que remetiam a algo menor e infantil. As *graphic novels* eram maiores, continham histórias fechadas e eram publicadas como livros. Art Spiegelman ganhou em 1992 por “Maus” o prêmio Pulitzer, até então reservado somente para obras literárias, do campo musical, e para trabalhos jornalísticos que não em formato de quadrinhos. “Maus” ganhou como um trabalho jornalístico.



Figura 3 - Gato (alemão) atormenta rato (judeu) em “Maus”

Joe Sacco por sua vez, com suas viagens ao redor do globo e suas investigações, criou, ilustrou e roteirizou mais de 10 livros-reportagem nesse formato. O seu mais famoso livro é o seu primeiro sobre a Palestina e seus conflitos, “Palestina – Uma nação ocupada” em 1995.

Por meio de “Palestina”, Joe Sacco, que tinha viajado a aquele país anteriormente, colhido depoimentos, e submerso nas experiências e vidas que cruzaram seu caminho, conta a história dos conflitos e faz mais do que os jornais diários podem fazer: dá nome às pessoas; pessoas que foram torturadas, pessoas que perderam pessoas, pessoas imersas em uma guerra infundável e violenta. Joe Sacco dá nomes, passado, presente e contexto cultural e familiar. Ele também insere a si mesmo na história, não é só o seu olhar que está presente, Joe Sacco o personagem também está.

O narrador Sacco, além dessa autoconsciência de ser um personagem em uma reportagem gráfico-sequencial, apresenta um tom confessional no que narra, fazendo frequentes referências irônicas à sua experiência pessoal, seus medos e fraquezas, suas expectativas. Esse recurso, além de colaborar para a humanização do relato (...), contribui para o estabelecimento de um pacto de sinceridade com o leitor. (OLIVEIRA, 2013, p.02).

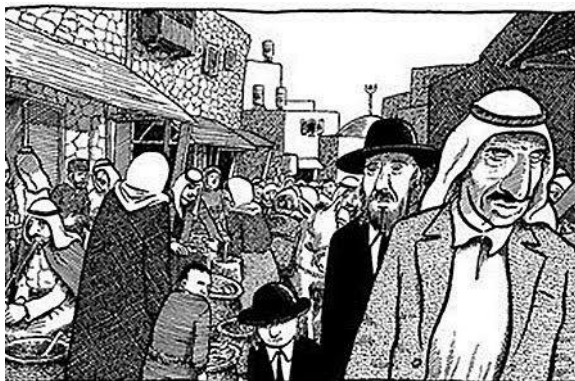


Figura 4 - Cena de “Palestina: Uma nação ocupada”

Hoje, há sites como o *Cartoon Movement*, onde artistas do mundo inteiro publicam charges, quadrinhos e cartoons jornalísticos. Existem reportagens e livro-reportagens em quadrinhos como “Ima – Sempre em Frente...” do brasileiro Eric Peleias, que também retrata a vida de uma sobrevivente do Holocausto (avó de um amigo dele), e “Persepolis” de Marjane Satrapi ou “Retalhos” de Craig Thompson, que ilustram a infância e a vida de seus autores, e biografias em quadrinhos como “Johnny Cash: Uma Biografia” do alemão Reinhard Kleist, “As Aventuras de Fernando Pessoa, Escritor Universal” de Miguel Moreira ou “Michael Jackson - Um Thriller em Preto e Branco” de Diego Agrimbau e Horacio Lalia. Essas biografias não são feitas somente em formato de gibi, como aquelas lançadas pela editora brasileira Ebal durante os anos 50 e 60, sobre figuras históricas como Madame Curie, Cristovão Colombo, Frederic Chopin e Santos Dumont, para educar e ao mesmo tempo entreter as crianças. São produzidas como livros e trabalho jornalístico.

No caso de meu projeto experimental, julgamos ser mais proveniente adotar a nomenclatura narrativa jornalística em quadrinhos do que reportagem em quadrinhos. Isso porque os quadrinhos que aqui apresentamos são essencialmente baseados em relatos biográficos. Preferimos não adotar a nomenclatura de reportagem, pois não trazemos no mesmo texto, fontes diferenciadas ou dados de contextualização do assunto. Ao optarmos pelo termo narrativas jornalísticas, priorizamos a dimensão do relato biográfico, mas com a interferência do olhar

jornalístico da repórter, que realiza as entrevistas, hierarquiza as informações e produz o roteiro com as informações principais.

Dentre reportagens de artistas e jornalistas brasileiros que podem ser citadas estão aquelas produzidas por Alexandre de Maio, que as publica em seu próprio site<sup>6</sup> (há uma sobre a prostituição no Ceará, por exemplo); por Carolina Ito, que além de realizar reportagens quadrinhográficas para a revista “Trip”, entre outros trabalhos, já lançou um livro reportagem em quadrinhos intitulado “Estilhaço: uma jornada pelo Vale do Jequitinhonha”, (que como diz o título, é sobre o referido Vale do Jequitinhonha em Minas Gerais), e por Guilherme Weimann, Vítor Teixeira e Rafaella Dotta, que produziram juntos para a revista “Brasil de Fato” uma reportagem em quadrinhos sobre o rompimento da barragem de Fundão na cidade mineira de Mariana em 2015.

### **3) Relatório Técnico**

Eu tinha que escolher, como parte da disciplina COM 390 (Pesquisa da Comunicação) que cursei no primeiro semestre de 2016, um tema de pesquisa. Então, em uma tarde de final de semana na época em Viçosa eu fui acometida de uma dor insuportável. Sentir esse tipo de dor não me era estranho, mas a intensidade era nova. Era como se todo o sentido da minha vida, todas as minhas âncoras e todas as cores do mundo tivessem sido retirados, como se algo ou alguém tivesse morrido, um sentimento muito difícil de explicar. Implorei à minha mãe que fizesse qualquer coisa, e ela ligou para os dois hospitais públicos da cidade. Mas não havia psiquiatras e ninguém que pudesse ajudar, e eu listei mentalmente todas as coisas que poderia fazer a mim para não sentir mais aquela dor, o que abarcava muitas ideias autodestrutivas. Mas não executei nenhuma delas, sobrevivi, e comecei a pensar em todas as pessoas que sofrem o mesmo: depressivos dependentes da saúde pública, pessoas que sofrem em silêncio e sem recursos, vítimas de descaso, precariedade ou julgamentos.

Assim, eu decidi que queria fazer um trabalho que contasse histórias de pessoas depressivas (no passado e/ou presente), e comecei a procurar uma forma interessante de narrar tais histórias. Querendo contá-las de acordo com as palavras e seu passado de quem eu eventualmente entrevistasse, e expandir os limites da narrativa com poesia e metáforas

---

<sup>6</sup> <https://alexandredemaio.myportfolio.com/>



visuais, decidi-me pelos quadrinhos, que sempre enlearam a minha atenção e atraíram o meu olhar.

Desde o início, ao idealizar esse projeto e começar a estruturá-lo em minha mente, eu sabia que uma das maiores dificuldades de elaborar histórias em quadrinhos seria o fato de não desenhar ou conhecer quem o soubesse e pudesse me ajudar. Depois de ponderar sobre formas de fazê-lo eu mesma e descartar essa ideia, comecei a buscar um desenhista que pudesse participar do meu projeto.

Comecei a procurar também por algumas referências na abordagem da depressão em histórias em quadrinhos. O retrato da depressão em quadrinhos geralmente a personifica como um grande monstro, e certa vez por um cachorro gigante e preto. É sempre algo que cresce e cresce, sufocando e ocupando cada vez mais espaço, de modo a dificultar que a pessoa que a criatura depressão está assolando consiga escondê-la. Essa ideia da depressão como uma coisa, personificada e assustadora, inspirou o nome desse trabalho (*O Monstro*), assim como as ideias de capa para ele.

Um exemplo de relato autobiográfico em quadrinhos de um transtorno mental é o livro “Parafuso - Mania, depressão, Michelangelo e eu” da artista americana Ellen Forney, no qual ela relata sua luta com a bipolaridade. Embora Ellen fale sobre a depressão nesse livro, esse não é o principal foco, mas é um caso interessante de união de quadrinhos e Jornalismo, ainda mais sendo este o tema. Não há outros casos de livros de quadrinhos que relatem a vida de depressivos sendo citados aqui porque não os encontrei. Não há muitos quadrinhos sobre depressão na forma de reportagens e livros, embora algumas tiras e histórias curtas possam ser vistas na Internet<sup>7</sup> (nenhum quadrinho brasileiro sobre o assunto foi encontrado).

Trabalhei juntamente com a minha orientadora no planejamento do projeto no primeiro semestre do ano, e no segundo semestre, começamos a executar esses planejamentos.

---

<sup>7</sup> Como exemplo há os trabalhos de:

Colleen Butters

<<http://solar-citrus.tumblr.com/post/98583201090/you-would-be-surprised-with-how-many-people-in#notes>>;

Khale McHurst

< <http://www.khalemchurst.com/?portfolio=cat-intervention> >;

Kristian Nygård

<<http://www.optipess.com/2012/09/28/dressing-up/>>.



O processo de produção de *O Monstro* começou com um cartaz. Eu precisava de fontes para as minhas reportagens, então espalhei um anúncio pedindo voluntários nos hospitais da cidade, na Divisão Psicossocial e Departamento de Comunicação da Universidade, no CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) de Viçosa; além dos grupos da UFV e da Comunicação Social de que eu faço parte no *Facebook*.

Esse cartaz:

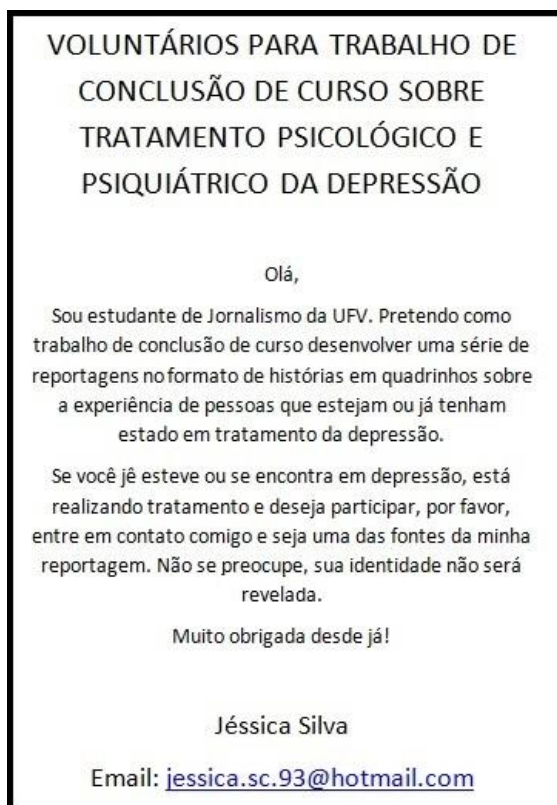


Figura 5 - Anúncio pedindo voluntários para O Monstro

Ao ver o anúncio na época, uma pessoa entrou em contato comigo, mas ela não era depressiva, enfrentava outros problemas. A minha postagem no *Facebook* levou uma colega de curso a me procurar, mas ela já havia deixado a cidade, e, embora eu tenha considerado entrevistá-la pelo *Skype*, essa ideia foi abandonada mais tarde. Minha mãe conversou com pessoas da sua Igreja, perguntando se elas conheciam alguém que pudesse e quisesse dar um depoimento, e uma mulher dessa congregação se tornou minha primeira fonte. Outra colega falou sobre o meu anúncio com uma amiga da Universidade, que se tornou minha segunda entrevistada. Minha orientadora também entrou em contato com pessoas, mas a essa altura, duas entrevistas prontas, eu tinha abandonado meu projeto e desistido inteiramente de tudo, não procurando nenhuma delas. Todas as entrevistas foram presenciais e gravadas.

Eu retomei o meu projeto semanas mais tarde, e optei por tornar-me eu mesma minha última fonte. Tendo vivido com a depressão, e tendo dependido da cidade de Viçosa para o meu tratamento, eu vi o que essa condição faz com as pessoas. O descontrole e a dor afastam e causam rupturas, bem como mágoas profundas. Procurei trazer isso da minha própria história para os meus quadrinhos, dividindo com as pessoas momentos em que me senti muito só e muito diferente, de forma a mostrar que não somos tão diferentes em nossa dor, embora o sejamos em nossas particularidades e escolhas.

Em minha primeira entrevista, em 18 de setembro, que foi com a mulher da congregação da minha mãe, eu e ela (minha mãe), fomos juntas até a casa dessa pessoa. O motivo de termos optado por ir juntas era que essa senhora a conhecia, mas a mim não, e ter a minha mãe junto talvez a fizesse sentir-se melhor.

Nós três conversamos na cozinha da casa dela por 01h08min, nos quais a estimei a falar sobre a depressão e outros aspectos da sua vida, encorajando-a conforme um tópico surgia e demonstrava ser importante, como foi o caso do seu casamento e das dores que para ela são um incômodo maior que a depressão em si, embora acredite serem originárias dela. Ela demonstrava seu nervosismo rindo a todo o momento, conquanto estivesse contando experiências de sofrimento.

A segunda entrevista, em 19 de setembro, foi no apartamento da moça em questão, e eu fui sozinha. Sentadas na cama dela por 01h28min enquanto anoitecia, conversamos (mais uma conversa que uma entrevista) sobre a depressão e a história de vida dela. Como no caso anterior eu procurei estimulá-la de acordo com o que ela falava e demonstrava prezar na sua história e experiências.

Conforme as minhas duas entrevistadas contavam suas histórias, minha mente procurava montar os roteiros, mas não segui as ideias que tive inicialmente.

Ao ter as entrevistas transcritas no meu computador eu as li e destaquei frases e fatos que achava interessantes e fortes. Tendo separado essas frases e fatos, li-os novamente e montei os roteiros utilizando alguns, não seguindo uma ordem cronológica ao contar as histórias. No caso do roteiro sobre a minha vida, não houve uma entrevista em que me basear, eu o montei de acordo com minhas lembranças e experiências.

Eu tinha no primeiro semestre de 2016 entrado em contato com um primo, e ele se comprometeu a fazer as ilustrações do meu projeto para mim. Mas na altura em que o

procurei em outubro, prazo tão curto, prova do Enem a vista, ele anunciou que não poderia mais fazê-lo.

Comecei então a mandar mensagens para escolas de arte no mundo que falassem inglês ou português, procurando alguém que desenhasse os meus quadrinhos. Ao mesmo tempo minha irmã entrava em contato com uma amiga que estuda arte, e essa amiga começou a entrar em contato com seus próprios amigos, também estudantes de artes. Em pouco tempo ela conseguiu diversas respostas e propostas, e eu só consegui duas (negativas), dentre as mais de 50 escolas para as quais eu mandei uma mensagem, tais como a “Escola de Computação Gráfica SAGA”, *Drawing School Brighton*, *Hartford Art School*, a “Escola Goiana de Desenho Animado”, “Viva Escola de Artes” e *School of the Art Institute of Chicago*.

E assim Lisa Aidar surgiu no nosso horizonte, ela estuda Cinema e Animação na Fundação Armando Álvares Penteado (FAAP), sabe desenhar e estava disposta a cumprir o prazo pedido. Combinamos o valor que pagaríamos a ela e que lhe seria entregue um certificado atestando sua participação no projeto, e eu, a minha já referida irmã e a Lisa criamos um grupo no *Whatsapp*, para que ela nos enviasse os rascunhos das histórias em que trabalhasse e pudéssemos opinar. Exemplo de um dos esboços:



**Figura 6 - Esboço de *A Alegria que eu tinha antes***

Ao mandar os roteiros para Lisa, essa parte do trabalho saiu momentaneamente do meu controle, e eu me voltei para a fase seguinte do trabalho: Escrever esse artigo, o qual já tinha discutido em reunião com a minha orientadora, estabelecendo-se o que seria abordado nele e como seria abordado.

Ao escrever a primeira versão dele ela foi avaliada pela minha professora e corrigida por mim de acordo com as suas observações, e assim sucessivamente, até que tivéssemos chegado a um acordo de que estava pronto.

Esse é o processo de produção de Lisa Aidar de acordo com as palavras dela:

Eu leio o roteiro e já penso nas imagens, quando você trabalha com isso, o seu pensamento é naturalmente imagético. Então, eu faço um esboço pra ver se a composição está legal, e o finalizo e colorizo. Quanto à diagramação, a escolho na hora do esboço da composição, e ela é importante pra garantir a manutenção do ritmo da história, além de gerar composições interessantes para que não fique monótona. Em relação à cor, ela está muito relacionada ao clima da história. Como são histórias mais pesadas, haverá muitas cores frias e escuras, principalmente nos cenários, para dar um ar de solidão. Mas nos quadrinhos mais leves e felizes, as cores serão mais pastéis, claras mesmo, de modo a não brigar com o clima dos outros quadrinhos e dar um ar de recomeço, esperança.

Ao receber os esboços de Lisa eu pedi um único ajuste. Foi nos cabelos de uma das personagens, que em determinada parte da sua vida foi alisado, tornando-se para a entrevistada ao “assumi-lo” uma questão de identidade. Tendo em vista a importância que o cabelo tinha para essa pessoa, e tendo esquecido de frisar nos meus roteiros a diferença de estilo entre alguns anos e outros, eu o fiz quando recebi os primeiros rascunhos. De resto, não houve necessidade de acertos da minha parte nos esboços que recebi, embora eu tenha sido obrigada a revisar um dos roteiros que enviei para Lisa, o qual a estava confundindo com a falta de nomes para os personagens. Antes de fazer alguns quadrinhos, Lisa perguntou qual era a “vibe” da cena, pedindo que eu a explicasse melhor para que ela pudesse retratá-la da forma que eu queria.

Cada história teve seu nome definido com base na última frase das entrevistadas, porque eu vi nessas últimas frases dos roteiros uma súmula do que essas mulheres pareciam querer transmitir. A entrevistada de *Eu sei que eu sou* aparentava ter o desejo de exalar segurança, a imagem de alguém que sabe quem é. A fonte de *Um pouco de luz* sempre procurou luz. E sempre um pouco, porque ela nunca acreditou em excessos e nunca foi otimista. E por fim, a dona da história *A alegria que eu tinha antes* pareceu dividida entre

professar a fé em Deus e lamentar as suas dores, e sua afirmação colocada no título afigura ser uma queixa e ao mesmo tempo uma declaração de fé, pois ela foi alegre, sente falta disso, mas Deus a proverá.

História das fontes:

Fonte de *Eu sei que eu sou*

20 anos, estuda Engenharia de Alimentos na UFV mas quer mudar para o Jornalismo. Mineira de Itabira, sofreu a primeira crise depressiva aos 16 anos, embora acredite que a depressão a tenha acompanhado ao longo da vida. Encontrou na escrita uma forma de canalizar a dor e se expressar.

Fonte de *Um pouco de luz*

23 anos, cursa Jornalismo na UFV. Paulista, começou sua batalha contra a depressão em 2014 e desde então já foi internada com intoxicação causada por antidepressivos prescritos por um médico, frequentou um Centro de Atenção Psicossocial, e passou por diferentes consultórios de psicólogos e psiquiatras.

Fonte de *A alegria que eu tinha antes*

43 anos, mineira nascida em Canaã. Acredita que as crises depressivas começaram depois de se relacionar seguidamente com dois homens abusivos, um dos quais foi seu marido por 17 anos. Associa a fibromialgia e as dores que a assolam diariamente à depressão. Batalha de forma constante com a falta de recursos médicos que a levam a esperar meses por uma consulta.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os depressivos, como em outros casos e situações, ainda são vítimas do desconhecimento. Não faz muito tempo que depressão e melindre eram sinônimos, e essa associação ainda está arraigada na cabeça de muitos. Então, talvez esse trabalho seja como um

manifesto, não só meu, mas de outras pessoas depressivas: “Eu não pedi por isso”, “eu não sei o motivo”, “por favor entenda e não grite nos meus ouvidos”.

Durante as minhas pesquisas encontrei um blog chamado “Toma Haiku”, com um *post* de seguinte título: “Você não é depressivo, você é egoísta”. O autor desse *post* não acredita na depressão, para ele isso é um mecanismo de que a sociedade moderna faz uso para poder mergulhar em autopiedade e permanecer inerte. Dentre os mais de 2000 comentários na postagem, muitos concordam com ele.

Diferente de outros casos, a depressão é uma doença a que não se dá crédito, muitas pessoas duvidam da sua existência e da sinceridade de quem afirma sofrer com isso, e não é porque não seja algo sério. Infelizmente, o que vem mudando esse quadro aos poucos é a incidência cada vez maior de depressivos no mundo.

Ao relacionar depressão, quadrinhos e Jornalismo, mesclei três coisas relacionadas a mim: Fiz um trabalho que é uma mistura de diferentes partes da minha pessoa. Com os meus quadrinhos e o meu artigo eu aprendi muitas coisas. Fatos sobre a história comprida dos quadrinhos, fatos sobre a história ainda maior da depressão e da saúde mental, como ficar sentada em uma cadeira por quase três dias inteiros, como o mercado editorial de Jornalismo em quadrinhos têm se expandido nos últimos anos (embora não tanto quanto eu gostaria).

Mais algumas informações: Aristóteles questionou o por que da melancolia em escritores ou filósofos, mas ele acreditava que isso era um sinal de grandeza. A obra alemã “Os sofrimentos do jovem Werther” foi declarada responsável pelo suicídio de muitas pessoas no século XVIII, que queriam ser como o seu herói. No século XIX as pessoas idolatravam a morte, e ser um poeta infeliz e morrer jovem e tuberculoso era romântico. Em épocas posteriores a Aristóteles e anteriores a “Werther”, no entanto, parecer descontente ou distante da realidade poderia levar uma pessoa à fogueira por bruxaria. Ou seja, a tristeza, mania, melancolia, bile negra, acédia, banzo, ou depressão, foram e são vistas de diferentes formas na história. Isso foi enaltecido, foi escondido, foi uma vergonha. Agora é uma mistura de tudo. É enaltecido porque algumas pessoas gostam de dizer com certo orgulho que já estiveram deprimidas e sabem como é isso. Mesmo que muitas vezes se refiram a um período de tristeza, e não à depressão de fato.

De qualquer forma, não há como saber qual vai ser a situação dos depressivos em face de si mesmos e de ideias pré-concebidas de forma errada sobre o que eles sentem nos próximos anos, ou qual será o número de pessoas lutando contra isso. Quem sabe respeito e

soluções? Quanto à situação da saúde pública, sua situação é precária, quanto mais a da saúde mental. Quem sabe para o futuro... Igualmente respeito e soluções?

Com relações aos quadrinhos, o Jornalismo em quadrinhos tem crescido lentamente nas últimas décadas, e espero talvez, fazer parte disso. Porque ter algo em sua cabeça, e de repente ver essa ideia se tornar real na forma de desenhos e de certa forma passar a existir, é mágico (segundo o que eu descobri).

Fazer esse trabalho propiciou-me uma série de descobertas referentes à minha capacidade e amor de outras pessoas. Com uma vida semelhante ao sobe e desce de alguns cavalos de carrossel, em um momento eu estava pensando e dizendo que tudo havia acabado, e no seguinte empenhando todos os meus esforços juntamente com pessoas próximas para o que o meu trabalho fosse bom para eu mesma e outros. O melhor possível.

E de repente estava sentada diante dessas mulheres que não me deviam nada, mas estavam abrindo seus corações e suas vidas porque queriam ajudar essa desconhecida, e não tinha ideia, na confusão de sentimentos como identificação, surpresa e alguma tristeza, de como levar esse projeto ou minha vida adiante.

Eu nunca pensei que conseguiria.

Um dos presentes que *O Monstro* me concedeu foi a lembrança de pessoas e momentos que eu quero guardar.

## **Referências Bibliográficas**

ADRADOS, Isabel. **Psicodiagnósticos em psicologia clínica**. Rio de Janeiro, 1980.

ARBEX, Daniela. **Holocausto Brasileiro: Vida, Genocídio e 60 Mil Mortes no Maior Hospício do Brasil**. São Paulo, 2013.

ARCHER, Dan. **An introduction to comics journalism, in the form of comics journalism**. 19 ago. 2011. Disponível em: <<http://www.poynter.org/2011/an-introduction-to-comics-journalism-in-the-form-of-comics-journalism/143253/>>. Acesso em 05 nov. 2016.

BUSARELLO, Raul Inácio; ULBRICHT, Vania Ribas. **Ensino quadro a quadro: histórias em quadrinhos como narrativa de aprendizagem**. João Pessoa, 2013.

FEDERAÇÃO NACIONAL DO JORNALISMO. **Código de Ética dos Jornalistas Brasileiros**, 2007.

FERREIRA, Rayanne Cordeiro; GONÇALVES, Charlisson Mendes; MENDES, Patrícia Guedes. **Depressão: do transtorno ao sintoma**. Minas Gerais, 2014.

FLECK, Marcelo P. [et al.]. **Diretrizes da Associação Médica Brasileira para Depressão**. 2009.

GOMES, Iuri Barbosa. **Jornalismo em quadrinhos: Mediações e linguagens imbricadas nas reportagens Palestina – Uma Nação Ocupada e em O Fotógrafo**. Cuiabá, 2010.

JUNIOR, Juscelino Neco de Souza. **A estrutura da reportagem em quadrinhos e a prática jornalística**. Florianópolis, 2009.

KENNARD, Jerry [psicólogo]. **Mild, Moderate or Severe Depression? How to Tell the Difference**. Reino Unido, 10 jan. 2011. Disponível em: <<http://www.healthcentral.com/depression/c/4182/128686/mild-difference/>>. Acesso em: 05 nov. 2016.

MCCLOUD, Scott. **Desvendando os quadrinhos**. Makron Books: São Paulo, 1995.

MONTEIRO, Lúcia. **História da depressão: No canto da vida**. Brasil, 2016. Disponível em: <<http://super.abril.com.br/historia/historia-da-depressaono-canto-da-vida/>>. Acesso em: 31 out. 2016.

OLIVEIRA, Ariel Lara de. **Jornalismo e Quadrinhos: estratégias narrativas em Safe Area Gorazde**. Rio Grande do Sul, 2013.

PAIM, Augusto. **O jornalismo em quadrinhos**. 05 jun. 2011. Disponível em: <<http://jornalggn.com.br/blog/luisnassif/o-jornalismo-em-quadrinhos>>. Acesso em: 31 out. 2016.

PARNAIBA, Cristiane dos Santos. **Charge Jornalística: definição, histórico e funções**. Peru, 2014.

QUINTELLA, Rogério Robbe. **Questões acerca do diagnóstico da depressão e sua relação com o campo médico e científico**. Niterói, 2010.

SABBATINI, Renato Marcos Endrizzi. **A história da terapia por choque em psiquiatria**. Brasil, 2008. Disponível em: <<http://www.cerebromente.org.br/n04/historia/shock.htm>>. Acesso em: 29 nov. 2016.

SANTOS, Roberto Elisio dos. **Para reler os quadrinhos Disney**. Paulinas Editora: São Paulo, 2002.

SILVA, Nadilson. **Elementos para a análise das histórias em quadrinhos**. Campo Grande, 2001.

SOARES, Márcia de Macedo. **Entrevista concedida a Drauzio Varella**. São Paulo, 22 out. 2012. Disponível em: <<https://drauziovarella.com.br/entrevistas-2/eletrochoque-eletroconvulsoterapia/>>. Acesso em: 29 nov. 2016.



SOUZA, Fábio Gomes de Matos e. **Tratamento da depressão**. São Paulo, 1999. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44461999000500005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44461999000500005)>. Acesso em: 29 nov. 2016.

TARTAKOVSKY, Margarita [psicóloga]. **Why depression and sadness are not the same**. Estados Unidos, 12 out. 2014.

Disponível em: <<http://psychcentral.com/blog/archives/2014/10/12/why-depression-and-sadness-are-not-the-same/>>. Acesso em: 31 out. 2016.

TEIXEIRA, Manoel Olavo Loureiro; RAMOS, Fernando A. de Cunha. **As origens do alienismo no Brasil: Dois artigos pioneiros sobre o Hospício de Pedro II**. São Paulo, 2012.

## ANEXO 1

### ROTEIROS

#### PRIMEIRO ROTEIRO

Observação 1: A mulher que aparece nos quadrinhos 1, 3, 4, 5 e 7 é extremamente católica.

Talvez desenhá-la com um crucifixo seja um bom detalhe. Mas nada muito chamativo.

Observação 2: Acho legal alternar entre 3 ou 4 quadrinhos por folha, mas te dou liberdade para decidir a respeito de acordo com o que achar você melhor ou mais prático.

Observação 3: Essa é a Clara com 20 anos:

\*Foto de Clara\*

Título: Eu sei que eu sou

1. A imagem de Clara muito pequena dando os primeiros passos em um gramado em direção a um casal desfocado. Os dois estão agachados, um deles com as mãos estendidas. Um dia de sol. Vemos a menina de costas. Texto: Eu fui adotada com um dia de vida.

2. Clara agora tem 10 anos. Está sentada em um sofá claro. Olhando para o lado com uma expressão distante, ignorando a psicóloga que está na sua frente. A mulher usa óculos, está sentada em uma poltrona, com as pernas cruzadas, segurando uma prancheta em uma mão e uma caneta na outra. A imagem é clara, o dia é de sol. Há quadros de paisagens nas paredes.

3. Homem e mulher do segundo quadrinho. Ele está parado na porta de uma sala segurando uma mala. Está virado para a mulher que a alguma distancia o olha com os braços

pendentes em cada lado. Mais ao fundo a silhueta de Clara com 5 anos. Dá para vê-la mas há uma sombra escura sobre ela. A cena é obscura.

4. Clara agora tem 16 anos, está sentada no sofá, outra garota da sua idade sentada ao seu lado bem próxima, as garotas estão de mãos dadas. As duas parecem nervosas (no sentido de inquietas, sorrindo nervosamente). No sofá a sua frente a mulher dos primeiros quadrinhos (agora mais velha), com uma expressão extremamente contrariada e de braços cruzados.

5. As duas garotas de costas para nós e a mulher de costas para elas de braços cruzados, todas de pé, ainda na mesma sala do quadrinho anterior.

6. Clara ainda com 16 anos deitada na cama, uma lágrima escorrendo pelo rosto. Virada para cima. Janelas fechadas.

7. Clara está no carro (20 anos), sentada no banco do passageiro com a cabeça para fora. Sentindo o vento. Feliz e sorrindo.

8. Clara está sentada em sala de aula assistindo a uma aula. Usando uma camiseta branca com os dizeres – UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA

9. Clara está andando com os amigos à luz do sol. Ela sorri, seu rosto em primeiro plano.

10. Clara está deitada em um quarto diferente (menor) e virada de costas para a porta, onde os amigos que estavam com ela no 9º quadrinho estão parados com ar de preocupação. Podemos ver o rosto dela, eles não.

11. Clara está sentada em W no chão do seu quarto (ou sentada “como índio”), a sua frente diversos comprimidos espalhados pelo chão. Ela está com uma blusa que mostra a barriga. Nos seus braços e na sua barriga diversos cortes sangrando.

12. A imagem agora está focada no seu rosto de olhos fechados, embora seja ambientada no mesmo cenário que o quadrinho anterior. Texto do quadrinho: Eu tenho as minhas dificuldades para lidar no dia a dia.

13. Clara olhando para frente, com as mãos sobre as orelhas. Imagem dos ombros para cima. Em volta da sua cabeça diversas frases a rodeiam. FRASES: Frescura! Preguiça! Cabelo de Bombri! Você consegue! Se esforce! Eu te amo!

14. Clara olhando para frente, imagem dos ombros para cima, ela está séria. Texto: A depressão ataca de várias formas. Às vezes te fez ficar internada, nunca te fez parar de comer, às vezes você nem foi diagnosticado com ela ainda e ela existe. Ou às vezes já quase te levou ao suicídio.

15. Clara está dançando feliz em uma boate iluminada por refletores e de olhos fechados. Texto: Eu tenho consciência de que eu sou uma pessoa boa.

16. Somente a frase: Eu sei que eu sou.

## **SEGUNDO ROTEIRO**

Observação: Se várias frases vão ficar uma embaixo da outra dentro do quadrinho então assim elas são apresentadas no roteiro.

Título: Um pouco de luz

1. Quadrinho com os seguintes dizeres de cima para baixo e centralizados:

Rins em estado de falência

Risco de morte por intoxicação

UTI

Descrição da Cena: No quadrinho, um casal parado ao lado da cama de hospital de uma garota desacordada conversa com um médico. A garota é a protagonista. O homem é branco, alto e um pouco careca, a mulher é morena e baixa de cabelos lisos pretos nos ombros, os dois estão na faixa dos 50 anos (chamam-se Roberto e Liliana). Descrição da garota: 23 anos, branca, com cabelos castanhos volumosos e buço acima dos lábios.

2. Texto centralizado no topo do quadrinho na ordem de cima para baixo:

**CAUSA:**

Prescrição medicamentosa de carbolitium

feita sem os exames necessários.

Procedimento errôneo.

Descrição da Cena: Cena do quadrinho anterior com o foco somente no rosto da protagonista desacordada.

3. (Fundo preto, cor das letras em branco) No centro do quadrinho está escrito:

Eu não tentei morrer, nem pedi.

Dessa vez.

4. No canto inferior direito está escrito:

Toda a minha vida eu lutei para

não sucumbir aos sentimentos.

Descrição da Cena: Protagonista sentada no chão de um banheiro minúsculo, encostada contra a parede do chuveiro, com a cabeça para trás encostada na parede e olhos fechados. No meio do chão do banheiro está jogada uma gilete.

5. Frase centralizada no meio:

**ÓDIO**

Descrição da Cena: A protagonista quebra uma janela com o punho. Há somente ela e a janela na cena.

6. Frase centralizada no meio:

**DOR**

Descrição da cena:

Toda a cena é escura, exceto pela protagonista que parece estar embaixo de um refletor, seus olhos estão fechados, seus punhos estão cerrados, e ela está tremendo.

7. Frase centralizada no meio:

**DESÂNIMO**

Descrição da Cena: A protagonista se olha em um espelho na porta de um armário. Muito séria. O cabelo vai em todas as direções (ninho de ratos), as olheiras são profundas, o pijama é rosa e cheio de corações.

8. Frase centralizada no meio:

**MEDO**

Descrição da Cena: A protagonista está sentada na cama encostada na parede, semiescuridão no quarto. Ajoelhado na cama com o rosto e sorriso ameaçadores muito próximos do dela está alguém que parece muito com isso:

\*Foto do ator Guilherme Karan caracterizado como o vilão do filme “Super Xuxa contra Baixo Astral” \*

Ela olha para frente, expressão vazia, sem parecer ver nada.

9. Frase centralizada no meio:

**SOLIDÃO**

Descrição da Cena: Protagonista com 07 anos, em pé no meio do pátio da escola. Só se pode ver suas costas. Em sua volta há muitas crianças reunidas em pequenos grupos, rindo ou simplesmente interagindo. Ela segura uma lancheira rosa ao lado do corpo.

10. Frase no canto inferior direito:

As histórias me salvaram

Descrição da Cena: Protagonista ainda com 07 anos está sentada em uma cadeira, lendo um livro grande que está sobre a mesa. De novo a vemos pelas costas. Há fadas pequenas voando sobre a sua cabeça, duendes e bruxas sentados nas cadeiras e gnomos e gatos andando pela mesa.

**Exemplo de gnomos:**

\*Imagens de gnomos da forma que eu os queria retratados (pequenos e com chapéus pontudos)\*

**Exemplos de duendes:**

\*Imagens de duendes condizentes com a forma que eu os imaginava\*

11. Frase no canto superior esquerdo:

E muitas pessoas me salvaram

Descrição da Cena: Novamente no quarto de hospital. Uma mulher de 30 anos (Ana), de cabelos castanhos compridos e lisos e lábios grossos está de pé ao lado da cama de hospital em que a protagonista está desacordada. Sentada na beirada da cama e voltada para a mulher está uma garota de 20 anos (Jaque), muito morena, de rosto pequeno ligeiramente redondo, olhos pretos pequenos. Ela também tem os cabelos escuros lisos e muito compridos.

12. Frase no canto superior direito:

E eu me salvei

Descrição da Cena: A imagem volta a focar no rosto da protagonista deitada na cama de hospital, mas agora seus olhos estão abertos.

13. Frase no topo e no centro da imagem:

Mesmo quando uma porta se fechava

...(não há psiquiatras)...

Descrição da Cena: Recepcionista atrás de um balcão com o telefone ao ouvido. Há um balão de fala sobre ela que diz: Sinto muito senhora! Atrás dela na parede há um cartaz desfocado de uma enfermeira pedindo silêncio.

14. Frase no meio da imagem:

...alguém abria uma fresta...

Descrição da Cena: Protagonista está parada segurando a porta aberta de uma casa, Jaque está parada na porta sorrindo, uma bolsa de viagem nas costas.

15. Frase no canto direito inferior:

E a claridade voltava

Descrição da Cena: As duas garotas do quadrinho anterior (Jaque e a protagonista) sentadas em uma mesa do lado de fora de uma lanchonete, acompanhadas por Liliana.

16. Frase posicionada no meio da imagem:

Mesmo assim eu não posso dizer que eu venci.

Descrição da Cena: A protagonista de olhos fechados mostrada só dos ombros para cima sopra um dente de leão sobre uma cidade. É como se ela fosse uma gigante porque ela e os prédios tem tamanhos equivalentes . Os pedaços do dente de leão (cipselas) voam sobre os edifícios.

17. (Frase Posicionada no canto direito): Porque lutamos todos os dias

(Frase Posicionada no canto direito logo abaixo): por um pouco de luz

Descrição da Cena (Imagens Pequenas): Roberto dirigindo um caminhão e Liliana sentada ao lado dele (os dois sorrindo), Jaque abraça um rapaz, Ana e homem de idade equivalente caminham na rua levando um cachorro pela coleira.

18. A protagonista está deitada na cama (não a do hospital, seu quarto em casa, mesmo quarto do quadrinho 8) virada para cima sorrindo e ouvindo música de grandes headphones (as mesmas criaturas do quadrinho 10 estão a sua volta, na cama e no resto do quarto).

### **TERCEIRO ROTEIRO**

Título: A alegria que eu tinha antes

1. Texto: Eu tive dois meninos

Cena: Protagonista muito jovem (21 anos) sentada no chão com um menino de menos de um ano no colo, e outro de três anos de pé mexendo no seu cabelo. Ela é baixa, magra e morena clara, com cabelos castanho escuros cacheados até os ombros, olhos castanhos e nariz afilado, toda pequena.

2. Ela está parada no meio da rua na frente de uma viatura. A silhueta escura de um homem está parada afastada na calçada. (Basicamente ela parou a viatura em movimento no meio da rua para pedir ajuda). Ela tem 44 anos agora.

3. Apenas a silhueta do mesmo homem falando ao telefone e um balão de fala: **Quando você for trabalhar eu estarei na porta. Eu vou matar você.**

4. Ela entra em um ônibus de viagem com uma bolsa nas costas.

Texto: Foram 17 anos juntos.

Texto (abaixo): E a fuga da cidade durou uma semana.

5. Texto: 17 anos com outras mulheres.

Cena: Apenas um olho e sobrancelha da protagonista. Dentro da íris podemos ver a silhueta de um homem (do primeiro quadrinho [mais jovem]) e outra mulher dançando.

6. Texto (Canto esquerdo no topo do quadrinho): Depois do fim veio a depressão.

Cena: Ela está parada na frente da represa da Universidade Federal de Viçosa, segurando um frasco de comprimidos na mão.

Represa:



7. Texto: Sem condições de pagar ortopedista, psiquiatra, psicólogo.

Texto (abaixo): Com espasmos musculares por pressão psicológica.

Cena: Protagonista se dissolvendo em pétalas de rosa escuras.

Assim:

\*Imagem retirada da Internet de uma mulher se transformando em pétalas de rosa\*

8. Texto no canto esquerdo em cima: Dores terríveis no corpo todo.

Cena: Ela sentada na cama de sua casa simples, de pijama, colocando o pé no chão com muito cuidado e fazendo uma careta de dor.

9. Texto: Surtos de medo, pânico, e medo de não sei de o que.

Texto (abaixo): Às vezes até de nada.

Cena: Encostada na parede com as mãos na garganta e falta de ar.

10. Cena: Protagonista varrendo o chão com um uniforme de empregada.



11. Cena: Entregando um currículo para uma mulher em um guichê/ janela de vidro.
12. Cena: Véspera de Natal, 5 horas da manhã. Mulheres saindo de uma igreja evangélica, entre elas a protagonista.  
Texto (a partir do topo e canto esquerdo): Eu senti a mão de Deus.  
(Abaixo) Já no caixão praticamente.  
(Abaixo) Voltei para a sua casa após dois anos.
13. Texto (final do quadrinho e canto direito) Eu sei que eu não posso parar.  
Cena: Protagonista parada segurando na maçaneta da porta da sua casa aberta, por onde entra muita luz.
14. Texto: Meus filhos são uma das minhas maiores felicidades  
Parada na calçada sorrindo e acenando, enquanto um rapaz de capacete dirigindo uma moto se afasta (o filho de 23 anos).
15. Texto: ELE está trazendo a alegria que eu tinha antes.  
Cena: A protagonista cantando no microfone no altar da Igreja. O pastor em pé logo atrás e pessoas sentadas abaixo assistindo.

## **ANEXO 2**

TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS FEITAS PARA O TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO “O MONSTRO - NARRATIVAS JORNALÍSTICAS EM QUADRINHOS SOBRE DEPRESSÃO”.

ENTREVISTA 1 – PARA O ROTEIRO “A ALEGRIA QUE EU TINHA ANTES”.

Em primeiro lugar seu nome, sua idade, seu trabalho...

*Meu nome é xxx, tenho 44 anos e no momento estou desempregada.*

Conta como começou sua história com a depressão.

*Eu estava afastada da igreja por dois anos.*

Em que ano?

*2012 começou que eu me afastei; 2013 eu conheci um homem e aí a gente não dava muito certo, começou ter brigas, tinha coisas boas, mas tinha muitas desavenças também e como a gente era diferente, não tava dando muito certo, a gente brigava muito e eu já tinha alguns sintomas de depressão. Gostava muito de ficar sozinha em casa, não gostava de conversar com pessoas, gostava muito de me isolar, de ficar em casa na minha. Eu tinha muita crise de choro, e nesse período, eu sentia muitas dores pelo corpo. Em 2014 tive um problema de espasmo muscular, e cheguei a procurar um médico pra ver se era um problema na garganta. Ele me disse que era espasmo muscular por pressão psicológica. Nisso aí fui desencadeando a depressão e eu fui ficando com mais problemas, com problemas de dores crônicas. Também por causa da depressão desencadeou fibromialgia, e eu passei um período na casa da minha mãe nesse tempo, e eu não comia, não bebia, eu só queria ficar dormindo, não queria fazer mais nada. Então começou assim, por as crises de briga. Eu já tive um casamento muito conturbado, me separei em 2010, isso também ajudou porque tive ameaça de morte durante o período de separação, então foi juntando tudo e deu muita pressão psicológica e eu não aguentei. Foi quando eu comecei a ter os sintomas da depressão. Aí hoje eu tomo Alprazolam pra dormir; tomo Centralina de manhã, o médico já me receitou remédio pra dor, mas não adiantou, outro médico me receitou outro medicamento que também não adiantou.*

*Então só uso o Alprazolam e a Centralina, que são calmantes. Mas agora como eu voltei, desde setembro do ano passado, voltei pra igreja e Deus foi me libertando desses problemas. Ainda tenho sintomas da depressão, esses momentos de tristeza, de me isolar muitas vezes, maioria das vezes. Tenho as dores crônicas, sofro muito com isso porque são dores terríveis, mas assim, como estou na igreja, eu oro , eu busco, clamo a Deus é, sempre na igreja, os irmãos orando. Teve o dia que eu tive oportunidade na igreja de cantar os três hinos da harpa, e eu passei mal, tive que interromper por causa que, tudo são problemas da depressão que causa as dores, causa falta de ar , tenho muita falta de ar , e aí vai pro cérebro , tenho desmaios. Já desmaiei algumas vezes. Às vezes tenho sintoma e eu faço algo pra que passe aquele sintoma. É as mãos que soam muito, o corpo. Às vezes eu pego água, se eu to num lugar que dá pra fazer isso. Mas são todos sintomas por causa da depressão que desencadeou todos esses sintomas da fibromialgia. Hoje eu ainda sofro com essas dores por causa da depressão.*

Os termos que você citou, eu não estou muito familiarizada, então vou perguntar. As dores que você sente geralmente são onde?

*São no corpo todo. Região do pescoço, coluna, braços, cabeça, muita dor de cabeça, o maxilar dói muito. Eu tenho um grupo de fibromiálgicos, e eu até perguntei se causa dor de dente, porque eu nunca tive problema com os meus dentes siso e eu estou tendo muita dor de dente. Os sisos tão doendo muito, e alguém informou que dói, que dá dor de dente também. São dois que cada pessoa tem. O tipo de dor: os meus doem, os pés incham, as mãos, os cotovelos, coluna, pescoço, cabeça, muita dor de cabeça, agora dor de dente também. Então é tudo sintoma que eu contrai por causa da depressão. Porque geralmente quem tem depressão, costuma algumas pessoas aparece com essas dores crônicas. É horrível. Eu tenho muita dor no pescoço. Deito com dor no pescoço, acordo com dor no pescoço. Tem dia que eu acordo, parece que eu nem dormi, parece que passei a noite toda carregando pedra, de tanto que dói tudo.*

É tensão?

*É. O médico troca os remédios, mas, não funciona. Aí tem aquele estágio de dorme mas não descansa porque o cérebro trabalha a noite toda. Sonha, termina um sonho, começa outro. A noite toda sonhando com coisas, então não descansa o cérebro, e o corpo acorda quebrado, né? Porque o cérebro não para. O cérebro tem que parar pro corpo parar. Se o cérebro não para, acorda de manhã, tá tudo doendo. Pra por o pé no chão de manhã, tem que ser com muita cautela, bota um, depois bota o outro, aí eu venho andando devagarzinho, movimentando, começo fazer os movimentos e vai chegando no lugar. Aí durante o dia dá pra fazer algum tipo de serviço, não é todos que dá pra fazer também não. Alguns tipos de serviço eu consigo fazer. Mas a dor que eu sinto assim no pescoço desse lado é muito forte, não alivia, é dia e noite. Eu tenho cinco travesseiros na minha cama. Passo revezando travesseiro a noite toda. Tiro um descanso um pouquinho aquele ali, daí tem que por outro e é assim o tempo todo. É muito sofrido. Não desejo isso nem pro meu inimigo, que é muito triste, sentir dor assim que não tem alívio. Tem dias que eu não vou na igreja, aí Sonia mais Márcio já preocupa né. “Ai, não deve ter vindo porque tá com dor”. Realmente, a maioria das vezes que eu não vou, é porque eu to com dor. Dói muito, e eu não tenho animo pra sair, e junta também a depressão, aí não tenho aquele animo de sair de casa. Minha mãe mora no*

*Fundão a uns 20 minutos de lotação daqui e deve ter uns quatro meses que eu não vou na casa da minha mãe. Não tenho animo nem de ir na casa da minha mãe. Eu só vou pra igreja porque é Deus que me leva, porque eu não tenho vontade de sair de dentro de casa. No domingo, meu filho às vezes trabalha. Quando eu chego a levantar da cama, são duas, às vezes três horas da tarde, aí faço alguma coisa pra comer, deito de novo e durmo o resto da tarde. Quando é de noite, seis e um pouquinho, levanto tomo um banho e vou pra igreja. Graças a Deus que eu consigo ir pra igreja. Deus tem me dado tanta força, que eu consigo ir pra igreja, mas pra outras coisas não tenho animo nenhum, eu só quero ficar dentro de casa, a vontade é só de dormir, é só cama o tempo todo.*

Bom, você faz tratamento na rede pública, na rede particular, ou, você não faz?

*Faço. Eu fazia na rede pública, como eu tive primeiro problemas nos braços, eu trabalhava no restaurante e tive problema nos braços, tive epicondilite, aí fiz até infiltração, fiz gesso, foi em 2014, mas aí começou aparecer as outras dores, no peito, pescoço, joelho tudo. Aí o ortopedista que me tratava pela rede pública falou pra mim quando eu fui na ultima consulta“: Não dá pra eu continuar te tratando, porque seu problema não é mais comigo agora tem que ser com reumatologista, porque ortopedista atende coisa de ossos, e, seu problema não é mais ossos, tem outras coisas por causa da fibromialgia , então você tem que tratar com reumatologista” .Ele deu encaminhamento pro reumatologista. Isso foi em junho/ julho. Aí a gente fica esperando toda vida que eles chamem, e eles não chamam. Aí eu comecei fazer tratamento com particular. Paguei a consulta com reumatologista e agora eu to fazendo com particular.*

Mas você trata no caso as dores que a depressão te causa, mas, e a depressão em si?

*A depressão é só com os remédios que o otorrino me receitou, por causa da depressão e do espasmo , que é causada por pressão psicológica e depressão . Ele receitou a centralina que é pra acalmar. Mas a depressão, mesmo com psicólogo, não tenho condição de pagar, ortopedista, psiquiatra, psicólogo, não tenho condições.*

Não tem na rede pública?

*Tem, mas eu to te falando; demora muito a consulta. Acho que desde maio/ junho (três meses atrás), to com o papel ali esperando pra marcar com reumatologista. Como as dores é muita não tenho condição de ficar esperando.*

Você já procurou psicólogos ou psiquiatras na rede pública?

*Já. Eu consultei com Dr Joaquim na época que é neurologista, psiquiatra. Ele trabalha nos dois. Ele me pediu uma radiografia da cabeça e disse que não deu nada. Realmente não dá, porque são problemas psicológicos. As dores, a fibromialgia, não saem em exames médicos. Já fiz exame de sangue de tudo quanto é jeito. Já fiz eletroneuromiografia, que são testes de choque pros braços, músculos, não dá nada. A fibromialgia não é detectada pelo médico. Aliás, agora tá começando alguns médicos reconhecem, mas a fibromialgia não é reconhecida pela medicina.*

Desde que você foi diagnosticada com depressão até aqui, você sente que essas dores, esses sintomas, têm piorado, ou melhorado?

*Piora. Além de aumentar as dores, elas aparecem em outra parte do corpo. Antes eu tinha só nos braços. Era no cotovelo direito, depois pro cotovelo esquerdo. Depois o joelho. Eu não conseguia dobrar os meus joelhos. Se eu abaixasse depois pra levantar eu precisava de ajuda. Depois começou aqui nessa parte do pé. Eu comprava tênis e não dava pra usar, porque eu saía com o tênis , quando voltava , não tava aguentando mais andar de dor que eu sentia assim. Aí tinha que descartar se era o tênis, aí eu saía com o tênis de novo e voltava com a mesma dor, então era o tênis, e eu tinha que descartar. Até pra calçar, eu tenho que saber o que que eu calço, porque as dores são demais , são insuportáveis . E essas dores que eu sinto nas costas, na coluna. Agora eu to com pedido de ressonância magnética, de ultrassom de novo dos cotovelos, eu vou ter que fazer agora tudo de novo. A única coisa que aliviou bem é o espasmo porque o espasmo muscular, o médico trata como um tique nervoso; cada pessoa tem um sintoma. Uns tem aqueles movimentos repetitivos assim, são tique nervoso. Eu foi na garganta. Na garganta é um dos piores porque ele pode matar uma pessoa por asfixia. Se ele fechar as vias respiratórias que é onde que eu tenho falta de ar. Quando dá crise de desmaio, falta no cérebro que falta ar. Aí melhorou bastante, que eu tinha muito, eu ficava o tempo todo pigarreando, parecia que eu fumava. E só de marcar pra*

*você vir aqui conversar comigo, eu já estava em crise. A tensão era tanta que as crises eram demais, e falta de ar.*

**Te causou nervosismo?**

*É, causou nervosismo. Aí é assim, depois que eu fui pra igreja, orando, e eu clamando a Deus, os irmãos orando, fazendo campanha, fizeram campanha aqui e tal graças a Deus. O espasmo ainda tenho, ainda tenho isso de se eu ficar tensa ele me coisa, se eu ficar nervosa ele bate, eu fico assim (pigarro) Antes era direto, não parava, o tempo todo que eu tivesse tanto sozinha ou conversando com alguém ficava assim (pigarro) o tempo todo. O tempo todo, era dia e noite. Hoje não. Hoje já mantenho. Se uma pessoa fala que vem aqui, ou vai encontrar comigo em qualquer outro lugar, eu fico tranquila. Tenho ainda as crises, mas, 90% menos, graças a Deus, sabe? Porque era uma coisa meio que aí estressava, porque eu ficava o tempo todo assim, e esse treco que fica batendo (tec tec) ninguém percebe, só eu que percebo que bate (tec tec tec) lá dentro da garganta o tempo todo, e isso estressa muito também. Quando dá as crises que vai mais aí eu fico estressada. É por isso que eu tenho a Centralina, que eu tomo de manhã que é pra manter a calma, não ficar estressada, não ter picos de tensão, e eu costumo também, eu aprendi muito a trabalhar com isso. Quando eu vejo que alguma coisa vai me estressar muito eu mesmo tento amenizar a situação pra que eu não ter uma crise. Aí, como o médico falou pra eu procurar me manter porque isso é uma das piores, um dos piores espasmos que têm, por ser na garganta e pode tampar as minhas vias respiratórias e eu ter um ataque e morrer, aí eu procuro, é é sempre... Acontece às vezes de de acontecer alguma coisa que eu fico demais, aí eu desabo chorar, por causa da depressão também, né? Que você fica muito triste se, a tendência é você recuar, ficar quietinha na sua e choro. Porque muita coisa que aconteceu comigo nesse período, que eu tive muitos problemas. É é que eu não contei pra ninguém, não conto pra ninguém, situações que eu passei, nem minha mãe, que eu conto tudo, ela não sabe. Tem coisa que ninguém sabe, só eu e Deus. Porque ainda eu acho que é porque eu ainda não tive coragem de contar, é, coisa que aconteceu comigo nesse período, mas assim: Hoje eu consigo graças a Deus, tando na presença de Deus amenizar a situação, eu mesmo me acalmar. Até pouco tempo agora, eu fui lá pra São Geraldo, aí cheguei no ponto do ônibus, esperando o ônibus pra vir embora de 6h30, 6h20 mais ou menos, aí o ônibus passou, e eu não sabia que era ele; aí eu eu fiquei esperando esperando, aí eu resolvi perguntar lá no posto de gasolina, aí o menino falou:*

*”Mas o ônibus acabou de passar, é esse daí que saiu”.*

*Aí aquilo foi a gota, me deu uma crise de nervo, aí eu retraio os nervos, travo tudo, isso aqui eu fecho e prende, por isso o maxilar é tão afetado, é nervoso, e eu chorava, chorava e chorava. E eu não queria parar de chorar. Lá no ponto de ônibus o nervoso foi demais, aquela ira. Então às vezes acontece situações que eu perco mesmo o controle. Apesar mesmo eu lutando pra manter, certas situações eu não consigo ainda me controlar.*

**Que outras situações?**

*É, é tipo acontece uma notícia ruim, por exemplo, alguém chega e me dá logo uma notícia ruim, essa é uma das situações que eu não consigo controlar, eu já sinto que travo. Eu começo chorar sem, sem, assim sem ter necessidade, e às vezes nem é com pessoas que eu conheço. Já aconteceu deu deu ter crises de desmaio por, tipo assim:*

*Alguém fez uma cirurgia do coração, aí começar me contar a história da, da, como é que foi a cirurgia, não pode, esses assuntos não pode me contar, porque eu desmaio, já desmaiei por isso. Eu sinto como se estivesse acontecendo comigo, aquilo é como se fosse comigo, então, a sensibilidade tá muito também, em mim a sensibilidade tá muito. Eu to com a sensibilidade muito grande por situações de pessoas que as pessoas passam, e eu sofro com a situação das pessoas. Aí são essas situação que eu vivo (risos). O que mais me prejudica é: eu não queria ser assim. Que eu era uma pessoa muito, antes, gostava de estar em grupos conversando. Tinha quando eu morava lá no Fundão as irmãs, a gente sempre reunia muito, as irmãs da igreja lá, a gente juntava sempre pra orar ou mesmo, pra bater papo. Hoje eu não tenho vontade de nada disso. Eu tenho vontade eu to falando, eu tenho vontade, de, eu gosto de ficar sozinha, eu gosto de, de...*

**De se isolar...**

*Isso. É o meu, o meu, é, o meu prazer é tar isolada, sozinha, não gosto de... Minha irmã, no dia dos pais, juntaram minha família toda, foi pra casa da minha irmã, minha sobrinha veio de Ubá tal né. Foi todo mundo pra lá. “Vamo”. Não quero, não me sinto assim com...num lugar aglomerado.*

*Quando eu comecei a frequentar a igreja, então eu não tava na igreja do pastor Márcio, eu tava na igreja aqui em baixo, aqui na Assembleia, que foi quando eu voltei pra igreja, né? Quando eu voltei, eu voltei pra Assembleia. Aí tinha festa das irmãs na sede deles. As irmãs:*

*”Vamo lá”. Eu falei: “Não, não consigo, não posso não. Vai ter muita gente, e eu no meio de muita gente e eu não, no meio de muita gente...”*

*Hoje eu ainda consigo, é é , dependendo da situação, mas assim, eu prefiro evitar, eu evito muito. Muita festa, muita aglomeração de gente. Aí ela até falou: “A gente entende”. Nossa , quando eu voltei pra igreja, eu não dava um sorriso, eu vivia só chorando. Era choro o tempo todo. E eu era dormir, choro e ninguém me via sorrir, nada. Hoje graças a Deus, por tar na igreja, to mais, Deus trabalhou muito já. Eu to bem mais leve. As coisas mudaram bastante. Mas ainda tenho surtos de medo, pânico, tudo isso eu tenho por a depressão, é é ,medo de, não sei de que. Às vezes até de nada. É é pânico. Moto por exemplo: Meu filho tem a moto. Às vezes: “Vamo mãe, no Centro, vamo lá”. Eu não consigo, tenho pânico. Não tenho coragem de subir numa moto pra, pra andar. E certas situações assim que eu não consigo fazer, muitas coisas que eu fazia antes que hoje eu não consigo. São muitas coisas que eu fazia. Igual eu to falando, meu desejo hoje é de ficar, que eu gosto mesmo é ficar isolada (risos).*

O que você acha que causou essa mudança em você? Você disse que você era uma pessoa mais extrovertida. O que você acha que causou, foi, esse homem que você conheceu?

*O que causou mesmo foi a separação né? Que que quando eu me separei, ele não aceitou a separação . Ele vivia atrás de mim, me ameaçava de morte. Ele ligava, me ameaçando, falava várias vezes que ia me matar então, foi uma coisa que me me deu muita pressão psicológica, então começou assim. E aí como eu não saía, eu já não saía na rua, ficava mais isolada em casa, aí fui. Aí nesse período começou aparecer depressão aí foi, aí que vai recuando né, que mesmo que você enfrenta tudo isso , mas se você não tem depressão você encara e vai . Depois passou essa fase e cabou. Só quando você cai na depressão aí fica difícil procê. Aí é é, as tristezas, as vontades, era muita vontade de chorar. E eu como isso, como a gente com depressão isola, aí as pessoas também afasta, as vezes a pessoa não entende a depressão, faz a pessoa afastar né, e aí as pessoas afastam e elas não entendem que é é, que não é a gente as vez que quer afastar , mas aí as pessoas sem saber elas afastam.*

É, realmente.

*Não é assim que funciona? É assim porque a pessoa, se a pessoa não entende o que é uma depressão, que a pessoa não quer, se ela não entende isso, aí ela acha que a gente que não quer mais e elas também somem pra lá, aí a gente acaba realmente ficando isolada.*



É muito difícil pras pessoas entenderem.

*É, acho que não entendem. Só quem têm, quem passa, é que sabe o que é sofrer com depressão. E as vezes também, a gente mesmo que tem depressão a gente nem quer também né? A gente já se afasta, já se isola, né? Porque a gente não quer também que as pessoas aproxima. Eu tenho isso de de de, eu me afasto e eu num quero que as pessoas aproximam, e e eu acho que isso é ainda pior . Quando você quer que a pessoa aproxima, você arranja um jeito, se a pessoa quer vir ou quer conversar com você, tudo bem . Eu já sou o contrário, eu já, eu não quero, eu não consigo querer. Assim, igual essa menina que veio hoje aqui, faz muito tempo que ela tá: “Ô xxx, quero ir na sua casa conversar, to precisando conversar com você. E a gente é amiga de muitos anos, anos mesmo ela me ajudou cuidar dos meus filhos pequenos, e assim, mas aí eu sempre inventando alguma coisa sabe, pra que ela não viesse. Mas aí ontem ela me ligou e falou: “Eu vou amanhã, e não sei o que... Me deu aquele ânimo. Daí ontem, como eu tive a minha formatura, lá no... clube de informática. Eu falei pra irmã, né? Que eu tinha formatura ontem, aí ela me ligou várias vezes, só que eu tava lá, eu não atendi não. Aí hoje de manha ela ligou e falou: “Eu vou aí, pra nós conversa”. Eu disse: “Então vem, a gente faz almoço”. E ela veio. Foi gostoso, foi bom. Assim, até você aceitar que a pessoa chegue, é, é uma luta constante o tempo todo.*

Mas quando acontece, acaba sendo bom, né?

*Bom. Foi ótimo, ficamos batendo papo, fomos ali no mercado, fizemos almoço, foi muito bom. Mas o problema é a pessoa aceitar que a outra chegue. A outra quer chegar, a pessoa não quer aceitar que ela chegue. É muito complicado, é uma situação muito difícil, não é fácil pra quem passa é, só quem passa que entende o que é a situação da depressão. Então às vezes eu fico conversando com alguém, ou mesmo comigo, no pensamento. A pessoa comete suicídio por depressão, a gente é é ,é só por Deus mesmo pra, né? Pra preencher o espaço vago que a depressão deixa, porque a depressão deixa um espaço vago, profundo na alma. Porque a depressão é uma doença da alma, né? Então a alma doente é muito triste, é uma tristeza profunda, e é só Deus pra preencher. Às vezes a pessoa comete é uma pena. Às vezes a pessoa se isola, não quer que ninguém se aproxime, e ela não consegue se aproximar também. Ela se sente sozinha, né, vazia, a alma doente, o espírito tá fraco, tá doente, aí é onde que*

*acontece, as pessoas. É muito triste isso. É triste, muito, as pessoas que tem depressão é muito triste (risos). Lutar contra depressão não é fácil. Quem está do lado também sofre.*

Você falou do seu ex-marido. O que fez ele parar de te ameaçar? Ou ele não parou?

*Não, ele parou. Ele parou, porque um dia eu tava na descendo, eu tava indo pra Universidade sentar lá um pouquinho pra arejar a cabeça. Aí eu peguei e, quando olhei pra trás, ele tava atrás de mim, ele tava vindo atrás, aí eu andei rápido, quando eu tava descendo pra chegar na Prefeitura aqui, tava subindo uma viatura, aí eu pulei na frente da viatura, parei eles, e falei com eles, né? Que ele tava. Conteí a história. Aí ele chegou, eles peitaram ele, deram uma prensa, jogaram na parede, revistaram ele pra ver se ele tava armado ou alguma coisa assim, e foi e e, me mandou embora. Eu fui, né? Subi pra casa, eu morava no bairro de Fátima. E aí falaram pra ele, duro lá, contaram ele numa prosa. Depois disso ele parou, porque acho que ele precisava disso, porque ele achava que eu nunca que ia ter coragem de fazer isso, de de botar uma polícia nele, né? E nesse dia, ele viu que eu tinha coragem sim, botar ele na cadeia. Aí depois disso ele parou.*

Você já tinha tentado denunciar antes?

*Já tinha feito vários boletins de ocorrência. Eu tinha feito vários boletins, só que mesmo assim ele continuou; aí nesse dia, depois desse dia, aí nesse dia mesmo ele me ligou, e falou que no outro dia, quando eu saísse de manha pra ir trabalhar, que ele ia tá na porta, e naquele dia ele ia me matar. Isso era num domingo, na segunda feira. Nesse domingo peguei um ônibus, 23h00, fui parar lá no Rio de Janeiro; nesse mesmo dia que aconteceu isso com a polícia. Fui parar no Rio. É é na casa da minha colega. Conteí pra ela, ela falou: “Vem pra cá”.*

*Daí eu fui. Peguei o ônibus onze horas da noite e fui pro Rio. Fiquei uma semana lá. Não consegui ficar, porque eu deixei esse menino que mora comigo. Ele tava aqui, não consegui ficar lá, eu ficava preocupada com ele aqui também, aí eu falei: “Vou embora”. Aí minha colega não queria que eu viesse. “Tu vai embora, ele vai fazer as coisa”. “Vai não, e e também é melhor eu tá lá. Não dá pra continuar desse jeito.” Daí eu voltei. Mas aí eu voltei pronto, ele não me amolou, não fez nada comigo não.*

Qual a idade dos seus filhos?

*O caçula que mora com ele tá com 20, esse que mora comigo, tá com 23.*

O caçula decidiu morar com ele?

*Ele veio morar comigo, depois ele resolveu ir morar com meu marido.*

Onde você nasceu?

*Eu nasci em Canaã, uma cidadezinha aqui perto.*

Olhando pra trás, você percebe os sintomas da depressão antes na sua vida, ou foi a partir daí?

*Não. A partir daí. Foi, tipo assim; essa depressão. A partir daí sim. Um tempo depois de casada.*

Quanto tempo você ficou casada?

*Eu fiquei dezessete anos e meio. Mesmo com tudo isso que eu to contando. Ele sempre me traiu. Com um ano e oito meses de casada eu descobri que ele tinha uma mulher. Com um ano e oito meses de casada, olha a situação. E aí com filho pequeno e tal né, a gente, eu fui, mulher sempre aguenta tudo; até aonde que de pra aguenta, porque hoje eu penso assim, que é é, se eu pudesse voltar atrás, não tinha aguentado, mas tudo tem um propósito né. A gente num sabe qual é o propósito, e num dá pra voltar atrás, né? E e, se eu to assim hoje, a culpa foi minha também. Se eu tivesse parado lá, talvez hoje não taria assim do jeito que eu to.*

Ninguém tem culpa de ter depressão.

*Esse é o problema que as pessoas falam também. Que eu me acuso muito de de muitas coisas. É e a gente quer se culpar de uma culpa que às vezes a gente nem têm.*

É uma doença, ninguém é culpado disso.

*Mas aí eu, durante o período mesmo do casamento, a gente ficou separado duas vezes, eu saí de casa duas vezes, teve a primeira vez que saí voltei; segunda vez saí, voltei. Aí a terceira vez que saí em 2010, aí eu falei: “Agora não dá mais”. Mas também, já tinha dezessete anos, quase dezoito. Já tinha sofrido tudo que tinha pra sofrer. Não tinha mais nada pra sofrer, então eu podia sair, que... Tendeu? E sofro até hoje, porque a gente construiu duas casas; ele mora na casa com, com outra mulher, eu pago aluguel, doente, lutando pra sobreviver, ele*

*mora na casa que eu ajudei construir. Duas casa que eu ajudei construir. Ele mora com outra mulher. Isso também é um sofrimento pra mim, porque eu pago advogado, advogado não faz nada e troca advogado, fica aquela, sabe aquela coisa que eu queria ter eliminado da minha vida, mas ainda tenho que sofrer ,ainda tenho que passar por isso. Aí assim é é , contrato advogado, ele recebe e num faz, depois descobri que num fez nada . Contrato outro, o outro fala que num que pega a causa. Lê o processo e num que pega. Aí agora to com outro advogado. To esperando resposta. Demora uns dias atrás que eu conversei com outro, já assinei a procuração pra ele ler o meu processo. To esperando ligar, pra dar resposta. São coisas assim, que eu já queria ter eliminado, são coisas, são pra ser menos peso sabe, mas que não depende de mim. Dependendo do advogado pra fazer, então isso tudo perturba a cabeça de um depressivo. Cada coisa que acontece, por mais que a gente tente: “Não, não vou, não tem como.” Então bom seria que não tivesse mais nada. Esse negócio dessa casa, se já tivesse dividido, separado e dividido, pronto! Aí já não tem que preocupar com isso. Ainda tenho isso. Têm seis anos isso, que eu, que eu me separei. Têm quatro de divórcio, e continua ainda essa, ainda tenho esse peso na minha vida. Essa é a minha situação hoje. A situação da depressão é o que mais prejudica, as dores prejudicam mais ainda que a depressão. Porque a depressão eu consigo ainda sair na rua, tem gente que nem consegue, né? Consigo ir na rua, na igreja, consigo resolver minhas coisas , tem que paga uma conta , e eu consigo ainda com muita luta. Pra sair de dentro de casa também é um sacrifício, mas ainda consigo ir, porque tem gente que não consegue. O que mais me prejudica são as dores, porque é o tempo todo. É 24 horas. Deita com dor, acorda com dor. E o pior, toma remédio, e o remédio não resolve. Troca remédio, vai no médico, o médico troca, toma outro, nada.*

**E a tristeza, tem diminuído?**

*Sim. Diminuiu bastante. Tinha muita tristeza, né? Eu falei, nem sorri mais eu tinha vontade. Hoje não, hoje eu já quando converso com pessoas, conta história, alguma coisa assim, eu consigo rir, já, já me divirto um pouco mais. Graças a Deus, a alegria tá voltando. Jesus tá voltando de novo, a alegria que eu tinha antes. É devagar, né? É um processo lento também, porque, as vezes eu converso com Sonia, ela fala: “Jesus vai te libertar de uma vez”. Daí eu penso: “Não, eu acho que vai ser um processo lento, na onde que eu vou ter que aprender a trabalhar e pra ter gratidão também”. Porque às vezes a gente é tão ingrato com Deus. Deus faz isso de uma vez só, aí você PRONTO. To bem agora, né? Assim, esquece que Deus fez. Aí*

*vai ser um processo lento, mas eu também não me preocupo muito, porque eu sempre falo com Deus o seguinte: “Senhor, se o Senhor quiser me curar, o Senhor pode, como aquele paralisado lá. Se tu queres, né? Se o Senhor não quiser também, com cura ou sem cura, eu não vou mais me afastar da sua presença. Eu vou continuar te buscando.” O que importa pra mim, é a minha alma, o meu espírito, que vai tar bem, pra um dia eu encontrar com Deus . A carne, vai pra debaixo da terra, não vai valer mais nada depois. Aí eu sempre falo com Deus: “Deus, se o Senhor quiser, eu sei que o Senhor pode me curar, fazer como que eu era antes. Mas se o Senhor não quiser também , amém , eu vou continuar fazendo a tua vontade, buscando a tua face. Assim, não tem problema não, não me preocupo com isso não .*

**Quais são suas maiores alegrias?**

*Os meus filhos (risos), os meus filhos é a minha maior alegria. Jesus em primeiro lugar né, lógico, não tem como, Jesus é insubstituível. Ele é, ele é tudo, ele em primeiro lugar pra gente. Então Jesus às vezes nem fala que é a nossa maior alegria, porque Ele já é. É sim, é nossa alegria, né? Então, aqui na terra é os meus filhos, apesar do mais novo, não ter muito contato. Uma coisa que me dói também, que eu sinto muito, é isso, né? Que ele não tem muito contato comigo. O pai não incentiva, e eu acho que ainda puxa pra trás. Então dificilmente eu falo com ele. Nem no celular, é, é, não vem quase aqui. Em julho ele fez aniversário, eu comprei o presente dele, e tá ali até hoje. Eu falei com ele pra ele vir buscar, até hoje ele não veio buscar o presente. Mas assim, também não me deixo abater, porque eu sempre oro por ele.*

*“Senhor, faz tua vontade , cuida , faz aquilo que eu não posso fazer.”*

*Precisando de mim, eu to aqui. Assim, fico triste, lógico, né? Mas não me deixo abater por, por isso não. Porque assim, não depende só de mim. Ele tem que querer também, se ele não quiser vim me ver, eu num posso ir lá vê ele, mas se ele num quisé, eu num posso obriga, né? Isso é uma coisa que me deixa triste, mas, como eu disse: “Não me deixo abater.” Eu sei que tudo têm o tempo de Deus. O tempo de Deus é o tempo de Deus. É só a gente aguardar, que tudo acontece de acordo com a vontade dele (risos).*

**Você tem sonhos?**

*Hoje acho que, nem tanto assim. Já tive muitos. Eu tinha muito o sonho de ser... É... Nutricionista, eu tinha muita vontade de ser uma nutricionista . Hoje já não tenho mais. Num num, eu não sei se cessou, se parou ou se morreu.*

Você gosta de ler, de música?

*Gosto de lê, gosto. Apesar que a cabeça num, num guarda muita coisa , tem muita queda de memória. E a cabeça num guarda muita coisa que lê mais, então, isso também estressa, porque sê lê, sê num entende nada que tá lendo ali, então parei bastante de ler, nem quase leio. Gosto, tenho uns livros tal, né? Mais, num... Às vezes vo lá e pego, mas eu gosto, de música também eu gosto. Sempre to no site ligado na 87 (é evangélica). Coloco minhas músicas no celular, aí é, sempre to ouvindo uma musiquinha. Hino eu gosto, meus hinos gosto. O que eu gosto é de louvar na igreja. Então...*

Eu ia fazer justamente essa pergunta. Você canta no coral da igreja?

*Canto, eu, agora começou, né? Tá gostoso. Eu gosto muito. Eu já fui regente de conjunto de irmãs. Muitas irmãs, lá onde eu morava , quando eu tava casada, lá no Fundão. Aí eu gosto muito de conjunto. Nossa, eu gosto quando tá ali começando agora, graças a Deus. Aí eu gosto de louvar na igreja, de louvar no conjunto. Apesar que hoje não to podendo muito, por causa que logo já cansa, num posso forçar muito que me dá falta de ar. Então eu até falei com Sonia lá: “Não me dá muita oportunidade, principalmente pros três primeiros hinos. Porque eu num guento.” Eu começo; me dá falta de ar . Aí é perigoso eu desmaiar. Então eu to sempre, mais no banco. Quase não tenho oportunidade. Porque eu gosto de louvar. Se louvar tá difícil, fica complicado. Com as irmãs lá, até louvo, porque num preciso força, né? A garganta, eu posso canta do meu jeito, né? Aí assim, eu gosto de louvar na igreja, adoro (risos). Isso eu gosto de fazer. Quando não tinha o conjunto das irmãs, eu tava parada. Agora começou, graças a Deus.*

Você gosta de si mesma?

*Gosto, gosto de mim. Eu, eu não sou muito de... Não tenho muito animo de me arrumar, de me assim... Mas, eu gosto de mim.*

Por dentro e por fora?

*Por dentro e por fora (risos).*

Quando é que você começou a frequentar a igreja?

*Quando eu comecei mesmo, foi em 1995. Aí, eu, eu frequentei até 2010. Aí foi quando comecei a separação, aquela confusão toda. Eu, eu vim morar aqui. Aí com aquelas lutas. Nas lutas, invés da gente correr mais pra Deus, a gente acaba recuando. Aí me afastei, e fiquei dois anos afastada, mas desde 1995 eu fui pra igreja evangélica “Assembleia de Deus.” Foi muito bom, muito bom mesmo. Assim, aí eu sempre gostei muito de igreja evangélica. Eu sempre fui... eu nunca fui muito de festas, de de, coisa de bebedeira, eu nunca fui. Eu sempre fui mais, já, mais reservada. Assim, num gosto de muita confusão, de tumulto, nunca gostei. Então a igreja evangélica pra mim, era uma boa opção, né? Porque, já que eu num gosto de festa mundana, a igreja é melhor. Sê tem mais vontade, porque se não tem desejo lá de fora, de frequentar coisa lá. Então a igreja evangélica é uma boa. Aí eu comecei a frequentar, e fui até... Só que eu me arrependo de tê parado na hora da separação; da confusão. Porque nessa hora que tê pegado firme mesmo e permanecido, né? E nessa hora que eu desfaleci as forças.*

Não teve quem te estendesse a mão e dissesse “Venha por aqui?”.

*O pessoal da igreja, os amigos tudo, os irmãos, as irmãs, era tudo de lá, então não tinha como fica frequentando pra me ajuda aqui. Eles frequentam lá. Então não tinha como. O pastor mesmo, e Sonia, eles e a Lúcia, essa que tá agora lá com a gente regendo o conjunto, eles vinham na minha casa pra orar e tal, mas num tinha como ajudar porque ele dirigia a igreja lá, na onde que eu morava. E e eu tava frequentando aqui. Então, não tem como a pessoa fica ali pra, pra ajuda. Eles ajuda em oração. Mas pra te aquele contato, pra fica, dá força pra puxá, é muito difícil, não é fácil. Aí eu me arrependo só de te parado esse tempo, que eu perdi muito tempo também. Nesse período que eu parei. Eu tinha que te continuado e não continuei (risos).*

O que fez você voltar?

*O que fez eu volta, foi a a depressão que monto em cima. Planejei várias vezes suicídio, várias veze eu pensei em suicídio. Ficava planejando pega todos os remédios, e ir pra perto da Universidade, na represa. Tomar tudo lá perto e, e, me jogar dentro da represa.*

Sempre aquela represa...

*Sempre. Aquela represa é uma maldição. Muitas vezes pensei nisso. É é corda. Pensei em me pendurar numa corda. Aí o desespero, e aí, eu chegava em casa à noite, tarde do serviço, e aí parece que quando eu chegava em casa, piorava tudo. Quando eu tava na rua, tava me distraíndo, mas quando eu chegava em casa, que dava aquela pressão. A garganta, falta de ar, aquele desespero, na cabeça. Não tinha lugar pra mim aqui dentro. Eu queria toma remédio pra dormi. Eu queria dormir. Cinco hora da tarde, queria toma remédio pra dormi. Ficava segurando até 7, 8, pelo menos até as 8 pra tomá o remédio . E aquele desespero. Jesus. Aí é, é um dia eu, eu já tava já, já num tava valendo mais nada. Já num tinha mais esperança pra mim. Aí eu mesma dobrei meu joelho no quarto aqui, e falei com Deus, que, se ele me desse mais uma oportunidade, que eu ia volta pra presença dele, e, nunca mais ia sair. E chorei, e... Minha salvação foi essa sabe. Aí abri a Bíblia, salmo 61 , li, chorei, chorei, chorei até inchar o olho. Aquele dia eu chorei, como nunca tinha chorado em toda minha vida. E aí, depois disso, deu aquele refrigério. Aquele alívio. E aí eu fui..., a minha irmã, a minha mãe frequenta a igreja lá no Fundão, que é onde eu morava também. Aí minha mãe ligou no outro dia também. Todo dia ela ligava pra perguntar como é que eu tava, preocupada comigo sozinha aqui também. Meu menino sai pra trabalha, e eu aqui dentro de casa sozinha. Todo dia ela ligava. No outro dia ela ligou pra vê como é que eu tava. Eu falei assim: “Ai mãe.” Aí eu contei pra ela que eu tinha orado, que eu tinha falado com Deus. Aí eu fui e falei pra ela: “Arruma umas irmãs da igreja da senhora aí, traz aqui pra orar por mim. To precisando, traz as irmã pra ora”. Aí vieram. A igreja em peso sabe, tudo pra orar (risos). Aí oraram. Olha, Deus usou a irmã da igreja dela lá , e falou tudo que eu tava planejando aqui nessa cozinha. Falou tudo que eu tava planejando, que eu tinha pensado em suicídio, mas que Deus era comigo. Que eu não fiz porque Deus não deixou. Tinha um plano na minha vida, e ele ia cumprir esse plano. E falou tudo . Até os meu pensamentos é é, Deus usou ela pra falar. Eu falei com ela: “É , Deus mesmo, porque essas coisas que você tá me falando, muitas coisas que você falou, eu não comentei com ninguém, nem com minha mãe , ninguém.” E e aí eu fui, falei. Aí ela falou, pregou tal, Aí depois falo pra mim. É que ela não sabia que eu não tava frequentando a igreja. Eu não sei se você tá frequentando alguma igreja, mas se tiver, saiba que o Senhor é com você, e continua buscando. Só que eu tava parada, né? Continua buscando, que Deus vai te dar a vitória. Aí, na hora que parou tudo,*



*falou: “Vamo ora”. Aí eu falei que queria falar, né? Aí eu falei que eu não tava frequentando a igreja há dois anos, pouco mais de dois anos que eu tinha parado. Que eu não tava frequentando mais. Que eu tinha orado a Deus e tava numa situação muito difícil. E eu tinha orado, falado com ele que eu queria voltar. Aí eu falei: “Eu não vou esperar pra ir numa igreja, eu quero voltar é agora, que eu não posso perder tempo não. Amanhã não me pertence. Eu acho que amanhã eu nem vo tá existindo mais.” Eu já tava com aquela sensação que o amanhã pra mim não ia chegar. Aí, aqui mesmo, caí de joelho; eles oraram pra glória do nome do Senhor. Hoje eu to aqui (risos). Ainda passei uma semana toda, que a igreja é lá, bem lá embaixo. Passa semana toda. Todo dia minha mãe ligava:*

*“Você procurou a igreja? Você foi?”*

*Porque eu não sabia onde que tinha. “Você procurou a igreja?” “Não mãe, não procurei não.” Aí, quando foi no sábado de manhã, ela tava aqui em casa, aí eu saí. Levantei, orei, fui. “Vou procurar igreja.” Saí por aí, achei Assembleia lá embaixo. A mesma Assembleia do mesmo ministério que eu frequentava lá, quando eu tava lá no Fundão. Aí, é, achei a igreja lá, no sábado de manhã. Quando foi no domingo à noite, eu fui pro culto. E aí pronto. Com aquela tristeza, angústia. Durante a semana que eu tava lá, veio um irmão, que tinha uns quatro anos que eu não via esse irmão. Foi lá pregar. Chamaram ele pra pregar no domingo. Daí eu tava, aí Deus usou ele, e ele falou pra mim assim, falou pra mim não, **Deus** falou assim:*

*“Tem uma pessoa aqui dentro que tem desejo de suicídio. Tem pensamento de suicídio, desejo de suicídio”. Aí, as pessoas que tavam lá, muito tempo que tavam na igreja, aí, é, senti na hora que era comigo.*

*“Já pensou em morrer, tem vontade de morrer, tá com uma tristeza muito profunda, mas Deus manda falar que quer, que tá com a pessoa, que quer libertar. Vem aqui na frente essa pessoa que tá com esse pensamento.”*

*Fui na hora . Deus tinha falado no meu coração. Fui. Aí eu fui, e ele falou:*

*“Você tá irmã xxx, com desejo de suicídio?”*

*“Demais, é o tempo todo, é 24 horas na cabeça o desejo de morrer”.*

*Não tinha, não tinha prazer de viver, não tinha gosto. A vida tinha perdido o sentido. Aí eu fui lá, orou tal sabe. Depois, do culto falei com ele que foi Deus, que esse desejo já é de muito tempo, e eu to caminhando, to frequentando aqui, mas o desejo inda num passô. É uma luta constante. O tempo todo aquela vontade de morrer. Sem sentido a vida.*

*Mas aí eu continuei caminhando, orando, buscando. Os irmãos fizeram campanha. E aí é, eu ia pros cultos. Tem dia que tava arrastando, mas ia. Num tava querendo sair de dentro de casa, eu arrastava e ia embora. Nisso aí Deus foi trabalhando. Hoje eu posso falar que 90%. Não falo 100%, que ainda tem esse problema do espasmo. Ainda tenho ansiedade, tem os remédios que eu não posso fica sem. Os remédio de dormir, se eu não tomo, eu não durmo. É é, têm essas coisas ainda, mas, não é mais como era antes. Aquela sede de de morte . Aquele desejo que que, aí vinha ao mesmo tempo que, há uma luta, né? Entre o o bem e o mal , na pessoa que tem é é depressão, que tem desejo de suicídio, há aquela luta . Aí vinha na minha cabeça:*

*“Aí, meus filhos. Se eu morrer, como é que ficam os meus filhos?”*

*Mas logo, vinha em seguida assim:*

*“Ah! Eles já tão tudo grande, tudo criado, tudo trabalha, não precisa mais de mim.”*

*Então, é uma luta constante. Você tem que saber mesmo que é, só Deus que liberta a pessoa da depressão e tem desejo de suicídio. É só Jesus que liberta, porque a luta é muito grande, e geralmente, se a pessoa não tem Jesus, o mal vence. A gente vê que tem muitos que comete suicídio. Pouco tempo agora, uma menina de 19 ou 20 anos, depressão também, se jogou lá na represa. Então a gente vê que é só Jesus. A pessoa que tem depressão, se Jesus não tive na vida dela, é é se Deus não entrar com providência , a pessoa não tem força pra lutar contra o mal. Que ele é forte, e não tem poder . Eu costumo dizer que o inimigo não tem poder. Poder quem tem é Jesus, mas ele tem força. Então ele luta com as forças dele. Se a gente não tiver Jesus, que tem o poder, ele vence. Tanta gente, né? Que já... Que que foi vencido por ele. Eu, graças a Deus, eu sei que Deus tem um plano na minha vida. Então eu fiquei, eu to em pé, por causa da misericórdia de Deus. Às vezes acontece alguma coisa da pessoa vim. Como eu to sozinha, já tem, aí depois disso eu, aí eu fiz o propósito com Deus, que eu não queria, que eu ia voltar pra presença Dele, e eu não ia querer mais homem na minha vida. Que eu ia ficar sozinha. Não queria mais marido. Às vez a pessoa vem, a pessoa conversa, a pessoa fala pra mim: “Ah xxx, Deus vai preparar um homem bom pra você”.*

*Eu falei: “Não, o meu propósito com Deus, não é um homem bom. O meu propósito com Deus, é de servir a ele. Num quero, num quero mais casamento. Num quero mais marido, num quero mais companheiro, não quero ninguém”. (Risos)*

*Como a gente faz um propósito, o Satanás, ele sabe. Ele tenta, ele tenta manda pessoas. Eu já corto. Falo: “Não quero”. Eu sou, sou muito grata a Deus. O que Deus fez na minha vida. Eu*

tenho desejo profundo de gratidão por ele. Então eu não quero ninguém pra me atrapalhar, que tira essa gratidão. Eu quero continuar sendo grata a Deus, e fica assim. Porque eu creio que na hora de Deus, Ele vai me libertar totalmente dessa depressão. Vou voltar a ser do jeito que eu era antes, fazer o que eu fazia. Eu trabalhava na obra. Eu fazia evangelismo. A gente fazia campanha de oração de madrugada lá. As irmãs se juntava 5 horas da manhã, 40 dias, é o mês inteiro. Assim, todo dia 5 horas da manhã, a gente tava na igreja orando. Juntava o grupinho. Eu lembro que era véspera de Natal, as luzes de Natal acesa, né? Era até bonito, a gente saindo numa escuridão de manhã. É aquelas luzinhas tudo piscando nos morro, e a gente indo mesmo. De 5 a 6 da manhã. Foram muitos anos. Eu creio também, que eu to aqui também, falando com vocês, porque, é, é tipo assim, o azeite que a gente, que a gente vai juntando na... É a reserva, né? Aí quando o tempo passa se tem aquela reserva. Então Deus, ele... Que Deus não é ingrato, né? O que a gente faz, mesmo que a gente faz muita besteira igual eu fiz, de ter afastado tudo, mas Deus, quando a gente arrepende, e que de volta, ele recebe de braços abertos. Por isso que eu já orei muito naquela época tal. Afastei, errei. Errei de afastar. Muito errado, não pode. Tem que permanecer até o fim. Que a própria Bíblia fala que: “Aquele que permanecer até o fim, será salvo.” Mas assim, a gente é fraco, né? Vacila muito. Vacilei, mas aí eu fiz um propósito com Deus. Depois disso, já melhorei muito. Dou graças a Deus. To 90% melhor. Porque não era nem pra eu tá aqui. Se não fosse a misericórdia, a graça de Deus, essa hora eu tava debaixo da terra, e a alma, só Jesus, né? Então sou grata a Deus. Eu tenho uma gratidão, porque Jó falou assim, que antes ele sentia Deus de falar, mas depois de tudo o que aconteceu com ele, ele sabia quem era Deus. Assim sou eu, né? Fala com os irmãos. Antes eu vinha, contava as bênçãos, mas era assim: Era uma bênção assim, você conta: “Ai, eu recebi isso, ai eu recebi aquilo e tal.” Mas eu não. Eu senti Deus me pegando, porque eu tava no fundo do poço. Então eu senti a mão de Deus. Eu pude sentir o amor de Deus, o cuidado dele com a minha pessoa. Quando eu, eu tava já... No caixão praticamente. E aí, eu pude sentir então. Eu ouvia falar de Deus. Hoje não. Hoje eu sei quem é Deus porque ele me pegou no colo (risos). A minha gratidão é imensa, intensa. Eu falho, as vezes eu eu deito, durmo, né?

“Ai Jesus, muito obrigada. Não to com força nem pra orar, eu cansada demais, obrigada pelo dia.” Acordo de manhã: “Obrigada Senhor”. Mas assim, é... Eu procuro o máximo que eu posso. É, é, tá sempre com pensamento ligado com Deus. Meus hinos na cabeça. Eu canto o dia inteiro. O tempo todo minha cabeça tá ligada em hino, porque eu gosto de louvar,

*então, to fazendo serviço eu to, to louvano. O tempo todo louvano. Tive dois anos fora, então me envolvi com música mundana. Eu ouvia rádio mundana. Música sertaneja às vezes vem. Começo aí... Aqui não (risos). Mudo a estação de novo pra música evangélica. Vamo volta essas música de novo na cabeça, não dá certo não. Mas assim, eu to falando. A luta é constante. A gente tem que ter perseverança, né? Eu sei que eu tenho que ter perseverança. Aí outro dia a Sonia, eu faltei no culto, uma semana. Eu fiquei terça, sexta e domingo sem ir no culto. Aí Sonia:*

*“Meu Deus do céu, eu tava preocupada com você.”*

*“Não precisa preocupa. Se eu faltá uma semana, não tem que preocupa não. Se eu faltar mais dias, 5 cultos, aí sim. Pode preocupa.”*

*Mas se eu faltar, é que as vez eu to com dores, não dá pra sair. Às vezes eu to meio que recuada também. Eu fico assim. Mas se eu faltar mais corre atrás. Vai sabe o que tá acontecendo, né? Mas só isso, não precisa preocupa não. Eu tenho consciência que eu não posso parar. Que eu falei, eu falei mesmo que eu não tenho mais oportunidade de sair da presença de Deus e continuar de pé. Aí eu sei que se eu sair, Satanás não me deixa viva, porque eu, por tudo que aconteceu comigo, o que eu passei era pra morte, né? Foi a mão de Deus que me, me livrou dessa, do laço de morte, sabe? Então eu vo fica brincando? Vai pra igreja, fica bem e sai. Volta pra igreja fica bem e sai. Assim também não, não dá. Eu também não tenho desejo disso mais não. Meu desejo é continuar ali agora, até Jesus voltar (risos). Espera Jesus voltar.*

No que a depressão mudou sua relação com as outras pessoas, com sua família? Você sofreu preconceito? Te apoiaram?

*Não, não sofri preconceito não. Apoiaram. Fiquei na casa da minha mãe. Minha mãe nem queria que eu viesse morar aqui. Ela queria que eu fosse pra lá, pra casa dela. Só que como quem têm depressão quer se isolar, e a casa da minha mãe é assim: Têm os netos que chega, minha irmã mora do lado. É aquele, sabe? Aquele entra e sai. Entra e sai o dia inteiro. E quem têm depressão não gosta disso. Gosta de tá é num canto né... Aí fiquei uma semana. Ficava o tempo todo no quarto deitada. Aí vim pra cá di novo. Aí, minha mãe:*

*“Não! Pega suas coisas e vem pra cá, vem fica aqui um tempo, vem morar aqui.*

*“Não, num quero. Eu quero fica lá. Meu desejo é fica sozinha”.*

*Aí ela apoiou, eles apoiaram. Estavam sempre ligando pra saber. Vinham pra sabe como é que tava. Me deu muita força. Apoiou muito. Graças a Deus. Família é essencial. Apoiou muito eu, quando eu precisei.*

**Quantos irmãos você tem?**

*Eu tenho seis irmãos, são 7 comigo.*

**E em que você já trabalhou, ao longo da sua vida?**

*A maioria das vezes eu trabalhei de empregada doméstica. Aí depois, em 2013 eu entrei num restaurante aqui. Só que aí eu tive problemas nos braços e tive que sair em 2015. E aí em 2012 eu trabalhei em família, depois fui trabalhar na farmácia de caixa. Trabalhei um período de caixa de farmácia, não lembro quanto tempo. Aí depois saí entrei num restaurante. Eu queria, trabalhei de 2013 até 2015 no restaurante; foi quando eu tive problemas nos braços. 2014 tive problema nos braços, e em 2015 tive que sair que eu não aguentei; voltei, e não aguentei mais trabalhar lá, porque é pesado e os braços não podia pegar peso, essas coisa... Então tive que sair. Conheci uma senhora aqui em Viçosa que também tem a fibromialgia. Aí conversando com ela sobre os problemas. Aí ela falou:*

*“Eu também tenho fibromialgia. Já que nós duas não tá aguentando nada, vamo ajuda uma a outra aqui. Então você vem e me ajuda aqui. Eu te ajudo, você me ajuda. Só que sê não vai fazer serviço pesado sabe..., vem ajuda eu faze um almoço, tem dia que eu não aguento nem faze um almoço . Me ajuda no que pude aqui, i a gente vai levando”.*

*Aí eu to assim. Aí vai, achei bom, que também não fico muito em casa, né? Aí eu saio. Eles alugaram uma casa lá em São Geraldo, aí eles ficam lá e cá. Aí dia de segunda e terça eu venho aqui na casa dela, vou lá, abro a casa. É, dou uma olhada em tudo, joga água nas planta e na quinta e sexta eu vou lá pra São Geraldo. Fico lá quinta e sexta pra, e, ajudo ela. Ajudo ela faze uma coisa que tem que faze lá, aí o tempo passa. A gente conversa sobre tudo também, e aí assim. E agora eu to só assim. Eu eu fico um período lá. Um período aqui. Só mesmo mais é pra passar o tempo também. Eu tenho processo na Justiça Federal, por causa dos problemas do braço, tal... Aí eu não posso trabalhar de carteira assinada. Aí dia 9 de novembro tenho audiência na Justiça Federal. Aí assim, só mais pra passa mesmo, e é bom que eu saio de casa, converso, distraio, porque se eu fica sem faze nada também, eu fico dia inteiro aqui , enfiada dentro de casa, não saio pra nada, mal mal chego a cara na grade.*

.

Pra você, o que é depressão?

*Ah, isso é uma praga. Um mal que adoece o corpo e a alma da pessoa. É , causa muita tristeza, uma tristeza profunda, as vezes causa até desespero. Porque muitas vezes a pessoa tem depressão e quer sair, mas não consegue. Médico não consegue. Pra mim, o que eu sinto sobre a depressão, é a tristeza de estar isolada, de não ter mais vontade de ter contato com as pessoas. De não ter vontade de nada. Praticamente não tem vontade de nada. É é é isso. A tristeza da alma. A falta de vontade. Você acaba se isolando por causa da tristeza que você sente. Aí você acha que a pessoa vai perceber que você tá...*

O que mais te ajudou com a depressão?

*A igreja. Jesus, os irmãos, oração. O que ainda me auxilia a vencer isso. É os irmãos da igreja que tão sempre orando, e eu caminhando também. Jesus, que é o que auxilia também, não tem outro. Remédio não auxilia, amigos não auxilia. Às vezes até pode ajudar, mas, como eu disse, né? Afasta tudo. Então nem com as pessoas, os amigos, se não pode contar. Então pra mim, o que me ajuda hoje, o que me ajudou desde o início e que me ajuda ainda é, são os irmãos da igreja e as orações e Jesus.*

Obrigada.

ENTREVISTA 2 – PARA O ROTEIRO “EU SEI QUE SOU”.

Muito bem, já está começando a gravar.

Se apresente primeiro, seu nome, sua idade, seu trabalho, estudo...

*Ok (risos). Meu nome é xxx. Eu tenho vinte anos. Eu comecei a cursar Engenharia de Alimentos aqui na UFV. Foi em 2015. E assim, eu caí meio de paraquedas, sabe? Eu não tinha certeza do que eu queria fazer porque eu gosto de tudo, eu sou muito curiosa. Então eu falei: “Gente, vou acabar caindo para Engenharia de Alimentos”. E fui. No fim das contas eu vi que não era muito bem a minha praia, mas fui, entrei e fiz, tomei bastante pau. Foi complicado. Eu sou de Itabira. E é isso, acho que apresentação é isso (risos).*

Como começou essa sua história com a depressão?

*Então, eu acho que é uma coisa para a vida, sabe? Não é uma coisa do tipo “ah, surgiu no ano passado”. Minha psicóloga até falou que por um contexto histórico familiar, minha estrutura familiar. Porque com uns cinco ou três anos meus pais se separaram, e já começa criando aquela... Minha mãe acabou criando um rancor muito grande do meu pai e esse rancor acabava passando para mim. Então fui crescendo com uma estrutura um pouco... Complicada. Assim que eles se separaram ela me mandou para a psicóloga, para não crescer com traumas, para eu entender. E eu sou filha adotiva, então, por exemplo, meu cabelo é black, eu sou muito alta e na minha família todo mundo é baixinho de cabelo liso. Então é um padrão totalmente diferente. Eles ficavam com medo de eu me sentir um patinho feio, um peixe fora d'água. Então por essas questões assim eles me colocaram no psicólogo. A psicóloga fala que quando eu cheguei lá, eu nem olhava na cara dela. Eu era muito na minha. Então eu ficava quieta, não conversava. Ela disse que com o tempo ela foi falando comigo, eu fui me abrindo mais e conversando. Ela disse para mim, quando eu tinha uns dez ou treze anos, que eu tinha uma depressão lá dentro, porque ela me acompanhou durante a minha vida toda. Até hoje ela me acompanha. E ela me disse que eu precisava tratar, porque eu ficava ignorando isso. “Ah, eu não tenho depressão, eu sou muito feliz, sou muito animada. Eu não tenho problema nenhum.” A gente imagina depressão como aquela pessoa que quer se matar toda hora, muitas formas erradas de pensar. Então eu ignorava. Até que eu tive a minha primeira crise, com dezesseis anos, porque eu comecei a namorar e eu namorava uma menina. O meu relacionamento em si já era difícil pela idade, faltava maturidade e para a minha família também foi muito difícil aceitar. Toda aquela carga de preconceito, terrível. Aquela coisa bem “Bolsonaro”. A minha mãe é bem preconceituosa. Na época eu a culpava, hoje eu não culpo tanto porque ela é mais velha, pela criação. Então para ela desconstruir essas coisas é difícil, então hoje eu fico na minha e é isso. Eu sofri muito, foi muito difícil e foi aí que surgiu minha primeira crise. Eu não comia direito, não ia para a escola, falava para a minha mãe que estava passando mal e ficava dormindo. Ou dormia às três horas da manhã quando ia para a escola às seis horas. Então chegava na escola e dormia. Foi a minha primeira crise e eu não levei a sério. Fui ao médico e ele me passou remédio, fui ao neurologista fazer exames, foi constatada a depressão, fui tomando os remédios, mas não me fez bem e larguei. Saí com uns amigos, comecei a beber com dezesseis anos mesmo e descontei tudo na bebida, beber resolvia os meus problemas. Emagreci muito na época, às vezes eu ficava tremendo na cama passando muito mal. Tive episódios de beber*

*muito e ter que chamar SAMU. Vexame da vida. Foram umas crises que eu não tinha maturidade para saber lidar. Até que eu tive minha crise atual.*

No que ser adotada mudou na sua vida?

*Bom, como eu fui adotada com um dia de vida, eu cresci com a minha família mesmo. Não conheço os meus pais biológicos, não faço ideia de quem sejam. Eu cresci com eles, então para mim é mais tranquilo. Em alguns momentos, quando eu estava sofrendo muito com a minha mãe por causa desse preconceito todo dela, eu não conseguia entender porque estar com uma menina era tão absurdo para ela. Por que amar alguém do mesmo sexo deveria ser tão absurdo assim? Às vezes eu me questionava, se eu estivesse com a minha mãe verdadeira, se eu estivesse com a minha família biológica eles me tratariam de outra forma. Mas eu penso que eu só tenho a agradecer. Talvez ela não tivesse de fato condições, se era muito pobre e não tinha em como me alimentar. Eu tento ficar tranquila. Não é uma questão que me incomoda tanto assim.*

Você tem irmãos?

*Não, só eu.*

Qual a história da xxx?

*Acho que a história da xxx, os fatos mais marcantes eles sempre envolvem e estão sempre rodeados pela depressão. Eu fui crescendo e nunca estive dentro de um padrão da mídia. Em nenhum aspecto. Heterossexual, branca, cabelo liso, criada pelos pais biológicos. Zero padrão. Eu não me sinto mal por não ser padrão. Claro que às vezes você se sente mal com a rejeição dos outros, porque por mais que as pessoas estejam aceitando melhor as coisas, lidando melhor com elas, a gente vê que tem muita gente que finge que acha legal, que aceita. É aquele tipo de pessoa que fala: “eu não sou racista, tenho até amigos que são negros”. Mas na hora de namorar um negro, não. Toda aquela hipocrisia. Isso eu vejo que tem muito. Eu cresci bem fora de padrão, mesmo tendo a pele clara, o racismo vem de outros aspectos, como o cabelo. Eu comecei a alisar o cabelo quando era muito nova, três anos, acho. Por influência da família também, acredito. Você é pequeno, vê a mídia exaltando a Barbie. Nunca fui a queridinha da escola, a desejada pelos meninos. Você se pergunta: “Por que os meninos não me vêem como a bonita da turma?”. A gente se questiona, isso machuca por um*



*tempo, mas são coisas que passam. É isso, fui crescendo nesse meio de coisas diferentes e que não eram padrão para as pessoas. Eu comecei a minha transição capilar com dezoito anos, tem só dois anos. E para quem viveu uma vida toda com o cabelo alisado, foi um choque muito grande. Para a minha família foi: “Gente, eu cortei tudo!” Fui cortando, queria tirar o alisamento, ficar diferente, queria meu cabelo natural. E a minha mãe: “xxx o que você está fazendo?”. Eu só dizia: “Gente eu quero meu cabelo natural.” Eu dizia que qualquer coisa passaria a máquina zero (risos). O meu cabelo natural é bem crespo, aquele cabelo que forma black mesmo. Minha mãe me dizia: “Eu vou te levar no salão para você arrumar esse cabelo.” Eu só dizia: “Arrumar o quê? O que tem eu me amar aqui?”. São em alguns pequenos detalhes que a gente vê rejeição. Eu sou bi, acho que não falei isso. A gente tem um pouco de rejeição até maior na parte dos homens do que das mulheres. Tem aquela coisa “que maneiro, um black”, mas na hora de te levar a sério... Eu fui crescendo com tudo isso. Mas eu acho que com todas as coisas, racismo, ser homossexual, eu fui aprendendo a lidar. Ou a gente aprende a lidar ou a vida engole a gente. Sobre a depressão, eu não sei exatamente o porquê ela está comigo. Eu não gosto muito de falar “MINHA” depressão. De falar como se fosse uma coisa que está dentro de mim...*

**...que você quer cultivar e permanecer com ela pelo resto da vida.**

*Isso, exatamente. Eu prefiro falar que ela me acompanha. Eu não sei por que ela me acompanha. Eu não sei se são fatores genéticos, mas acredito que sim. Eu não sei como foi a realidade da minha mãe, se ela veio de uma realidade difícil para ter optado pela adoção. Às vezes até fatores químicos mesmo, se ela estava envolvida com alcoolismo... Então eu não tenho como saber se são fatores genéticos, mas crescer assim fora de padrão, acho que ajudou a cultivar essa depressão. Eu tenho ser o mais tranquila possível. “Vamos lá, vamos ser forte!” Mas nas duas crises que eu tive, ela me derrubou de verdade, principalmente na de agora. Você quer que eu te conte a de agora?*

**Se você quiser e se sentir à vontade...**

*Claro. Como eu falei, eu entrei na EAL (Engenharia de Alimentos) e a Engenharia tem aquela fama, né? Não é humanas, mas eu conheci muita gente legal. Acho que tem em todo curso, aquela galera que está competindo por notas. Aquela galera que sai massacrando qualquer um para passar na frente. Se você vai mal você é o burro, não serve pra nada. Eu*

caí na Engenharia acho que mais por uma preocupação com os meus pais, por ter uma situação financeira muito difícil. Quando eu era pequena não era assim, mas quando eu cresci as coisas foram desandando e a situação financeira ficou muito complicada. Então eu fiquei muito preocupada em dar uma velhice boa para eles. Antes eu queria fazer design gráfico, eu gosto muito de desenhar. Eu sempre fui mais de cursos de humanas ou artes, mas todo mundo falava do mercado, ou de não dar dinheiro. Falaram tanto na minha cabeça que desisti. No meu primeiro ano do Ensino Médio eu quis muito fazer Jornalismo, mas falaram até eu desistir. “Preciso ter dinheiro para sustentar meus pais, eu sou sozinha, não tenho irmãos, então vou ter que dar uma velhice para eles”. Mas eu não tenho vocação para exatas, fui uma negação. O pessoal do curso fica falando “não estuda, não se esforça...”. E não era isso, eu me esforçava, mas não é a minha área. E também, nesse meio tempo em 2015, fui indo mal nas coisas e acabei me envolvendo com um menino. Fiquei com esse menino, só que ele me tratava muito mal. Eu estava em no início da transição (capilar) e essas duas texturas de cabelo detonam a autoestima da gente. A minha já não era das melhores, isso piorou mais ainda. Esse menino era bonitinho, no início era tranquilo, mas com o tempo foi se mostrando. Ele me tratava muito mal, igual uma cadela. “Vem aqui, vamos nos pegar”, “Eu não quero que ninguém me veja em público com você”, “Eu não quero que ninguém saiba que eu estou com você”. Era totalmente carnal. Eu ficava porque achava que não ia conhecer ninguém. Ninguém ia gostar de mim. Então eu ficava. Meus amigos não entendiam porque eu ficava com um cara que me tratava tão mal. Eu acabei ficando com um amigo dele durante uma festa e ele ficou muito bravo, começou a discutir comigo e falou que ia me bater. Um menino entrou no meio dizendo que ninguém ia bater em ninguém e brigou com ele, Foi aí que eu vi o ponto em que as coisas chegaram. Ele já me tratava mal, se ele chegou no ponto de ameaçar me bater, não dá para levar isso pra frente. Foi aí que eu pus um fim nisso. Não dá, eu prefiro ficar sozinha do que com alguém que me trate assim. Eu tomei essa decisão quando eu já estava esgotada, eu já tinha passado meses com ele e já tinha sido muito maltratada, levando um curso que eu não gostava, me decepcionando com amizades, coisas assim. Em casa, eu não tenho do que reclamar das meninas que moravam comigo, mas não tinha uma amizade. Era eu no meu quarto e elas no quarto delas. Foi juntando aquelas coisas e no fim eu desmoronei. No do final do ano meu ex-sogro morreu e eu o adorava. No início de 2016 meu primo morreu também, ele sofria de esclerose lateral amiotrófica. Ele perdeu a movimentação de tudo, teve que se alimentar por

*sonda e viveu uns seis anos com a doença quando por fim, morreu no início desse ano. Eu já estava me sentindo mal e com isso desmoronei. Ficava só na cama, meus amigos me chamavam para sair, eram férias de janeiro, mas eu não queria. Eu sempre gostei muito de sair, se você me ver no dia-a-dia eu vou estar rindo, eu tenho essa energia, mas não queria mais. Até minha mãe dizia “Vai xxx, sai com seus amigos!”, mas eu não queria. No início de fevereiro, voltaria para Viçosa, então entrei na Empresa Júnior do curso, para ver se pegava amor. Eu estava tentando salvar por todos os lados. E acabou que não resolveu, eu só peguei mais coisas para fazer, só fiquei mais sobrecarregada. Me receberam muito bem na Empresa Júnior, mas eu não tinha condições físicas nem mentais de sustentar aquilo. No início de fevereiro eu disse para a minha mãe que não estava bem e que precisava me consultar antes de voltar para Viçosa. Eu consegui me consultar um dia antes de voltar e disse que não estava bem, que estava na cama há dois meses e que parecia que tudo estava desandando na minha vida. Conteí que estava perdendo o peso que havia ganhado no primeiro ano, quando passei de 60kg para 65kg. Fui perdendo, passei para 63, 62 e que continuava diminuindo. Fui conversando com ele e ele chegou à conclusão de que eu realmente estava deprimida. Ele me receitou um remédio, fazer terapia e seguir minha vida em Viçosa. Fiquei mais aliviada e voltei. No início foi bom. Saí com os meus amigos, comecei a pensar que poderia ser o clima da minha cidade e a morte do meu primo. Pensei que ia melhorar, peguei poucas matérias e fui levando. No final de março vi que não estava melhorando. Com isso comecei a tomar o antidepressivo, eu não tinha tomado antes. Comecei a tomar e o meu corpo nunca havia reagido tão mal a um remédio quanto àquele. Passei muito mal. Eu não sei se a depressão ficou mais grave ou se foi o remédio, mas eu não conseguia sair da cama. Tive que ir lá trancar o curso, saí da Empresa Junior, eu não comia mais, não saía da cama e o máximo que eu fazia no dia era comer uma banana ou outra fruta para não desmaiar e não dar trabalho para os outros, porque por mim, eu não estava nem aí se eu fosse desmaiar, morrer ou qualquer coisa. Simplesmente desliguei do mundo. Eu falava com os médicos e eles me diziam que demoraria pelo menos um mês para fazer o efeito esperado. Eu só tomava uma vitamina quando sentia que estava ficando tonta. Eu peguei nojo de comida, eu não conseguia olhar. Fui perdendo peso, de 60kg fui para 58kg até que cheguei em 56kg e para a minha altura (1,75) esse peso é muito baixo. Eu cheguei nesse peso com os ossos aparecendo e todo mundo comentando quando eu ia na faculdade: “Nossa xxx, como você está magra!”, “Por que você sumiu?”. E eu continuei tomando o remédio, mesmo falando para os médicos*

que não estava me fazendo bem. Por fim eu desisti, disse que não estava aguentando mais, que não estava me fazendo bem e que estava passando cada vez mais mal. Eu passava o dia inteiro deitada e o dia inteiro dormindo no meu quarto fechado e no escuro. Eu moro com dois irmãos, eles são muito unidos e eu detesto incomodar. Eu não tenho aquela coisa de chegar e conversar, pedir para bater na minha porta e me animar. A gente precisa disso, não adianta. Quando estamos na pior parte da crise, você fica igual a um bebê de meses. Você precisa que alguém chegue, bata na sua porta, te chamar para comer e, dependendo do grau, até colocar comida na sua boca. Mas como eu ia culpar os meninos? Eles estudam, têm a vida deles e eu não ia ficar ocupando eles para eles tomarem conta de mim como se eu fosse um bebê. Então eu ficava simplesmente jogada. Eu penso até em me mudar por ter passado esse período no meu quarto sozinha, com a minha mãe achando que tudo estava seguindo bem. Eu lembro que eu tive um problema, que não seria grande coisa, mas quando estamos com depressão, qualquer probleminha vira um monstro. Eu tive uma briga com alguém e eu fiquei extremamente mal. E, nesse dia, eu lembro que eu quis muito tentar suicídio. Eu estava com os remédios aqui e pensei: “Eu vou tentar suicídio.”. Eu decidi que ia. Só que eu me toquei que a quantidade de remédios que eu tinha não era suficiente, então eu não fiz nada. Quando eu me dei conta, eu passei mal de tanto chorar e em algum momento eu desmaiei. Foi terrível. Eu me cortei, na outra crise eu tive muito isso de automutilação. Eu me cortei de novo e fui encontrar com os meus amigos cheia de cortes. Foi quando eu vi que já tinha aquela ideia de “eu vou tentar suicídio”. Foi quando eu falei para a minha mãe “olha, o que está acontecendo comigo é muito sério. E se a gente não procurar ajuda, se eu não tentar arranjar um jeito de tentar me salvar, eu vou tentar suicídio e vou consumir isso.” Ela me falou para voltar, fui para a minha cidade e estava muito magra, comi e engordei um pouquinho lá, me consultei com a psicóloga que me acompanhou e fui conversando. Dei uma melhorada e voltei para Viçosa, passei o mês de junho aqui e foi mais tranquilo, troquei a medicação não me deu tantos efeitos colaterais e estou levando, estou tranquila. As coisas começaram a amenizar. No mês de julho fui para casa e eu não tenho uma relação muito boa com a minha mãe. Eu acho ela uma pessoa maravilhosa, mas um defeito dela é que ela é uma pessoa muito invasiva e eu preciso do meu espaço. O meu espaço para ter as minhas coisas, para pensar, para eu ser eu! Ela me sufoca muito, então a gente tem muito problema, choca muito. Aí ficou naquela gangorra, engordo três quilos, perco dois e assim vai. Voltei em agosto e decidi pegar só três disciplinas e ir levando. Nisso decidi fazer Jornalismo. Veio

meu pai me dizer que não daria dinheiro, e veio aquela turbulência toda de novo. Aquele choque de exatas e humanas, todo mundo veio estranhar trocar Engenharia por Jornalismo. Todo mundo cai em cima e voltou o inferno todo de novo. Aquilo de não conseguir sustentar os meus pais voltou pra minha cabeça e com todo mundo falando. Cada caminho que eu decidia, vinha a galera e cortava. Eu pensei em fazer Psicologia, mas minha mãe veio me dizer que eu, com depressão, só ficaria pior ouvindo os problemas dos outros. Era como se eles me podassem em todas as escolhas que eu fizesse. Voltei e comecei a pegar poucas matérias e matérias que eu pudesse aproveitar para o Jornalismo. Fui levando e comecei a adoecer, fisicamente. Amigdalite começou a atacar, entre várias outras coisas e infecções que surgiram do nada. Com essas infecções veio a febre muito alta, que detona a gente. Passei muito mal, tive que ligar para minha mãe vir para Viçosa. Estava coma febre muito alta e não conseguia fazer nada. Eu falo que a minha imunidade nem existe mais, porque a cada hora era uma coisa que dava. E é tudo emocional, vem crise e a imunidade vai. E agora eu continuo nesse ciclo. Eu estou tomando o antidepressivo e o remédio é uma coisa que me deixa irritada. Eu sou muito imediatista e os remédios são a longo prazo. Você está tomando os remédios há dois meses e cadê o efeito? O tratamento da depressão em si é a longo prazo. Aquilo vai me irritando porque no fundo eu quero ficar boa o mais rápido possível. Então fica nessa gangorra emocional, do peso... Agora eu estou em um peso OK. Mas daqui a duas semanas, eu posso estar 5kg mais magra. Então fica assim, eu simplesmente não sei como vai ser o dia de amanhã. A faculdade eu voltei e destranquei, eu havia trancado no semestre período passado, mas eu não vou mais. Inclusive essa semana eu vou lá conversar com a minha coordenadora, explicar para o pessoal das disciplinas que eu estou matriculada também e falar o porquê de eu ter sumido da faculdade. Eu expliquei para a neuropsicóloga da orientação de carreiras que eu não queria algo com lugares públicos que eu não sabia lidar, na faculdade eu sentia que todo mundo estava olhando para mim, eu não estava conseguindo ficar perto de muita gente. Eu descobri que tinha uma ansiedade também, não só a depressão, e pensei: “Pronto, tem mais uma coisa com a qual eu vou ter que aprender a lidar!”. Então foi muito difícil, eu acho que o mais difícil é a falta de compreensão das outras pessoas.

Verdade

*Na minha família algumas pessoas já apresentaram a depressão em períodos, não essa coisa crônica como a gente tem. Mas, se tivesse, eu tenho a impressão de que, por ser muito preocupada, eu ficaria o tempo todo perguntando “como você está?”, “você quer que eu te ajude?”, “você quer que eu te leve alguma comida?”. Quando eu acordasse eu já iria para o quarto da pessoa, porque foi uma das coisas que mais me fez falta nessa crise maior. Eu tenho um amigo e ele quem me salvou. Por vezes ele dormiu aqui para caso a febre aumentasse à noite, trouxe comida e me ajudava. Me chamava para festinhas e para os lugares. Mas eu senti falta de alguém aqui de dentro de casa, para me mandar tomar um banho, comer... Eu acho que as pessoas interpretam muito isso como preguiça. Não é isso. Eu gosto muito de correr atrás das minhas coisas, tanto que, quando eu percebi que estava ficando doente, eu mesma fui atrás do médico. Mas quando você está naquele momento, às vezes nem comida você consegue pegar.*

*É como eu falei, eu não me sinto mal por falar sobre isso, eu não me sinto mal por compartilhar experiências com as pessoas quando eu acho que pode ser útil. Eu comecei até a escrever. Uma das coisas que eu mais odeio é quando as pessoas me falam “vai fazer atividade física.” Gente, eu não consigo sair da cama, como vocês querem que eu vá lá jogar um vôlei? Isso me mata, eu não dou conta. Não dá para eu fazer uma caminhada, uma corrida. Então para me sentir útil eu comecei a escrever. Teve um dia que eu resolvi falar abertamente sobre o que eu estava sentindo. A fofoca corre, algumas pessoas já estavam falando, então fiz um texto no Facebook, eu queria falar para as pessoas que eu tenho isso também, que eu tenho empatia. Eu sinto o que vocês sentem. Muita gente me procurou, teve uma menina que estava com leucemia. Ela me disse “Eu tenho depressão, eu estou com leucemia, e não tenho coragem de falar para a minha família que eu estou com leucemia.” Aquilo me mostrou a proporção que as coisas chegam. Porque a depressão pode levar à leucemia. Eu comparo a depressão com a AIDS, porque as pessoas não morrem de AIDS e às vezes não morrem de depressão. Elas abrem portas para outras doenças. A AIDS joga o seu sistema imunológico lá em baixo e aí você pega uma pneumonia e morre. E a depressão é a mesma coisa nesse sentido. Ela abre uma portinha no seu sistema imunológico e deixa tudo entrar. Então você adoce por qualquer coisinha. Eu estava morrendo de medo de ter pegado anemia nessa época Então eu não duvido nada que por causa da depressão ela tenha tido uma anemia que se desenvolveu e se transformou em uma leucemia. Então eu vejo que é sério, é perigoso, e mata como as outras doenças. Mas as pessoas não enxergam isso como*

*algo que mata. É uma frescura na cabeça delas. Então eu comecei a fazer textos sobre isso, como uma forma de desabafar ou ajudar alguém que se identifique. Acho que isso vai ser útil então eu vou fazer, sabe?! Acho que depois que eu vivi, principalmente essa última crise, com uma cabeça diferente, um pouco mais madura do que na outra, eu comecei a ver as coisas diferente e muita gente veio conversar comigo. “Ah eu tenho síndrome do pânico”, “eu tenho ansiedade”, “eu tenho depressão”. Pessoas que eu nunca imaginaria. Pessoas que eu vejo em uma festa rindo, brincando com as outras, e elas me falavam: “Eu sofro muito por causa disso”. E desabafaram. A gente conversou muito e eu falei: “Está aí. Eu estou sofrendo, eu estou mal por causa da depressão, mas eu estou conseguindo ajudar as outras pessoas”. Porque também não é só você chegar e falar “Nossa, estou com depressão, minha vida está assim...”, “Tá, mas você ajuda os outros, se preocupa com os outros?”, “Não”. Sabe, a pessoa não está nem aí. E eu acho que ajudar é muito bom. O que você está fazendo no seu TCC vai ajudar outras pessoas. E acho que sentir que a gente está ajudando alguém é maravilhoso. E quando a gente está em uma situação dessas, a gente sabe como a doença é, o quanto ela não é compreendida pelas pessoas, eu acho que é abrir o coração e ajudar o máximo possível. Tanto que quando a xxx comentou comigo o que você ia fazer, eu falei na mesma hora. É muito difícil. Têm diversos níveis Ela ataca de várias formas. Cada hora a pessoa se sente de uma forma. Mas eu procuro não diminuir. Às vezes a sua depressão nunca te fez ficar internada, nunca te fez parar de comer, às vezes você nem foi diagnosticado com ela ainda, mas ela existe. Ou às vezes é uma depressão que já quase te levou ao suicídio, sabe? Mas não deixa de ser um sentimento terrível. É isso.*

**Para você o que é depressão?**

*Não sei se a minha visão é uma visão meio imatura de vida, mas para mim, a minha, sei lá, é uma coisa de outra vida que me acompanha, é como se fosse, eu não sei se você já viu um vídeo de um cachorro preto que salva.*

**Já, já me enviaram esse vídeo.**

*Então, é como se fosse o meu cachorro preto invisível. Não acho que sou eu. Que eu sou assim. Acho que é uma coisa que me acompanha. Eu não falo é um demônio, é um espírito, é um encosto. Não, não acho que é isso. Porque eu oro, eu vou me benzer, eu faço de tudo. Qualquer religião de matriz africana, catolicismo, evangélico, espírita, eu vou, sem*



*problemas. Nunca chegam pra mim “você está com um encosto!”. Não é isso, mas por alguma razão que eu desconheço, é uma coisa que me acompanha. Eu ainda não sei se um dia eu vou conseguir me ver livre, às vezes eu até preciso dela pra viver, às vezes parece parte de algo que vai conduzir a minha vida.*

O tal cachorro preto, ele está aqui agora?

*Não, eu estou me sentindo bem em conversar, compartilhar. Mas ele gosta de aparecer algumas vezes, principalmente em relação à autoestima, porque às vezes as pessoas ficam “nossa, você é linda”, mas não adianta nada se você olhar no espelho e falar “ meu Deus, que merda é essa?”. E uma das coisas que eu falei para a neuropsicóloga foi que eu estava emagrecendo muito e estava achando lindo. “Os ossos estão aparecendo e eu estou adorando”. Eu falei, “eu realmente estou com medo de entrar em um quadro de anorexia”. Eu era mais gordinha quando eu era mais nova e também foi motivo de piada. Então era baleia.*

Quando falavam isso para você? Na escola?

*No Fundamental. Era cabelo “Bombril”, baleia, tudo era motivo. Então eu acho que cresci um pouco assim, sabe? Hoje eu não tenho isso. Eu não tenho esse problema. Não criticam por isso e por aquilo, mas quando se é criança é outra cabeça. Então você já cresce com um bloqueio. Eu falei para ela que eu percebi que estava emagrecendo e que eu estava gostando. E de forma doentia. Então é uma preocupação. Eu não tenho a definição do que é a depressão, eu só não quero pensar que ela é uma coisa minha. Eu não quero pensar que eu sou a minha depressão, que é como se fosse uma bolha e eu ficasse dentro dela e ficasse vivendo daquilo. Eu prefiro pensar que é uma coisa que está me acompanhando.*

Você gosta de você mesma? Por dentro e por fora?

*Às vezes (risos). Não é sempre. Acho que por dentro mais do que por fora. Eu falo, eu não sou uma pessoa fácil de lidar. Eu tenho as minhas dificuldades para lidar no dia a dia. Quando alguma coisa me deixa brava eu gosto de culpar o signo. “Ah gente eu sou ariana”. Mas eu tenho umas coisas difíceis como qualquer pessoa têm. Mas eu gosto muito de ajudar as pessoas. Eu me preocupo muito. Eu tenho consciência de que é uma qualidade minha. Eu tenho consciência de que eu sou uma pessoa boa. Eu mostro para as pessoas. Se a pessoa*



*acha que eu sou uma pessoa boa ou não, vai dela. Eu sei que eu sou. Mas o físico ainda é uma coisa complicada. Eu vou continuar trabalhando, pois como eu falei, foi uma coisa que eu fui crescendo com dificuldade de lidar. É cem por cento fora do padrão. Algumas pessoas acham o máximo. “Nossa, você é alta! Eu queria ser alta”. Quando você é novo, ser alto também não é bom, ser alto é esquisito. Ser gordo não é bom, é esquisito. Ter cabelo crespo não é bom, é esquisito. Então você está sempre fora do padrão, você está sempre socado ali. Tinha dança na escola e os meninos não queriam dançar comigo, tipo “ai meu Deus, saí com a menina feia para dançar”. Então eu fui crescendo com essas coisas e acho que isso fez com que eu tivesse dificuldade de lidar com o físico, mas estou melhorando.*

*Você falou muitas vezes do seu cabelo. É uma questão para você? Você gosta do seu cabelo? Gosto. Eu me sinto bem melhor com ele assim. Eu tenho fotos na parede com ele alisado ainda, e é uma libertação. Eu acho engraçado que eu me encanto com ele assim (cacheado), eu não conhecia ele assim, e eu me sinto bem com ele. E quando as pessoas se encantam é muito bacana, elas associam o fato de você assumir seu cabelo natural dentro desse padrão todo que a gente vive, elas associam isso a uma pessoa autêntica. Você se gosta assim, você assume para você que você se gosta assim. É como se as pessoas tivessem uma visão pré-definida, mas uma visão boa. Algumas já me conhecem dizendo “nossa, achei muito legal seu cabelo, eu acho bonito você o assumir como ele é”. Mas também não é fácil, não é mil maravilhas, hoje em dia tem muitos blacks maravilhosos, mas tem muito olhar torto, é bem complicado mas eu estou super satisfeita. Não tenho vontade nenhuma de voltar para a chapinha, fazer alisamento.*

*É bom. É porque é nosso, sabe? É a nossa natureza, a gente nasceu assim. Às vezes eu fico pensando, isso me ajuda muito quando eu estou em crises de autoestima, eu penso que eu nasci com esse corpo. Eu nasci com esse cabelo, com essas mãos, com essas pernas e braços. Pra quê ficar tentando mudar tudo? “Eu tenho que tirar isso, mudar aquilo. Tirar isso, colocar aquilo”. Eu vim assim. Quem tiver que gostar de mim assim, vai gostar. Quem não tiver que gostar, não vai gostar. A gente vai levando assim. É gratificante ver que meu cabelo veio assim, eu sou assim. Depois de tanto tempo para mim então. Dos três anos aos dezoito alisando, quando ele começou a ficar natural... “Olha como esse cabelo é!” Eu acho que você deveria dar uma chance. Tem gente que às vezes não gosta. “Ah, voltei para o natural,*

*mas não gostei”. A pessoa é livre, volta para a chapinha. Não gostou, volta. Não é que você tem que seguir uma ditadura do liso ou do natural. Você vai fazer o que você quiser.*

É aquela velha história das pessoas quererem mandar nas outras. Tipo uma pessoa negra que alisa o cabelo “Ah, está querendo ser branco!”. As pessoas gostam de mandar nos outros.

*Exatamente. Eu vejo muito isso. Tem muita guerra. O branco falando do negro. O negro falando de ditadura disso e daquilo. Vamos fazer o que a gente quiser! Ah, você é negro e quer ter o cabelo alisado? Usa o cabelo alisado, vai ser feliz do jeito que você quiser. Têm gente que não dá certo com o cabelo natural, não gosta do cabelo natural de jeito nenhum. Essa pessoa tem que ter o cabelo natural para falar que está assumindo as raízes? Acho que essa questão do racismo, essa questão das raízes, ela vai acima disso. É uma consciência, é como você vai lidar em sociedade. É muito mais do que um cabelo.*

Sua mãe já aceita sua bissexualidade? Seu pai?

*A minha família, na verdade, ninguém meteu o dedo, ficou todo mundo no cantinho. Minha mãe foi quem tomou a frente, surtou e fez acontecer. Ela continua achando isso errado, que é do demônio, essas coisas todas. Ela não é evangélica, ela é católica, mas ela tem essa visão de pastor de que é do demônio, que as pessoas vão ser condenadas, e não adianta. Eu tentei por bastante tempo conversar, mostrar para ela que não é assim. Para ela Deus fez assim, Deus pensa assim, são os mandamentos de Deus e quem sou eu para ir contra a palavra de Deus? Então eu parei de insistir. Eu simplesmente não comento por questões de respeitar mesmo a opinião dela. E não tem necessidade, principalmente se eu estiver morando aqui e tiver algo com uma menina, não preciso falar para ela. Mas se eu tivesse uma relação homoafetiva, eu não poderia levar a menina em casa.*

Obrigada!