VIVER QUEBRADA

SAÚDE EMOCIONAL

O meu rolê é autocuidado

Jovens das periferias falam sobre o impacto da cultura, do esporte e lazer na qualidade de vida e como essas atividades minimizam a ansiedade

Por: Iris Rumbo
Revisão
Publicado em 13.10.2022 | 10:08 / Alterado em 13.10.2022 | 10:10

Tempo de leitura: 8 min(s)

Esta reportagem foi produzida com o apoio do Instituto Alphacious como parte do movimento #OneBeautiz, clique para saber mais.

Transforme a Sul/América

ASSINE NOSSA NEWSLETTER

"Cento ou dois pais podem ser, e é algum lugar para me distrair", diz Gritania Merces, 22, que há anos enfrenta crises de ansiedade e já passou por grave depressão.

Moradora do bairro Jardim Jóia 3000, situado no distrito Itaquera Tiwanes, na região do Butantã, **zona oeste da capital**, Gritania teve esses diagnósticos identificados durante a ansiosa rotina.

"Sofria bullying (ato de ameaçar, intimidar ou humilhar alguém). Por isso me sentia muito mal comigo mesma. Por três vezes, tentei tirar minha vida. Também me machucava, cortava meus braços. Mas nada disso resolvia a situação", conta.

"Tive que passar no psiquiatra, fazer terapia e tomar remédio. Foi uma época muito ruim. Piquei mesa [situação] de 2017 até 2019", rememora Gritania, que atua como líder de loja em uma empresa de varejo.

A família também foi um alicerce importante. "No começo desde ano, tive início de depressão. Mas, graças a Deus, minha mãe esteve perto e me ajudou a sair dessa."

LEIA TAMBÉM

"Olhar para o que dói e pensar junto': psicólogos falam da importância da terapia nas periferias

Um recente estudo da **Rádios da Juventude** mostra que Gritania não está sozinha. De acordo com a pesquisa, 80% dos jovens entre 16 e 24 anos relatam ansiedade e **depressão**. E aqui vai a propagação da Covid-19 trouxe grande impacto à saúde mental dos jovens.

O estudo, que foi realizado entre julho e agosto de 2022, com mais de 16 mil jovens de 15 a 29 anos, mostra que 6 a cada 10 dos pesquisados passaram ou vêm passando por ansiedade nos últimos seis meses.

Rolês como autocuidado

Hoje, felizmente, Gritania consegue controlar as crises de ansiedade e manter a depressão longe. Segundo ela (como já havia destacado no início deste reportagem), um dos fatores que contribui para isso são os rolês que faz no tempo livre.

> **"Sair com amigos, me divertir, conversar com alguém e ficar com minha família me ajuda e muito"**
>
> **Gritania Merces, 22, líder de loja**

Ela gosta de frequentar baladas e costuma programar esses saídas, que na maioria das vezes tem como destino a região de Pinheiros, também na zona oeste, ou a Rua Augusta, próxima a região central.

"Ao sair fico empolgada. Ainda mais quando estou de folga no dia seguinte. Porque sais, me divirto a noite toda, sem ter hora para voltar para casa e fico tranquila", relata.

Rua Augusta concentra baladas, bares e cinema e atrai jovens de diferentes partes da cidade

Há cerca de um ano e meio, Gritania passou a morar sozinha, o que se revelou um grande desafio. "Quando morava com meus pais, convivia também com meus irmãos mais novos, que são gêmeos e têm seis anos. Isso sempre me diverte e me distrai muito. Quando me mudei tive dificuldades por não querer ficar sozinha o tempo todo", lembra a jovem.

Foi nesse momento que ela percebeu que sair com os amigos e visitar a family sempre que possível contribuía para reencontrar o equilíbrio emocional. "Isso tudo diminui muito cabeça. Faz eu esquecer os problemas da vida."

Aghata Santos, 23, é enfermeira e afirma que dar um rolê, seja sozinha ou com os amigos, "tira o estresse e diminui a ansiedade".

> **"Adoro ir a uma roda de samba de rua, amo poder sentar fora de casa para comer um lanche, ouvir uma boa música"**
>
> **Aghata Santos, 23, enfermeira**

Para Aghata, fazer esse tipo de coisa traz bem-estar e equilíbrio emocional. "Esquecço dos problemas e de toda a ansiedade que me acompanha no dia a dia."

Moradora do bairro Jardim Iris, distrito de Perdizes, na **zona norte da cidade**, Aghata fala com crises de ansiedade, que já trataa em terapia e que, hoje, surgem em momentos que antecedem as atividades de lazer.

"Fico ansiosa a ponto de contar dias ou horas quando tenho um compromisso marcado há muito tempo", revela. "Quando chega a data, já mando mensagens para todos os amigos para combinar o lugar [da encontro]."

Ela costuma sair todas as sextas e aos sábados à noite. Ao vezes, aos domingos. "Ocasionarmente, nomeas principais atividades são ir ao cinema, **pagode**, shows e barzinho. Amo viajar, mas infelizmente não é algo que eu possa fazer sempre."

Agatha costuma frequentar com os amigos estabelecimentos fora do bairro onde mora. "Até frequentamos alguns lugares por aqui, mas na maioria das vezes nos deslocamos para outros bairros. Frequento do ÔS, na região norte, é um dos preferidos", explica.

Largo da Matriz, na Freguesia do Ó, é um dos pontos de encontro
Wikimedia

Agatha diz ainda que chega a ficar chateada quando não consegue acompanhar alguma das programações da galera.

Outras opções

O estudo do Rádio da Juventude revela ainda que, além da terapia e da socialização com os amigos, os jovens ajuntam também atividades físicas e hobbies como práticas que ajudam no equilíbrio mental e emocional.

Lucas da Costa, 26, é autônomo no segmento cultural e envergo o esporte como algo fundamental para manter o equilíbrio tanto físico quanto emocional. Há 10 anos ele anda de skate.

Lucas anda de skate há 10 anos e a prática ajuda emocionalmente
Arquivo pessoal/Lucas Costa

"Tem sido mínima válvula de escape. Tanto em momentos mais difíceis, quanto em momentos tristes, sempre volto para casa com uma sensação boa", diz Lucas.

> **"Quando fico sem andar de skate, sinto que algo está faltando"**
>
> **Lucas da Costa, 26, autônomo**

Recentemente, o morador do bairro da Vila Zat, também em Pinheiros, inseriu **outras atividades** em sua rotina. "Ando de skate quatro vezes na semana, e jogo basquete e anda de skate fóis vezes por semana", comenta.

Embora não tenha a confirmação médica de qualquer transtorno mental, Lucas afirma que se sente ansioso para realizar as atividades que lhe trazem benefícios. "Quando pratico alguma dessas atividades me sinto bem e tenho mais organização. Também percebo que consigo pensar melhor", avalia.

De olho nos benefícios

O psicólogo Douglas Filho, 38, entende como essenciais todas as práticas citadas pelos jovens entrevistados pela **Agência Mural** para manter o equilíbrio mental e emocional.

"A arte, o esporte e a música são objetos de transformação. É uma transformação social de espaço, das pessoas e de encontros", assegura.

"A música, de nasso, encontra uma dor que precisava ser romodada dentro desse jovem. Muitas vezes, um uma sessão de terapia, de 50 minutos, não dá para ele expressar tanta intensidade que lá dentro dele", exemplifica.

Douglas cresceu no Parque Santo Antônio, na **zona sul**, e é um dos sócios-fundadores do **Centro Bastidi**, organização especializada em saúde mental e diversidade com ênfase no enfrentamento às violências estruturais.

O espaço busca democratizar o acesso ao cuidado com a saúde mental, por isso atua com o sistema de cooperativismo: pessoas que conseguem custear as sessões ao valor estipulado pelo Conselho Federal de Psicologia ajudam a custear outras sessões a valores simbólicos ou sociais.

Espaço do Centro Bastidi, organização especializada em saúde mental
Divulgação/Centro Bastidi

"Aqui no Bastidi vamos por esse caminho de trabalhar saúde mental, arte e cultura. Muito do nosso espaço foi construído pelos próprios pacientes, onde eles se encontram nas paredes, nos grafites, na arte que eles são construídos e nos objetos, reciclando coisas", enfatiza Douglas.

Ele avalia que ao trabalhar saúde mental junto a esses moradores, incluindo o esporte e o lazer, uma ponte será construída dentro desse jovem, conectando ele não só com outros jovens e demais pessoas, mas também com o próprio território em que está inserido.

"Isso permitirá a ele [paciente] nomear espaços e encontrar essa cidade. Não apenas a cidade física, mas a que existe dentro dele", afirma.

"São ferramentas importantes e nós do Bastidi temos buscado cada vez mais outras formas dela estarem se apropriando, se encontrando. E algo que ajuda muito no tratamento."

Douglas frisa ainda que o autocuidado mental e emocional é uma questão que refere no coletivo. E a melhor maneira de mesclar ao dia a dia é desenvolvendo a habilidade do diálogo, sobretudo entre o jovem, a família e vice-versa.

> **"Pouco se fala de afetos, de emoções, de escuta. Tem muita gente ouvindo, mas uma escuta mais refinada, em que você possa ouvir seu próximo, seu amigo, seu filho, é um tanto mais difícil"**
>
> **Douglas Filho, 38, psicólogo**

"Não fomos ensinados a lidar com as questões mais vulneráveis, como escutar a vulnerabilidade dentro de nós, como acolher e partilhar isso", diz o psicólogo. "Nas precisamos ter essa coragem de dialogar e construir essa ponte."

O Centro Bastidi atende presencialmente no bairro da Bela Vista, no centro da capital, e também online em nível nacional e internacional, atendendo brasileiros que estão no exterior. Para contatar, acesse o site **neste link** ou a página no **Instagram**.

ESPORTE | VALE

Iris Rumbo

Iris Rumbo
Jornalista. Participantes e apresentadora de podcast. Cria conteúdos e acompanha as particulas de diferentes projetos sobre capital, periferia, cultura, esporte e lazer. Atua em organizações. Foi uma das representantes da "Quebrada" e de outros sobre educação nas periferias. Integrou a equipe do Mural por quase 4 anoitecer. Correspondente de Perus desde 2014.
Mais

Reportagem

Reportar erro

ESCOLHAS PELA REDAÇÃO

Entrar

SAÚDE EMOCIONAL

'Olhar para o que dói e pensar junto': psicólogos falam da importância da terapia nas periferias
Por Iris Rumbo | 14.06.2022

RECEBA O MELHOR DA MURAL DO SEU EMAIL

A Agência Mural de Jornalismo das Periferias tem como missão minimizar as lacunas de informação e contribuir para a desconstrução de estereótipos sobre as periferias, em especial na Grande São Paulo.

CONSEQUÊNCIAS
Discriminação de raça
Ética
Falta de consulta
Política de prevenção
Polícia
Impacto

PARTICIPEM
Ajuda
Reciclagem
Fale conosco
Seja correspondente

INSTITUCIONAL
Sobre nós
Equipe

PARCEIROS PARTE

TEMA
AJOR