



Buscar no site



O rolê como aliado da nossa saúde mental

🕒 17 de março de 2023



Jovens periféricos falam sobre o impacto da cultura, do esporte e lazer no controle da ansiedade e na promoção da saúde mental

#Emergereposta: *Ira Romão originalmente publicado na **Agência Mural***

*Esta reportagem foi produzida com o apoio do Instituto SulAmérica como parte do movimento **#BemAmarelo**.*

“Conto os dias para poder sair, ir a algum lugar para me distrair”, diz Girlania Mercês, 22, que há anos enfrenta crises de ansiedade e já passou por grave depressão.

Moradora do bairro Jardim João XXIII, situado no distrito Raposo Tavares, na região do Butantã, zona oeste da capital, Girlania teve esses diagnósticos identificados durante o ensino médio.

“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. Fiquei nessa [situação] de 2017 até 2019”, relembra Girlania, que atua como líder de loja em uma empresa de varejo.

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

Um recente estudo do **Atlas da Juventude** mostra que Girlania não está sozinha. De acordo com o levantamento, que é a terceira edição da série de pesquisas Juventudes e a pandemia: E agora?, 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, Girlania consegue controlar as crises de ansiedade e manter a depressão longe. Segundo ela (como já havia destacado no início desta 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”

GIRLANIA MERCES, 22, LÍDER DE LOJA

Ela gosta de frequentar baladas e costuma programar essas 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 saio, me divirto a noite toda, sem ter hora para voltar para casa e fico tranquila”, relata.

Há cerca de um ano e meio, Girlania 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 divertia e me distraía 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 família sempre que possível contribuía para reencontrar o equilíbrio emocional. “Isso tudo distrai muito minha cabeça. Faz eu esquecer os problemas da vida.”

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

Rua Augusta concentra baladas, bares e cinema e atrai jovens de diferentes partes da cidade Foto: @Guilherme Alves/Wikimedia Commons

LEIA TAMBÉM: Conexão e cura por meio do tambor

“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 Agatha, fazer esse tipo de coisa traz bem-estar e equilíbrio emocional. “Esqueço dos problemas e de toda a ansiedade que me acompanha no dia a dia.”

Moradora do bairro Jardim Íris, distrito de Pirituba, na zona norte da cidade, Agatha lida com crises de ansiedade, que já tratou em terapia e que, hoje, surgem até nos 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 [do encontro].”

Ela costuma sair todas às sextas e aos sábados à noite. Às vezes, aos domingos. “Atualmente, minhas principais atividades são: ir ao cinema, parques, 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. Freguesia do Ó, na região norte, é um dos preferidos”, expõe.

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

Largo da Matriz, na Freguesia do Ó, é um dos pontos de encontro Foto: Divulgação

OUTRAS OPÇÕES

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

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

“Tem sido minha válvula de escape. Tanto em momentos muito felizes, 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

Lucas anda de skate há 10 anos e a prática o ajuda emocionalmente Foto: Ira Romão/Agência Mural

Recentemente, o morador do bairro da Vila Zatt, também em Pirituba, inseriu academia e basquete na rotina. “Vou à academia cinco vezes na semana, e jogo basquete e ando de skate três 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 leve e tenho mais organização. Também percebo que consigo pensar melhor”, avalia.

LEIA TAMBÉM: Tão afiada quanto navalha: a poesia do Slam Marginália – Emerge Mag

DE OLHO NOS BENEFÍCIOS

O psicólogo Douglas Félix, 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, às vezes, encontra uma dor que precisava ser nomeada dentro desse jovem. Muitas vezes, em uma sessão de terapia, de 50 minutos, não dá para ele expressar tanta intensidade que há dentro dele”, exemplifica.

Douglas cresceu no Parque Santo Antônio, na zona sul, e é um dos sócios-fundadores do **Canto Baobá**, 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.

“Aqui no Baobá 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 vão construindo e nos objetos, reciclando coisas”, enfatiza Douglas.

Ele avalia que ao trabalhar saúde mental junto a esses movimentos, 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 Baobá temos buscado cada vez mais outras formas deles estarem se apropriando, se encontrando. É algo que ajuda muito no tratamento.”

Douglas frisa ainda que o autocuidado mental e emocional é uma questão que reflete 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.

Espaço da Canto Baobá, organização especializada em saúde mental. Foto: Acervo Canto Baobá,

“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 FÉLIX, 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. “Mas precisamos ter essa coragem de dialogar e construir essa ponte.”

O Canto Baobá 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**.

Este texto foi originalmente publicado na **Agência Mural**.




Não queremos ser guerreiras. Pela saúde mental das pessoas pretas

Não queremos ser guerreiras. Pela saúde mental das pessoas pretas

O psicólogo Lucas Veiga criou um curso para formar profissionais de saúde mental que considera os efeitos do racismo na saúde mental da negritude ... SAIBA MAIS

Emerge Mag

2

 Emerge Mag  17 de março de 2023  Autocuidado Direitos Humanos Juventude Saúde Mental Tendências

Artigos Relacionados ...

Booktok movimentou mercado literário

📁 COMPORTAMENTO, Destaque

Lembrar Dandara, Tereza de Benguela, Aqaltune — e Mãe Bernadete

 Bloco 3, COMPORTAMENTO

Curadoria democrática fortalece equidade racial em galerias de arte

 Bloco 2, CULTURA E ARTES

 **Sem comentários**

Deixe um comentário

O seu endereço de e-mail não será publicado. Campos obrigatórios são marcados com *

Comentário *

Nome *

E-mail *

Site

Salvar meus dados neste navegador para a próxima vez que eu comentar.

Publicar comentário

SIGA EMERGE MAG



FIQUE POR DENTRO!

Digite seu email ...

Digite seu WhatsApp ...

Assinar

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

Dos Brasis: Arte negra ocupa Sesc Belenzinho

🕒 22 de setembro de 2023

Mulheres em luto

🕒 15 de setembro de 2023

Booktok movimentando mercado literário

🕒 6 de setembro de 2023

Lembrar Dandara, Tereza de Benguela, Aqualtune — e Mãe Bernadete

🕒 1 de setembro de 2023

Por que a alimentação saudável ainda é um privilégio?

🕒 29 de agosto de 2023

[Início](#) | [Quem Somos](#) | [Contato](#)