

[Todos os Produtos](#)[Central do Assinante](#)[Terra Mail](#)[Construtor de Sites](#)

PUBLICIDADE

[Capa](#)[Visão do Corre](#)[Rolê de quebrada](#)VISÃO DO
CORRE[BORA EMPREENDER](#)[CORRE PRO FUTURO](#)[DEU JOGO](#)[RANGO ESPERTO](#)[ROLÊ DE QUEBRADA](#)[TÁ ON?](#)[VEGANO PERIFÉRICO](#)

Jovens falam sobre ansiedade e depressão nas periferias

Moradores contam sobre o impacto da cultura, do esporte e lazer na qualidade de vida e como essas atividades minimizam a ansiedade

Por: Ira Romão, da Agência Mural

14 out 2022 - 23h04 (atualizado em 17/10/2022 às 18h10)

[Compartilhar](#)[Exibir comentários](#)[Ouvir texto](#)  

0:00

PUBLICIDA

"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.

Notícias relacionadas



4 falácias contra o veganismo que você provavelmente acredita



Devemos falar sobre o câncer de mama na população trans



Conheça local que Tarcísio visitava na hora dos tiros em SP

"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

[Todos os Produtos](#)[Central do Assinante](#)[Terra Mail](#)[Construtor de Sites](#)

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 Mercedes, 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.



[Todos os Produtos](#)[Central do Assinante](#)[Terra Mail](#)[Construtor de Sites](#)

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."

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 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.

[Todos os Produtos](#)[Central do Assinante](#)[Terra Mail](#)[Construtor de Sites](#)

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

Foto: Agência Mural

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

PUBLICIDADE

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.

[Todos os Produtos](#)[Central do Assinante](#)[Terra Mail](#)[Construtor de Sites](#)

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

Foto: Agência Mural

"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

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.

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.

or isso atua
ções ao valor
essões a

Todos os Produtos

Central do Assinante

Terra Mail

Construtor de Sites

valores simbólicos ou sociais.



Espaço da Canto Baobá, organização especializada em saúde mental @Acervo Canto Baobá,

Foto: Agência Mural

PUBLICIDADE

"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.

ndo, mas
migo, seu

[Todos os Produtos](#)[Central do Assinante](#)[Terra Mail](#)[Construtor de Sites](#)

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](#).



Foto: Ira Romão/Agência Mural / Agência Mural

+*[Os melhores conteúdos no seu e-mail gratuitamente. Escolha a sua Newsletter favorita do Terra. Clique aqui!](#)*

 MURAL

Compartilhar

Fique por dentro das principais notícias

Ativar notificações

Confira também:

Todos os Produtos

Central do Assinante

Terra Mail

Construtor de Sites



PUBLICIDA

CATVE

Temporal destelha casas, derruba postes e árvores em Cascavel

Recomendado para você



VISÃO DO CORRE

Escritora LGBTQIA+ da zona leste faz vaquinha online para lançar livro em Moçambique



VISÃO DO CORRE

Vila Nova Cachoeirinha: a origem do nome, história e curiosidades sobre o bairro



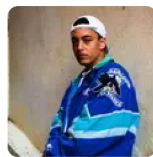
VISÃO DO CORRE

Cidade Ademar: saiba mais sobre o distrito de SP que faz divisa com Diadema



VISÃO DO CORRE

5 curiosidades sobre Pirituba, na zona noroeste de SP



ROLÊ DE QUEBRADA

Fotógrafo exhibe registros do cotidiano das periferias na Fábrica de Cultura Osasco



RANGO ESPERTO

Batata assada com recheio de frango: receita fácil e saborosa

[Todos os Produtos](#)
[Central do Assinante](#)
[Terra Mail](#)
[Construtor de Sites](#)

Mais lidas

1

FAMOSOS



Advogado atualiza sobre estado de Diego Alemão em clínica de reabilitação: 'É grave'

2

SÉRIES



Saída de Mark Harmon em 'NCIS' é explicada de forma definitiva

3

FAMOSOS



Sandy e Lucas Lima detalham separação no Altas Horas: 'É muito difícil'

4

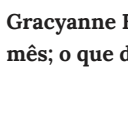
FAMOSOS



Influencer desmascara família de Bruno de Luca: 'Vários foram presos e soltos, e se foram soltos ...'

5

SAÚDE



Gracyanne Barbosa come 1.200 ovos por mês; o que dizem os médicos

6

BRASIL



SP: motoqueiro escapa de assalto de forma inusitada

7

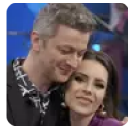
FAMOSOS



Após pedir ajuda nas redes, Marcos Oliveira vai se mudar para o Retiro dos Artistas

8

FAMOSOS



Análise: Altas Horas foi desconcertante para Sandy e ainda mais para Lucas Lima

9

FAMOSOS



Mãe posta foto de Kayky Brito e comemora alta médica: 'Coração explodindo'

Recomendado por Taboola

Últimas notícias



ROLÉ DE QUEBRADA

Exposição 'Crias Que Criam' reúne artistas periféricos cariocas

ROLÉ DE QUEBRADA

Biografia sobre Pixinguinha desvenda apagamentos da história do músico negro



ROLÉ DE QUEBRADA

Teatro Municipal terá evento inédito de funk com MC Hariel e Tati Quebra Barraco; saiba...



ROLÉ DE QUEBRADA

Livro sobre filantropia negra destaca iniciativas de impacto pelo Brasil



ROLÉ DE QUEBRADA

Galeria virtual conta a história do conjunto de favelas da Maré



ROLÉ DE QUEBRADA

'Goela Seca': Autora baiana Jô Freitas lança seu primeiro livro

Todos os Produtos

Central do Assinante

Terra Mail

Construtor de Sites

