

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS – UNIS/MG**  
**JORNALISMO**  
**THAMIRES APARECIDA SILVA**

**LIVRO-REPORTAGEM: O sobe e desce das emoções**  
**Pelos trilhos da depressão**

**Varginha**  
**2018**

**THAMIRES APARECIDA SILVA**

**LIVRO-REPORTAGEM: O sobre e desce das emoções**  
**Pelos trilhos da depressão**

Trabalho apresentado no Curso de Comunicação Social do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS – MG como pré-requisito para obtenção do grau de Bacharel em Comunicação Social: Habilitação em Jornalismo, sob orientação do Prof. Marco Antônio Nogueira Azze.

**Varginha**  
**2018**

**THAMIRES APARECIDA SILVA**

**LIVRO-REPORTAGEM: O sobe e desce das emoções  
Pelos trilhos da depressão**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Comunicação Social do Centro Universitário do Sul de Minas como pré-requisito para obtenção do grau de Bacharel em Comunicação Social: Habilitação em Jornalismo avaliado pela Banca Examinadora composta pelos membros:


Aprovado em *27/11/2018*



Prof. Marco Antônio Nogueira Azze



Prof. Ma. Gisela Cristina Nishiyama



Prof. Dra. Terezinha Richartz

OBS.:

Dedico este trabalho a Deus por ter me dado saúde e forças para superar todos os momentos difíceis a que eu me deparei ao longo da minha graduação. Aos meus pais Aprígio e Claudinéa, à minha irmã Thaíse, por terem propiciado a realização deste sonho.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, pois sem Ele eu não teria traçado o meu caminho e feito a minha escolha pelo Jornalismo. Agradeço aos meus pais Aprígio Ferreira da Silva Neto e Claudinéa Aparecida Silva e, à minha irmã Thaíse Aparecida Silva, que me deram apoio e incentivo nas horas difíceis. Sem vocês a realização desse sonho não seria possível. Eu jamais serei capaz de retribuir todo carinho, amor e incentivo que recebi de vocês. Sou grata também aos meus amigos Crislaine Abreu, Michele Orniéski e Pedro Henrique, que não me deixaram ser vencida pelo cansaço. Obrigado a todos os professores que contribuíram com a minha trajetória acadêmica, especialmente ao Marco Antônio Nogueira Azze, responsável pela orientação do meu projeto. E, agradeço também a Flaviane Faria Carvalho, grande professora e orientadora de coração.

“Eu sou uma contadora de histórias. Esta é a conexão. Sou, principalmente, uma ‘escutadeira’. Seja da história do outro, seja da história dos outros de mim.”

Eliane Brum

## **RESUMO**

Este trabalho visa contar histórias de pessoas depressivas, sendo de suma importância ressaltar o tema para que pessoas compreendam a fraqueza do indivíduo e, de alguma forma, acabar com os pré-conceitos em torno da depressão. A pesquisa proporcionará aos leitores o poder de proximidade com a doença, esgotando as diversas particularidades dos entrevistados e da depressão. O objetivo principal é apresentar como resultado, a proposta para um livro-reportagem, com histórias relatadas por meio do gênero crônica literária, ressaltando a importância de debater questões sobre a temática neste segmento pouco utilizado, trabalhando ainda, a oportunidade de observar o senso crítico em relação aos acontecimentos do cotidiano de cada entrevistado. Como resultado deste estudo, foi possível observar que o uso do jornalismo literário é capaz de humanizar os relatos dos depressivos e, que a forma como que cada um lida com doença é diferente uma das outras. Além de poder colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da graduação.

**Palavras-chave:** Jornalismo. Depressão. Crônicas. Literatura. Livro-Reportagem.

## **ABSTRACT**

*This paper aims to tell stories of depressive people, and it is of paramount importance to highlight the theme so that people understand the weakness of the individual and somehow end the preconceptions about depression. The research will provide readers with the power of proximity to the disease, exhausting the various particularities of respondents and depression. The main objective is to present as a result, the proposal for a book-report, with stories related through the chronic literary genre, highlighting the importance of discussing issues on the subject in this little used segment, still working, the opportunity to observe the critical sense in relation to the daily events of each interviewee. As a result of this study, it was possible to observe that the use of literary journalism is able to humanize the reports of depressives and that the way each one deals with illness is different from each other. In addition to being able to put into practice all the knowledge acquired during the graduation.*

**Keywords:** *Journalism. Depression. Chronicles. Literature. Book-Report.*



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>12</b>
2.1 Saúde Mental.....	12
2.2 Normalidade e anormalidade.....	13
<b>3. DEPRESSÃO.....</b>	<b>15</b>
3.1 Particularidades da doença.....	17
3.2 Suicídio.....	18
3.3 Tratamento.....	20
<b>4. LIVRO-REPORTAGEM.....</b>	<b>23</b>
<b>5. JORNALISMO LITERÁRIO.....</b>	<b>25</b>
5.1 New Journalist.....	27
5.2 Crônica.....	29
5.2.1 A Crônica no Jornalismo Opinativo.....	32
<b>6. PRODUTO.....</b>	<b>33</b>
6.1 Público Alvo.....	33
6.2 Projeto Gráfico-Editorial.....	33
6.3 Descrição do Produto.....	34
6.4 Atividades Desenvolvidas.....	34
<b>7. CONCLUSÃO.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>38</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>40</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>42</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Ser repórter nos dias de hoje é desenvolver a aptidão em contemplar e perceber tudo o que está ao seu redor, desde as alegrias até o sofrimento de uma alma. O objetivo principal deste trabalho é apresentar uma proposta de uma futura publicação de um livro-reportagem para discorrer sobre a depressão.

A atividade é tornar público essa temática atual e que é ainda mal-entendida pela comunidade. E, escrever histórias por meio de um olhar que humaniza e aproxima de experiências que poderão marcar diversas pessoas.

É imprescindível enfatizar e fornecer para as pessoas um ponto de vista público e, disponibilizar um pensamento sobre a depressão. Apesar disto, é significativo expor o parecer dos depressivos, pelas experiências pessoais diante do cotidiano com a doença, sendo capaz de desenvolver senso crítico e humano na vida de muitos leitores.

Histórias de depressão, em média, só alcançam as mídias em ocasiões onde uma celebridade, vítima da doença, comete ou tenta suicídio. O tema em questão faz-se da mesma forma alarmante e de utilidade coletiva, que vai adiante de uma adversidade com índole social.

O jornalismo elabora o ilusório comunitário, com isso, é capaz de tal maneira possibilitar a continuidade de tabus nos quais é necessário aconselhar novas proporções de compreender as circunstâncias e colaborar para transformá-los. Na depressão esta mudança pode ser realizada quando o jornalismo está disposto a ajudar com a divulgação nos meios de massa sobre as consequências da doença, sendo que 90% dos casos são capazes de ser impossibilitados de ocorrer quando há a doação em contribuir para o auxílio, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Com isso, o livro-reportagem *O sobe e desce das emoções – Pelos trilhos da Depressão*, discorre com frequência os distúrbios da depressão, a todo o momento ressaltando a relação dos sentimentos diante de uma metáfora ligada com a montanha-russa, em que os diversos altos e baixos são escritos detalhadamente, com uma linguagem de simples compreensão.

Ainda, esforça-se para oferecer a sensibilidade de ser repórter à frente de histórias de pessoas que enfrentam todos os dias a depressão. Além de apresentar os seus obstáculos pessoais como o sofrimento, a angústia e, a alegria em poder viver novamente, que para isso, necessitaram abandonar-se de si mesmo e se autoconhecer para dar a volta por cima.

Com a realização de futuro livro-reportagem, a literatura presente também alerta as ações e consequências da depressão. A narrativa discorre de um panorama cotidiano dos depressivos, para que o leitor, interessado na temática, possa compreender histórias e, o

jornalista, uma fonte de aproximação com o público que não têm voz na mídia.

Ao decorrer deste trabalho, encontra-se nos dois primeiros capítulos os principais conceitos decorrentes da saúde mental, normalidade e anormalidade, além dos conceitos sobre a temática: definições sobre a doença, particularidades, suicídio e os diversos tratamentos. Ainda, é apresentado os conceitos jornalísticos referentes ao livro-reportagem e o jornalismo literário, levando em conta ao principal objetivo do trabalho, iniciar a produção de um futuro livro-reportagem.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 Saúde Mental

O bem-estar mental é tão importante quanto a saúde física e cuidar de ambos é essencial para obter uma vida saudável. A saúde mental está ligada com o cérebro e, é ele quem estabelece a autonomia e o potencial emocional.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1948), o conceito “saúde” é “um estado de completo bem-estar físico mental e social, e não apenas a ausência de doenças”, o que evidencia o quão a saúde é um estado de total equilíbrio entre a pessoa e o ambiente sociocultural e político em que vive.

Quando ligada à mente, a saúde está relacionada com o raciocínio, comportamento e as emoções, sendo de suma importância em todas as fases da vida.

No “Dicionário de Psiquiatria”, Robert Campbell (2008), apresenta duas concepções sobre saúde mental. A primeira é pautada ao bem-estar psicológico, definido como autonomia na própria confiança, resistência emocional, princípios e oposições com o outro. Já a outra definição, baseia-se em um vínculo entre saúde mental e sanidade mental, com o objetivo de sustentar o emocional diante de convicções pessoal e social, de modo mais natural possível, e também precaver os transtornos mentais.

No entanto, diante do vasto campo de ideias em relação, a que mais se adapta ao conceito de saúde mental, acredito, que seja o da OMS, através do Comitê de Especialistas em Saúde Mental:

Concepções que definem [saúde mental] negativamente como um estado em que o indivíduo está livre de transtorno psiquiátrico manifesto são, obviamente, insatisfatórias [...]. Saúde mental, como o comitê compreende, é influenciada por fatores biológicos e sociais. Ela não é uma condição estática, mas sujeita a variações e flutuações de grau; a concepção do comitê implica a capacidade de um indivíduo para formar relações harmoniosas com outros, e participar ou contribuir construtivamente para mudanças em seu ambiente social e físico. Isso implica também a capacidade do indivíduo para alcançar uma satisfação harmoniosa e balanceada de seus próprios impulsos instintivos potencialmente conflitantes [...]. Essa definição pressupõe, no mais, um indivíduo cuja personalidade se desenvolveu de modo a permitir que seus impulsos instintivos potencialmente conflitantes possam encontrar expressão na plena realização de suas potencialidades. (OMS, 1951 apud CORBANEZI, 2015, p. 85 – 86)

Além disso, o Comitê deixa evidente que a saúde mental não está ligada a inexistência de transtornos mentais, mas está relacionada com o poder de que cada indivíduo possui para suportar os obstáculos presentes na vida do ser humano.

Diante dos fatos, a saúde está presente muito antes destes conceitos serem abordados pela sociedade e, abrange desde a doença mental e as inúmeras aflições psicológicas até o prazer pessoal. Contudo, é considerada um problema de saúde pública. A divulgação da saúde mental nos meios de massa é praticamente distanciada dos demais problemas.

Conforme a OMS, cerca de 5% da população mundial é diagnosticada com depressão, sendo o Brasil o país com maior ocorrência de casos na América Latina. A previsão é que, até 2020 a doença seja o segundo maior problema na saúde pública do mundo. É necessário que haja mais dedicação com as questões mentais, visto a maior proporção dos transtornos mentais em relação à enfermidades físicas. Desta forma, constata-se que a depressão é um problema grave e que precisa ser tratado com mais atenção pela sociedade em geral. Responsabilizar-se com a situação psicológica de si mesmo e de outros cidadãos, poderá mudar positivamente a saúde mental de toda uma sociedade.

## **2.1 Normalidade e anormalidade**

Atualmente, os princípios de saúde mental, normalidade e anormalidade, estão sendo estudados por muitos especialistas e têm sido bastante questionados. Afinal, o que é normal e anormal, para a psicologia?

Georges Canguilhem (2011) em sua obra “O Normal e o Patológico”, faz uma breve relação entre as definições de saúde e a doença mental, na qual a primeira, apresenta sinais de equilíbrio no bem-estar. Já a segunda seria um estado de desordem, apontado como uma maneira de se auto restaurar, como o processo de cura, sendo, a anormalidade.

a doença caracteriza uma espécie de norma biológica, de valor negativo, de modo que o patológico só pode ser considerado como anormal em relação a uma situação específica e determinada. A saúde, mais do que uma normalidade, é a capacidade de instituir novas normas. Caracteriza-se pela possibilidade de transgressão da norma habitual que define o normal momentâneo, pela possibilidade de suportar infrações à norma usual, defrontar-se com variações e infidelidades, instituindo novas normas em novas situações. (LUNARDI, 1999, p. 38)

A normalidade e a saúde mental consistem em elementos positivos, como: ter amigos, se divertir, namorar e, assim, ser feliz. É associada a tudo o que é visto como “certo” pela sociedade. O indivíduo que é “normal”, é capaz de executar afazeres com excelência. Ao contrário, a anormalidade é tudo o que envolve o lado negativo das pessoas.

O indivíduo “anormal” é visto pela sociedade como o diferente e, se encaixa perfeitamente em quem é portador de doenças mentais, como a depressão. Todavia, caracterizar o indivíduo como anormal, causará incômodo no mesmo. Seguindo neste último pensamento, para retratar bem o desconforto que o depressivo sente, basta ter consciência de como este é tratado quando diz possuir a depressão ou outro transtorno mental. Na maioria das vezes, o indivíduo é considerado como preguiçoso e dramático, o que pode acarretar problemas maiores, envolvendo o sentimento de culpa por se sentir “diferente”.

Por fim, esta “anormalidade” também pode ser vista como uma nova maneira de ser “normal”. O depressivo pode encontrar neste meio, um novo modo de viver e ser quem realmente é.

### 3 DEPRESSÃO

Antes da depressão tornar-se conhecida, o problema psicológico que afetava grande parte das mulheres no século XIX era conhecido como “Histeria”. Segundo estudiosos e psicanalistas da época, como Sigmund Freud e Jean-Martin Charcot, a histeria é uma forma de neurose totalmente emocional, muitas vezes relacionadas com traumas sexuais pelas mulheres, gerando conflitos psíquicos com o intuito de chamar a atenção para si próprio. Freud explica de forma clara como a histeria age no ser humano:

A histeria baseia-se total e inteiramente em modificações fisiológicas do sistema nervoso; sua essência deve ser expressa numa fórmula que leve em consideração as condições de excitabilidade nas diferentes partes do sistema nervoso. [...] ela apresenta, da mesma forma como a doença de Graves se caracteriza por um grupo de sintomas - exoftálmica, bócio, tremor, aceleração do pulso e alteração psíquica -, sem qualquer consideração relativa a alguma conexão mais íntima entre esses fenômenos. (FREUD, 1990, p. 36)

Diante dos sintomas psíquicos dentro do quadro relacionado à histeria, fica evidente o quanto a doença em suas particularidades abrange elementos que fazem ligações com a depressão nos dias atuais. Por aumentar a influência da repressão sexual presente nas mulheres, o grau de tristeza e melancolia aumentava, com isso, cresce o grau da depressão, causando os ataques de angústias.

Observa-se que ambas valorizam a individualidade humana e relacionavam a perda de algo com o desejo de obter de volta. Considerando estes pontos, o individualismo está ligado às mudanças comportamentais das demandas culturais, sociais e psicológicas. As perdas que antes eram relacionadas à repressão sexual, hoje encontram-se no desejo de recuperar a si mesmo, algo ou alguém e, a procura até mesmo da sociedade em geral.

Nos textos sobre Luto e Melancolia, Freud deixa perceptível o quanto este mal aflige a humanidade e, sem contar os sintomas que gera a indisposição e desinteresse pelo mundo.

O doente nos descreve o seu ego como indigno, incapaz e moralmente desprezível; ele se recrimina, se insulta e espera ser rejeitado e castigado. Humilha-se perante os demais e tem pena dos seus por estarem eles ligados a uma pessoa tão indigna. Não julga que lhe aconteceu uma mudança, mas estende sua autocrítica ao passado: afirma que ele nunca foi melhor. O quadro desse delírio de inferioridade – predominantemente moral – se completa com

insônia, recusa de alimento e uma superação – extremamente notável do ponto de vista psicológico – da pulsão que compele todo ser vivo a se apegar à vida. (FREUD, 1917, p. 30)

Freud foi capaz de problematizar, discutir e debater o tema perfeitamente utilizando dos termos de Melancolia e Luto para conceituar a depressão, considerado o mal do século. Outro autor que conceitua a depressão, é o Willian Styron (1991) em sua obra “Perto das Trevas”:

A depressão é um distúrbio do espírito, tão misteriosa e imprevisivelmente percebida pela pessoa – pela mente mediadora – que é quase indescritível. Sendo assim, permanece incompreensível para os que não experimentam sua forma extrema, embora o abatimento, “a tristeza” que nos acometem ocasionalmente e que atribuímos à agitação da vida normal, possam dar uma pálida ideia do que é essa doença na sua forma mais catastrófica. (STYRON, 1991, apud CORBANEZI, 2015, p. 106)

Ainda, o escritor Andrew Solomon, em sua obra “O Demônio do Meio Dia – Uma Anatomia da Depressão” relata um dos conceitos mais interessantes sobre a doença.

A depressão é a imperfeição do amor. Para poder amar, temos que ser capazes de nos desesperarmos ante as perdas, e a depressão é o mecanismo desse desespero. Quando ela chega, destrói o indivíduo e finalmente ofusca sua capacidade de dar ou receber afeição. Ela é a solidão dentro de nós que se torna manifesta e destrói não apenas a conexão com outros, mas também a capacidade de estar em paz consigo mesmo. Embora não previna contra a depressão, o amor é o que tranquiliza a mente e a protege de si mesma. Medicamentos e psicoterapia podem renovar essa proteção, tornando mais fácil amar e ser amado, e é por isso que funcionam. Quando estão bem, certas pessoas amam a si mesmas, algumas amam a outros, há quem ame o trabalho e quem ame Deus: qualquer uma dessas paixões pode oferecer o sentido vital de propósito, que é o aposto da depressão. O amor nos abandona de tempos em tempos, e nós abandonamos o amor. Na depressão, a falta de significado de cada empreendimento e de cada emoção, as faltas de significado da própria vida se tornam evidentes. O único sentimento que resta neste despido de amor é a insignificância. (SOLOMON, 2014, p. 15)

Certamente, podemos deduzir que a depressão pode estar ligada a falta de empatia uns com os outros. Geralmente, muitas pessoas não conseguem compreender o estado real que o depressivo se encontra, desta forma, o que mais se ouve, são insultos e julgamentos.



### 3.1 Particularidades da depressão

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a depressão é a doença que mais incapacita pessoas em todo o mundo, sendo mais de 300 milhões que convivem diariamente com o transtorno, não somente a depressão, mas com Ansiedade e Síndrome do Pânico. Tais distúrbios levam em alguns casos ao grau máximo, tendo como consequência o suicídio.

A maioria dos transtornos mentais podem desencadear a depressão e, esta não sendo tratada de forma correta, faz com que o indivíduo sofra ainda mais com a doença. Das cinco pessoas entrevistadas para compor este trabalho, três delas desenvolveram crises de ansiedade e, uma delas estresse excessivo e insegurança.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada é um dos que mais causa impactos sociais na vida das pessoas nos últimos anos. De acordo com a OMS, o Brasil lidera o ranking de índice de ansiosos, com cerca de 9,2% da população, sendo a maioria mulheres. Por mais que a ansiedade seja menos predominada do que a própria depressão, é possível que os sintomas presentes no transtorno de ansiedade causem sofrimentos tanto quanto nos depressivos.

Na depressão é possível observar os mais variados sintomas, como pânico, medo, variações de humor, problemas relacionados ao sono e ao apetite, baixa autoestima e, outros. Antes destes sintomas, o indivíduo é capaz de entrar em um universo angustiante, gerando medo e inseguranças, com isso, o pensamento é acionado, como se algo de ruim fosse acontecer e, os mais variados tipos de pensamentos, na maioria das vezes, negativos, invadem o ser, deixando-o cada mais desconfortado.

A ansiedade excessiva e persistente poderá levar o indivíduo a adquirir crises depressivas ao longo deste processo, mas também, pode ocorrer o contrário. Nas entrevistas realizadas, os depressivos relataram que o medo de gerar crises constantes fizera que adquirissem cada vez mais ansiedade.

Conforme Dalgarrondo (2008 apud VALLADÃO, 2017, p. 53) a ansiedade é conceituada como um “estado de humor desconfortável, apreensão negativa em relação ao futuro, inquietação interna desagradável”.

Além de toda a agitação, ansiedade e baixa autoestima, a Síndrome do Pânico também está ligada diretamente com a depressão. Segundo Carvalho (2011, p. 11-12) o pânico é a “expressão da instalação de uma situação de perigo interna insuportável para o sujeito: a situação de desamparo, a situação de ausência de ajuda. O perigo é o de perder o amor do objeto, o perigo é o desabamento de todo o mundo simbolicamente organizado”. E, a prevalência do transtorno é compartilhada com outras doenças, como Kessler (2006) explica:

Considerando o TP com agorafobia, 95% têm ao menos algum outro transtorno de ansiedade, 64% têm ao menos um transtorno de humor, 63% têm algum transtorno de controle de impulsos e 31% apresentam quadros de abuso ou dependência de álcool e drogas. Dentre os transtornos de ansiedade, a fobia específica é a comorbidade mais comum (presente em 74% dos casos), seguida do transtorno de ansiedade social (66%), do transtorno de ansiedade generalizada (32%) e da ansiedade de separação (13%). Dentre os transtornos do humor, quase 50% preenchem critérios para depressão maior, 16% para transtorno do humor bipolar (tipos I e II) e 10% para distímia. Considerando dependência de álcool e drogas, 14% preencheram critérios para apenas dependência de álcool, e 11% para dependência de drogas (KESSLER et al, 2006 apud CARVALHO, 2011, p. 15).

O pânico e, todos estes transtornos relacionados a depressão, são desenvolvidos por numerosos fatores, que são gatilhos para que o problema comece e se agrave conforme a relação entre o indivíduo e a doença. Estes transtornos são originados por problemas biológicos, psicológicos e sociais e, muitos destes através da pressão emocional nos últimos tempos.

Vive-se em um mundo cada vez mais agitado, onde tudo precisa ser resolvido de forma mais breve possível, com isso, os índices dos mais diversos transtornos que envolvem a depressão só tendem a crescer. Vive-se em excesso diante dos diversos afazeres do cotidiano, como o trabalho, os estudos e os relacionamentos.

### **3.2 Suicídio**

Com base nos sintomas presentes na depressão, o indivíduo sente-se triste, desanimado e “baixo-astral”. Desta forma, o índice de pensamentos negativos aumentam consideravelmente, fazendo com que o indivíduo se culpe por diversos acontecimentos desagradáveis no passado. Muitos destes pensamentos são comuns do dia a dia e, dão lugar ao medo de realizarem tal ato ou qualquer coisa.

O sentimento de fracasso dá lugar ao pensamento suicida, em que a pessoa não enxerga mais soluções para os seus problemas, devido as crises mentais e o sentimento de incapacidade. O desejo de morte no ápice do momento das crises parece ser a única saída para livrar dos diversos sofrimentos.

O sociólogo Èmile Durkheim em seus estudos, conceitua o suicídio como “todo caso de morte que resulta direta ou indiretamente de um ato, positivo ou negativo, realizado pela própria vítima e que ela sabia que produziria esse resultado.” (DURKHEIM, 2000, p. 14)

Como os transtornos mentais, o suicídio é um problema de saúde pública e, precisa ser quebrado todo o tabu que envolve a temática. Segundo informações repassadas pela OMS entre os anos de 2000 a 2016, mais de 800 mil pessoas cometem suicídio em todo o mundo, o que corresponde ao número de um a cada 30 segundos. No Brasil, de 100 mil pessoas, seis delas se matam no período de um ano. Levando em consideração os índices apresentados anteriormente, ocupamos a oitava posição no ranking dos países com números altos de suicídios. Ainda, a OMS informou que para cada pessoa que comete suicídio, outras vinte tentam, mas não comete o ato.

Ao longo dos anos a taxa de suicídio pode agravar ainda mais, como explica Èmile Durkheim em sua obra “O Suicídio”.

A taxa de suicídios constitui, portanto, uma ordem de fatos única e determinada; é o que demonstram, ao mesmo tempo, sua permanência e sua variabilidade. Já que esta permanência seria inexplicável se ela não se devesse a um conjunto de caracteres distintivos, solidários uns com os outros, que, apesar da diversidade das circunstâncias ambientes, se afirmam simultaneamente; e esta variabilidade testemunha a natureza individual e concreta destes mesmos caracteres, uma vez que variam como a própria individualidade social. (DURKHEIM, 2000, p.23 - 24)

Além disso, Durkheim relata que, o que esses “dados estatísticos expressam é a tendência ao suicídio pelo qual cada sociedade é coletivamente afligida”. Na obra, o sociólogo constata as causas sociais ao ato do suicídio e os tipos, resultantes em quatro.

No suicídio maníaco, o indivíduo busca a morte como um processo de fuga a algum perigo, vergonha imaginária ou a mandato de alguma outra pessoa ou coisa superior. Há também o suicídio melancólico, em que a pessoa está ligada a fatores depressivos, o “doente já não aprecie sadiamente as relações que tem com ele as pessoas e as coisas que o cercam”. (DURKHEIM, 2000, p. 41)

O suicídio obsessivo é causado por nenhum motivo presente, somente a ideia de morte, em que a pessoa sente o desejo compulsivo em matar. Por último, há o suicídio impulsivo ou automático, em que a ideia ou pensamento suicida aparece sem motivo aparente e em seguida o indivíduo é capaz de cometer o ato no mesmo instante, ou apenas iniciar.

Todos os suicídios vesânicos ou são desprovidos de qualquer motivo, ou são determinados por motivos puramente imaginários. Ora, grandes números de mortes voluntárias não entram em nenhuma dessas categorias; a maioria delas tem motivos que não deixam de ter fundamento na realidade. Não se pode, portanto, sem fazer mau uso das palavras, considerar todo suicida um louco. De todos os suicídios que acabamos de caracterizar, o que pode parecer mais difícil de discernir dos que se observam nos homens são de espírito é o suicídio melancólico; pois, com muita frequência, o homem normal que se mata também se encontra num estado de abatimento e de depressão, exatamente como o alienado. (DURKHEIM, 2000, p. 44)

O passo importante para que os números de suicídios possam diminuir, são as iniciativas em criar projetos em todo o mundo, para que, pessoas com níveis depressivos, possam se sentir acolhidas e não taxadas como loucas ou fracas. Sem dúvidas, a compreensão por parte da maioria das pessoas também é um passo positivo para que os indivíduos se sintam acolhidos e, abertos para continua a viver. Falar e debater claramente sobre o assunto é um ato que precisa ser mais explorado pela mídia em geral, com o fato de quebrar o tabu, as pessoas estarão mais conscientes em tratar com seriedade os transtornos mentais e pensamentos suicidas.

Há bloqueios nas mídias tradicionais em falar sobre estes casos. Um artista que comete tal ato é divulgado na imprensa, porém não abordam com detalhes por receio de que outras pessoas possam ser induzidas a se suicidarem. De maneira oposta, expor argumentos informativos, possivelmente irá diminuir o comportamento suicida aos assistidos, e ainda, divulgar métodos de tratamentos para pessoas que não encontram mais sentido para viver. A conscientização para diminuir tal ato possibilita a mudanças da realidade dos casos de suicídios em todo o mundo.

### **3.3 Tratamentos**

Um ponto importante que vale ressaltar é que a tristeza se diferencia da depressão. Quando uma pessoa está triste, os sentimentos podem se alternar com sofrimentos e angústias, e compartilham destes sintomas em torno de dois meses. A tristeza é um sentimento passageiro e, considerável saudável por diversos especialistas.

Quando a momentaneidade da tristeza demora a passar e, os sentimentos presentes são como apatia, desesperança e desprazer pela vida, podem ser considerados como depressão. Com isso, é importante realizar um diagnóstico correto para poder receber o devido tratamento.

O escritor Solomon deixa relata que há dois tipos de tratamentos para a depressão:

Há duas modalidades principais de tratamento para a depressão: psicoterapias, que lidam com palavras, e terapias de intervenção física, que incluem os cuidados farmacológicos e o eletrochoque ou terapia eletroconvulsiva. Conciliar a compreensão psicossocial com a compreensão psicofarmacológica da depressão é difícil, mas necessário. É extremamente perigoso que tantas pessoas pensem que um tratamento dispensa o outro. A medicação e a terapia não devem competir por uma população limitada de depressivos: deviam ser terapias complementares que podem ser usadas juntas ou separadamente, dependendo da situação do paciente. (SOLOMON, 2014, p. 97)

Diante das entrevistas realizadas, todos os depressivos descreveram que essa junção que Solomon explica, é necessário para que as crises não se tornem constantes. As terapias psicodinâmicas induzem o paciente a falar abertamente sobre o problema que esteja passando, para que, os médicos possam compreender o problema e de forma rápida e eficaz, ajudar no processo de cura, criando estratégias para dominar a depressão.

No momento atual, observam-se dois tipos de tratamento que mais apresentam pontos positivos no tratamento da depressão, sendo a Terapia Interpessoal (TIP) e, a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC). Este último é “uma forma de terapia psicodinâmica – baseada nas reações emocionais e mentais a eventos externos, no presente e na infância –, e é dirigida para a obtenção de objetivos específicos”. (SOLOMON, 2014, p. 103).

Já a Terapia Interpessoal consiste em ser limitada, em que tratam de fases agudas da doença, tendo como o foco entre a área-problema, sendo frequentes pelos depressivos, como solidão, disputas, mudanças radicais e, o luto. O Solomon explica como a TIP funciona:

Em vez de elaborar um esquema abrangente para toda a história pessoal, ela conserta os problemas no presente. Seu objetivo não é tornar o paciente uma pessoa mais profunda, e sim ensiná-lo como tirar o máximo do que é. É uma terapia de curto prazo, com limites bem definidos. Ela é parte do princípio de que muitas pessoas deprimidas têm agentes que causam o estresse e que desencadeiam a depressão ou surgem como consequência dela. (SOLOMON, 2014, p.105)

Para que obtenham resultados melhores, os pacientes podem realizar atividades que beneficiam o corpo e a mente, como atividades físicas, adquirir uma alimentação saudável, fazer

cursos e, outros. Sendo de suma importância dar o foco total no tratamento, para que os resultados sejam positivos, assim, havendo melhora do quadro depressivo.

## 4 LIVRO-REPORTAGEM

Como outros veículos de comunicação, o livro-reportagem possui característica similar ao de informar. Contudo, o segmento apresenta caráter em estender o conhecimento e aprofundar determinados temas, independente do qual seja.

Com finalidade teórica, os autores do Dicionário de Comunicação, Carlos Alberto Rabaça e Gustavo Barbosa (2014), explicam como o livro é compreendido:

Publicação não periódica que consiste materialmente na reunião de folhas de papel impresso ou manuscritas, organizadas em cadernos, soltas ou presas por processos de encadernação e técnicas similares. Distingue-se do folheto por possuir maior número de páginas: segundo as normas da Unesco, considera-se livro a publicação com mais de 48 páginas. (RABAÇA E BARBOSA, 2014, apud LIMA, 2009, p. 26)

Diante das características de um livro, abriu-se a necessidade em atender o receptor com uma informação, assim, o jornalismo desenvolveu a reportagem em seu campo de atuação, em que utiliza de técnicas do *lead*, contribuindo para a escrita com histórias para livros. Com a importância em praticar os meios jornalísticos, Edvaldo Pereira Lima em Página Ampliadas, afirma que o livro-reportagem é uma poderosa arma para contar histórias de maneira aprofundada.

É a ampliação do relato simples, raso, para uma dimensão contextual. Em especial, esse patamar de maior amplitude é alcançado quando se pratica a *grande-reportagem*, aquela que possibilita um mergulho de fôlego nos fatos e em seu contexto, liberdade para escapar aos grilhões normalmente impostos pela fórmula convencional do tratamento da notícia, com o *lead* e as pirâmides já mencionadas. (LIMA, 2009, p. 18, grifo do autor)

A rotina de um jornalista em maior parte do tempo é corriqueira, com isso, questões que poderiam ser abordados, são deixados de lado pela falta de tempo em aprofundar e coletar dados sobre determinado tema. Grandes reportagens necessitam de embasamento produtivo para que o produto final encante o público e, que acima, a mensagem principal seja repassada com clareza.

É fácil compreender que o livro-reportagem, agora, como no passado, é muitas vezes fruto da inquietude do jornalista que tem algo a dizer, com profundidade, e não encontra espaço para fazê-lo no seu âmbito regular de trabalho, na

imprensa cotidiana. Ou é fruto disso e (ou) de uma outra inquietude: a de procurar realizar um trabalho que lhe permita utilizar todo o seu potencial de construtor de narrativas da realidade. (LIMA, 2009, p. 34)

Ainda, Lima indaga sobre a relação “tempo” do jornalista em entregar-se em desvendar um conteúdo neste segmento:

O livro-reportagem cumpre um relevante papel, preenchendo vazios deixados pelo jornal, pela revista, pelas emissoras de rádio, noticiários da televisão, até mesmos moldes das normas vigentes na prática impressa convencional. Mais do que isso, avança para o aprofundamento do conhecimento do nosso tempo, eliminando, parcialmente que seja, o aspecto efêmero da mensagem da atualidade praticada pelos canais cotidianos da informação jornalística. (LIMA, 2009, p. 04)

O livro-reportagem permite contar histórias através de um olhar diferenciado e que possibilita também em adentrar nas experiências que marcaram vidas de pessoas e, com isso, expõe o valor crítico de histórias adormecidas.

Com o princípio em relatar o cotidiano de quem convive diariamente com a depressão e, também mostrar o lado humano de quem sofre, o objetivo buscou-se consolidar por meio, então do livro, a aproximação entre as histórias, a temática, o jornalismo e o repórter narrador, para registrar com precisão e detalhes dos personagens. Como relata Sérgio Vilas Boas (1996):

[...] o livro-reportagem oferece maior gama de possibilidade e amplitudes. O recurso de ‘documentar’ pode ser usado e abusado. Não há por que tratar o fato ou acontecimento gerador da ‘pauta’ em primeiro plano. Ocorre, isto sim, um desdobramento da ‘situação’ e da ‘questão’ envolvidas. Assim, a matéria ganha em fundamentação e sustentação, pois trata-se de uma coleta de dados ainda mais criteriosa. (BOAS, 1996 apud PATRIARCA, 2014, p. 15)

*O Sobe e desce das emoções – Pelos trilhos da Depressão* é fundamentado na proposta em evidenciar o valor fundamental em exercer o perfil jornalístico, buscando seguir a prática do lado humanizado com a aliança entre a sensibilidade e apreensão da narrativa literária, para assim, incitar o interesse do leitor em crônicas-reportagens para uma argumentação compreensível da própria trama: a depressão.



## 5 JORNALISMO LITERÁRIO

O livro-reportagem e o jornalismo literário, de certa forma, caminham juntos e, o torna um produto voltado para a cultura, independente da temática. É capaz de adaptar as técnicas da ficção para contar uma história verdadeira. Seja qual for o texto jornalístico, possui a atribuição primordial de informar. Ao contar histórias, a exatidão e a precisão fazem parte desse modo criativo ao narrar os depoimentos coletados.

Mas por que ambos se dão tão bem juntos?

O primeiro ponto a observar é que ambos servem a um propósito inicial comum: comunicar coletivamente conteúdos jornalísticos de qualidade. Valem-se de uma rica tecnologia narrativa comprovada ao longo de mais de cem anos de tradição de ambos”. (LIMA, 2009, p. 354 – 355)

O jornalismo literário posto em prática em periódicos como em livros, conquista ótima capacidade enquanto produto de comunicação pública. Assim, tal como o livro-reportagem, o jornalismo literário desempenha sua capacidade de poder contar histórias. Utilizar-se da narrativa para contar algo permanece em nossa cultura desde a existência humana, como ao relatar os conhecimentos sobre a nação com pequenas e grandes acontecimentos dos grupos, de forma que as expressões se proliferaram por toda a história de uma cultura. Todas estas histórias envolve necessariamente o indivíduo em primeira colocação, exaltando o lado humanitário.

A **humanização** é outra marca distinta do jornalismo literário que cai bem com o livro-reportagem. Toda boa narrativa do real só se justifica se nela encontramos protagonistas e personagens humanos tratados com o devido cuidado, com a extensão necessária e com a lucidez equilibrada onde nem os endeusamos nem os vilipendiamos. Queremos antes de tudo descobrir o nosso semelhante em sua dimensão humana real, com suas virtudes e fraquezas, grandezas e limitações. Precisamos lançar um olhar de identificação e projeção humana da nossa própria condição nos nossos semelhantes, sejam celebridades ou pessoas do cotidiano”. (LIMA, 2009, p. 359, grifo do autor)

Lima discorre bem a importância em apresentar para o leitor o lado humano de cada um. Todo indivíduo tem alguma história para contar, seja de alegrias ou tristezas, mas para que o leitor sinta todas estas emoções, o jornalismo literário, através do repórter narrador, adentra no mundo de um ou mais personagens, para conhecer o mais íntimo de cada história. No caso do livro-reportagem sobre depressão, ao relatar histórias de pessoas que sofrem com a doença,

cada leitor que tê-lo em suas mãos, poderá se sentir acolhido, sabendo que existem outras pessoas que passam pelo mesmo problema, tornando-o capaz de ver que tudo pode mudar.

Faz, nos bons casos de jornalismo literário, com que o leitor perceba o que tem a ver, com sua própria vida, tudo aquilo que está lendo. Idealmente, o jornalista literário não julga ou opina panfletariamente sobre um assunto. Busca evitar preconceitos, assim como leituras rígidas da realidade. Tenta ultrapassar os estereótipos, levantando a compreensão de uma situação por inteiro, iluminando-a sob diferentes óticas. (LIMA, 2009, p. 366)

O autor relata também que ao informar o leitor é necessário prender a atenção e envolver o mesmo nos assuntos tratados, sendo com as riquezas dos detalhes, a criatividade e a liberdade na escrita:

Ao articular um livro-reportagem, o autor inicia um jogo implícito com seu leitor. O jogo consiste em captar o leitor, atraí-lo do seu mundo mental e emocional, cativá-lo para abstrair-se – no momento da leitura ou nos momentos dos diversos segmentos que constituem a leitura de uma obra escrita – desse mundo, em alguma medida, para um mergulho no universo particular contido, representativamente, no livro. (LIMA, 2009, p. 143)

A narrativa literária é capaz de mostrar o mundo no real, espiritual, material e imaginário. O tratamento dado à história fará com que haja proximidade entre o leitor e a história, deixando claro dois aspectos importantes do lead jornalístico “quem” e o “o quê”, sendo estas perguntas importantes para desenvolver uma história que possa prender o leitor e, que tenha fácil entendimento.

O jornalista literário é mais do que um cronista dos fatos. É um tradutor de conhecimentos. Registra, observa, testemunha, interpreta, traduz. Só assim pode disponibilizar ao leitor propostas de compreensão da realidade. Só assim presta um serviço que vale a pena, pois com seu esforço de apreensão reconstrói o mundo”. (LIMA, 2009, p. 368)

O jornalismo literário engloba fatos que transcende a informação com atributos que aperfeiçoam o método jornalístico, sendo possível exceder as ocorrências do dia a dia, ter uma visão expansiva da realidade, praticar a cidadania como jornalista, portando compromisso com toda a população e, romper as barreiras do lead ao escrever a história.

De fato, este método é uma fonte abundante de informação, que trás uma das alternativas completas em noticiar um fato. E, "recebe ele também uma carga generosa de elementos para uso intelectual, emocional ou mesmo cognitiva, já que a humanização presente neste gênero pode ser um poderoso instrumento de incremento da capacidade de empatia, sabidamente a característica fundamental da inteligência emocional" (WEISE, 2013), como relata a Jornalista Angélica Weise do Observatório da Imprensa.

### 5.1 News Journalism

O New Journalism refere-se a uma nova textualidade jornalística voltada para expressões literárias, para a produção de livro-reportagens, descrições biográficas e, a ficção jornalística. Esse método é apoiado em detalhes e com uma narrativa presente.

O conceito surgiu nos Estados Unidos, a partir dos anos 60, em que as reportagens escritas na época eram seguida à cultura e processos políticos, assim, criando um cenário favorável para um novo desenvolvimento textual. Este meio transpôs a ser sinônimo de conteúdos significativos exercidos com o suporte dos experimentos passados por jornalistas.

Tom Wolf, um dos especialistas quando se trata de new journalism, sustenta a ideia de que o caminho certo para este termo é ter a capacidade de apurar todos os detalhes, transcrevendo de forma que o próprio leitor possa fazer parte da história.

A comunicação impressa (ao contrário do cinema ou do teatro) é um meio indireto que, mais do que “criar” imagens ou emoções, estimula as memórias do leitor. Por exemplo, ao narrar cenas de bêbados, os escritores raramente tentam descrever o estado de alcoolismo em si. Eles contam com a hipótese de o leitor ter estado bêbado algum dia na vida. Eles tendem a dizer, “Fulano-de-Tal estava bêbada – e, bem, você sabe como é isso”. (WOLF apud LIMA, 2009, p. 199)

No Brasil, o New Journalism houve repercussões entre as décadas de 60 e 70, com publicações em revistas famosas como a Realidade (1966) e o Jornal da Tarde (1970).

O *new journalism* resgataria, para essa última metade do século XX, a tradição do jornalismo literário e conduzi-lo-ia a uma cirurgia plástica renovadora sem precedentes. Mesmo no Brasil, é possível conjecturar que o *novo jornalismo* americano tenha influenciado dois veículos lançados em 1966 – portanto no auge da produção dos novos jornalistas americanos -, que se notabilizariam

exatamente por uma proposta estética renovadora: a revista *Realidade*, considerada a nossa grande escola da reportagem moderna, e o *Jornal da Tarde*. (LIMA, 2009, p. 191-192, grifo do autor)

Atualmente, a Revista Piauí é a que dá continuidade aos trabalhos do Jornalismo Literário no Brasil. Criada em 2006 pela Videofilmes, corporação dos irmãos João Moreira Salles e Walter, em associação com a editora Abril. As composições das reportagens são ao caráter new journalism, contando histórias com humor, em crônicas, perfis e de temas relevantes no período atual e de interesse público.

A proposta da Piauí, ao ser criada por João Moreira Salles, era de ser, para o leitor, uma mídia impressa com bom texto e tom divertido. Para o repórter, uma revista em que houvesse tempo de apurar e escrever longas matérias. Ao contrário da maioria das revistas, a Piauí não tem uma linha editorial especificada. O veículo não é pautado pelos acontecimentos “quentes” que estampam os jornais diariamente; há liberdade para que o repórter escolha sua pauta, independentemente do fato de ela estar em voga. O importante é que a matéria seja “bem escrita” e apurada. (KLACZKO, 2010, p. 54)

Ainda que muitos jornalistas se apropriem das técnicas literárias, poucas reportagens apresentam o lado fictício das histórias, diante de toda liberdade que é dada a escrita. O autor Gay Talese, acredita que muitos deveriam expor as informações de acordo com a realidade, porém utilizando-se da narrativa para prender a atenção do leitor e se fazer, caso queira, parte da história.

Embora muitas vezes seja lido como ficção, o novo jornalismo não é ficção. Ele é, ou deveria ser, tão fidedigno quanto a mais fidedigna reportagem, embora busque uma verdade mais ampla que a obtida pela mera compilação de fatos passíveis de verificação, pelo uso de aspas e a observância dos rígidos princípios organizacionais à moda antiga. O novo jornalismo permite, na verdade exige, uma abordagem mais imaginativa da reportagem, possibilitando ao autor inserir-se na narrativa se assim o desejar, como fazem muitos escritores, ou assumir o papel de um observador neutro, como outros preferem, inclusive eu próprio. (TALESE, 2004, apud KLACZKO, 2010, p. 41)

Com o tempo, o new journalism passou a se destacar em publicação de livros-reportagem. Em Páginas Ampliadas, Lima relata que este feito foi de suma importância para alavancar o método:

O principal legado do new journalism – a de que a melhor reportagem, no sentido de captação de campo e fidelidade para como real, pode combinar-se muito bem com a melhor técnica literária – encontrou-se sua mais refinada expressão no livro-reportagem. Exatamente porque este, apesar dos avanços da reportagem literária em veículos cotidianos, ainda oferece as condições ideais para a narrativa jornalística que precisa escapar à produção industrial cerceadora do jornalista criativo. (LIMA, 2009, p. 210-211)

O News Journalism indaga, de preferência, propagar ao leitor toda uma informação desde quando todo o fato ocorreu, com detalhes, até o final do acontecimento. A literatura com sua narrativa, são capazes de prender os jornalistas e cada vez mais leitores para este meio harmonioso.

## 5.2 Crônica

Diante da proposta de um futuro livro-reportagem, todas as histórias relatadas neste segmento foram realizadas pelo gênero de crônicas, em que se esclarecem o valor cognitivo dos depressivos. Segundo o autor Luiz Roncari, o cronista precisar ter o olhar atento, assim como o do jornalista, para ser capaz de mostrar com palavras o verdadeiro sentido de tudo o que há ao seu redor.

A máscara do narrador da crônica parece essa figura composta: em uma primeira visão, a feição de alguém que vê, extremamente atendo ao tempo, fazendo da crônica uma membrana sensível, capaz de captar a moda, os costumes, a mudança, novas expressões e termos, a novidade e as marcas do tempo que não são notícias; e, numa segunda visão, o rosto de alguém que julga que procura além das camadas superficiais do tempo o velho conhecido. Comentando o novo, confrontando-o com o velho e projetando o futuro, o cronista cria a perspectiva para construir a imagem do presente, revelada nos pequenos fatos banais da vida e da rua. (RONCARI, 1990, apud VIEIRA, 1999, p. 15)

Como já relatado, este trabalho busca seguir um perfil jornalístico-literário que seja capaz de atrair cada vez mais o leitor. Ao escolher o tema, foi necessário focar no lado humano

ao descrever cada história, de certa forma, estabelecendo a responsabilidade social em veicular atuais práticas e novas opiniões sobre o assunto fático que é a doença.

O jornalista literário é mais do que um cronista dos fatos. É um tradutor de conhecimentos. Registra, observa, testemunha, interpreta, traduz. Só assim pode disponibilizar ao leitor propostas e compreensão da realidade. Só assim presta um serviço que vale a pena, pois com seu esforço de apreensão reconstrói o mundo. (LIMA, 2009, p. 368)

Nos últimos anos a crônica tem conquistado cada vez mais o seu espaço nos meios de divulgação, já que é ambientada em discutir determinados temas de forma rápida e objetiva. Ainda questionada por críticos de que a crônica jornalística não tem relevância social em informar, a literatura em si veio para quebrar com o descomprometimento do factual, tornando poético o passado e o presente, assim como também o futuro, para incrementar toda a escrita.

a crônica de feição moderna, via de regra publicada em jornal ou revista e muitas vezes reunida em volume, concentra-se num acontecimento diário que tenha chamado a atenção do escritor, e semelha a primeira vista não apresentar caráter próprio ou limites muito precisos. Na verdade, classifica-se como expressão literária híbrida, ou múltipla, de vez que pode assumir a forma de alegoria, necrologia, entrevista, invectiva, apelo resenha, confissão, monólogo, diálogo, em torna de personagens reais e\ou imaginárias, etc. (MOISES, 1997 apud VIEIRA, 2015, p. 36)

Ainda, a crônica é capaz de adentrar no campo jornalístico diante da atribuição de informar e comentar determinado conteúdo utilizando da seriedade dos fatos com uma linguagem mais agradável. O especialista em Língua Portuguesa, Dornelio Alvez Vieira ressalta que "a crônica materializa os brevíssimos instantes da vida, onde se oculta a complexidade das nossas dores e alegria, protegidas pela máscara da banalidade. Constitui-se um claro caminho, através do qual o leitor reencontra o prazer da leitura" (1999).

Dentro destas questões, a crônica perante a depressão permite adentrar no mundo real dos deprimidos, possibilitando olhar com outros ângulos as experiências pessoais, assim como Luiz Roncar exemplifica:

A máscara do narrador da crônica parece essa figura composta: em uma primeira visão, a feição de alguém que vê, extremamente atendo ao tempo, fazendo da crônica uma membrana sensível, capaz de captar a moda, os

costumes, a mudança, novas expressões e termos, a novidade e as marcas do tempo que não são notícias; e, numa segunda visão, o rosto de alguém que julga, que procura além das camadas superficiais do tempo o velho conhecido. Comentando o novo, confrontando-o com o velho e projetando o futuro, o cronista cria a perspectiva para construir a imagem do presente, revelada nos pequenos fatos banais da vida e da rua. (RONCARI, 1990 apud VIEIRA, 2015, p. 14-15)

Assim, a crônica assume o seu papel como gênero literário e jornalístico, centrada nos acontecimentos da atualidade obtendo a maior liberdade em conteúdos. O gênero também é capaz de estabelecer um vínculo entre o leitor e o jornalista narrador, então, cria-se uma intimidade entre ambos. Na crônica jornalística, o repórter busca organizar suas ideias conforme os acontecimentos cotidianos, evidenciando assim, diversos lados de uma história.

O discurso jornalístico, por sua pressa em produzir e publicar novidades todos os dias, para muitos autores torna-se um discurso pouco afeito à forma, privilegiando apenas o conteúdo. Sua relevância (discurso jornalístico) é atribuída à busca do sentido de unidade e de uma “pretensa” verdade, ligado ao acontecimento histórico e à descrição dos fatos ou narração do ocorrido, e não propriamente por sua qualidade estética; por sua vez, no gênero crônica os sentidos ligados ao jornalismo e a seu modo de produção não impedem o cruzamento do discurso da literatura, entendido aqui como um discurso que, na contramão do discurso do jornalismo, trabalha o texto com toques poéticos, ficcionais ou dramáticos (CANDIDO, 1995), como encontramos nas crônicas de Rubem Braga, Nelson Rodrigues e Clarice Lispector, por exemplo. (SIEBERT, 2012, p. 07)

### 5.2.1 A Crônica no Jornalismo Opinativo

Como gênero jornalístico, a crônica invade espaços como o meio digital e impresso, com textos mais leves e características que fogem do mundo habitual do jornalista. Portanto, ela é capaz de ultrapassar as barreiras de uma mera transmissão de básicas informações compostas pelo lead.

Com a rotina corriqueira de muitos profissionais, o jornalista realiza uma pesquisa em que ele discorra de temáticas com humor, personalidades e utiliza-se de metáforas, contudo, sem distanciar da realidade que lhe é apresentada. A opinião presente em muitas crônicas é um elemento fundamental, em que o autor expõe em um estilo único, a leitura de um mundo

particular. A autora Yolanda Tuzino (2009), relata o papel significativo de informar e possuir uma opinião por meio da crônica:

Através da Crônica o leitor dos jornais impressos pode tomar conhecimento dos fatos, informar-se do que acontece na atualidade e, ao mesmo, receber uma leitura de mundo; um posicionamento explícito de como o autor da Crônica compreende e relata tais fatos. A opinião presente no ato de informar, somada as possibilidades criativas próprias da Literatura, fazem da Crônica uma simbiose entre duas importantes esferas do conhecimento. (TUZINO, 2009, p. 15)

Em o *Sobe e desce das emoções – Pelos trilhos da Depressão* a proposta é fundamentada em evidenciar além das histórias dos depressivos, o produto embasado na cultura jornalística opinativa e literaria, informando e relatando todos os aspectos dos entrevistados.

A literatura do jornal. O jornalismo da literatura. É a pausa da subjetividade, ao lado da objetividade da informação do restante do jornal. Um instante de reflexão, diante da opinião peremptória do editorial. [...] É, pois, a expressão jornalístico-literária da necessidade de não desistir de ser e sentir. A crônica é o samba da literatura (TÁVOLA, 2001 apud SIBIERT, 2012, p. 07).



## 6 PRODUTO

Sendo um dos objetivos deste trabalho a proposta de uma futura publicação de um livro-reportagem que expõe a importância em evidenciar histórias reais de pessoas com depressão, neste capítulo será esquematizado todos os elementos necessários para a produção. A ideia de escrever um livro se dá à necessidade em expandir e aprofundar a temática, diferente do que é apresentado pelo jornalismo hard news.

Com uma linguagem literária, o livro conta histórias de depressivos pelo gênero crônica. Ao longo da produção, o jornalismo se faz presente para que alguém abra o livro e leia textos com histórias reais, capaz de transformar o interior e adquirir empatia pelo outro e, ver que por trás delas, há uma história impactante e de autoconhecimento.

### 6.1 Público Alvo

O público alvo de *O sobe e desce das emoções – Pelos trilhos da depressão* são os leitores que convivem com a doença, por conhecer outras histórias de pessoas que possuem o mesmo diagnóstico que o leitor e que tenham interesse em se autoconhecer. Além disso, leitores que buscam por uma fonte de informações para futuras coberturas jornalísticas e literárias sobre a depressão ou aqueles que querem maior aproximação com pessoas depressivas para obter conhecimento de como a depressão se desenvolve no indivíduo.

### 6.2 Projeto Gráfico-editorial

O título *O sobe e desce das emoções* objetivou captar uma imagem referente a monharussa, juntamente com os altos e baixos dos sentimentos e emoções que os depressivos passam. Já o subtítulo *Pelos trilhos da depressão* com a imagem sugerindo uma possível sequência dos livros que serão publicados.

A linguagem adotada foi a do jornalismo com aspecto literário, pelo gênero crônica, possibilitando ao escritor jornalista a liberdade, criatividade, narratividade e espaço para detalhar os fatos retratados e a aproximação com o leitor.

Nas crônicas, as histórias buscam uma ligação do jornalismo literário e opinativo, intercalando com a troca de informações dos entrevistados pela narrativa que conduz toda a estrutura de uma história.

Quanto ao projeto gráfico, a capa foi desenvolvida juntamente com o diagramador

Cleiton Dutra, que trabalha na Prefeitura Municipal da cidade de Três Corações. Por ser um livro-reportagem que traz crônicas com histórias de pessoas com depressão, foi decidido que cada capítulo seria de um ponto chave entre eles.

Em todas as aberturas de capítulos, foi colocada uma frase marcante sobre o tema retratado no capítulo e, os títulos das crônicas, com uma frase de impacto do entrevistado. Com isso, criou-se um padrão em toda a produção do livro-reportagem.

### **6.3 Descrição do produto**

O *Sobe e desce das emoções – Pelos trilhos da depressão* possui até o momento cerca de 50 páginas, com quatro capítulos, sendo eles: Gatilhos, Tristeza, Rotina e Suicídio. Além de conter a introdução, crônica pessoal de início (Montanha-Russa), e mensagens positivas dos personagens no final do livro.

Para a diagramação da capa do livro-reportagem foi utilizado no título a fonte Din Medium, pois é levemente serifada e, ao mesmo tempo, moderno. Para o subtítulo e os demais textos da contracapa, foi utilizado a fonte Din Alternate Light. Em relação à tipografia utilizada nos textos do corpo do livro, foi utilizado a fonte Tahoma, corpo 12.

As escolhas de diagramação da capa, com relações às cores, se devem as cores: o azul simboliza simpatia, paz, feminino e, o cinza e o preto, que além de aparecer algumas vezes nos uniformes, também é uma cor muito frequente simbolizando elegância e a tristeza.

### **6.4 Atividades desenvolvidas**

Durante o processo de produção livro, foram desenvolvidas uma série de pesquisas bibliográficas, em que constituiu fazer uma busca ampla de materiais, dados específicos e atuais, para compreender a doença e as teorias psicológicas. Além de conhecer mais sobre a depressão, observou-se que no jornalismo, há sim, espaço para abordar o tema, de forma literária e especializada, com profundidade. E, compreender o papel na imprensa social e cultural diante do tema.

Ainda, para empregar-se a metodologia, foi necessário realizar uma pesquisa de campo. Em paralelo, foram realizadas entrevistas entre julho e setembro deste ano, nas respectivas residências. Ao todo foram seis pessoas, sendo priorizado para este trabalho o gênero feminino, na faixa etária de 15 a 85 anos, sendo cinco casos de depressão e um de tristeza.

Um ponto importante que vale ressaltar é que a tristeza se diferencia da depressão.

Quando uma pessoa está triste, os sentimentos podem se alterar com sofrimentos e angústias, e compartilham destes sintomas em torno de dois meses. A tristeza é um sentimento passageiro e, considerável saudável por diversos especialistas. Quando a momentaneidade da tristeza demora a passar e, os sentimentos presentes são como apatia, desesperança e o desprazer pela vida, podem ser considerados como depressão.

Desse modo, foi significativo evidenciar ambos para que o leitor possa identificar as diferenças de cada um dos conceitos. As entrevistas buscaram estabelecer pontos sobre a doença e, ainda, observar sobre as particularidades da depressão em cada um dos indivíduos.

No decorrer deste processo, foi conveniente observar de modo jornalístico, os traços expressivos de cada entrevistado e, também buscar compreender como a depressão age no corpo e mente do outro, para que de alguma forma, o leitor, possa compreender os processos da doença. As questões mais abordadas em cada entrevista foram aspectos sobre a história do indivíduo com a depressão, suas relações com familiares, amigos e afazeres do cotidiano, os sintomas e momentos que marcaram profundamente no processo de conhecimento de si e da própria doença, como o amadurecimento, os altos e baixos e, o processo de cura.

Todo o desenvolvimento com os entrevistados pautou-se com base no Comitê de Ética. Algumas das fontes se sentiram desconfortáveis com o fato de ter possivelmente o seu nome exposto em trabalho e publicação. Com isso, ao procurar contar a história de cada um, por meio de crônicas, foi decidido que não seria usado nenhum nome real, mas sim um nome de escolha do próprio entrevistado. Ainda, mesmo com essa decisão, um termo de uso de depoimentos e gravações de áudio foi assinado pelos entrevistados para arquivo interno.

A partir da transcrição das gravações e organização dos relatos obtidos em cada entrevista, foi possível realizar um pré desenvolvimento do projeto e as principais narrações dos personagens que poderiam compor as crônicas. Os textos começaram a ser produzidos no início do mês de outubro e se encerrou a primeira etapa em meados de novembro.

A linguagem utilizada no livro-reportagem é jornalística, porém, procurou-se em cada crônica dar leveza, opinião e citações de dados e conhecimentos da temática ao longo das histórias. A narrativa dos personagens são mescladas ao texto, obtendo interação do jornalista narrador.

## 7 CONCLUSÃO

Para relatar o cotidiano e as particularidades da vida pessoal de quem convive com a depressão, o objetivo deste trabalho foi apresentar a relevância social e psicológica entre a saúde, bem como, a proposta de uma futura publicação de um livro-reportagem com crônicas, que irá registrar a depressão nua e crua, apresentando os fatos com uma narrativa detalhada, capaz de contextualizar os mínimos detalhes.

Cada história é contada através de um perfil humanitário, executado a partir de entrevistas, observações, estudos bibliográficos e análises dos conceitos jornalísticos, especialmente os princípios da psicologia, que foram essenciais para a compreensão das atividades em torno da temática.

Diferente dos demais veículos de comunicação, o livro-reportagem possui um formato não periódico, ou seja, ele é capaz de explorar o que as outras mídias não conseguem, sendo empregado com uma dinâmica maior, capaz de ampliar conhecimentos de qualquer tema pautado.

A escolha por este segmento deu-se ao fato de a depressão ser pouco explorado pelo meio impresso, já que é possível fazer uma breve pesquisa no Google e encontrar diversos sites sobre o assunto. Não se encontra obras com histórias reais de quem passa por esse transtorno, a ficção ganha cada vez mais o espaço.

Além de compreender a depressão, com este trabalho pude observar e refletir como a contribuição dos jornalistas e acadêmicos para o segmento impresso se torna cada vez mais raro em um mundo tão digital. O gênero reportagem-crônica é imprescindível para estimular o exercício diário do jornalismo e, é de suma importância resgatar o gosto pela escrita impressa e, acima, valorizar este segmento, sendo possível aprofundar e contribuir de forma ética, múltiplas discussões sobre outras causas.

Ainda, este trabalho mostra como o poder de contar uma história e suas experiências podem ser compartilhadas com outras pessoas que passam pelo o mesmo, como uma forma de libertação e autoconhecimento.

Como experiência pessoal, o trabalho me levou a compreender melhor o lado humano das pessoas, como os seus sentimentos e suas histórias. Em alguns momentos me senti perdida, pois em algumas crônicas não conseguia escrever da mesma facilidade que as tinha em mente. Com o tempo, fui praticando fielmente a escrita e consegui fluir com naturalidade a temática. Ao ir adquirindo a arte de escrever, muitas vezes me senti a jornalista, a repórter, que evidencia os diversos fatos para muitas pessoas. E, também a autora jovem, que busca em relatar os temas

que são esquecidos e/ou que muitos jornalistas não conseguem ir a fundo. Foi um trabalho árduo, mas no fim, gratificante.

Para finalizar, considero que o presente artigo, bem como o Trabalho de Conclusão de Curso que deu origem a este, apresenta importância e significado para os estudos da Comunicação e Psicologia, por explicar as vertentes do jornalismo em expor histórias no gênero crônicas em um livro-reportagem e, pela qual, o segmento poderá despertar os mais variados sentimentos em cada um que ler o livro. Através da releitura das crônicas, as pessoas serão capazes de aprofundar na história de cada um e, se tornar uma pessoa mais compreensiva com os depressivos, assim, a proposta terá sido cumprida com êxito. E, que mais acadêmicos e jornalistas, possam percorrer por estes caminhos, com trabalhos intensos e cheios de aprendizados, permitindo-se observar e retratar sobre o dever do jornalismo diante da sociedade como um todo.

## REFERÊNCIAS

- CAMPBELL, R. J. **Dicionário da Psiquiatria**. Porto Alegre/RS. Artmed, 2008.
- CANGUILHEM, G. O Normal e o Patológico. 7.ed. Rio de Janeiro/RJ. Forense Universitária, 2011.
- CARVALHO, F. L. de. **Síndrome do pânico uma psicopatologia contemporânea**. Recife/PE: ESTÁCIO, 2011. Disponível em:  
<[http://www.saude.mt.gov.br/upload/documento/104/sindrome-do-panico-uma-psicopatologia-contemporanea-\[104-071011-SES-MT\].pdf](http://www.saude.mt.gov.br/upload/documento/104/sindrome-do-panico-uma-psicopatologia-contemporanea-[104-071011-SES-MT].pdf)>. Acesso em: 23 de set. 2018.
- CORBANEZI, E. R. **Saúde mental e depressão: a função política de concepções científicas contemporâneas**. Campinas/SP: UNICAMP, 2015. Disponível em:  
<[http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/281176/1/Corbanezi\\_EltonRogerio\\_D.pdf](http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/281176/1/Corbanezi_EltonRogerio_D.pdf)>  
> Acesso em: 23 set. 2018.
- DURKHEIM, E. **O Suicídio: estudo de sociologia**. Tradução: Martins Fontes, 2000. – (Coleção Tópicos).
- FREUD, Sigmund. **Luto e Melancolia**. Edição Standard Brasileiras das Obras Completas de Sigmund Freud, v. XIV. Rio de Janeiro: Imago.
- FREUD, S. (1886-1889). **Publicações pré-psicanalíticas e esboços inéditos**. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. v. 1. Rio de Janeiro: Imago, 1990, p. 11-305.
- KLACZKO, Andrea. **O Jornalismo Literário nas Revistas Piauí e Brasileiros: em busca da literatura**. Bauru/SP: UNESP, 2010. Disponível em:  
<<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/>> Acesso em: 29 set. 2018
- LIMA, Edvaldo Pereira. **Páginas Ampliadas: o livro-reportagem como extensão do jornalismo e da literatura**. 4. ed. Barueri/SP: Manole. 2009.
- LUNARDI, VL. **Problematizando conceito de saúde a partir do tema da governabilidade dos sujeitos**. 1999. Disponível em:  
<<https://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/download/4219/2229>> Acesso em: 19 set. 2018.
- PATRIARCA, Paola Purcino. **A Marca dos Anjos**. Bauru/SP: UNESP, 2014. Disponível em:  
<<https://repositorio.unesp.br/handle/>>Acesso em: 16 ago. 2018.
- SIEBERT, Silvânia. **A crônica brasileira tecida pela história, pelo jornalismo e pela literatura**. Tubarão/SC: UNISUL, 2014. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/ld/v14n3/1518-7632-ld-14-03-00675.pdf>> Acesso em: 10 set. 2018.
- SOLOMON, Andrew. **O demônio do meio-dia: uma anatomia da depressão**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.

TUZINO, Yolanda Maria Muniz. **Crônica: uma Intersecção entre o Jornalismo e Literatura.** Ponta Grossa/PR: UEPG, 2009. Disponível em: <<http://www.bocc.ubi.pt/pag/tuzino-yolanda-uma-interseccao.pdf>> Acesso em: 15 out. 2018.

VALLADÃO, L.S. **Ansiedade e Contemporaneidade: uma leitura junguiana.** São Paulo/SP: PUC, 2017. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/19904/2/Lucas%20Serra%20Vallad%C3%A3o.pdf>>. Acesso em: 23 de set. 2018.

VIEIRA, D. A. **A Crônica: Literatura ou Jornalismo.** Curitiba/PR: Tuiuti, 2015. Disponível em: <<http://tcconline.utp.br/media/tcc/2015/05/A-CRONICA-.pdf>> Acesso em: 23 set. 2018.

WEISE, Angélica Fabiane. **Para compreender o jornalismo literário.** 2013. Disponível em: <[http://observatoriodaimprensa.com.br/diretorio-academico/\\_ed730\\_para\\_compreender\\_o\\_jornalismo\\_literario/](http://observatoriodaimprensa.com.br/diretorio-academico/_ed730_para_compreender_o_jornalismo_literario/)> Acesso em: 19 out 2018.

## ANEXOS

### Anexo 01 – Textos para a capa do livro.

Orelha da capa:

A depressão é como se um indivíduo estivesse fazendo uma viagem em uma grande montanha-russa. Há choro, grito, desespero, pedidos de socorro, mas ninguém o ouve.

— Para! Vou morrer!

Esta viagem o faz mal, a ansiedade é a companhia ao lado. O que o mantém seguro por estes trilhos é o cinto, travando todo o corpo, deixando-o imóvel.

No sobe e desce, há momentos em que se sentirá bem, e outros, como se estivesse no inferno. A euforia e o vazio andam juntos, há escuridão e luz.

Não se escolhe ou há o desejo de passear por este caminho de depressão e ansiedade. Os problemas emocionais apenas surgem do nada, ou após um período de amontoadas situações e casualidades embaraçosas ao longo da vida.

Enfrentar a condução desta montanha é um grande desafio: viver!

Orelha da contracapa:

**Thamires Silva** - jornalista e escritora mineira - é apaixonada pela literatura. Muito curiosa, esforçada, intensa e comunicativa, costuma devorar muitas informações cotidianas. Adora um domingo nublado para ler um bom livro, ouvir música, assistir filmes ou maratona séries. A jovem autora é uma máquina de escrever e, persistente na realização de seus sonhos. Acredita que a empatia é capaz de revolucionar uma nação.

Sinopse na contracapa:

O livro *O Sobe e Desce das Emoções – Pelos Trilhos da Depressão* é repleto de crônicas que relatam como são as relações e o cotidiano de diversas pessoas com a doença. O leitor fará uma viagem nos trilhos de uma montanha-russa, percorrendo pelos sentimentos de cada personagem.

Ao ler cada página deste livro, a pessoa que convive com a Depressão, eventualmente, poderá se sentir encorajada a procurar ajuda. Contar histórias reais permite que os preconceitos



sejam rompidos e, a população, de forma geral, esteja aberta para o que realmente acontece ao seu redor. Compreender o outro em sua fragilidade, enquanto humanos, é essencial para que possamos falar abertamente sobre esse assunto tão importante.

A literatura presente também alerta as ações e as conseqüências da doença. Aqui, se reflete o escuro do sobe e desce de uma montanha-russa e, também, a luz que se encontra no final de todo o pesadelo.

## APÊNDICE

O SOBE E DESCE DAS EMOÇÕES - Pelos trilhos da depressão

## O SOBE E DESCE DAS EMOÇÕES

*Pelos trilhos da depressão*

THAMIRES SILVA

A depressão é como se um indivíduo estivesse fazendo uma viagem em uma grande montanha-russa. Há choro, grito, desespero, pedidos de socorro, mas ninguém o ouve.

- Para! Vou morrer!

Esta viagem o faz mal, a ansiedade é a companhia ao lado. O que o mantém seguro por estes trilhos é o cinto, travando todo o corpo, deixando-o imóvel.

No sobe e desce, há momentos em que se sentirá bem, e outros, como se estivesse no inferno. A euforia e o vazio andam juntos, há escuridão e luz.

Não se escolhe ou há o desejo de passear por este caminho de depressão e ansiedade. Os problemas emocionais apenas surgem do nada, ou após um período de amontoadas situações e casualidades embaraçosas ao longo da vida.

Enfrentar a condução desta montanha é um grande desafio: viver!

**O SOBE E DESCE DAS EMOÇÕES  
PELOS TRILHOS DA DEPRESSÃO**

**O SOBE E DESCE DAS EMOÇÕES  
PELOS TRILHOS DA DEPRESSÃO**

**THAMIRES SILVA**

Dedico este livro a Deus, aos meus pais Aprígio e Claudinéa, à minha irmã Thaíse, por terem propiciado a realização deste sonho. E, especialmente para aqueles que sofrem.

*“Eu sou uma contadora de histórias. Esta é a conexão. Sou, principalmente, uma ‘escutadeira’. Seja da história do outro, seja da história dos outros de mim”.*  
***Eliane Brum***

## INTRODUÇÃO

Ser repórter nos dias de hoje é desenvolver a aptidão em contemplar e perceber tudo o que está ao seu redor, desde as alegrias até o sofrimento de uma alma. Escrever histórias de pessoas que convivem diariamente com a depressão, é um ato de tornar público essa temática atual e que é ainda mal-entendida pela sociedade. E ainda, relatar por meio de um olhar que humaniza e aproxima de experiências que poderão marcar diversas pessoas.

É imprescindível enfatizar e fornecer para as pessoas um ponto de vista público e, disponibilizar um pensamento sobre a depressão. Apesar disto, é significativo expor o parecer dos depressivos, pelas experiências pessoais diante do cotidiano com a doença, sendo capaz de desenvolver senso crítico e humano na vida de muitos leitores.

Histórias de depressão, em média, só alcançam as mídias em ocasiões onde uma celebridade, vítima da doença, comete ou tenta suicídio. O tema em questão faz-se da mesma forma alarmante e de utilidade coletiva, que vai adiante de uma adversidade com índole social.

O livro *O Sobe e Desce das Emoções – Pelos Trilhos da Depressão* é repleto de crônicas que relatam como são as relações e o cotidiano de diversas pessoas com a doença. O leitor fará uma viagem nos trilhos de uma montanha-russa, percorrendo pelos sentimentos de cada personagem.

Ao ler cada página deste livro, a pessoa que convive com a Depressão, eventualmente, poderá se sentir encorajada a procurar ajuda. Contar histórias reais permite que os preconceitos sejam rompidos e, a população, de forma geral, esteja aberta para o que realmente acontece ao seu redor. Compreender o outro em sua fragilidade, enquanto humanos, é essencial para que possamos falar abertamente sobre esse assunto tão importante.

A literatura presente também alerta as ações e as conseqüências da doença. Aqui, se reflete o escuro do sobe e desce de uma montanha-russa e, também, a luz que se encontra no final de todo o pesadelo.

*A luta constante contra a depressão, é uma verdadeira montanha-russa, isso, para não dizer que em instante, irá transformar em uma roleta-russa devido à grande opressão.*

***Luiz Paulo Geachini***



### *Pelos trilhos de uma montanha-russa*

Em um belo dia de sol, as vozes ecoam pelos trilhos...

*“É besteira” “Você tem tudo” “Você não faz nada” “Você é tão nova” “Logo Passa” “Ela quer chamar atenção”*

E são essas as frases que os depressivos mais ouvem quando relatam o que está acontecendo com o seu corpo e sua mente para as pessoas mais próximas. É frescura, é fraqueza.

*“Tem pessoas com problemas mais graves que o seu. Pare de drama. Você está ficando louca”.*

Não. O indivíduo que sofre com a depressão, ansiedade ou outros transtornos, não é louco, fraco ou diferente dos demais que os rodeiam. É uma luta, que deveria ser de todos, depressivos ou não.

São tempos em que olhar para o nosso próprio umbigo já não faz o menor sentido. Um ciclo de falta de empatia tornou-se constante. O julgamento é parceiro, nossos e dos outros.

Preste atenção ao seu redor. Compreenda ou tente.

A depressão é como se um indivíduo estivesse fazendo uma viagem em uma grande montanha-russa. Há choro, grito, desespero, pedidos de socorro, mas ninguém o ouve.

— Para! Vou morrer!

Os seus companheiros nessa viagem são a angústia, o desânimo, desprazer pela vida e, a tristeza. O sol virou chuva.

Esta viagem o faz mal, a ansiedade é a companhia ao lado. O que o mantém seguro por estes trilhos é o cinto, travando todo o corpo, deixando-o imóvel.

No sobe e desce, há momentos em que se sentirá bem, e outros, como se estivesse no inferno. A euforia e o vazio andam juntos, há escuridão e luz.

— Quando vão desligar a energia desta montanha-russa? Quando isso vai parar? Quero sair.

No vagão, o coração acelera. Tudo gira. Está escuro. Falta ar. As paranoias invadem o ser de cada indivíduo. A brisa é pesada e devoradora. O peito aperta.

Não se escolhe ou há o desejo de passear por este caminho de depressão e ansiedade. Os problemas emocionais apenas surgem do nada, ou após um período de amontoadas situações e

casualidades embaraçosas ao longo da vida.

No fim, a luz reinará e, enfrentar a condução desta montanha é um grande desafio: viver intensamente em busca de dias melhores!

*Os vertentes gatilhos de uma depressão...*

### *O início de tudo...*

Quando a depressão entra na vida de alguém, muitas pessoas não conseguem compreender o porquê de todo o sofrimento bater à porta. A tristeza invade o ser e, já acostumados com as fases ruins, não se dão conta que a doença está prestes a te devorar como uma presa raivosa. E assim, se deu com a estudante Gabriele, no ano de 2014.

Habituada com os momentos insatisfatórios ao longo de sua vida, Gabriele acreditava que tudo o que se passava pela sua mente era frescura, até que percebeu que toda a angústia e mal-estar operava ainda mais forte. Mesmo rodeada de pessoas, familiares, amigos, conhecidos e desconhecidos... Tudo não fazia sentido. Sentia-se vazia e totalmente diferente dos demais.

Ao todo, esse desconforto durou dois meses e, o que poderia ser o fim de todo o processo, tornou-se o pior pesadelo. Todas as coisas começaram a se complicar quando o medo nasceu.

— Comecei a sentir medo dentro da minha própria casa, não saía do quarto, eu não queria ver ninguém, medo da minha própria sombra e, não me sentia bem.

Era possível observar pelo tom de voz em que me contava tudo, que o medo era constante e apavorador. O medo era tamanho que mal conseguia comer. Todo esse pavor a dominou por completo.

Como consequência, muitas pessoas se afastaram de Gabriele. Ainda, muitas pessoas não conseguem compreender o que acontece com cada um. A falta de empatia piora e, muito.

— Cada dia me sentia mais sozinha e, pior do que já estava.

O depressivo muitas vezes não consegue lidar com rotinas. Cada dia é um dia. São lutas constantes. Essa rotina derruba alguns de uma forma inexplicável.

— Dormia muito e, só saía do quarto somente para tomar banho e beber água, já que nada que eu comia me fazia bem.

Nesta época, além de todo o sofrimento interno com a depressão, a mesma também foi diagnosticada com anemia, o que fez com que piorasse toda a situação.

Ao todo foram um ano e quatro meses vivendo com a doença, e nesse decorrer, foram seis meses sem ir à escola.

— No começo de tudo, eu ia sempre, mas comecei a faltar depois das férias. Graças a Deus e ao meu esforço, não fui reprovada do colégio. Realizei boa parte dos trabalhos em cada e, consegui recuperar. E aos poucos fui querendo mudar e sair desse mundo obscuro. Eu queria voltar a viver aos poucos.

O caminho que o depressivo percorre para se sentir bem a cada dia, são longos. Dia

difíceis, bem como esse livro busca descrever: subidas e descidas de diversas emoções e sentimentos. Cada um cria uma rotina e mecanismos para sair da escuridão, de forma plena e bem consigo mesmo. É árduo, mas vale a pena.

***“Foi quase uma crise de tristeza, mas piorou...”***

Um ponto interessante se dá ao fato de que todos os casos de depressão são iguais e diferentes ao mesmo tempo. Igualam-se na sequência de ter desenvolvido a doença, os sintomas, as crises e entre outros. Mas, o que os diferencia são os gatilhos que levou a pessoa a se tornar uma depressiva. O que os liga é um único diagnóstico e, a forma como que cada indivíduo lidou ou ainda lida é de modo particular.

E esse gatilho, não necessariamente precisa ser apenas um, vários são os acontecimentos, isso varia muito. Digamos que, a gente vive em um mundo constante, tudo é muito corriqueiro, temos várias coisas para fazer, estamos cansados. Mas, mesmo assim estamos ali correndo, tentando deixar tudo sobre controle. Porém, de repente tudo vira uma bola de neve, que vem em direção a nós, em uma velocidade incontrolável.

Com a Sophia, em seus 15 anos de idade, jovem, teve seu mundo afetado por vários acontecimentos. Mas, com o tempo percebeu que muitas coisas a afetaram. Não era uma tristeza, mas sim um começo de depressão.

— No começo eu não tinha percebido nada, não achava que era depressão. Minha vó por parte de pai morreu no ano passado, em julho de 2017, nós não éramos tão próximas, e eu não imaginava que isso iria me afetar tão fortemente. Eu achava que era só uma tristeza passageira, mas não. Quando minha outra avó morreu, a por parte de mãe, eu tinha apenas 11 anos, então eu não tinha consciência de como era perder alguém de verdade.

O fato de estar cada vez mais adulta a fez liberar um sentimento de perda que todos temos dentro de si. Sophia não pensou que isso geraria um impacto maior, mas teve. A morte é algo que deixa a gente sem saber onde colocar os pés, mesmo com alguém sendo próximo ou não.

Sem ao menos perceber que a depressão estava ali, bem do seu lado, ela apenas deixou se entregar por aquele momento que ela não tinha conhecimento exato. Sua mãe, Janaina, que também tem depressão (mas sobre ela, te escrevo mais tarde), foi quem percebeu que algo estava acontecendo e, não era coisa boa.

— Eu fiquei duas semanas sem na aula. Eu não queria levantar, sair e nem ver pessoas. Então, comecei a enrolar e pedia sempre para minha mãe deixar eu ficar em casa e, nesse ficando, deu duas semanas exatas. Com isso, o pessoal da escola começou a ligar aqui para casa, perguntando se estava acontecendo alguma coisa. Foi aí, que minha mãe percebeu que eu estava muito mal, então me levou ao médico.

A família realmente tem um papel muito importante nessas horas, são fundamentais e podem dar força e apoio para poderem superar esses momentos difíceis juntos, não é mesmo?

Mas a Sophia conta que além do impacto da morte de sua avó na sua vida, não foi um dos gatilhos. O seu próprio “eu” também foi uma das coisas penduradas na bola de neve de sua vida.

— O maior vilão de toda a história, sou eu mesmo. Eu me cobro demais, eu quero ser a melhor em tudo, na escola, nisso ou naquilo. Eu me considero muito perfeccionista. E o fato de passar da transição do ensino fundamental para o médio, deu um baque grande na minha vida.

Uma coisa que pensei muito, é que, realmente os casos de depressão em jovens e adolescentes, tem sido constantemente afetado quando o assunto é escola. A pressão que gira em torno dos estudos, seja dentro ou fora de casa, pode ser prejudicial. Muitos jovens se sentem inseguros em relação ao futuro, com isso começam a se cobrar mais.

— Tudo o que eu fazia, achava que não era o suficiente. Não me considerava autossuficiente para nada. Não era bonita suficiente, inteligente suficiente. Nada estava bom. Não era bom para mim mesmo e, muito menos para os outros.

E aí entra um outro ponto, a autoestima. A ponto que a baixa autoestima se faz presente na vida de uma pessoa, de forma que viver não te traz orgulho, insegurança, negativismo e satisfação, as portas para a depressão estão sempre abertas. O segredo é: encontrar um equilíbrio, pôr se em primeiro lugar, apreciar e se autovalorizar e, cria a sua própria felicidade.

Mas, voltando aos gatilhos de Sophia, com a perda da avó e o a luta com o seu eu, há também o caso de seu irmão César.

— Quando eu e minha família descobrimos que o meu pai tinha tido um filho ainda quando solteiro, foi um baque. Mas, quando ele chegou, o problema não era exatamente ele estar aqui em casa, mas sim, era porque quando ele estava conosco, os meus pais brigavam muito. Então, eu achava que se o César nunca tivesse aparecido em nossas vidas, nós não teríamos as brigas que temos. Não queria entende o porquê de ele estar aqui, não queria que estivesse conosco.

De fato, as brigas afetam e muito o emocional de alguém, ainda mais os jovens. O que com isso, fez com que a Sophia tivesse ódio e raiva só de ouvir o nome do seu novo irmão. Era preciso conviver, ou pelo menos, aprender a viver com a ideia de ter mais um membro na família.

— Se eu ficava sabendo que ele viria amanhã aqui para casa, eu sabia que depois, no dia seguinte, os meus pais já estariam brigando. Eu vou ouvir tudo e conseqüentemente ficar

mal e triste.

Seja as doenças crônicas, seus estudos, as redes sociais, sua dieta, o seu eu interior, seu cotidiano e, os seus diversos afazeres, todos eles, podem ser um motivo para que a depressão atinja em cheio o seu ser. Não tem hora, dia, lugar. Não tem sexo, idade, ricos ou pobres. É preciso ficar em alerta.



***“Vivo em um constante sobe e desce, cada gatilho, eu surto mais um pouco...”***

Como vimos ao longo desde capítulo, muitos são os fatores envolvidos nos casos de depressão. Nem todos os depressivos terão o mesmo gatinho, que podem variar de acontecimentos psicológicos, doenças, drogas, medicamentos, estresses, traumas e outros.

A dona de casa, Janaína, de 45 anos, adquiriu vários componentes que a fizeram lutar por mais de 30 anos com a doença, sendo eles: a traição de sua mãe com o irmão do seu pai; os medos ligados à chuva; traumas da infância com o seu avô e, a morte de sua mãe.

***“Não quero saber nada sobre o meu tio. Não me interessa. Eu não gosto”***

Quando Janaína tinha apenas 14 anos, ela começou a perceber atitudes “estranhas” entre sua mãe e o seu tio, irmão de seu pai. As idas constantes quando o seu pai estava trabalhando de seu tio para sua casa se tornavam cada vez mais estranhas e diferentes. Com o tempo a jovem foi percebendo que tinha algo a mais nessa “amizade”.

— No começo eu achava que estava ficando louca, maluca. Depois de um tempo descobri que os dois estavam tendo um caso. Minha irmã chegou a ver os dois atrás da porta, tomando banho juntos. Eu não vi nada. Não queria.

Seu pai nunca descobriu, mas para Janaína, o fato dela própria ter descoberto, isso foi o pior de tudo. Ainda, por ter que conviver com aquilo durante anos. Brigas eram constantes. A tristeza, é claro, era sua companhia. Não é fácil para ninguém aceitar uma traição.

— Ela vinha toda empolgado falar algo sobre meu tio e daí já começava as discussões. Eu debatia muito com ela. Não queria sabia de nada.

***“A cura para os medos de chuva, raios e trovões, eu ainda não encontrei”***

Em uma tarde ensolarada, com algumas nuvens escuras, conforme relata Janaína, sua mãe cortava lenha e sua avó estava na cozinha, preparando algo para comer, quando de repente, um estalo quente faz com que todos dentro da residência levassem um grande susto.

— Minha mãe começou a gritar que minha avó tinha morrido. E, quando chegamos na cozinha, ela estava caída no chão, como se realmente estivesse morta. Fui correndo chamar o meu tio ou alguém que pudesse ajudar. O clarão dos raios e relâmpagos, invadia toda a casa, o medo invadia todo o meu ser.

Sem ter a quem recorrer dentro da própria casa, Janaína foi obrigada a sair de sua casa. Aos gritos e aos prantos.

— Quando sai desesperada, encontrei um tratorista perto de casa. Pedi ajuda, mas ele

pediu para eu voltasse para casa o mais rápido possível. Ele tinha acabado de tomar um choque, no trator. Sorte que o meu pai chegou a tempo. Quando voltei, minha vó já estava com a boca toda preta.

Era o relâmpago. A descarga atingiu a sua avó, queimando do umbigo até a virilha. Era como se tivesse jogado água fervendo pelo corpo. E foi aí que todo o medo de Janaína deu início. Por mais que todos os seus familiares insistiam em dizer que a descarga que afetou a sua avó, tinha sido pequena, nada tirava aquele medo de sua mente e, continua até nos dias de hoje.

Ela também relata que não consegue ficar sozinha quando o tempo está ruim. Ainda, me contou que quase matou uma de suas filhas por conta deste medo.

— Um dos meus primos que é engenheiro elétrico me contou que o carro é o único meio 100% seguro, então, as crianças iam nascendo e eu ia colocando todas elas dentro do carro. Fechava tudo, todos os vidros, desligava o ar, mas levava coisas para todos comerem e bastante água. Um dia, a minha filha Sophya, suou tanto dentro do carro, que precisei tirar ela correndo de lá e levar para a casa.

Percebendo que estava desidratando seus filhos e, quase levando-os a morte, Janaína tentou e ainda busca mecanismos para se acalmar diante desde pânico.

Sentadas na copa de sua cozinha, ela me contava essa história e olhava sempre para a janela. Afinal, setembro, mês de chuvas, as nuvens estavam escuras do lado de fora. E ainda, brinca comigo:

— Se começar a chover, você vai ficar quietinha aqui. Só sai se alguém vir te buscar. Não te deixo sair com chuva.

Mesmo com gargalhadas, foi possível sentir a tensão que ela estava sentindo ao saber que logo iria começar a chover. Ela não dorme, passa a noite vigiando toda a chuva. A preocupação é tamanha.

Que horas ela vai vir? Estão todos com os celulares desligados? Janelas fechadas? Eletrodomésticos fora da tomada? Será que os para-raios vão funcionar corretamente?

Essas são algumas das paranoias que se passa pela mente dela. E isso tudo piora quando ela está sozinha.

— A chuva é o meu gatilho, um dos piores. De julho até dezembro, nos períodos de chuva, eu pioro. Nem os remédios fazem mais efeito. Todo ano é isso.

### ***“Eu tinha nojo do meu avô”***

Sempre unidos, Janaína passava bastante tempo na casa de seus avós por parte de mãe, com o tempo, à medida que ia crescendo, ela foi se dando conta de que o seu avô era uma pessoa

“nojenta”.

— Ele ia na cama das meninas e começava a passar as mãos nas próprias filhas dele. Não era carinho de pai, dava para perceber. Como eu era mocinha, os meus seios estavam crescendo, até que um dia eu estava de pé perto dele e ele me tocou dizendo que as laranjinhas estavam crescendo.

E essa não foi a primeira e última vez. Sempre assustada com as atitudes do avô, Janaína não deixou transparecer o medo ao lembrar de todo esse abuso. Toda vez que ele chegava perto, ela se esquivava.

— Eu sentia cada vez mais nojo dele. Não conseguia ficar perto e nem sequer olhar para ele. Muitas vezes ele já fez gestos obscenos perto de mim e, cada vez que eu sentia mais medo. Eu ficava mal e com muita raiva.

Além de sofrer com isso, que por sinal, eu não tiro a razão, pois são traumas que, de certa forma, nos deixam com o sentimento que Janaína define como nojo, o pior é também não poder contar com o apoio do restante da família.

— Eu cheguei a contar para minha mãe e também para a minha avó, dizia que não queria ver o meu avô nunca mais por todas as atitudes dele. Disse que ia contar para o meu pai, mas a pressão psicológica das duas, me fizeram sentir mais medo.

Janaína foi repreendida por sua família. Como queria expor toda a situação para o seu pai, sua mãe e avó pediram para não fazer nada disso, pois poderia existir a possibilidade de o pai da jovem matar o avô e, conseqüentemente, seu pai seria preso e, não teriam o que comer e onde viver. A pressão e o medo dominaram completamente Janaína, que se sentiu mal por nenhuma delas apoiarem.

### ***“Eu me sentia culpada pela morte de minha mãe”***

Em novembro de 2011, Janaína perdeu a sua mãe que estava com uma perfuração no intestino.

— Nós vivíamos muito bem, mas eu fiquei chateada com o caso que ela tinha com o meu tio. Eu brigava muito com ela sobre essa questão, então quando ela morreu, eu senti muita culpa. Eu a respeitava, mas achava que quem estava traindo o meu pai, era eu por deixar tudo aquilo acontecer.

Foram dias longos de internação e, a filha não deixava sua mãe por um segundo. A tristeza invadiu profundamente o ser de Janaína. Ainda nos dias de hoje, nos dias 11, que é dia da morte, ou nos dias 15 de cada mês, este por ser do aniversário, ela fica muito mal.

— Os dias são difíceis sem ela por aqui. Ainda sinto a dor por não ter ela ao meu lado

e, gostaria de sentir até outra dor, para não sentir a dor da perda. Eu pensava em suicídio. Nunca tentei, mas queria que alguma coisa tirasse essa dor de mim. Sinto falta da presença física dela por aqui.

De fato, a depressão pode acontecer em qualquer etapa da vida, seja na infância, adolescência, na fase adulta e também na velhice. Cada um adquire a doença de uma maneira, de acordo com as características de sua personalidade, ou do desgaste ao longo da vida.

Muitos são afetados, de diferentes formas, mas o que vale ressaltar é que diante de todos os gatilhos, sempre haverá uma fonte positiva que fará com que o depressivo possa encontrar a luz. A doença tem suas causas e consequências, mas acima, há soluções eficazes para enfrentar os problemas.

Mesmo com as várias fases de sua vida, o sobe e desce dos sentimentos, Janaína acredita que um dia ela conseguirá deixar os medos de lado. A melhora está aí, como uma peça de roupa, pronta para usá-la. Reorganizar a vida, mesmo com os avessos que ela dá, é sempre a melhor opção.

***“Eu perdoei três vezes e, no fim, adquiri o meu bem-estar emocional...”***

A traição é um dos pontos que mais levam as mulheres a entrarem na depressão. Um dia você está namorando e, tudo parece tranquilo. Maravilha. Mas, e quando isso tudo vira do avesso? Você descobre que foi traída. Todas as pessoas que passam por isso, nunca estão preparadas o suficiente para enfrentar essa situação.

Inúmeros pensamentos invadem todo o seu ser e, você não consegue compreender o porquê ou onde foi que errou para que tudo chegasse nesse ponto. Tomar nota da traição do parceiro amoroso, é um dos grandes sofrimentos psíquicos do ser humano.

Conversando com uma de minhas fontes, Maria Rita me relata que a dor é muito intensa, angustiante e próximo de ser intolerável. Ela presenciou três traições do marido.

— Quando namorávamos, isso em 1993, passei por muitos problemas de decepção com o meu marido. Ele me traiu, houve a troca por outra mulher. Depois de um tempo, voltamos. Mas desta vez era com o compromisso sério de casamento.

Já na segunda vez, em 2009, o marido de Rita estaria tendo um relacionamento amigável com uma das faxineiras na empresa onde ele trabalhava e, segundo, essa amizade era por troca de mensagens pelo celular. Conforme os dias iam passando, a “mulher amiga” o convidou para passarem uma noite juntos e ele recusou. Como vingança, a mesma o ameaçou dizendo que contaria para o seu marido que tiveram um relacionamento conjugal.

Desde o momento em diante, Rita ainda conta que a partir daí o seu marido e a faxineira não conversavam mais, contudo, o marido da “amiga” começou a ligar fazendo ameaças de morte.

— No momento que eu fiquei sabendo, foi mais uma decepção. Mas perdoei e segui em frente.

A terceira traição aconteceu em 2016, quando Rita encontrou diversas fotos inadequadas no celular de seu marido e, que estava em situações impróprias. Outra desilusão.

Foi possível observar no tom de sua voz, que contar tudo isso é pouco perturbador, mas que no fundo consegue ter a liberdade de colocar tudo para fora, com palavras e lágrimas.

Em uma manhã de quinta-feira, às 06h40, quando Rita foi confirmar o horário no celular para que sua filha mais nova pudesse ir para a escola, se deparou com a tela inicial do aplicativo de mensagens, o WhatsApp aberto. Nas mensagens recentes, tinha a de uma mulher.

“Bom dia amor! Dormiu bem? Tenha um lindo dia”. Com emoticons de beijinho e corações.

— Foi o pior momento da minha vida. Tentei manter o controle e contei para a nossa

filha que estava na hora de ir para a escola e ele a acompanhou até a esquina da casa onde ela ia com uma amiga. Nesse momento peguei o celular e fui verificar todo o conteúdo da conversa.

Ao ler cada mensagem romântica e olhar fotos e vídeos íntimos, o chão de Rita se desmoronou. As lágrimas deixaram evidentes o quanto toda aquela situação a fez sofrer. Se sentiu humilhada, desprezada e como ela mesmo se denominava: um lixo.

A surpresa diante de toda as circunstâncias interrompe a alegria de viver. Pessoas traídas, se sentem incapacitadas de realizar simples tarefas cotidianas durante um bom tempo e, com isso acabam entrando em depressão.

— Desde esse momento comecei a sentir desânimo, cansaço ao fazer todas as atividades. Não tinha ânimo para trabalhar. Foi a pior fase da minha vida. A confiança zerou e, decidi me separar.

Depois de muito tempo de conversas, desentendimentos, Maria Rita e o seu marido decidiram dar mais uma chance ao relacionamento de mais de 20 anos juntos. Um novo recomeço.

Em algum momento de nossas vidas vamos ter que conviver com pessoas que nos decepcionam. Vamos sentir dor pelas más experiências, ainda mais, quando éramos tão apegadas as pessoas. Essa dor tem poder de nos sobrecarregar, o que aconteceu exatamente com a Rita, que todas essas fases, a fizeram entrar na depressão. Sobrecarregada pelo fardo de três traições, pela infidelidade do marido. Mas, que busca todos os dias encontrar formas e mecanismos para superar.

— Eu perdoei, todas as vezes. Não foi fácil. Como todas as pessoas falam: perdoar é essencial. Mas, perdoar e esquecer são coisas diferentes. Eu perdoei para tentar uma convivência harmoniosa, mas esquecer, não esqueci. E, nem vou esquecer tudo o que eu passei. Vou levando a vida, me preocupando com outras coisas, ocupando a mente. Me preocupo com as minhas filhas e com o meu trabalho, o que me mantém em movimento e a mente ocupada, para evitar pensar nas coisas passadas.

Perdoar é essencial, por mais que você carregue toda a situação em sua história de dor e sofrimento com a doença. O fato é que, se perdoarmos, iremos aliviar o coração e, com isso, buscar maneira de viver de modo diferente a cada dia. O dever primordial é se auto perdoar, seja por ter passado por uma traição ou não, se perdoe por tudo e por todos. Rita quando aprendeu a perdoar, adquiriu controle do seu emocional. Você também pode. Sonhe novos sonhos. Construa uma nova história com as suas cicatrizes. Aprenda com a dor! Seja forte!

*Há muito tempo atrás...*

É notório o quão a depressão se faz presente na contemporaneidade em que estamos, e também no passado, desde o início das civilizações. Já então, o mal do século teve um aumento expressivo nos casos de pessoas com transtornos mentais nos anos 2000. Os Filósofos como Sócrates e Aristóteles já buscavam conceituar o que levava uma pessoa a adquirir um humor melancólico anos antes de Cristo. Já na Idade Média e Moderna, humanistas, estudiosos e psicanalistas aprofundavam mais sobre a temática.

Diante de anos de pesquisas, o desenvolvimento de abordagens preventivas e terapêuticas abriu amplamente os horizontes do diagnóstico e do tratamento dos depressivos, e também, de outros transtornos mentais. Mas, será que as pessoas, que viviam nas cidades e/ou em zonas rurais tinham conhecimento sobre a doença? Médicos na época não sabiam repassar o que realmente acontecia no corpo de uma pessoa que vivia com a depressão e, que estava triste demais ou apenas estressada e nervosa.

Mas isso, quem me conta é a Dona Verônica, que nos anos 60 e 70, conviveu com a doença, mas sem ter consciência do que era.

— Thamires, vou te contar a verdade. Eu ia nos médicos, fazia o tratamento, mas ninguém me falava se era depressão ou não. Me diziam que eu estava somente triste, com os nervos afetados e estressada. Tomava remédios, mas não sabia que eram antidepressivos.

Verônica desenvolveu a depressão por dois aspectos: o trauma da morte da mãe e a inocência em ser jovem. Sua mãe Bete, morreu quando ela tinha apenas 7 anos, com uma mordida de cobra cascavel.

— Como morávamos na roça, minha mãe sempre ia preparar a terra para plantar arroz e, levava eu e meus irmãos junto, ficávamos em volta. De repente, ela me gritou, eu usava um vestido com cinto amarrado atrás, ela pegou e começou a estancar a mordida, que tinha sido no pé.

Verônica ainda conta que sua mãe chegou a percorrer todo o caminho de volta para a casa andando, mas que quando chegou em casa toda a vista escureceu e desmaiou.

— Ela durou quatro dias.

Antes disso acontecer, Verônica relatou que quando sua mãe saía para fazer outros serviços, ela entrava em pânico e dizia muito para o seu pai que Bete, sua mãe, iria morrer. Era um aviso. O medo já a rodeava. Quando sua mãe faleceu, não queria acreditar. E claro, era apenas uma criança. Não compreendia muito o fato de perder alguém, mas era a mãe. O sofrimento viria mais cedo ou mais tarde.

— Eu subia na mesa para ver o caixão. Ela morreu e já era de noite. Não tinha sentimento, mas o coração ficava apertado. Não queria enterrar ela. Ainda quando ela estava na cama, eu abracei o corpo dela, ela estava quente.

A partir deste momento, a pequena que morava em São Paulo, no município de Espírito Santo do Pinhal, ficou por conta de toda a casa. Limpava e cuidava da casa. Torrava café. Buscava lenha. Cuidava dos animais. Tornou-se trabalhadeira desde muito cedo.

Os anos passaram, e quando tinha 17 anos, outro ocorrido a deixou traumatizada e triste.

— Teve um dia que eu fui convidada para ir em um casamento com uma prima. Me diziam que eu era muito bonitinha. E, nessa festa tinha um rapaz, o irmão do noivo, e começou a me paquerar. Fiquei com ele a noite. Como eu era da roça, caipira, nunca tinha abraçado e beijado alguém. Então, quando ele fez essas coisas comigo, eu fiquei boba. Mas pensativa, eu achava que tinha feito algo errado.

A inocência por nunca ter namorado, a fez a pensar que beijar e abraçar um rapaz, ficaria falada por toda a redondeza. E era bem assim que víamos nos filmes e novelas, certo? E não foi diferente de Verônica. Só isso a deixou paranoica, com o medo, piorando a cada dia, e o arrependimento de ter feito algo, os pensamentos negativos a dominavam. Achava que ia morrer.

A partir daí as coisas só pioravam, foram dez anos sentindo se mal, com dores físicas e emocionais. A garota que gostava de cantar músicas caipiras, de ir em festas com os irmãos, agora, só pensava em coisas ruins.

Como no começo, Verônica disse que os médicos não sabiam dar o diagnóstico. Com isso, as idas aos especialistas, não adiantavam muita coisa. Até que um dia o seu pai decidiu que a levaria para a capital de São Paulo, para que talvez as coisas melhorassem.

— Fui pra São Paulo morar junto com uma prima minha. Comecei a fazer outro tratamento por lá, mas sempre me diziam que era estresse e uma tristeza que logo passaria. Nunca se quer ouvir falar de depressão. Conheci um rapaz, começamos a namorar, mas mesmo assim eu continuava triste e doente. Nunca passava, era estranho.

Mesmo com os mecanismos de defesa para diminuir a tristeza do ser, como no caso de Verônica, o serviço e a construção de uma família, nada foi capaz de diminuir o que estava sentindo. E hoje, isso acontece muito. Vejo ao meu redor muitas pessoas que tem tudo e se sentem cada vez mais tristes e, são motivos que para uns são besteiras e frescuras. Não. Cada um é livre para se sentir do jeito que bem entender. Cada um tem uma força interior e exterior. São forças e lutas diferentes.

— As pessoas me falavam que depois que eu casasse as coisas iam melhorar, mas só



melhorou quando eu tive os meus filhos e vim morar em Minas Gerais. Mas isso foi em 1979, meu filho mais velho já tinha 9 anos. Com isso, dá para imaginar que fiquei mal por bastante tempo. Muitas vezes achei que ia morrer, eu respirava, mas não sentia. Achava que meu coração ia parar a qualquer momento.

Se hoje já há um julgamento forte sobre as lutas que cada um carrega, imagina nos anos 70, não é mesmo? Dona Verônica é um dos casos que lutou durante anos com essa “tristeza”, esses “abalos do sistema” dela e foi muito julgada. Ainda, na família dela, houve mais casos de depressão, porém sem o devido conhecimento. É algo sério.

O tabu ainda rola solto. Naquela época as pessoas eram taxadas de loucas por ir em psicólogos, e não ficamos muito atrás disso. Enquanto conversava com Verônica, com um olhar triste, me disse que uma de suas netas está com indícios de ansiedade ou depressão, mas ela é “tão teimosa” que não quer procurar um especialista porque “isso é coisa de gente louca”.

Até quando meus caros leitores? Depressão é não sinônimo de loucura.

— Tinha dias de montanha-russa, ficava bem e logo já estava triste. Tomei cerca de cinco remédios antidepressivos, três por dia, aos poucos fui diminuindo. Ia em psiquiatras e, hoje vejo que foi uma das melhores coisas. E se mais pessoas pudessem ir fazer o tratamento direitinho, ver que já estão com alguns sintomas, e agarrar muito em Deus. Mesmo que a cura não seja possível. Eu acredito tudo melhora. No fim a gente vence.

Diante de tudo o que foi escrito, é possível perceber que desde muito tempo ela está em nossa história. E ainda vemos o quanto ela é incompreendida, julgada e não exposta como algo sério. Algo que está batendo na nossa porta e pedindo ajuda, pedindo socorro. A depressão está nos nossos olhos, mas a falta de empatia cega milhares de pessoas. Ela está aí, há milhares de anos, possuindo diversas pessoas, com gatilhos pequenos e grandes, mas que derruba.

*Quando a tristeza bate em sua porta...*

*Tristeza sem controle é abismo para a depressão, mas  
potencializa a obra de arte quando  
converge para a criação.*  
**Gutto Carrer Lima**

### *Apenas uma viagem pela montanha-russa*

Um ponto importante que vale ressaltar é que a tristeza se diferencia da depressão. Quando uma pessoa está triste, os sentimentos podem se alternar com sofrimentos e angústias, e compartilham destes sintomas em um período curto, o que pode ser alguns dias ou meses. Cada pessoa lida de uma forma sobre o fato de estar triste por algo.

A tristeza é um sentimento considerado saudável por diversos especialistas. Quando a momentaneidade da tristeza demora a passar e, os sentimentos presentes são como apatia, desesperança e desprazer pela vida, podem ser considerados como depressão.

Diante de todos os casos que pude adentrar e conhecer as suas histórias, cinco mulheres tiveram o diagnóstico de depressão, contudo, em uma conversa descontraída com a Suellen, ela me contou que não teve a doença, mas sim uma crise de tristeza.

No começo quando ela me relatava os seus sintomas, eu questionava a mim mesmo se era realmente uma crise de tristeza ou de depressão, já que ambos se parecem em certos aspectos.

— Eu não tinha vontade de fazer nada, apenas trabalhava e chorava muito. Fiquei assim por um ano e meio, mais ou menos. Já quis morrer várias vezes, mas nunca pensei em me matar.

O início dessa tristeza foi no ano de 2013, quando Suellen compreendeu que o pai de sua filha não queria ter mais um relacionamento sério com ela. Ambos somente namoravam, se viam todos os dias e passavam juntos os finais de semana em casa. Na época, a filha do casal estava com 2 anos de idade e, quando o rapaz decidiu ir embora, a tristeza ocupou um espaço grande na vida de Suellen.

Ainda, a indaguei sobre ser um caso de depressão, mas a mesma não acreditava que toda a tristeza teria a tornado uma pessoa depressiva.

— Eu não acho que foi depressão. Não aceitava a minha filha crescer sem os pais juntos e, eu demorei a aceitar isso. Depressão no meu ponto de vista é uma coisa mais séria, que precisa ter um acompanhamento médico, além do apoio da família.

Para ela, foi um momento em que se sentiu triste e com dificuldades para compreender toda a situação. Uma tristeza profunda por não conseguir imaginar a sua filha sofrendo pôr no futuro ter que conviver com pais separados.

— Lembrava da minha infância, os meus pais estavam juntos e, eu queria o mesmo para minha filha. Eu corria muito tempo atrás dele para que a gente ficasse e criasse a nossa filha juntos. Também tinha medo dele arrumar outra pessoa e ela odiar a minha filha. Imaginava ela sofrendo por não ter o pai por perto e que achasse que o problema era ela. Me culpei muito por

isso. Queria fugir da situação.

Como a tristeza é um sentimento passageiro, a pessoa que desenvolve esse quadro, o grau vai diminuindo com o tempo e, assim, a vida vai retomando o seu ritmo normal. O que conceitua essa etapa da vida de Suellen, que em um dia ela simplesmente decidiu levantar e não sofrer mais por conta do fim do relacionamento.

Existem diversos fatores que podem provocar este sentimento nas pessoas, como a morte, desemprego, quaisquer dificuldades, desencontros amorosos, etc. Com isso, muitas pessoas se sentem tristes, sofrem pelo ato que as corrói, porém conseguem encontrar uma forma de superá-las. E é aí que está a diferença entre a tristeza e a depressão.

Na depressão, a tristeza faz companhia para a pessoa por muito mais tempo, já que o humor melancólico predomina praticamente todos os dias e são seguidos pelos desinteresses em realizar simples tarefas do dia a dia.

Assim como nos casos de tristeza e depressão, o apoio da família é de suma importância para que toda a situação tome rumos diferentes.

— A minha tristeza só não se tornou depressão por conta da minha família que sempre me apoiou e me amparou nos dias difíceis, além também, por conta de toda a minha força de vontade em seguir a minha vida. O motivo principal de eu ter dado a volta por cima, sem dúvidas, foi a minha filha.

Toda essa tristeza é capaz de revelar que alguma coisa, algo que antes estava mexendo demais consigo mesmo, mudou e foi embora. E é assim, a tristeza um dia se acaba.

Um dia os dias nublados, de chuva, trovões e sussurros ao vento, se despedem de nossas vidas, assim, dão lugar aos dias de sol e alegria, seja na depressão ou na tristeza passageira.

— Cada caso é um caso. Você tem que ser forte e meter a cara no problema e se aceitar, por mais difícil que seja. Sempre que estiver nos dias ruins, converse com alguém, não se isole e nunca desista da sua vida. Se for o caso, não tenha vergonha em procurar ajuda médica. Dê enfoque nas pessoas que te amam e, que precisam muito de nós. Tenha fé em Deus, peça forças e sabedorias para encarar as adversidades da vida. Não desista nunca.

Jamais pare, afinal, tudo passa!

*Uma rotina desequilibrada*

*Tratamento para depressão é indicado uma boa  
dosagem de sorrisos, gritos e boas  
baforadas de júbilos.*  
**Weriqi Berreza Araújo**

***“Minha rotina foi emocionalmente desgastante...”***

Cada indivíduo que convive diariamente com a doença, constrói uma rotina diferente das demais. Cada um consegue suportar de maneira diferente os afazeres cotidianos, dos mais simples aos monstros de sete cabeças. É particular. Uns resistem mais e outros menos.

Maria possuía uma rotina desgastante. Levantava todos os dias às 6h para arrumar café, organizar as coisas da filha mais nova para ir à escola, e assim, poder ficar por conta da casa, do almoço e em seguida ir trabalhar, dando aula para crianças do Ensino Fundamental I até às 17h. Ao chegar em casa, os afazeres continuavam, de maneira constante. É arrumar o café da tarde, janta e atividades de escola. Ufa, até eu fiquei cansada.

Mas o cansaço que ela sentia, não era apenas por fazer tarefas durante todo o dia. Era um cansaço físico e mental. Desânimo.

Desânimo por cuidar de tudo e mesmo assim continuar com os pensamentos no passado. Maria, após sofrer a terceira traição do marido e perdoá-lo, passou por outra crise desgastante e muito preocupada. A sua filha mais velha, em 2016, que acabara de transferir o seu curso de uma faculdade de Cachoeira Paulista para Taubaté, interior de São Paulo, começou a passar por problemas parecidos, ou melhor, o diagnóstico parecido.

Sua filha, por decidir morar sozinha em uma cidade grande, sem conhecer ninguém, sofreu as adaptações ao novo. Foi diagnosticada com Síndrome do Pânico, com ligações de ansiedade e também depressão.

— Para nós pais foi difícil e preocupante, porque você vê um jovem, com tudo na vida, com todas as oportunidades e recursos. Coisas que eu e meu marido não tivemos, e para nós pais, com todos os sacrifícios que a gente fez e, ver tudo aquilo desmoronando, foi muito triste. Mas no final conseguimos superar e ver que o melhor era continuar conosco. Continuar com os sonhos dela do nosso lado.

Com o início de mais uma crise por conta da filha, as forças de Maria se desmoronaram. E, com a tristeza, a preocupação e todo desânimo evidente, ela decidiu procurar tratamento. Foi em uma consulta com a sua Ginecologista, em que percebeu que estava com início de depressão forte.

— A Doutora conversou muito comigo, até desabei no consultório. Chorei bastante contando todos os meus problemas. Então, ela me receitou uma medicação e me encaminhou para realizar terapia.

Alguns mecanismos podem obter sucesso na hora de deixar a depressão de lado. Mas com isso, sempre fazendo a junção de atividades, terapia e medicação.

Maria Rita buscou essa combinação se preocupando mais com suas filhas e com o marido, também se dedicou ao trabalho, de maneira que ocupasse cada vez mais a sua mente e, alimentando os pensamentos com pontos positivos. Além de tomar remédio, como o Sertralina de 50mg e, fazer terapia cognitiva, o que a ajudou ainda mais a superar todas as crises.

— Depois muito tempo, na constante luta por mudar de vida... eu e o meu marido tivemos várias brigas, idas e vindas. Minha filha se recupera e a força que ela tem também me ajuda a segurar a barra sempre. Me preocupo muito com a minha família e, sigo caminhando por eles. Hoje procuro a ajuda em Deus, pois só Ele consegue entender o meu coração. Muitas vezes os familiares não conseguem compreender.

Afinal, quem compreende melhor a rotina de um depressivo, é somente quem passa pelo mesmo. “Nossa você está cansada porquê? Você não fez nada o dia todo”. Você já deve ter escutado isso. E talvez, aquele seu amigo, ou parente que está cansado. Lutou o dia inteiro para se sentir vivo. Já pensou nisso? A rotina é algo muito pessoal. Cada um prepara e vive o seu dia de uma maneira. O cansaço não precisa ser físico, ele pode ser mental também. Você faz tudo ou faz nada, mas acaba se sentindo cansado. É uma luta diária, que pode tornar-se mais fácil se houver compreensão dos que os rodeiam. Maria não contou a nenhum parente o que estava passando porque sabia que o julgamento iria ser maior do que a ajuda.

A rotina de quem está ao seu lado, pode ser fácil para você, mas não para ele. Seja compreensivo.

***“Eu não queria fazer nada, somente ficar no meu quarto...”***

A depressão em grande parte dos casos está disposta a quebrar todas as rotinas da vida de alguém, a começar pelo levantar da cama em um dia qualquer. Como o caso da Sophia, que após a morte de sua avó, sentiu-se desanimada em fazer simples atividades diárias. E, foi a sua mãe, Janaina, que percebeu que a filha ficava muito tempo trancada no quarto.

— Eu não queria sair, ir para qualquer lugar. Só queria ficar no meu quarto, eu gosto de ficar por lá, só por ficar. Mas na época eu acreditava que se eu ficasse somente deitada, ia ser muito melhor.

Sophia não tinha mais prazer em fazer nada de sua vida. Sua companhia em seu quarto, era a solidão. Não conversava com ninguém. Não gostava de fazer mais nada.

— Quando percebi toda a situação, decidir levar ela o mais rápido no médico. Contei tudo o que estava acontecendo e de repente a Sophia começou a chorar muito, sem explicação. Percebemos que ela precisava de ajuda.

Depois de receitar o Fluoxetina de 50mg, Sophia voltou a ir para a escola, porém ela já não era mais a mesma. Conversava com as pessoas, por ter a obrigação de trocar palavras e de conviver com elas. Mas, o vazio que ela sentia, ainda estava ali. Faltava algo.

A medicação não fazia efeito e a rotina continuava a mesma. Não havia mudanças. Estava triste. Chorava por qualquer coisa.

— Eu sinto que sou dramática nas coisas. Talvez uma coisa, por mais simples que seja, acaba virando uma coisa gigante. Principalmente em relação a atenção, por exemplo, se estou conversando com alguém e eu sinto que essa pessoa não está me dando a atenção que eu mereço, eu fico pensando coisas do tipo: nossa, aquela pessoa não se importa tanto comigo.

No caso anterior, o que relatei de Maria Rita, ela conta que não se sentiu à vontade em expor o que estava sentindo, não quis explicar os motivos que a levaram a estar com depressão, pois sabia que o julgamento predominaria na relação. E, com a Sophia não foi diferente, mas ela chegou a expor, a contar o que estava acontecendo.

— Eu contava o que eu estava sentindo, mas elas não tinham culpa por não compreenderem e nem tinham responsabilidades pelo o que eu estava passando. Queria que elas tivessem uma solução para o meu problema, mas infelizmente elas não tinham, e por isso eu acabava ficando triste. Elas não conseguiam me ajudar da maneira que eu tanto esperava.

Aí que entra um ponto importante e que liga muito bem a Sophia com o que a Maria Rita optou em fazer. Calar-se. Sophia não queria falar mais sobre os seus sentimentos e, preferiu guardar para si. Mas, quanto mais se guarda, mais se sufoca. A tristeza invadia cada vez mais o



seu ser interior.

Colocar para fora tudo o que está guardado dentro do coração é um passo muito importante para dar asas para a depressão voar o mais rápido possível de um indivíduo. Expor o que sente pode ser uma forma libertadora. E, foi isso que percebi em cada conversa. O alívio era grande em poder contar tudo o que já se passou e tudo o que ainda passa. Isso só deixa evidente o quanto é ótimo ter alguém com quem conversar sem ser julgado.

Sophia é uma pessoa que sempre gostou de ir à escola, conversar e poder ver pessoas. E na época, ela não queria ver absolutamente ninguém. O seu maior sintoma era o desânimo.

— Hoje eu já me sinto mal de não estar com as pessoas, eu não gosto de ficar sozinha. Se eu ficar sozinha, é bem mais fácil de eu focar em mim, na minha pessoa e, eu começo a ver problemas em mim e só piora. Se eu estiver com pessoas, não tem como eu pensar e ficar paranoica. Hoje as pessoas me distraem.

A montanha-russa dela ainda é ligada ao desânimo, mas vagueia pelos trilhos de forma devagar. Não acelera. A sua rotina consegue fluir quase que normalmente.

— Eu ficava pensando que eu tinha que levantar da cama e ainda ter que enfrentar as 24 horas do dia para viver. Eu tinha que fingir para metade das pessoas que eu estava muito bem, sendo que por dentro nada estava legal. Tinha que fingir e passar uma imagem de quem eu não era. Em resumo, a minha rotina era pesada por conta desse fato.

Hoje, Sophia não toma mais a medicação e tenta a cada dia ir melhorando, aos poucos, no seu ritmo. Não há crises de choro, mas ainda há lutas com os seus gatilhos. Dia após dia tornando-se cada vez mais forte e um exemplo. Ainda, em casa, Sophia ajuda normalmente nas tarefas cotidianas e no que precisar.

— É um passo a passo. É ir a cada dia se superando diante das variadas lutas. Eu tento não me deixar que uma pequena ou grande coisa que acontece, me afete e dá o peso que daria antes. Antes eu ficava remoendo, hoje já não fico pensando o tempo todo. Não me deixo dominar.

Manter hábitos durante o dia, pode haver esforços grandes, mas significativo ao longo de todo o processo de cura. São os pequenos detalhes que podem fazer você se sentir cada vez melhor. Um dia de cada vez...

— As válvulas de escape são essenciais para tirar os pensamentos ruins, ajudando você a sair da rotina deprimente. Ouvir uma música, apreciar a natureza, observar os mínimos detalhes, me leva a ter uma mente positiva. No final, que você enxerga que consegue lidar com tudo, é gratificante. Te dá mais ânimo para seguir em frente. Você é capaz de superar aquilo que te dominava.

***“Vivia em meio as minhas paranoias...”***

Adotar determinados hábitos é de suma importância para lutar contra a depressão, melhorando significativamente a saúde do indivíduo. Janaína além da depressão, quando era mais jovem, possuía o transtorno alimentar. Sentia culpa por comer e vomitava.

Hoje, a mesma já não sente essa culpa pelo seu peso e, tenta de comer de saúde saudável, cuidando de seu corpo, mas não por estética.

— Tem pessoas que se enxergam gordas e magras. Hoje eu não me vejo gorda. Sou feliz assim, mas tento manter uma alimentação rica em nutrientes para a minha saúde, não penso na estética. No tratamento com o psiquiatra, o Doutor fala que toda a depressão é por conta do peso, como se algo estivesse escondido através da gordura. Mas não vejo assim, esse não é o problema. Não hoje.

Quando Janaína relata que hoje esse não é o problema, ela se refere que, no ano de 2004, ela precisou realizar a cirurgia bariátrica. Após os anos de casada, ela começou a engordar muito e, se não fizesse a operação, poderia morrer.

— Eu tive embolia pulmonar, e foi por causa do meu peso. Eu tive medo morrer a qualquer hora e ficava pensando que os meus filhos iriam sofrer muito com a minha partida.

E foi assim, que Janaína adquiriu um vilão na sua rotina como depressiva. A paranoia. Um fato, algo, ou qualquer coisa, a faz levar para um mundo além do possível. É o tipo de pessoa que pensa demais em tudo ao seu redor. Possui uma grande imaginação. Para um depressivo é normal ter preocupações e suspeitas sobre tudo o que o cerca. E, como parceiro da paranoia, quem dá as mãos a ele é o medo exagerado.

Com Janaína não foi diferente, a mesma relação ao seu medo de morrer que, iniciou um processo de paranoia em seu mundo. O plano dela parecia perfeito em sua mente.

— Como eu iria morrer mesmo, eu comecei a brigar com todos. Eu chateava as pessoas para que quando eu morresse, ninguém iria se importar comigo e, poderiam viver a vida deles de forma tranquila.

Então, ela começou a evitar todos, até os membros de sua família. Claro, para ela, se excluísse todas as pessoas da sua vida, cada um seguiria sua vida, normalmente.

— Minhas filhas iam procurar outra pessoa para se espelhar como mãe. A minha mãe iria se esquecer de mim e, o meu marido arrumaria outra pessoa para se casar. Eu morria e, acabava com tudo.

Era assim que ela pensava. É como se as paranoias estivessem fazendo festa dentro de sua cabeça. Mas foi Deus quem a fez mudar estes pensamentos.

— Depois que comecei a procurar a religião, eu tomei conta que não era aquilo que eu queria e que eu podia melhorar. Então decidi expor a situação para a minha família e fiz a cirurgia. No começo foi muito bom, fiquei muito alegre, porque no início eu perdi 17kg em um mês. Mas, quando a minha mãe morreu, tudo voltou novamente, engordei muito.

Com isso, a rotina da sua montanha-russa voltou a trilhar com velocidade no vale das sombras. Não possuía vontade de sair da cama e conversar. Antes desses episódios, quando ela tinha 15 anos e não compreendia exatamente que estava com depressão e, sim apenas triste, a rotina era bastante agitada. Passava a maior parte do tempo nervosa, ansiosa e não conseguia dormir. E sentia raiva de si mesmo.

— Lembro que eu tinha bastante verrugas no pescoço e, o pessoal ficava olhando e comentava que parecia carrapatos. Um dia peguei a tesoura e comecei a cortar todas elas. O meu pescoço coçava e eu só vi o sangue escorrendo pelo meu corpo. Eu não sentia dor, mas sentia raiva. Eram dias assim, sentindo essa angústia. Depois desse episódio, minha família começou a me ajudar, e também, procurei atendimento especializado.

Ainda com as paranoias presentes em sua vida, Janaína acredita que além da depressão, ela adquiriu transtorno de ansiedade e bipolaridade, pois o seu humor varia muito rápido.

— Cada dia estou de um jeito. Em um feliz, no outro triste. Mas o meu humor varia sempre, daqui uns minutos vou ficar irritada e brigar com todos e depois fingir que nada aconteceu, sento um amor com todo. Fico ansiosa a noite, principalmente quando sei que vai chover. Tenho medo dos meus filhos fazerem faculdade fora e deixar os outros sozinho. Eu sou muito protetora. Eu vigio as pessoas e não confio em ninguém. Não tenho amigos.

A mesma não confia em ninguém e, de acordo com uma história que sua filha Sophya me contou, Janaína quando mais nova tinha uma grande amiga, e confiava muito nela.

— Essa amiga da minha mãe sabia que ela não sabia nada, então um dia ela empurrou minha mãe em uma piscina e a deixou sozinha por lá. Com isso, fez com que ela criasse o bloqueio em acreditar nas pessoas. É como se porque a garota que falava que era amiga dela de verdade e, fez o que fez, porque os outros também não fariam?

Nos dias em que a crise a pega de jeito, Janaína se sente muito irritada e chora com facilidade.

— Tenho crises de ansiedade e nervosismo. O meu coração dispara e não consigo sair do lugar. Não tenho animo para nada, e gosto de ficar deitada o tempo todo. E, não gosto de ver e conversar com ninguém. Fico angustiada. Tenho muito medo de voltar a embolia e achar que estou morrendo. Tenho tremedeira e tontura. Eu acho que vou ficar louca nas crises, como nas paranoias, fico vendo se tranquei a portar, se fiz isso ou aquilo.

Atualmente, o que ainda há prende em realizar certas atividades cotidianas continua sendo o medo. Medo de perder as pessoas que mais ama, ainda mais por ainda sentir a dor da perda da mãe e, ir à certos lugares e que algo aconteça com os seus filhos. Sente-se em pânico. Mas, acima, busca mecanismo que são capazes de minimizar todos esses pesadelos.

— Com a mudança da alimentação, também gosto de fazer coisas em que eu me sinto útil para as pessoas, por exemplo em ir na igreja e preparar comida para eles. Deus me transforma e me ajuda a ir curando aos poucos a depressão.

A rotina da Janaína é assim, com o pensamento acelerado. É como um computador, um disco rígido que armazena todas as coisas do passado e do presente. É uma fábrica de pensamentos futuros.

*Pensamentos suícidas: o pior pesadelo*

*Quando uma pessoa pensa em suicídio,  
ela quer matar a dor, mas nunca a vida.*  
**Augusto Cury**

***“Peguei a faca e quis acabar com toda aquela dor...”***

Em determinados casos de depressão, o indivíduo que realiza a viagem pela montanha-russa, pensa, em alguns casos, abrir os seus cintos e saírem dos vagões em velocidade máxima, para assim, acabarem com suas dores. O caminho que percorre já não é o mesmo e, continuar percorrendo não resultaria de modo positivo. A escuridão já predominara todo o ser.

É neste estado que o depressivo entra no grau mais elevado da doença, podendo em alguns casos levar ao suicídio. A Organização Mundial de Saúde em 2015 relatou que de 100 pessoas com a doença, 15 delas tiram a própria vida. É de suma importância ressaltar que nem todo depressivo é suicida, tenta, comete ou pensa na morte.

As tentativas ocorrem porque o indivíduo deseja arrancar o sentimento de dor presente na vida, não tem vontade de morrer, mas sim de pedir socorro e ajuda para conseguir se livrar de toda angústia.

Conversando com a Janaína sobre a sua luta contra a depressão, a mesma conta que com as brigas com o seu marido, em uma dessas chegou a pegar uma faca e decidiu que iria se matar.

— Quando eu tinha 16 anos, eu e o meu marido, começamos a nos conhecer, para ver se ia dar certo ou não. Até que um dia, ele me contou que tinha ficado com uma pessoa e que ela estava grávida, mas que o filho não era dele, porque a garota tinha relações sexuais com muitos homens. Então, eles nunca se viram e ficou por aquilo mesmo. Nunca o procurou. E como estávamos apenas se conhecendo, seguimos em frente. Porém, quando o meu filho mais velho completou 15 anos, uma moça ligou aqui em casa e disse que o filho dela queria conhecer o meu marido. Mas aceitamos ver o garoto somente depois do teste de DNA.

Diante disto, as brigas começaram a ser constantes. Por mais que Janaína tinha consciência de que o marido estava solteiro quando tudo aconteceu, ela não conseguia aceitar e diferenciar toda a situação. Se sentiu traída.

— Quando o rapaz fez o exame e deu positivo, que o filho era mesmo do meu marido, eu o acolhi com amor e carinho. Mas às vezes eu encrenava com o rapaz. Um dia eu era uma boa pessoa para ele, no outro eu virara um monstro. Eu queria matar ele. Hoje eu já vejo ele como uma pessoa amiga.

A realidade é que Janaína tinha medo que esse filho tirasse o marido de perto dela e, tinha ciúmes dele com suas crianças. E pensava cada vez mais em suicídio, no qual jeito mais daria certo para acabar com a própria vida.

— Tentei com a faca uma vez, queria que alguma coisa tirasse aquela dor, então decidi pegar a faca e me cortar. Penso no suicídio, mas hoje não almejo cometer o ato.

É evidente que ao menos uma vez na vida, qualquer pessoa irá pensar em suicídio. Chega a ser normal, ainda mais no mundo em que vivemos agora. Onde o mal predomina do bem. Nada está bom. Muitas pessoas não conseguem enxergar mais o lado bom da vida. É preciso dizer não aos pensamentos negativos, dizer NÃO. E, dizer SIM, para a alegria e para os pequenos detalhes que há em torno desde mundo.

O apoio da família é essencial para a mudança de hábitos, para que o lado obscuro possa se tornar luz.

— Eu sempre cobro o apoio da minha família. Eu falo para minha filha Sophya que ela tem que me ajudar mais. Se ela senta e conversa comigo, eu fico tranquila. O meu marido compra os remédios e diz que vai melhorar, mas eu sinto que eles deveriam falar mais. Eu não gosto de ficar sozinha, eu pioro. Os pensamentos me deixam muito mal, nunca estou bem. Com eles eu vou melhorando.

Falar abertamente sobre os pensamentos, negativos ou suicidas, é um passo importante para superar todas as situações, seja para família, amigos e com o terapeuta. Ainda, muitos reclamam que esta dor que sentem, alguns não conseguem compreender o que estão vivendo e, na maioria das vezes, as pessoas os julgam muito. Vive-se em um mundo em que ninguém enxerga o mundo sombrio do outro e que esteja disposto a ser luz para o estender as mãos.

— Eu sempre ouvia que era besteira, e os episódios de pensamentos suicidas era porque eu queria mostrar. Estava fazendo drama e que eu queria chamar a atenção. As pessoas mais julgam do que ajudam.

Hoje penso que, o pior dano que a depressão pode causar na vida de uma pessoa, é a falta de empatia. Há muita incompreensão por parte das pessoas e, escrevo para tentar mostrar este lado real, para que assim, as pessoas coloquem a mão na consciência e comecem a entender que todo o julgamento machuca e piora sim a doença. A intolerância pode matar.

— Eu consigo me entender com Deus. Sempre o procuro. Tenho os meus remédios, mas sem Deus eu não consigo ficar. A vida é complicada, então Ele me ajuda. Não sei o que fazer para reverter o processo da depressão, mas eu tento ir melhorando com o apoio das pessoas que eu amo.

No presente, Janaína encontrou o maior motivo para viver cuidando cada dia mais dos seus filhos e aproveitando a companhia de cada um. Além de dedicar em ocupar a mente com a sua religião. O maior dano desta montanha-russa na vida dela, é o modo de viver no sobe e desce, entrando em conflitos de estar ou não surtando. Não saber o que fazer, mas chorar, porque o choro é a sua válvula de escape. É onde o alívio invade a mente. Os lenços descartáveis e encharcados são os problemas sendo jogados fora, pelo menos por enquanto, mas no final, a

luz estará brilhando e a felicidade estampada no rosto.



***“A vida é muito mais do que eu passei...”***

Enquanto eu conversava com Janaína sobre seus pensamentos e atos suicidas, Sophya, sua filha mais nova, de forma rápida relatou que quando a mãe tentou tirar a própria vida se cortando com a faca, a mesma também interrompeu dizendo que também cometeria tal ato se Janaína fosse em frente com os planos.

— Eu já estava mal na época e, quando minha mãe pegou a faca e falando que iria se cortar, eu fiquei tão desorientada que peguei outra faca e no momento que ela se cortasse eu ia junto. Eu ouvia o meu pai dizendo para minha mãe que ela não estava ajudando, somente atrapalhando e, tentando tirar a faca dela. Daí ela largou a faca. Graças a Deus ela não fez nada daquilo, mas hoje, o medo me rodeia com medo que isso aconteça de novo.

O medo e a preocupação ficaram constante depois desde episódio. Quando a sua irmã do meio ia para a faculdade, Sophya relata que a mãe ficava sozinha em casa, e com isso, o medo invadia seus pensamentos, de forma que achava que quando chegasse em casa, pudesse encontrar Janaína morta ou feito algo como tentativa de suicídio. Pensava sempre no que poderia acontecer.

Sem dúvidas, este momento foi um marco na vida de Sophya, que diante do impulso e a adrenalina naquele instante, mãe e filha poderiam ter feito qualquer coisa.

— Pensar nisso ainda me dá muito medo, tipo, será que um dia eu posso voltar a viver aquilo? Eu tenho muito medo que essa crise possa voltar.

Após, Sophya, além da depressão, a mesma desenvolveu ansiedade. O que ainda está fora do controle e a domina. Os pensamentos acelerados são frequentes, tanto no passado, presente e futuro. Estes pensamentos estão em alta velocidade, acelerando a cada instante.

— Já teve vezes que eu estava sozinha e vinha em minha mente coisas do tipo: "Sophya, porque você não toma um remédio?". E eu caía no real e ficava: "O que? Quem está falando comigo?". Coisas desse tipo que vinham em minha mente, eu ficava questionando o porquê de eu estar pensando naquilo.

Pensamentos estes que eram os pensamentos suicidas. E o que mais a chamava a atenção eram os remédios. Quando os pais brigavam, o pensamento automático suicida já era acionado rapidamente, e pensava em tomar todos os remédios disponíveis para acabar com tudo de uma vez só.

— Mas geralmente quando eu pensava em fazer isso, a briga já ia cessando, então acredito que era Deus intervindo para que eu não fizesse tal ato.

Quando os pensamentos a atormentavam, Sophya tentava pensar no futuro, nos sonhos

que poderia realizar, como construir uma família e concluir os estudos.

Pensar no futuro e, em dias melhores, isso pode ajudar a não cometer o ato. Pensar em objetivos que queira conquistar é uma forma de não desistir da vida.

— Eu me sentia que eu era vazia, e eu não sabia como fazer para preencher esse vazio. Hoje eu já sei que é com Deus, com louvor, uma pregação, orar e estar na presença d'Ele. Ele me mostrou que esse vazio só podia ser preenchido por Ele mesmo. E isso me faz me sentir bem melhor, e não como me sentia antes, mal e vazia.

Sophya conseguiu superar tudo isto com o apoio de Deus e de toda a sua família. O auxílio de sua mãe também foi muito importante, ainda mais, por ela também conviver com a doença. Mas mesmo assim, os julgamentos de pessoas de fora, estavam ali, a deixando mal.

— Ouvia que eu tinha tudo e que eu era muito nova para ter os problemas, sendo que eu só estudava. Ninguém compreendia verdadeiramente o que estava passando e, muitas das vezes, eu queria que eles entendessem, mas não. É como se o jovem não tivesse problemas, e só os adultos que poderiam ter. Eu acabava me sentindo um lixo, porque não era para eu estar me sentindo mal, mas eu estava. Eu me sentia mal por estar mal. O apoio foi bom, mas eu esperava mais. Eu colocava expectativa nas pessoas. Na medida possível eles faziam, mas esperava mais. Na forma deles, eles deram o melhor.

São muitos julgamentos do que o próprio apoio. E, nem todo mundo vai te ajudar como você quer que ajude. A dor que o depressivo sente é como um vazio na alma que nada que você faça pode preencher o vazio no interior.

— Os componentes que me ajudaram a sair desse vazio foram as palavras de incentivo. Um dia de cada vez.

Ainda, em novembro de 2017, Sophya se encontrou com Deus e, acredita que, teve sua vida transformada. Antes, a mesma possuía uma relação superficial com Deus. E hoje, sente que a depressão não a domina da mesma forma que anteriormente.

— Era como se Deus a cada dia viesse e tirava um pouco de cada coisa, um pouco do medo, da doença e etc. Eu parei de tomar os remédios naquele mês. O vazio que eu sentia Ele preencheu.

A partir deste momento as coisas mudaram muito na vida de Sophya. Ela buscou alimentar a sua mente com pensamentos positivos. Aprendeu a ser otimista e apensar no lado bom das coisas e das pessoas. O que a evita a ficar mal.

Seu maior motivo para continuar vivendo é Deus e confiar no poder que Ele tem para mudar toda a sua vida.

— Hoje eu me sinto forte, mesmo com o medo de que as crises possam voltar, eu vejo

que consegui chegar até aqui, lutando, sendo guerreira e batalhadora em querer o novo em minha vida. Estou feliz de novo. Dói pensar em todo o processo, nos julgamentos, as lágrimas... Dói lembrar de tudo o que doeu. A vida é muito mais do que eu passei.

***“Já escrevi cartas de despedidas...”***

Com base nos sintomas presentes na depressão, o indivíduo sente-se triste, desanimado e “baixo-astral”. Desta forma, o índice de pensamentos negativos aumentam consideravelmente, fazendo com que o indivíduo se culpe por diversos acontecimentos desagradáveis no passado. Muitos destes pensamentos são comuns do dia-a-dia e, dão lugar ao medo de realizarem tal ato ou qualquer coisa.

O sentimento de fracasso dá lugar ao pensamento suicida, em que a pessoa não enxerga mais soluções para os seus problemas, devido as crises mentais e o sentimento de incapacidade. O desejo de morte no ápice do momento das crises parece ser a única saída para livrar dos diversos sofrimentos.

O desejo de acabar com a dor fez com que Maria Rita pensasse muitas vezes em suicídio e, escrevesse cartas de despedidas para a sua família.

— Já pensei em pegar o carro de madrugada, enquanto todos estavam dormindo, e assim, ir embora. Queria sumir, provocar um acidente com o carro para eu morrer. Também pensei em pular no rio, tomar diversos rémédios tudo de uma vez para não acordar nunca mais.

Em uma das vezes, Rita pegou uma faca e em outra uma tesoura, para enfiar em seu coração. Mas sempre, em seguida, pensava em sua família, no marido e em suas filhas. O seu maior desejo e objetivo da vida era em ver suas filhas encaminhadas na vida.

A depressão muitas das vezes é um estado em que a pessoa passa por diversas decepções e traumas durante a vida, em queo indivíduo chega em um ponto em que se sente cansado. E, a falta de apoio pode ser fatal.

— Não conversava com ninguém, já que muitas vezes que tentei, as pessoas não conseguiam me compreender. E um dos motivos da de depressão, acredito eu, é que a pessoa não tem com quem conversar, com quem desabafar. Igual eu não tive. Então, eu ia guardando tudo para mim.

Quando se chega a esse ponto, a confiança é um das que mais podem ir diminuindo ao longo do caminho, que, por mais que a pessoa tenha alguém, a confiança em se abrir, pode ser em vão e não houver compreensão do outro. É acionado a tecla de frescura.

— Foi como um acúmulo de emoções que foi ficando retraídos dentro de mim. Por que às vezes a gente passa por uma situação, e essa situação, aparentemente ela foi conversada, resolvida, mas eu, no meu caso, eu ainda fico com aquilo dentro de mim por um bom tempo.

A depressão, para ela ser curada, só o tempo, já que a pessoa vai vivendo com tudo aquilo dentro de seu ser.

— E eu acho que para chegar no caso mais grave, é que vai acontecendo várias coisas na vida e, ela vai resolvendo, vai levando, mas aquilo torna uma bola de neve, e tem uma hora que a pessoa não aguenta, às vezes acontece alguma coisa, e retorna todas as emoções dentro dela. Às vezes uma coisa, faz ela lembrar o que ela já passou. Precisamos ter um objetivo na vida e simplesmente seguir. Seguir por nós, pela vida. Sem olhar para trás.

***“Foram duas tentativas, sem sucesso...”***

O suicida, na maioria das vezes, não se sente à vontade em contar sobre os momentos difíceis em que estão passando, isso, por serem rotulados como frescos, problemáticos e frágeis. Vivemos em um mundo cruel, onde não está preparado para ajudar os que não veem mais sentido na vida.

Expor e ter coragem de falar abertamente sobre este tabu é preciso, para que assim, possa mudar toda a situação de quem sofre. O suicídio não tem forma, não se vê... Qualquer pessoa pode ao menos, uma vez na vida, pensar em cometer o ato. O depressivo é mais propenso a pensar em tirar a própria vida, já que o seu humor está melancólico.

A jovem Gabriele, sofreu com a doença cerca de um ano e quatro meses e, nesse período sentia muito medo, angústias e vontade de se cortar para tentar amenizar a dor. Ainda, tentou cometer suicídio duas vezes.

— A primeira vez eu tomei veneno de rato para morrer. O meu tio me encontrou quase sem vida, mas deu tempo de me levar para o hospital. Já na segunda, eu ia me jogar na frente de um carro e um anjo de Deus me segurou.

Gabriele estava em um viaduto, na beirada para se jogar. Chorava muito. Um rapaz a encontrou e pediu que a parasse e conversasse com ele. Ela já estava cada vez mais próxima da pista.

— Passou um caminhão e eu senti o vento nas minhas costas.

O rapaz pedia constantemente para que não cometesse suicídio. Enquanto isso, o celular de Gabriele não parava de tocar. Várias ligações de sua mãe. Desesperada.

— Eu não tive coragem de me jogar. O rapaz me segurou pelo braço e me abraçou forte e, continuou a conversar comigo. Ele me levou até a minha casa e, encontrei minha mãe chorando muito.

A mãe de Gabriele tinha pressentido. Sentiu um forte aperto no coração. Na época, a jovem conheceu um outro rapaz, que a ajudou a não cometer tais atos. Hoje, o seu maior motivo para viver é a sua família.

— Eles me dão muitas forças para querer viver e continuar lutando cada dia mais para realizar todos os meus sonhos. Sempre sonhei em ser policial, viajar e fazer trilhas, então me ocupava bastante com essas coisas para reverter todo o processo. Eu lia muitos livros também, o que me ajudava a melhorar a cada dia.

Durante todo o processo de autoconhecimento de Gabriele, ela passou também pelos dias de montanha-russa, na qual, um dia se sentia bem e no outro pior. Ela conta que neste

período não teve um dia que ficasse bem 100%. Se enxergava como um lixo.

— Tinha dias que eu achava que eu nunca ia conseguir me recuperar e acaba me sentindo pior. Quando eu estava ali precisando de ajuda, ninguém me notava. Isso doía muito.

Era como uma formiga. Pequena e imperceptível para as pessoas. O medo de ser pisoteada, era evidente.

— Minha cabeça ficava fraca e cheio de pensamentos autodestrutíveis. Queria me matar. Não sentia vontade de fazer absolutamente nada. Minha autoestima era muito baixa.

A participação da família neste processo é essencial para que tudo se torne suportável nos momentos de crise. No caso de Gabriele, possuiu o apoio de seus tios e de sua mãe, que foram muito presentes conversando com ela. Já outros, a chamavam de louca e dizia que era frescura.

— Meu avô foi um dos que mais me ajudou na recuperação. Ele ia me encontrar e conversava comigo todos os dias e orava pela minha melhora. Mas a maioria dos que estavam ao meu redor dizia que era frescura e que eu queria chamar a atenção.

Para superar todos os julgamentos, a mesma se apoiou em um bem maior. Na época, Gabriele não acreditava nem na presença de Deus e ficou cerca de quatro meses sem frequentar a Igreja.

— Quando voltei eu já estava mais recuperada e a sensação foi maravilhosa. Logo, não conseguia compreender o porquê de eu ter demorado tanto para voltar e ficar deprimida por tanto tempo.

O emocional é uma dor na alma, e sem explicações. Para cada pessoa, a depressão significa algo, já para Gabriele, é um sentimento de medo e culpa, sendo esta última, por ter nascido. Quando se sente tristeza, não consegue nem ao menos se sentir útil para si mesmo.

— Além de me perder por um tempo, eu perdi pessoas que amava, amigos e parentes, perdi um serviço em uma fábrica. Todos estes, por não compreenderem e não aceitarem a doença. Sempre acharam que era frescura.

*A empatia é a verdadeira base da moralidade.*  
**Martin Hoffman**



*Tenha fé, força de vontade, de querer mudar a situação. Também tenha pensamentos positivos e tente buscar um objetivo na vida. Acredite que pode ser feliz, porque na vida, ninguém 100% não vai ter problemas. Todo mundo vai ter uma decepção. É normal do ser humano e, às vezes o que faz a gente entrar na depressão é que a gente coloca muita expectativa no outro. A gente esquece da gente, e coloca expectativa no outro querendo que o outro seja aquilo que você quer que seja, e às vezes não é, e você tem que aprender a viver com as diferenças, você é de um jeito, o outro é de outro. Então busque o objetivo, tenha a fé, paciência e força de vontade, que você vai vencendo a depressão.*

**Maria Rita**

*A depressão é quando a pessoa não está bem. Algo que ela tenha passado, e isso afeta todo o sistema. A felicidade mesmo é viver sem a doença. É preciso ter muita confiança em Deus e, é assim que se vence, além de fazer todo o tratamento direitinho. Mas no fim a gente vence.*

**Verônica**

*A depressão é um momento em que você tem que lutar com você mesmo, de você não se achar que você é bom suficiente. Você cai em um choque de realidade sobre você. E, quanto mais você se questiona o que você é, e vai questionando, você vai se decepcionando com o que você é, se fecha por ver o como você é. Por não se aceitar. A felicidade é o cada dia. O amanhecer, o barulho do pássaro, olhar o céu. Coisas pequenas. Um dia de cada vez. Vai ter dias que não serão tão bons. Mas vai ter aquele dia que vai valer a pena e vai te incentivar a querer viver para poder apreciar os dias bons novamente. Tem gente que acha que não é real. É frescura. Mas tem pessoas que ajudam e compreendem. A alma da gente está doente.*

**Sophya**

*Por mais difícil que seja, procure ajuda no começo, porque quando a doença toma conta de você, é difícil sair dela. Conversem mais, se abram mais, ocupem a mente.*

**Gabriele**

*A depressão é como uma cela que estamos, que amarra as suas mãos e os seus pés, tampa a sua boca e te deixa como escravo. Um escravo do medo. A depressão comanda você, ela manda em nós. É péssimo. É preciso notar no começo. Viu que não está tudo bem, procure-se informar. Aprenda a falar NÃO para as pessoas que querem abusar de você, seja física ou psicológica. Afaste de pessoas que fazem mal para si mesmo. Fique longe de apontamentos negativos. Eu não acredito na cura 100%, mas que há possibilidades de melhorar sim. Voltar a ser o que era, não.*

***Janaína***



Thamires Silva - jornalista e escritora mineira - é apaixonada pela literatura. Muito curiosa, esforçada, intensa e comunicativa, costuma devorar muitas informações cotidianas. Adora um domingo nublado para ler um bom livro, ouvir música, assistir filmes ou maratona séries. A jovem autora é uma máquina de escrever e, persistente na realização de seus sonhos. Acredita que a empatia é capaz de revolucionar uma nação.

O livro *O Sobe e Desce das Emoções - Pelos Trilhos da Depressão* é repleto de crônicas que relatam como são as relações e o cotidiano de diversas pessoas com a doença. O leitor fará uma viagem nos trilhos de uma montanha-russa, percorrendo pelos sentimentos de cada personagem.

Ao ler cada página deste livro, a pessoa que convive com a Depressão, eventualmente, poderá se sentir encorajada a procurar ajuda. Contar histórias reais permite que os preconceitos sejam rompidos e, a população, de forma geral, esteja aberta para o que realmente acontece ao seu redor. Compreender o outro em sua fragilidade, enquanto humanos, é essencial para que possamos falar abertamente sobre esse assunto tão importante.

A literatura presente também alerta as ações e as consequências da doença. Aqui, se reflete o escuro do sobe e desce de uma montanha-russa e, também, a luz que se encontra no final de todo o pesadelo.

## O SOBE E DESCE DAS EMOÇÕES

### Pelos trilhos da depressão

THAMIRES SILVA

A depressão é como se um indivíduo estivesse fazendo uma viagem em uma grande montanha-russa. Há choro, grito, desespero, pedidos de socorro, mas ninguém o ouve.

- Para! Vou morrer!  
Esta viagem o faz mal, a ansiedade é a companhia ao lado. O que o mantém seguro por estes trilhos é o cinto, travando todo o corpo, deixando-o imóvel.

No sobe e desce, há momentos em que se sentirá bem, e outros, como se estivesse no inferno. A euforia e o vazio andam juntos, há escuridão e luz.

Não se escolhe ou há o desejo de passear por este caminho de depressão e ansiedade. Os problemas emocionais apenas surgem do nada, ou após um período de amonitadas situações e casualidades embaraçosas ao longo da vida.

Enfrentar a condução desta montanha é um grande desafio: viver!

O SOBE E DESCE DAS EMOÇÕES - Pelos trilhos da depressão