

O QUE ALIVIA A MINHA DOR: FOTOS E EXPERIÊNCIAS DE ADOLESCENTES

Esperamos que você possa encontrar um pouco de inspiração, validação, conhecimento e conforto.

O que é este documento?

Este documento contém experiências, fotografias e relatos de nove adolescentes com histórias vividas de autolesão que falaram sobre o que é promotor de saúde mental.



NATUREZA

Às vezes conectar com a natureza é se sentir por dentro. É uma coisa muito gostosa você poder ter um lugarzinho para você colocar um paninho no chão mesmo e deitar e olhar as estrelas, ou uma cadeira e olhar o pôr do sol, sabe? É uma coisa assim simples que dá para fazer na vida, um tempinho que der para você ver já melhora o seu dia.



ANIMAIS

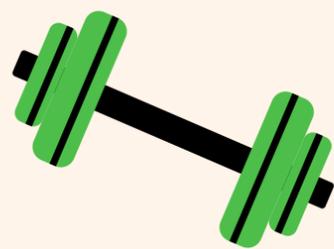
E essa foto é porque.. Ah, sei lá, é que por causa que tipo assim quando eu fico sozinha ela sempre vai lá, deita do meu lado, eu acho bonitinho. Eu não sei explicar. Ela é companheira, sabe? Eu sinto amor.

Quando eu to triste ela vem perto de mim e fica se esfregando em mim. Acho bom que tem um animal que me ama.



ATIVIDADE FÍSICA

É uma sensação única, a adrenalina no sangue, você querendo acertar aquela manobra, o vento vindo em sua direção em alta velocidade. Acho que foi o melhor antidepressivo que eu achei, porque antes eu ficava trancada, se eu não tivesse o skate o quarto estaria inteiro apagado, eu taria deitada, ninguém saberia o que eu tenho ou deixo de ter, e eu taria sozinha. Mas depois que eu comecei a andar de skate eu vi que foi um remédio além do que eu imaginava.



Uma coisa que me distraiu muito foi a academia. Aí eu fui emagrecendo, gostando daquilo, entendeu? Aí depois mais pra frente eu descobri andar de bicicleta, que eu amo.

CULINÁRIA

Eu amo cozinhar, então eu tirei essa foto aqui de ontem, que eu fiz brigadeiro de banana. Eu tava sem nada pra fazer e aí resolvi fazer o brigadeiro, porque eu gostei da primeira vez.

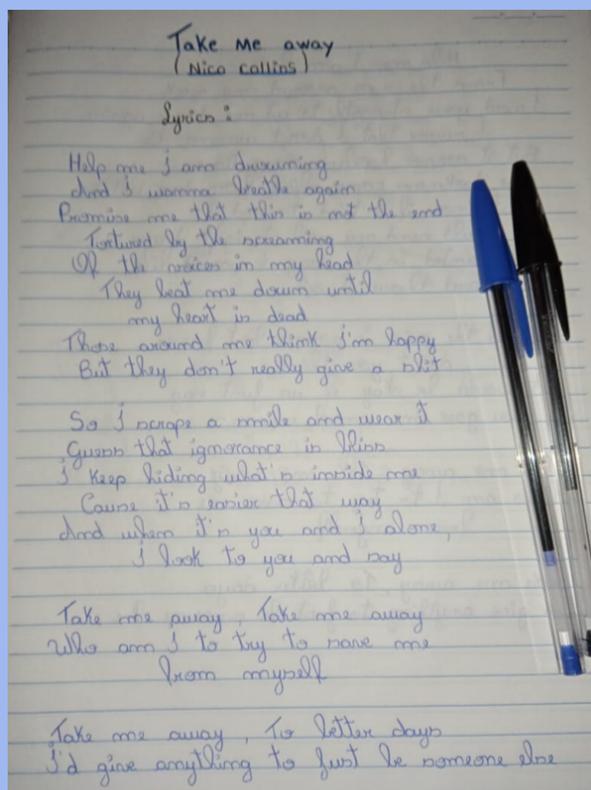
A comida também é algo importante pra mim, distrai bastante, sabe? Você tenta fazer uma receita nova, faz outra, experimenta outros sabores, eu gosto bastante de cozinhar. É uma coisa que me ajuda muito, sabe?



ARTES

Dependendo do caso, eu consigo me acalmar ouvindo música mesmo. Então música é mesmo.. faz bem parte de mim eu acho. Eu sempre acho, em toda música que eu ouço, alguma parte que me descreve, então eu coloco alguma música triste que descreva o que tá acontecendo e o que eu to sentindo na hora.

Escrevendo eu consigo me acalmar, né? E normalmente eu gosto de escrever letras de músicas.



Desenhar também me acalma. Sim. Eu gosto, eu acho que eu coloco o que eu to sentindo no momento no meu lápis pra despejar no desenho, né?



Don't kill me

Just help me run away



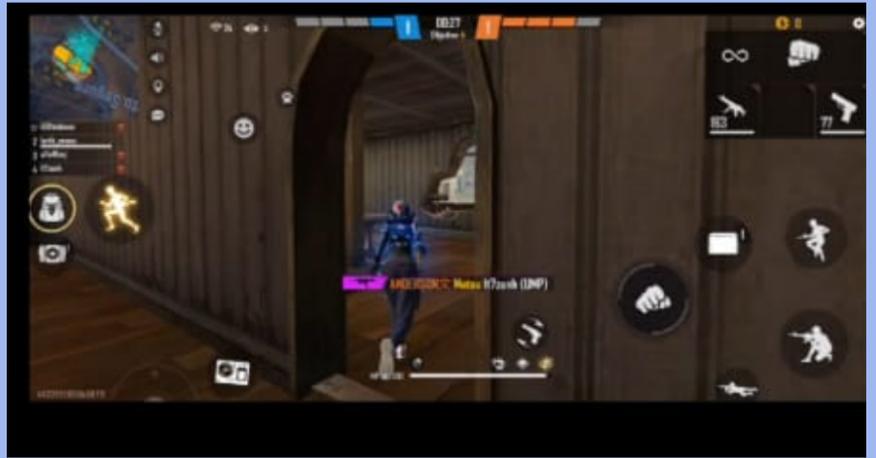
Quando eu to assim triste, eu preciso ouvir músicas animadas, pra me animar, sabe? Aí eu começo a arrumar a casa, ouvir música e aí fico melhor, né?

A outra foto é um grupo de música coreana que eu gosto. O BTS. Eles fizeram uma live falando pra não se cortar, porque isso não fazia bem, sabe? Aí eu parei. Só foi por um tempo, acho que uns 4 meses que eu me cortei. E tipo as músicas deles também me influencia tipo, a letra, sabe? Eu gosto.



AFETOS

Eu gosto de conhecer as pessoas mais profundamente. Não só as relações superficiais, eu não gosto tanto de ficar próxima de pessoas que parecem superficiais, tanto que a minha melhor amiga, a gente se conhece muito, a gente conhece muito profundo.



Esse dia foi o dia que eu fui numa festa junina que teve em família. No caso essa aqui é a minha melhor amiga, essa aqui são as duas que eu considero minhas primas. Elas não são minhas primas de sangue, eu só considero mesmo. São pessoas que quando eu to junto eu esqueço das coisas, eu fico... melhor!

Eu sempre esperei por isso, nós todos juntos, vamos dizer assim. Aí agora que tá bem... bem forte a nossa conexão, eu tô amando, vamos dizer assim. Aí eu converso com ela e ela conversa comigo também é bem... bom. Antes eu me sentia como excluída, vamos dizer assim, hoje em dia eu me sinto como... tudo mudou, sabe?.

Eu gosto desse jogo porque ele consegue dar um... um basta no meu nervosismo às vezes. Mas eu consigo me acalmar, porque como é um jogo online a gente conversa com outras pessoas. Normalmente amigos, né, então eu conversar com os meus amigos está ligado com esse jogo e me acalma às vezes. não pelo jogo em si, mas pela conversa.



ESPIRITUALIDADE

Ultimamente, eu não sei se isso é normal, mas eu tô me sentindo muito conectada com Deus, com algum espírito bom. Tem sido uma coisa boa, porque quando eu penso em desistir de tudo, eu penso em todos os sinais que eu recebi e eu tenho mais força pra continuar.

Eu comecei a falar com Deus. Eu não sabia se ele estava me ouvindo. Ele me mandou um sinal pra eu começar a viver a minha vida.



De e para Laurel, Esmeralda, Lua, Alice, Isabella, Carla, Pamela, Sarah e Letícia.

Para reagir ou saber mais sobre este projeto, contate: luiza-riani@hotmail.com.
São Carlos, 2022

A cartilha "O que alivia a minha dor: fotos e experiências de adolescentes" é fruto da dissertação de mestrado "O QUE ALIVIA A MINHA DOR: experiências de adolescentes com histórico de autolesão sobre o que traz sustentação (holding)" do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFSCar, de autoria de Luiza Cesar Riani Costa.
Orientadora: Dra Diene Monique Carlos.

