

A photograph of a person's arms and torso holding a large, brown, shaggy teddy bear. The person is wearing a black t-shirt and dark pants. The background shows a chair and a table, suggesting an indoor setting.

Viajando por histórias as minhas, as suas, as nossas

Aglaia Ruffino Jalles . Alan dos Santos Brito . Ana Márcia Zago
Camila de Domênico . Camila Martins Lion . Cordeiro de Sá (org)
Cristina Márcia Caron Ruffino . Giovanna de Souza Silva
Isabela Macedo Ferraz . Rayssa Taveira Kubota
Richard William da Silva David . Taciane Estela Pedroso
Thaygla M. A. M. Lopes da Siva

Eu nunca escrevi poema,
nem sei como é um poema.
Não sei quantas estrofes e
nem rima.

Mas sei o que é crescer sem pai.
Ter um pai que não consegue se
amar e nem demonstrar amor
pelos outros.

As pessoas não gostam de me ver assim, mesmo eu dizendo que estou bem. Ninguém acredita. Ninguém acredita.	Da avó que tem preocupa Ela nos am Com ela apre e am
---	--

Eu tb não acredito. Não acredito.
Mas eu mintei para mim mesma.
Digo: — Estou bem.

Eu tô mal,
eu preciso de ajuda.
Nem mesmo eu sei que ajuda.
Quem pode me ajudar?

Não sei pedir ajuda.

Viajando por histórias as minhas, as suas, as nossas

Aglaia Ruffino Jalles . Alan dos Santos Brito . Ana Márcia Zago
Camila de Domênico . Camila Martins Lion . Cordeiro de Sá (org)
Cristina Márcia Caron Ruffino . Giovanna de Souza Silva
Isabela Macedo Ferraz . Rayssa Taveira Kubota
Richard William da Silva David . Taciane Estela Pedroso
Thaygla M. A. M. Lopes da Siva

Facilitação dos encontros

Aglaia Ruffino Jalles, Camila Martins Lion , Cristina Márcia Caron Ruffino

Participantes

Alan dos Santos Brito, Camila de Domênico, Giovanna de Souza Silva, Isabela Macedo Ferraz, Rayssa Taveira Kubota, Richard William da Silva David, Taciane Estela Pedroso, Thaygla M. A. M. Lopes da Silva

Projeto gráfico

Ana Márcia Zago

Revisão

Aglaia Ruffino Jalles

Organização e gerenciamento de crowdfunding (Catarse)

Cordeiro de Sá

Impressão

Ribergráfica Ltda Epp - 300 exemplares

Um agradecimento especial ao



V598 Viajando por histórias: as suas, as minhas, as nossas / Carlos A. Cordeiro de Sá Filho... [et al.]. – São Paulo, SP: Instituto Noos, 2019.
48 p. : il. color. ; 14,8 x 21 cm

Vários autores
ISBN 978-85-86132-18-6

1. Depressão mental – Relatos. 2. Saúde mental.

CDD 616.8527



"Eu tenho várias coisas e pessoas que aparecem em minha vida. Para mim, são tipo umas luzes no fim do túnel que, naquele momento, me salvam"

"A gente tá aqui pra se ajudar!"

"Como tem gente que tem dificuldade para falar, desenhar e escrever, podem ter várias outras formas de expressão"



O que nos uniu?

Uma tentativa de suicídio, foi isso que nos uniu.

Um adolescente transformou o desejo de acabar com o sofrimento que vivia em uma oportunidade de diálogo. Ao conversar com sua mãe e juntos buscarem ajuda em sua escola, conseguiu fazer com que sua dor se tornasse um alerta: outros adolescentes também precisavam de um espaço de cuidado e conversa. A professora Sandra, orientadora pedagógica dessa escola pública, sempre foi ligada aos estudantes e a partir desse contato e dessa história, ampliou as conversas. Ela entendeu que muitos gostariam de poder falar mais sobre as situações de adversidade e/ou de sofrimento que viviam.

Foi assim que ela encontrou o Instituto ConversAções e lá, Aglaia, Camila e Cris. Na época, uma das metodologias utilizadas pelo instituto era a de “Práticas Narrativas Coletivas”, que se aplica fundamentalmente a grupos que vivem situações limite (como explicaremos daqui a pouco).

A partir de conversas individuais com os adolescentes, cada um pôde escolher se queria ou não fazer parte do grupo. Só um não quis. Todos os outros decidiram participar – é que as pessoas gostam de poder conversar quando sentem que serão ouvidas, respeitadas e que poderão ouvir outras pessoas e dividir suas verdades com elas!

Inicialmente, durante quatro semanas na escola, elas facilitaram oito encontros de duas horas cada e os temas desses encontros e o conteúdo das atividades foram definidos em conjunto com os adolescentes. Elas chegavam com o carro atulhado de materiais a cada dia de um novo encontro. Depois desse primeiro ciclo, seguiram-se vários outros momentos informais na sede do ConversAções, inclusive para desenvolver este livro.

Por isso, esta obra é ao mesmo tempo, um registro e um guia. Assim como os adolescentes queriam espaço para contar e compartilhar suas histórias, dificuldades, recursos, superações e conquistas, acreditamos que você também deseje se expressar ou fazer novas conversas com outros jovens, aprendendo e descobrindo recursos escondidos (ou esquecidos!) para seguir nessa jornada. Vamos lá!

O que nos inspirou?

A prática realizada com os adolescentes que possibilitou o sucesso na realização dos encontros e a construção desse livro foi inspirada na metodologia das Práticas Narrativas Coletivas* criada por David Denborough. Seu trabalho foi desenvolvido por meio dos estudos das Práticas Narrativas que foram pensadas por Michael White e David Epston. Ele trouxe suas ideias para dentro de grupos onde as pessoas podem transformar, juntas, as suas histórias de vida. Também se inspirou nas ideias do educador brasileiro Paulo Freire que sempre valorizou o saber local e as diversidades que existem no coletivo, nos convidando ao fazer conjunto.

Entendemos que nessa metodologia é muito importante que além do grupo poder ser um espaço para construção de novas histórias, ele possa criar uma forma de compartilhar suas construções com outras pessoas. Dessa forma, quem também quiser construir novas possibilidades de vida e buscar diferentes recursos para lidar com as diversas situações pode se inspirar no trabalho já realizado.

As Práticas Narrativas Coletivas têm como princípios: (1) considerar que as pessoas sempre se posicionam e reagem de algum modo aos problemas vividos por elas; (2) reconhecer que em toda história existem duas narrativas – a do problema e a de como a pessoa reagiu a ele; (3) entender as histórias de superação por meio das forças, habilidades e valores; (4) relacionar experiências individuais com situações coletivas e construir formas das pessoas se sentirem úteis e capazes de contribuir com a vida dos outros. Então, os ambientes dos encontros eram descontraídos, com momentos de acolhimento e diálogo. Sempre que possível, contamos com pufes, almofadas, bonecos e bichos de pelúcia e os materiais disponibilizados permitiram aos jovens contar e criar histórias, ouvir, cantar e escrever músicas, textos e poesias, pintar, desenhar... enfim, aflorar os seus talentos. Não foi uma surpresa quando, mesmo sendo uma premissa da metodologia, a ideia de construir o livro partiu do próprio grupo quando um dos participantes disse: “Não quero que outros passem pelo que passei!”.

Por isso, *todas* as pessoas que participaram dos processos são, genuinamente, autoras desta obra.

* Uma ótima referência da metodologia que utilizamos é, no Brasil, o projeto Reciclando Mentes, coordenado por Lúcia Helena Assis Abdalla com apoio da Dulwich Centre Foundation, de Cheryl White e David Denborough.

Quem somos

A apresentação pessoal (e até o reconhecimento de objetos inanimados) é importante para dar segurança e liberdade aos participantes, enquanto os ajuda a se compreenderem a partir da verbalização e da criação de imagens de si mesmos, chegando à construção de suas novas versões.

Os textos a seguir foram recortados de atividades com os adolescentes e os avatares foram criados a partir de suas descrições e orientações. Como todo o trabalho segue a linha de facilitação e não de condução, nós nos incluímos e fizemos a nossa apresentação pessoal, como todos os participantes.

O que acha de entrar nessa roda e fazer a sua apresentação também?

Aglaia, Camila e Cris: 23, 28 e 53 anos; duas solteiras e uma divorciada; uma loira e duas morenas; uma desenha e as outras duas dançam; uma é mãe e também filha e outras duas são apenas filhas; duas gostam de melão e outra não. Temos em comum gostar de viagens, a crença de que é sempre possível construir novas histórias e o olhar para a vida em diferentes perspectivas. Entendemos que quando falamos de nós, podemos construir outras versões de nós mesmas e caber nelas por inteiro.



Augusto Manad: Tenho quase 18 anos e já vi a morte de perto. Eu mesmo já tentei tirar minha própria vida! Felizmente, depois de um longo tempo, estou conseguindo me reerguer. Não sozinho, minha namorada tem me ajudado muito, me apoiando e até puxando minha orelha quando faço algo que não devo. Nunca me imaginei tão bem em alguma relação amorosa, mas estamos juntos e já superamos “n” coisas. Me identifico com um leão que enfrenta tudo de cabeça erguida. Acabo sendo exemplo para alguns amigos e apesar de ser uma baita responsabilidade, gosto e sou grato por isso.





Alan: Olá, sou Alan, os desenhos são grandes companheiros na minha vida, é neles que consigo me expressar. Meus melhores amigos sempre dizem que meu sorriso contagia todo mundo! Amo os animais e sonho em um dia poder me tornar um médico veterinário para cuidar bem deles.



Camila: Eu sou a Camila de Domênico Ferreira de Moraes... Um nome grande para uma alma grande, um coração imenso e uma pessoa grandiosa! Sou a caçula de dez irmãos, isso mesmo, dez irmãos. Mas, apesar de ter sido apenas mais uma filha, eu sou "A" décima primeira e isto não é para qualquer um, meu bem. Sou autêntica, com personalidades diferentes do comum e pensamentos elevados. Amo escrever, adquirir conhecimentos e quebrar paradigmas. Eu vim para revolucionar!



Frida: Represento uma artista determinada que esteve a frente do seu tempo, enfrentou desafios mantendo a confiança e a possibilidade de se expressar, nunca deixando de falar de si e de suas angústias por meio da arte. Participei do grupo desde o início e me tornei uma inspiração. Por isso, apesar de ser realmente uma boneca, também estou aqui!



Giovanna: Tenho um medo de me libertar e cantar para o mundo. Me represento como um microfone, um microfone com personalidade própria! Sofri calada, mas não me calei em momentos felizes, estive sempre presente na vida da minha "cantora". Tenho quase 16 e aprendi a ser determinada, a não desistir dos meus sonhos. Sou apaixonada pela arte e assim serei pelo resto da vida. Estou preparada para construir novas histórias todos os dias.



Isabela: Ver que outras pessoas também vivem dificuldades como eu, tem me ajudado a continuar lutando. Aprendi a pedir ajuda e a ficar mais forte. Com meu interesse por culinária, aprendo a misturar temperos e a agradar quem está perto de mim, buscando novas receitas e formas de viver a vida.



Jubilen: Sou um urso de pelúcia, grande companheiro para os momentos de dificuldades ou de diversão. Dou abraços gostosos e quentinhos, ajudando as pessoas a não se sentirem sozinhas. Eu participei dos encontros trazido pelo meu dono, o Lucas.



Lucas: Desde criança, percebo que sou maior que os meus medos – sei que os medos têm medo de não darem medo! Gosto de cuidar e de ser cuidado. Talvez por isso eu tenha o sonho de ser médico. Tenho a grande habilidade de criar mundos melhores para me ajudar a enfrentar dificuldades e formas de me expressar e de me sentir bem e feliz.



Marcelle: Adoro quebrar padrões, nem homem, nem mulher: eu! Luto pelos meus direitos. Apesar de nova, sou forte, guerreira. Sou negra, GORDA, de baixa renda, sonhadora e em busca de algo muito importante: eu mesma. Não há ninguém no mundo que eu ame mais que eu mesma.



Taciane: Gosto de ser chamada de Stella por causa do meu pai. Sempre fui guiada pela bondade. Gosto de séries/filmes, porque saio da rotina e quero ir além de uma vida normal. Gosto de paisagens, de ficar vendo a chuva e refletindo. Eu gosto de me sentir viva!

Quem é você?

Chegou a sua vez!

Refleta e use essa página para escrever um resumo sobre você. Pense em sua versão atual, pense em uma versão futura, desejada. Aproveite e crie ou recorte e cole aqui um avatar, uma imagem que represente a sua melhor versão.



Nossa viagem

Quando viajamos, independente de para onde vamos ou dos nossos objetivos, sempre acabamos conhecendo coisas novas, passando por lugares diferentes, conhecendo culturas variadas, experimentando costumes diversos e até conseguindo ver nossas próprias vidas por outras perspectivas. Em uma viagem carregamos conosco as nossas malas e dentro delas, coisas que julgamos importantes para nós durante o percurso (para nos dar força, coragem, auxílio e leveza). Algumas dessas coisas continuarão em nossas malas e veremos que outras não são tão importantes e que podem até ser empecilhos – nós deixaremos essas para trás. Ainda haverá coisas novas que descobriremos na viagem e que colocaremos na bagagem. Também, quando viajamos, escolhemos quem gostaríamos que estivesse conosco ou não, compartilhando momentos, lembranças, dificuldades e conquistas.

Pensando nisso, ao longo dos encontros e diálogos, nosso grupo fez viagens* nas quais cada um visitou novos lugares onde nunca havia estado antes. Vimos nossas vidas de outras perspectivas, fizemos descobertas sobre nós mesmos e pudemos (re)contar nossas histórias a partir de outros olhares, com novas possibilidades. Levamos recursos e habilidades conosco que julgamos importantes para nós. Alguns deles ficaram ainda mais fortes, outros nós abandonamos no caminho, pois vimos que da forma como os usávamos, nos faziam mal; também descobrimos novas alternativas e pensamos nas pessoas que estiveram e poderão estar conosco – tanto fisicamente, quanto em pensamento – nesta e em outras viagens que faremos futuramente.

Funciona mais ou menos assim: agora, é hora da sua viagem. Antes de sair, você vai precisar arrumar a sua mala com carinho. É importante levar as coisas especiais que você tem. Não precisa colocar roupa, sapato; mas será necessário levar suas aprendizagens, as suas histórias, os seus amigos e amigas queridos, as pessoas que são importantes em sua vida. Você também pode escolher o que não vai querer mais levar; tem coisas, jeitos, atitudes e padrões que é melhor deixar para trás, não é mesmo?

Pode ser mais divertido usar uma caixa, pasta ou envelope como sua “mala” e papel onde anotará ideias, memórias e sentimentos, como a sua “bagagem”.

Durante essa atividade, nos imaginamos no futuro e nos referimos ao que estamos vivendo hoje, agora, como se fosse algo que já se passou há um ano.

Fazemos isso para facilitar tratarmos das questões atuais.

Sua mala está pronta? Você já se preparou para iniciar a viagem? Então, escolha a trilha sonora do passeio e vamos começar: essa vai ser uma viagem da imaginação, uma viagem para o futuro!

Já colocou a música? Bom, você está entrando em uma surpreendente e brilhante máquina do tempo. Agora, é o momento de usar roupas gostosas, tirar os sapatos e de se sentar confortavelmente em sua cadeira, poltrona, rede ou no chão, ou de deitar e se esparramar. Essa máquina do tempo tem espaço e você cabe nela tranquilamente do jeito que quiser. Vá se conectando com o fundo musical que selecionou (a música vai lhe deixar mais a vontade, fará com que a imaginação flua mais fácil e que a viagem seja mais prazerosa).

A viagem começou e nós vamos viajar no tempo, que vai começar a correr rápido. Nossa! Olha só quantos momentos estão passando à nossa frente. Passou seu aniversário, você saiu com pessoas que gosta, foi a lugares diferentes. Agora, já estamos um ano à frente de hoje, um ano no futuro, ou seja, você já está um ano mais experiente.

Vamos descer da máquina do tempo...

Ao abrir a porta, você vai sentir o Sol quentinho em sua pele, a brisa fresquinha. Estamos em um campo enorme, gramado e todo florido sob um lindo céu azul. Você anda pelo gramado e sente o orvalho em seus pés. Então, olha para seu lado direito e vê uma árvore frondosa, que linda! Você está conseguindo respirar com tranquilidade e seu corpo está muito saudável. Você está em paz. É que nesse último ano que passou enquanto a máquina do tempo funcionava, você conseguiu o que mais desejava!

Hum! O que é mesmo que você mais deseja conquistar?

Você caminha em direção à árv... mas veja só! Embaixo dela, tem um balanço confortável com uma cadeirona redonda que parece pronta para lhe abraçar. Você se senta na cadeira, vai sentindo o frescor da brisa, deixa a cabeça repousar e relaxa. Aqui você começa a se lembrar de como foi esse último ano, a se lembrar que no ano que passou, você não estava tão bem assim, a sua vida estava um pouco tumultuada, não estava do jeito como você preferiria que estivesse. Havia alguns problemas, algumas angústias e medos.

Você vai lembrando desse tempo passado. Que problemas eram aqueles? Havia algum que, especialmente, lhe tirava o sono, lhe impossibilitava vivenciar coisas melhores? Teria algo tão ruim, capaz de tirar o seu ânimo de viver ou de lhe impedir de caminhar até seus sonhos? Como as pessoas com as quais convivia olhavam para você? Elas eram capazes de perceber as suas dificuldades? Pense!

Esse tempo não foi fácil. Houve momentos em que você achou que não conseguiria, não é? Chegou a pensar em desistir, mas você não desistiu. Alguma coisa, em você, dizia que valia a pena ficar e tentar. Então, você conseguiu vencer, o momento difícil passou e agora você está nesse tempo futuro, nesse lugar bonito e gostoso, feliz consigo, respirando de forma aliviada e se lembrando de tudo que lhe ajudou a chegar aqui.

Está se lembrando dos princípios e valores que percebeu e conseguiu manter durante a sua caminhada, as coisas que foram as mais importantes... você está se lembrando de pessoas que lhe ajudaram. Como você conseguiu pedir ajuda? Com quem você contou? Você sabia, naquela época, que poderia contar com essa ou essas pessoas? De que forma foi a ajuda? Quem lhe surpreendeu positivamente no processo?

Você está em imersão total nos pensamentos e lembranças do que fez, dos recursos e habilidades que usou para lidar com tudo isso. Você já tinha usado essas habilidades antes, em outros momentos, para outras situações? Como foi que percebeu que elas poderiam ajudar? Você aprendeu essas habilidades com alguma outra pessoa? Se você fosse ensinar essas habilidades para alguém que precisasse lidar com problemas parecidos com os seus, como você faria? Lembrando de tudo isso, o que você aprendeu? O que escolhe carregar com você?

Todas as habilidades que (re)descobriu, são preciosidades suas que nada no mundo poderá tirar! Com todos esses recursos, habilidades, lembrança de superação, você sai do balanço e vai para a máquina do tempo.

Você entra e coloca à sua volta esses recursos que agora serão seus instrumentos para tocar a vida, tocar as pessoas e se deixar tocar quando desejar. Você está voltando para o agora e lentamente, pausa onde está lendo esse livro. Que pena que a brisa não veio com você (ou veio?).

Venha voltando de forma muito tranquila e guardando essa sensação com você. Se desejar, você pode dividir o que viveu nesta viagem em seu diário de bordo. Vamos tentar?

* Essa atividade foi inspirada na adaptação da obra de Maggie Carey, realizada por Marilene Grandesso.



Diário de bordo da sua viagem

Deixamos aqui algumas perguntas básicas para lhe ajudar a estruturar o seu diário, mas você pode ir além delas e se expressar como quiser – vale desenhar ou escrever uma poesia, por exemplo. Fique livre e muito à vontade para fazer seu registro da forma que desejar e não se prenda aos espaços, ok?

Quais princípios e valores importantes você percebeu que conseguiu manter durante sua viagem?

Quais recursos e habilidades suas você percebeu que lhe ajudaram?

Você já tinha usado essas habilidades antes, para outras situações?

Com quem você acha que aprendeu esses recursos e habilidades?

Eu brilho, girassóis me seguem
→ se arriscar, se aventurar
↓
sempre alcança
[Aprender com o tempo a brilhar cada vez. ⊕]
relete em m. m.
(?) O sol que me relete
* Não preciso passar fome p/ entrar em uma calça 36 *
→ Eu queria aquilo q nunca tive e mesmo assim sobrevivi.
→ Não precisa alcançar um padrão que ^{agora} é seu
→ Tenho a vida inteira p/ descobrir novas habilidades e p/ brilhar mais ainda!!
Diferentes formas de expressão
♡ Sou capaz de amar e ser amada ♡
→ Eu gosto de gente que faz acontecer
Eu gosto de ousar de causar por onde eu passo
→ Sou capaz de conseguir tudo o que quero

O que você aprendeu com essa viagem?

Se você fosse ensinar alguém a se livrar de problemas parecidos com os seus, o que sugeriria para essa pessoa?

Se quiser e ainda não o fez, desenhe algo sobre sua viagem!



Um pouquinho do nosso diário de bordo

Assim como você aceitou o convite para construir seu diário de bordo sobre a viagem imaginária para o futuro, nós também construímos o nosso. Os nossos encontros terminaram, mas cada viajante deixou dicas importantes para as outras pessoas do grupo, de como responder aos sofrimentos que aparecem em nossas vidas. Para que esses belos ensinamentos continuem vivendo e melhorando a vida de outras pessoas, assim como melhoraram as nossas, resolvemos fazer uma lista dos saberes construídos e compartilhamos uma parte dela aqui com você, da forma como foram registradas pelos adolescentes. A partir de agora, esses novos recursos sempre poderão ser levados em nossas malas!

Leve muitos sonhos consigo

Quero ter energia para criar meus sonhos, para não ficar só no papel, para virar realmente um plano e eu viver aquilo. Quero muito viajar, com minha família, meus amigos, seja lá com quem for, quero viajar. É sempre bom ter sonhos, é o que nos faz levar a vida pra frente.

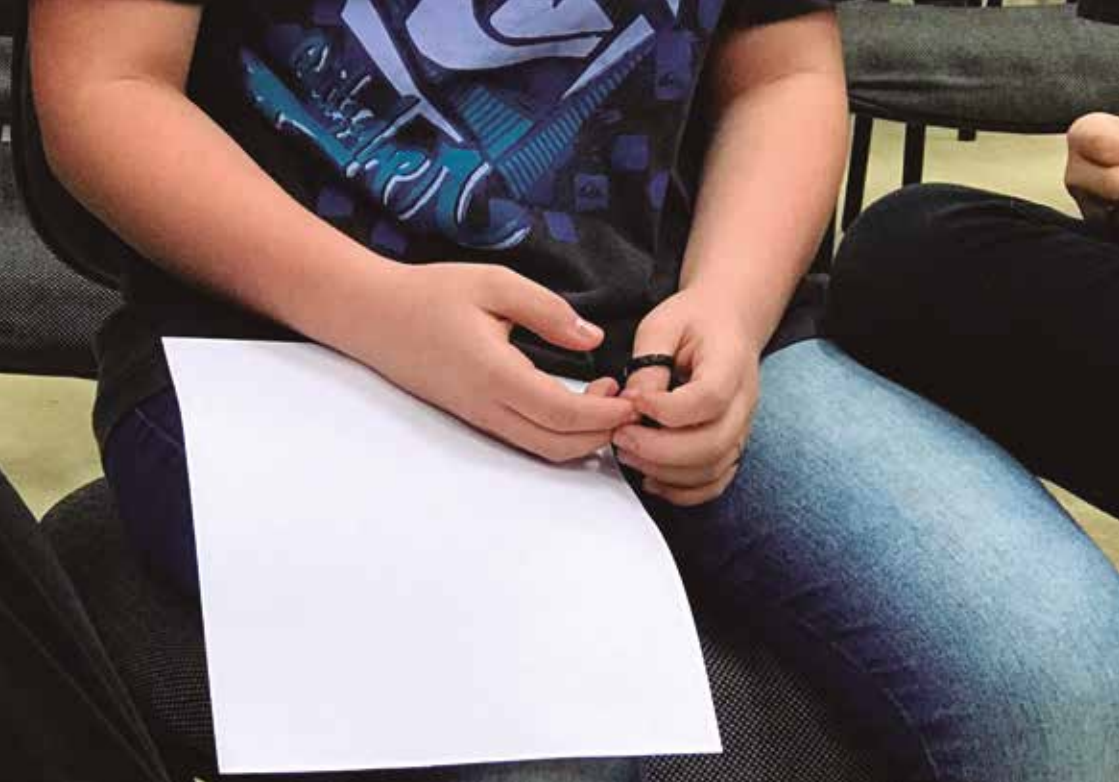
Entenda que *família* é quem a gente escolhe

Família foi sempre, tipo, um suporte. Independente da amizade, amigos também podem ser família para você. Família é quem a gente escolhe. Família, eu acho que é o suporte de tudo. Eu percebia que estava indo longe demais, que eu não queria isso pra mim e sempre pensava em minha família e o quanto ela me amava e me dava atenção. Aprendi a resolver meus problemas com minha mãe, ela que mais me ajudou e me aconselhou a fazer as coisas certas. Com ela, aprendi que a vida é linda mesmo com todos os problemas, a vida é linda assim do jeito que é ela é, do jeito que tem que ser.

Utilize diferentes formas de falar e pedir ajuda

Não vejo problema em pedir ajuda, não vejo problema em parecer fraco, porque eu acho que uma pessoa forte é aquela que tem coragem





de assumir o problema e pedir ajuda. Não tem nenhum problema pedir ajuda para a pessoa certa. Mas tem que saber a quem pedir, porque não adianta pedir ajuda pra uma pessoa que vai te menosprezar, vai fazer do seu problema pouca coisa, vai falar que é drama, vai falar o que for.

Como tem gente que tem dificuldade para falar, desenhar e escrever também ajuda. Acho que tudo que dá pra expressar de outra forma é bem-vindo. Eu gosto de escrever. Quando eu desenho me sinto bem. Eu fico em silêncio, pensando.

Cultive o respeito

Se eu estou um pouco mais na minha, eu peço que respeitem e que me dêem um certo espaço... Não ficar, tipo: o que você tem?

Acho que um abraço quando uma pessoa tá mal vale mais. O abraço é, tipo, eu tô aqui, vai ficar tudo bem. Você respeitar uma pessoa é você entender as necessidades dela. Cada um tem sua particularidade. É respeitar para ser respeitado.

Transforme sofrimento em conhecimento

Eu acho que todas essas minhas experiências me fizeram ver coisas e pessoas por outro lado. Então, eu acho que eu tenho uma maturidade maior pra lidar com certas coisas depois de coisas que aconteceram na minha vida e maturidade maior para lidar com pessoas, porque eu era aquele tipo de pessoa que não suportava ninguém do meu lado, eu era aquele tipo de pessoa que “com menos seres humanos eu conversasse, melhor”.

Primeiro, tive que sofrer muito para depois ir aprendendo. O problema me ajudou. Seus erros fazem sua história e você aprende com eles por mais dolorosos que sejam. Você não precisa tentar tanto, está tudo bem se perder. Aprendi habilidades que nunca pensei que poderia ter e que você é forte mesmo quando desaba. Aprendi que assim como os heróis eu também posso ter poderes, que também posso fazer a diferença e que também posso ajudar as pessoas assim como ajudei a mim mesmo nessa jornada cheia de obstáculos.

Dê cor para os dias cinzentos

Por mais cinza que esteja seu dia, você pode procurar uma “corzinha”, tipo, ter alguém que dê aquela “corzinha” para você é fundamental. Eu

gosto de ser aquele lápis de cor azul na vida das pessoas. Eu, tipo, gosto de vê-las sorrirem, eu gosto de vê-las bem, eu gosto de ver o astral delas, pra cima, porque vê-las bem me faz ficar bem também. Eu acho importante, tipo, você não ficar se menosprezando ou se diminuindo o tempo todo, porque não é bem assim que a vida é.

A vida já é complicada demais pra gente ver só as coisas ruins. O que mais me ajudou foi pensar em coisas boas, mentalizar coisas positivas, pensar que eu posso melhorar. Tirar algo bom até das coisas ruins pra fortalecer. Independente da situação, eu tô sorrindo.

Cuide das amizades

Do portão pra fora da minha casa, é meu refúgio. Eu sou muito ligada aos meus amigos, eu sou de proteger, tipo um espírito protetor. Ter amigos, pessoas ao meu lado que não me deixam, ajuda bastante. Todos os meus momentos com meus amigos se tornam um dia bom. Um dos principais valores que consegui manter foi a amizade, nem sempre foi assim, já fui muito fechado, mas mesmo assim meus amigos não desistiram de mim. Aí, eu aprendi a valorizar a amizade e agora, se algum amigo precisar de mim, vou estar aqui para ajudar e mostrar que ainda está tudo bem se a gente não for perfeito.

Acredite que o tempo é Rei

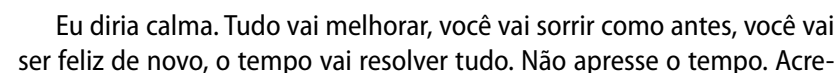
O tempo foi passando e foi amenizando a minha dor, acho que o tempo sempre cura tudo. Por mais funda que seja a ferida, o tempo vai curar. Me fez sentir nova de novo. O que ajudou foi o tempo, as memórias, os segredos que a gente compartilhou, a possibilidade de esperar me acalmar pra depois tentar resolver o problema. Pensei que isso era uma fase e que isso iria passar porque tudo passa e eu queria muito vencer na vida.

O tempo foi passando e parei de me cortar, porque percebia que eu estava indo longe demais e que não queria isso para mim, sempre pensava em minha família e o quanto eles me amavam e me davam muita atenção. Pensei que isso era uma fase e iria passar, porque tudo passa, e eu queria muito vencer na vida. Eu superei assim.

Valorize os afetos que nos afetam

O valor mais importante que mantive é o de amar e ser amada. Não só o amor das pessoas, mas a gente aprende a se amar também. O amor dá







dite na sua capacidade, porque o que você tem vai passar um dia, é só acreditar.

Não sei você, mas na infância quando aconteciam coisas ruins, eu costumava imaginar outros mundos, outras coisas para me ajudar. Tenho pra mim que sou maior que meus medos. Já notou que quando você perde medo de algo aquilo nunca mais volta a te incomodar?

Acredite em si mesmo e em seu potencial, você é mais forte do que imagina, não deixe que seus medos consumam você. Você é maior que eles. Só você conhecesse as suas dificuldades e sabe como detê-las. Você é incrível por ser você e não pelo que querem que você seja, não pelo padrão que impõem. Você é incrível quando mostra o seu “eu” e luta pelo que quer. Não importa o quão difícil seja, você nunca estará só e se estiver, ter um tempo para si não é algo ruim.

Pedir ajuda é importante

Eu conheci uma pessoa, a melhor pessoa que eu poderia conhecer. Ela me ajuda a superar meus medos, simplesmente por existir. Ela me motiva, me inspira e tem o melhor de mim.

—

Minha irmã, ela me ajudou de toda forma possível.

Me senti mais leve me abrindo.

—

Sei que para alguém ser feliz não é necessário buscar em outra pessoa a tal desejada felicidade. Porém, não é de todo mal alguém para dividi-la ou para ser o tão desejado motivo.

Nossas Histórias

Poder nos imaginar no futuro, relatar e compartilhar nossas histórias foi uma experiência muito boa. Mas podemos dar mais asas à imaginação e escrever novas histórias sobre nós, nos colocando como narradores, co-adjuvantes ou protagonistas. Como você já deve ter presumido, os textos a seguir também foram retirados das atividades com os adolescentes, durante nossos encontros.

Ah! Esse exercício não trata apenas de desenvolver ficções, mas de lidar de uma forma diferente com as novas descobertas que foram feitas sobre quem somos e sobre quem ainda poderemos ser.

Cpy

Cpy era uma princesa trancafiada em uma torre gigante impedida de sair por um monstro, o qual ela nunca vira. Assim como sua mãe e sua avó, presas nessa torre, ela havia sido ensinada por livros que deveria esperar pelo dia que um príncipe a salvaria da imensidão da torre e do monstro que a guardava. Ela sonhava todas as noites com o seu tão contado felizes para sempre, o dia em que ela poderia finalmente ser livre e viver o mundo lá fora junto com o que ela julgava o amor de sua vida, o qual ela ainda nem conhecia. Ou até mesmo abrir a janela que sempre estava fechada, impedindo-a de ver a luz enxergando apenas a escuridão e o frio de seu quarto. Ela acreditava que, como suas ancestrais, deveria se apaixonar pelo príncipe para assim poder viver feliz.

Foi em uma dessas noites sonhadoras que ela sentiu algo saindo de dentro de seu ouvido. Era um lagarto. Um lagarto branco e brilhante que fazia seus olhos se fecharem diante de tanta claridade em meio à escuridão, ele sorriu para a princesa e disse: “O que faz aqui?”. Com um semblante confuso de tal aparição repentina, Cpy franze o cenho como se a resposta fosse óbvia: “Onde mais eu deveria estar? É aqui que tenho que ficar”.

O lagarto, diante de tanta baboseira solta uma risada balançando a cabeça novamente: “Você não tem que estar aqui”. A princesa ainda mais

confusa do que antes indaga: “Como não? Minha mãe e minha avó estiveram aqui, além do mais não posso sair, um príncipe irá me salvar do monstro que me impede de ser feliz”, disse tristonha. O lagarto mais uma vez ri: “Elas perderam a vida trancadas aqui esperando por um rapaz, quando elas mesmas poderiam se salvar. Vamos, viva! Abra a janela”.

Cpy segue o olhar do lagarto até a janela que estava fechada e deixava passar pequenos vestígios de luz brilhando pelo quarto. A janela fechada sempre escondeu o mundo que ela nunca conheceu. Disse: “Não posso sair, estou trancada por essas correntes, elas não me deixam viver”. O lagarto, então, se aproxima do tornozelo da menina e olhando cuidadosamente diz: “Já tentou tirá-las?”. Então Cpy se dá conta de que ela nunca havia tentado se livrar das correntes pelo próprio medo e, como mágica, ela as tira como se nunca estivessem ali. O lagarto então diz: “Você é capaz de realizar seus desejos, apenas precisa superar seus próprios medos”. Como um passe de mágica o lagarto some deixando a princesa apoiada sobre a janela finalmente realizando seu desejo de poder abri-la. Levando seus dedos até a tranca, ela abre a janela sentindo o calor do Sol bater contra seu rosto. Aperta seus olhos fortemente, protegendo-os da luz. Finalmente, com os olhos semiabertos ela consegue ver o monstro que ela tanto temia, aquilo que a manteve presa naquele lugar: o mundo. Mesmo vendo o grande desafio à sua frente, ela estava feliz por finalmente estar livre das correntes por poder ver a luz e sentir o calor do Sol. Ela sabia que, de agora em diante e pelo resto da sua vida, iria tentar superar seus próprios medos e lidar com o desafio de enfrentar o monstro assustador à sua frente, para poder ter a sua tão esperada liberdade.

Poesia

Eu tomei coragem e abri meus olhos mais uma vez
Todo dia, uma luta vívida
O tempo está lentamente se esvaindo
Quando eu me tornei tão pequena?
Eu quero dizer que sinto muito
Mas estou com medo
Mesmo com meu jeito fraco
Você continua ao meu lado

Onde você está agora?
Meus medos se distanciam outra vez
Mas onde você está para me abraçar?
Irei proteger seus olhos sorridentes e risada infantil
Eu não sei quando começou
Mas preciso de você

Onde está você?
Indepente de tudo
da minha escuridão
Vou sobreviver por você
Só por você
Vou sorrir hoje
Porque ontem eu desabei
Aos meus amigos eu queria dizer que sinto muito
As memórias tão intensas antes
São apenas imagens borradas
Por favor não me deixe, eu quero segurar a sua mão
Mas onde está você agora?
Quando estou sobre o chão do banheiro frio sem razões para sorrir
e então você se torna meu sorriso
Onde está você?

Eu sei o quanto é difícil
Mas não vou virar minhas costas para você
Se desejar cair, faça. Eu vou te segurar
Apenas mais uma vez
Diga que tudo vai ficar bem
Podia ser mais fácil simplesmente morrer
Mas por você
Independente de tudo
Apenas por você: eu vou sobreviver

Calendário

Anne estava sentada em uma cadeira de balanço na varanda de sua casa, ficou observando seus netos brincarem juntos e felizes, o coração de Anne se encheu de alegria ao ver aquela cena linda!

Após seus sete netos terem tomado um bom banho pra tirar toda a sujeira de lama de seus corpinhos, Anne os chamou para contar-lhes uma história de sua adolescência que se passou no ano de 2017. Logo seus netos se alegraram. Ah, como eles amavam ouvir as histórias passadas de sua avó!

2017

O ano já havia começado. Ah, 2017! O ano que prometeu ser louco, cheio de aventuras, dramas, perdas, alegrias e o principal: superação! O ano do amadurecimento. No final de 2016 Anne havia conhecido amigos, na rua de casa, que a levaram para sair, tudo que ela sempre quis e precisou. Pedro, tão lindo que até doía, alto, forte, bronzeado e de olhos cor do mar. Anne e Pedro eram somente amigos, até o fim de janeiro. Surgiu um grande interesse do lado de Pedro e eles começaram um relacionamento que não era namoro, muito menos amizade, era simplesmente o meio termo disso. Ficou um relacionamento bem estranho: você tem algo com a pessoa, porém, não tem ela só para você – “Tô ficando com você e mais cinco meninas”. Anne sabia que não poderia gostar, amar, uma pessoa que queria somente ficar com ela, mas é o coração que manda e o coração de Anne escolheu Pedro!

Fevereiro chegou e com ele chegou o amor no coração de Anne, chegou também um interesse maior em Pedro. Ele queria sexo, e agora? O que Anne irá fazer? Coitada, a menina era virgem mas o amor por Pedro era tanto que ela não queria perdê-lo. A garota cedeu e ele mudou com ela. Ao passar dos meses, Pedro começou a ser grosso, seco e muito diferente do que aparentava ser.

Março chegou com tragédias e alegrias na vida de Anne: o padrasto dela, Júlio, sofreu um acidente de moto gravíssimo, ficou 18 dias em coma e, no dia que ele acordou, seu sobrinho Arthur nasceu.

Junho, o mês de mudanças. A família de Anne se mudou para Ribeirão Preto e os reais problemas estavam prestes a chegar.

Julho foi tranquilo. Anne passou férias com o seu avô e deu um churrasco na casa do seu ex, Pedro. Ela o amava e não sabia mais o que fazer

para esquecê-lo. Eles ficaram nas férias e o sentimento de Anne só aumentou.

Agosto, as aulas estavam voltando. Por carência, Anne fez algumas burrices, como ficar com pessoas erradas, beber e sair. Anne já havia passado por problemas de automutilação, tentativas de suicídio e crises de pânico. Tudo isto voltou!

Setembro e outubro Anne passou se arrastando, tentando achar motivos pra viver e ser feliz.

Alguns meses se passaram e já era novembro. No dia dois de novembro, Pedro enviou uma mensagem sendo super fofo com Anne, mas a mãe dela já sabia sobre os dois e não gostava de Pedro por causa das coisas que ele fez pra sua filha. A menina contou para sua mãe sobre as mensagens. Sabrina, a mãe, proibiu Pedro de falar com Anne.

Anne ficou arrasada, pois o amava. Não queria perdê-lo.

Dezembro já não tinha mais alegria. Não foi como nos outros anos, não havia espírito de Natal.

2018

O ano de Anne começou bem: Deus afastou pessoas que não acrescentavam nada em sua vida e ela percebeu que foi muito melhor assim.

Bem crianças, essa foi a história de hoje. Agora vamos dormir, que a avó de vocês está cansada.

Boa noite!

Sem título

Não sei como começar uma história e esse seria meu primeiro livro. Gostaria de contar um pouco da minha história. Ela começou no ano de 2003, acho que desde lá, mesmo eu sendo só uma neném sabia que nada seria fácil, mas também não é impossível, o mundo é complicado, mas nós aprendemos a nos virar sozinhos. Bom, mas vim falar um pouco de mim. Atualmente, tenho 14 anos, posso ser nova ainda, mas já vivi coisas maravilhosas e coisas ruins também. Moro com minha avó e sou muito

feliz lá. Claro que ainda tem muitas coisas que penso sobre mim e sobre a vida que levo também, mas estou me sentindo feliz como não me sentia há um tempo. Se tem uma coisa que aprendi é: “peça ajuda”!

Eu fiquei presa por tanto tempo em um vazio, um sentimento de nada que me consumia, mas isso estava me afetando e afetando também quem eu amo, a minha família. Mesmo eu pensando que não ligava, minha família estava sofrendo também por causa do meu sofrimento e da minha falta de vontade, de não querer fazer nada.

Eu quis melhorar, queria ver minha família feliz, queria voltar a ser feliz novamente e depois de um tempo, eu consegui. Não sozinha, sabia que não seria capaz. Conheci pessoas maravilhosas que me ajudaram, fizeram eu acreditar em mim de novo e ver uma realidade: sou capaz, posso ser feliz e posso ser forte.

Deni para sempre!

Em um reino chamado Herweg, vivia um jovem mal vestido e bem pobre. Era um dia como outro qualquer, ele acordou cedo e fez o de sempre (não, ele não foi trabalhar, até porque não havia emprego ou qualquer outra coisa de boa para “pessoas como ele”. Bom, isso era o que todos diziam para ele). Foi até a rua e não fez nada até o horário da escola, a não ser ouvir seu irmão falar que o seu destino seria morrer sozinho.

Chegando à escola, ele ficou cada vez mais nervoso e como sempre, ninguém conversou com ele. Na rodinha de amigos, todos saíam quando ele chegava e zombavam dele. Chegando em casa, ele fez o de sempre, se trancou no quarto, se automutilou e chorou horrores. Foi então que ao cair a última gota ao som de uma música qualquer, ouviu a frase “Stay strong”.

Então, surgiu uma fada cujo nome é Deni, e disse:

– Bóra parar com isso chuchu, a vida não é um mar de rosas não, bebê! E não é por qualquer probleminha que tu vai ficar se cortando né, “monamu”?

E o jovem respondeu:

– Probleminha? Se liga!

A fada retrucou:

– Tô tentando, mas só dá chamada perdida, igualzinho a tua vida se continuar como está, baby.

Ele disse:

– Não sei se você sabe, mas infelizmente, não posso fazer nada para mudar isso...

E a Deni respondeu:

– Não mesmo, se continuar só parado do jeito que tá. Bóra, vem comigo!

Deni explicou que era uma fada e contou que o jovem tinha direito a três desejos. Então, o jovem faz o desejo número um:

– Quero que as pessoas me dêem a possibilidade de mostrar que sou uma pessoa legal de se fazer amizade.

Depois de um mês, o jovem faz o pedido número dois:

– Eu quero ser eu MESMA, tô cansada de viver em um corpo que não é meu, quero poder ter o nome que sempre quis: Amber!

Conforme os últimos meses que se passaram com esses dois desejos, a fada Deni e a jovem Amber (que era o tal jovem que não tinha nome por ser tão pobre) ficaram super próximos e bem íntimos.

Mas após os dois pedidos, Amber reparou que Deni estava se afastando dela (pelo menos é o que ela achava que tinha certeza). Aquilo estava corroendo Amber por dentro. Foi aí que ela chamou Deni para fazer o terceiro pedido:

– Por favor, não me abandone, preciso de você, preciso de nós. Você fez parte de momentos ultra importantes para mim. Se pra deixar você feliz eu tiver que perdê-la, eu a deixo ir. Caso contrário, lutarei até o fim para consertar todos os meus erros e manter a nossa amizade, que é a coisa mais importante para mim depois de Deus!

Após esses acontecimentos ambas não fizeram nada além de chorar horrores e depois de tudo e sem responder nada, Deni foi embora!

Continua....

Viu como é interessante poder contar a sua própria história, refletir sobre seus problemas, vitórias e recursos a partir da escrita livre?

Use esse espaço (ou vá além dele) e crie, aproveitando tudo o que já aprendemos e que vivemos até agora. Agora é a sua vez!

C | D⁴ | Em | D |
 C | D⁴ |
 G | Bm | Em | Em |

Conseguí trazer cor pra os dias cinzas

Tento ser meu próprio herói

Quase ninguém acredita

~~Às vezes nem eu acredito~~

Mas aprendi com o tempo

A confiar e buscar forças em mim.

~~Tenho minha própria luz~~

Hoje eu sei que sou capaz, porque brilho

~~Porque brilho~~

Tenho minha luz

E os girassóis me seguem

~~Hoje eu sei~~ que tenho a vida inteira para ser
melhor

E o brilho ^{se} cada vez ~~mais~~ maior.

E os girassóis me seguem

~~Hoje eu sei~~ em dias de mais sonhos

Nossa música!

Um exemplo de outros lugares para onde os encontros podem nos levar é o que apresentamos a seguir. Durante os encontros, percebemos que um dos recursos artísticos mais utilizados pelos adolescentes era a música. Poderia ser o desenho, os jogos, o teatro, a dança, mas foi a música. Vivenciando a liberdade de expressão, resolvemos compor nossa própria letra, a partir das narrativas que já havíamos construído. Alguém começou a escrever, outra pessoa se juntou, mais uma trouxe novas ideias...

Para melhorar a experiência dos adolescentes, procuramos ajuda profissional e encontramos a banda Kilotones*, de Ribeirão Preto. A poesia foi adaptada para ganhar ritmo, foi musicada, virou videoclipe e ganhou as rádios e as playlists de Youtube e Spotify!

Girassóis

E G#m

Conseguí ver cor nos dias cinzas

C#m B

Tento ser o meu próprio herói

E G#m

Quase ninguém acredita,

C#m

Às vezes, nem eu acredito

B A9 B9

Mas aprendi a confiar forças em mim.

A9 B9

E buscar forças em mim.

C#m B9 A9

Eu crio meus mundos pra enxergar o que tenho.

C#m B9 A9

Posso ser quem eu quiser

E G#m C#m

Hoje eu sei, sou capaz e tenho brilho em minha luz

E os girassóis me seguem.

E G#m
Tenho a vida inteira para ser melhor.
C#m B9
Meu brilho ser cada vez maior.
E os girassóis me seguem.
A9 B9
Em direção aos meus sonhos
C#m B9 A9
Eu crio meus mundos pra enxergar o que tenho.
C#m B9 A9
Posso ser quem eu quiser, na dor me transformo.
C#m B9 A9
Eu crio meus mundos pra enxergar o que tenho.
C#m B9 A9
Posso ser quem eu quiser,
D
Quem eu quiser
G Bm Em
Quase ninguém acredita, às vezes, nem eu acredito.
D9 C D4
Mas aprendi a confiar e buscar
C D4
E buscar forças em mim.
Em D4 C
Eu crio meus mundos pra enxergar o que tenho.
Em D4 C
Posso ser quem eu quiser, na dor me transformo.
Em D4 C
Eu crio meus mundos pra enxergar o que tenho.
Em D4 C
Posso ser quem eu quiser, quem eu quiser
/C/G/D/D Em/C/



* A banda Kilotones é formada por João Paulo Barrionovo, Antonio José Barrionovo e Pedro Barrionovo.



Essa viagem está chegando ao fim...

Viajar nos permite ir de um lugar para o outro, de uma cidade para a outra, de um estado para outro, de um país para outro e até mesmo de um planeta para outro. Uau! Como são enormes as possibilidades de viagens!

Mas as possibilidades não ficam só no plano dos espaços físicos e geográficos. Como mostramos nesse livro, podemos escolher muitos outros tipos de viagem, como por exemplo, nos mover em direção ao mundo da nossa imaginação e da nossa criatividade, visitar e (re)visitar momentos que compõem as histórias de nossas vidas e de quem somos, percorrer caminhos internos que, inclusive, nunca visitamos ou que deixamos bem escondidos. Assim, podemos fazer descobertas ou se (re)lembrar de pessoas, momentos, histórias que se perderam nos percursos que realizamos em nossa jornada e que nos ajudaram a construir quem estamos nos tornando a cada dia.

Viagens geralmente são repletas de começos, meios e fins – e em algum momento criam a oportunidade para outras viagens serem experimentadas.

Essa viagem, da qual você aceitou participar, está chegando ao fim nesse livro, mas esperamos que este seja o começo de uma nova aventura, que você continue recebendo convites para muitas outras viagens e que, no final de cada uma delas, você retorne com sua mala repleta de boas lembranças, novas descobertas sobre você e sobre sua vida.

Terminamos uma viagem com nossa bagagem cheia de histórias preciosas sobre o que tem nos ajudado a ser e conviver. Ah! O mais importante é que essa bagagem pode ser compartilhada com outras pessoas para que elas sejam também inspiradas pelas suas histórias.

A história do livro passa a diante e a nossa gratidão, também!

Nossos agradecimentos

Muita gente colaborou para chegarmos até aqui – é que as pessoas gostam de nos ajudar quando conseguimos dizer do que estamos precisando!

Colaboraram com os encontros e com a confecção do livro

Ana Paula Duarte Pires, Antonio Ruffino Neto, Banda Kilotones, EMEF Alfeu Gasparini, Delora Wright, DIALOG/USP, José Roberto Blaz Aragão, Laura Vilela e Souza, Leticia Cavalieri, Liliana Ugarte, Lisete Roveri, Maira F. Bobo, Márcia Caron Ruffino, Marisa Japur (*in memoriam*), Papaléguas Suprimentos, Sandra Lamas, Thais Lima, Vinicio Biagi Pecci e os familiares dos adolescentes.

Apoiaram a campanha de financiamento coletivo

4º Tabelião de Notas de Ribeirão Preto, Antonio Ruffino Netto, Carla Guanaes Lorenzi, Édna Costa, Márcia Caron Ruffino, Richard Poli Soares, Telma Lenzi, Vinício Biagi Pecci, Adriana Bellodi Costa Cesar, Adriana Coselli Marcondes, Adriana Muller, Alice Leonel, Ana Carolina Campanharo, Ana Cristina Nassif Soares, Ana Lucia Tebalde, Ana Luiza, Ana Raquel Lucato Cianflone, Andreia Moreira dos Anjos, Andresa Rassi Borges, Ashjan Sadique Adi, Athaides Roma Júnior, Carolina Sette Pereira, Cristina Furst, Cristiane Domingos Gonçalves, Daniela Aparecida de Oliveira Bertoleti, Dionisio Camelo, Elke Baldo, Eloisa Steluti, Eneida de Duarte Fernandes Novaes, Érica Santoro Lins Ferraz, Evandro Alves Lopes de Oliveira, Fabiana Brunini, Gabriela Maldonado, Gisele Curi de Barros, Gislaine Borduchi, Isa Carvalho, Isabel Cristina Ribeiro Garcia, Jael de Paula Guimarães, José Roberto Aragão, Joselaine Marineli Barbalho, Jussara Maria Simões Boverio, Laura Moreti Gleriano, Laura Vilela, Letícia Cavalieri, Letícia Trombini Vidotto, Letícia Verissimo Ribeiro, Lila Cristina Guimarães Vanzella, Lilian de Almeida Guimarães, Livia Britschgy, Livia de Oliveira Pasqualin, Lisete Roveri, Lorella Coselli Marcondes, Luciana Alves, Luciana Rosa de Souza, Luciana Bullamah Stoll, Ludimila Lavorenti Iori, Luzia Del Vechio Bernardes, Marco Ruffino, Maria Andréia Vilela Souza, Maria Gabriela Mantaut Leifert, Maria Jane da Silva Nascimento, Maria Martins, Maria Silvia Celestino, Marialba Faleiros Cardozo, Mariana Rezende Figueira, Marília Belfiore Palacio, Moira Roma Canalle, Neriane Fernandes, Pâmela Martins Lion, Patricia Geromel Lanfredi Zilio, Paulo Sérgio da Silva, Paulo Sérgio Rodrigues, Pedro Pablo Sampaio Martins, Regina Celia Borsato Lima, Rosa Helena da Silva, Rosangela Russo, Sandra Simonné Rossi Felipe, Selma Maria Evangelista Ferreira da Silva, Silma Carneiro Pompeu, Silvana Benatti, Silvia Ramos, Silvio Cesar Camargo, Simone Barreiros, Solange Nagela Pereira Bezerra, Sylvia Jungstedt Arditti, Tatiane Miranda, Valéria Paschoal e Victoria de Almeida Guimaraes Solon.

Eu nunca escrevi poema,
nem sei como é um poema.
Não sei quantas estrofes e
nem rima.

Mas sei o que é crescer sem pai
Ter um pai que não consegue se
amar e nem demonstrar amor
pelos outros.

As pessoas não gostam
de me ver assim,
mesmo eu dizendo que
estou bem.
Ninguém acredita.
Ninguém acredita.

Da avó que
tem preocup

Ela nos p

Com ela ap

Eu tb não acredito. Não acredito!
Mas eu minto para mim mesma.
Digo: — Estou bem.

Eu tô mal,
eu preciso de ajuda.
Nem mesmo eu sei que ajuda.

Quem pode me ajudar?

Não sei pedir ajuda.



“Se hoje eu estiver em situação (ruim), os meus amigos conseguem perceber o que eu tenho, mas não era assim antes. Eu era fechado, falava que estava tudo bem, mas não estava. Meus amigos não desistiram de mim. Acabei cedendo e aprendi a valorizar a amizade. Agora, sei pedir ajuda e se alguém precisar de mim, também vou estar ali para ajudar.”

- Depoimento de um dos adolescentes participantes do projeto

Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-85-86132-18-6



9 788586 132186