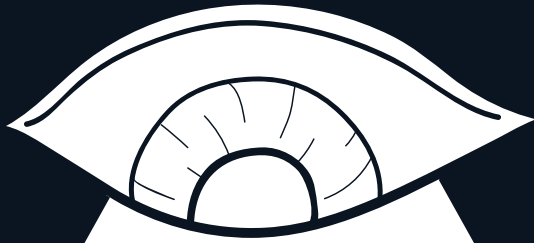
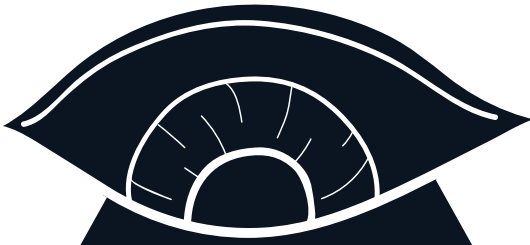


yan sieira



clarividência

yan sieira



clarividência



Texto: Yan Sieira

Revisão e edição: Yan Sieira

Projeto gráfico e diagramação: Yan Sieira

Orientação: Professora Mestra Regina Macedo Boaventura

SIEIRA, Yan Tolentino.

Clarividência / Yan Sieira. Patos de Minas: edição do autor, 2019.  
36 p.

Orientadora: Professora Mestra Regina Macedo Boaventura.

Jornalismo Especializado I - Centro Universitário de Patos de Minas. Fundação Educacional de Patos de Minas, Patos de Minas, 2019.

1 - Ansiedade. 2 - Depressão. 3 - Poesia. I - Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM) - Comunicação Social - Jornalismo. Fundação Educacional de Patos de Minas. II - Clarividência.

Sem distinção, agradeço a todos que compartilharam suas dores e conhecimentos para que este escrito tomasse vida.

**Vocês são a luz de um futuro esclarecido.**

## Prefácio

O livro “Clarividência” conta experiências. Cada ser humano, dentro de sua singularidade, é extremamente plural. Possui seus próprios sonhos, constrói seu próprio caminho e vivencia momentos únicos, que acontecem de formas completamente inéditas. Todo indivíduo evolui em sociedade. Todo indivíduo tem suas dores. Nenhum indivíduo enxerga de forma nítida e pura as agonias dos que estão a sua volta.

Como pessoas, escolhemos o que consumimos e quando consumimos. Determinamos quando vemos e também quando enxergamos. A vida social pode ser uma faca de dois gumes: com uma lâmina eliminamos a relva e trilhamos nossa estrada, apartados do restante; com a outra criamos estigmas sociais, padrões de comportamento e ilusões dentro de um capitalismo moderno que ferem milhões de irmãos e irmãs em várias camadas dentro de seus subconscientes. Esses ferimentos possuem a incrível e inoportuna capacidade de permanecerem abertos, sangrando, durante vidas inteiras.

Guiada por essas injúrias, a obra mergulha dentro do comportamento social excepcional de cada indivíduo escolhido e analisa suas consequências emocionais dentro de uma comunidade indiferente e desigual. Esse alarde social tem o intuito de trazer esclarecimento e fomentar a instauração de comportamentos e visões sociais

estruturadas a partir da aceitação do atípico e do diferente – afinal, o entendimento pode surgir a partir de brechas criadas por essa aceitação.

Dividido em dois ápices, a Arte e o Jornalismo, o livro destrincha problemáticas sociais e psicológicas de cada uma das personagens dentro de uma poesia alternativa. Logo após cada primeiro impacto, é descrito um perfil detalhado de cada personagem, ao abordar suas vivências, ferimentos e experiências de forma responsável e devidamente embasada.



PARTE 1:  
Medo do Futuro



Minha mente é mar agitado,  
É o olho da tempestade.  
Já os pensamentos são águas turvas,  
Distantes para alcançar e  
Agarrar com minhas duas mãos.

Cada ano passa como se fosse mês  
E o que resta deles é pouca lembrança.  
Os meses se fazem de grandes  
E mesmo assim não duram tudo isso.  
As semanas já não têm emoção  
E hoje, os dias são pouco para mim.

O tempo é bomba relógio.  
Ele escorre por dentro e por fora do eu.  
A vida, ampulheta, me faz de areia.  
Feito efeito de teia, me prende.  
E cada ciclo corre rápido,  
Para me manter nessa roleta russa.

E eu sigo assim,  
Forte o suficiente para ver  
Mas demasiado fraco para vencer.  
Sempre imerso em um sentimento de euforia  
Que minha mente enterra  
Só para poder lidar com o que é mais importante.

Na corrida incessante pelo futuro  
Me ligo de forma inconsciente ao passado.  
Ele me puxa pelos braços,  
Me faz tropeçar,  
Me deixa parado.

Os arrependimentos que eu carrego comigo  
Gritam mesmo mortos.  
Me contam tudo o que eu preciso saber.  
Derrubam convicções e constroem muros,  
Os quais eu escalo todos os dias  
Sem perceber.

Sabe, depois de certa idade a escalada é árdua.

Supero as pedras e me agarro no que é firme,

Mas me canso fácil

E o findar da andança eu não encontro.

Ainda faço tudo o que posso para entender.

E pelo menos nisso eu tive sucesso.

Eu aprendi que esse tal caminho é crescente,

Feito de constante evolução.

E foi entre meus infinitos passos,

Nas constantes ascensões e quedas desse destino inevitável,

Que eu olhei um pouco mais para dentro

E um pouco menos para fora.

Foi aí que eu me disse:

*O caminho não acaba, porque ele é feito de você.*

Pablo Adriano Andrade Souto. 23 anos. O sotaque e os trejeitos não enganam, é natural de Paracatu (Minas Gerais), mas reside em Patos de Minas há mais de dois anos. As unhas roídas e o olhar disperso não mentem, é ansioso desde quando nasceu.

Alma de artista e cabeça acelerada. Ele é extremamente plural e aprendeu com a vida a correr de um extremo ao outro, sem hesitar. Cresceu em uma casa cercada de amor, mas isso não impediu que ele aflorasse sua independência cedo. Pablo tem uma feição delicada, mas um tanto quanto fechada, que afasta curiosos. Esse foi um dos mecanismos que ele desenvolveu para conseguir lidar melhor com as pessoas que o cercam e até consigo mesmo.

Ser ou estar ansioso “não é apenas esperar ansiosamente por alguma situação específica ou por algo que vai acontecer, como as pessoas em geral pensam. Pelo menos não é só isso”. Esse foi o primeiro vislumbre que Pablo teve durante uma longa conversa em seu quarto, sobre algo que ele conhece bem: ansiedade.

O cômodo é quase todo decorado em branco e extremamente minimalista, com um único elemento que destoa do conjunto: um quadro colorido que ele mesmo pintou a mão ao homenagear uma pessoa muito especial. O bom gosto da profissão grita na vida pessoal, afinal ele trabalha como designer gráfico há alguns anos e atualmente estuda o que trabalha.

Ele é universitário, aluno do curso de Publicidade e Propaganda. Para quem já chegou a cursar apenas um dia de Arquitetura e Urbanismo antes de desistir, os três anos de estudo em publicidade estão indo bem. O tempo de faculdade o deixou mais maduro e trouxe benefícios para a vida profissional – o que era esperado, já que todo tipo de ajuda a um trabalhador autônomo é bem-vinda.

Dentro da sua experiência pessoal, Pablo enxerga a ansiedade como algo que trabalha com o passado e, especialmente, o futuro; é involuntária. Ele demorou a perceber que pensa e sente de formas diferentes de outras pessoas. Ao sair da adolescência ele notou que, antes mesmo de saber, lidava com ansiedade e depressão por muito tempo.

Ansiedade e depressão são duas palavras que geralmente andam juntas por aí, mas de longe são muito diferentes. Kaisa Santana é psicóloga, docente a mais de 10 anos e tem vasta experiência no mercado de trabalho. Ela destaca que mesmo que as duas doenças funcionem de formas diferentes, elas ainda podem afetar o mesmo indivíduo: um transtorno de humor que desencadeia um transtorno de ansiedade ou o inverso.

Kaisa conta que dentro da ansiedade existe uma reação fisiológica que serve como alerta de perigo, ou seja, o próprio organismo identifica que está em risco de alguma forma. Já na depressão é mais perceptível um humor

melancólico. “Se eu tenho uma crise de ansiedade e meu organismo começa a ter falhas na detecção de ameaças reais, eu fico refém dessa ansiedade, já que a qualquer momento eu posso ter essa reação fisiológica. Se fico refém dos meus estados ansiosos eu perco o controle de mim e a minha tendência é me deprimir”, explicou.

“Sempre tenho medo e estou preocupado com o que vai acontecer e como vai acontecer. Isso vem da forma como eu traço rotas para saber lidar com aquilo quando realmente acontecer. E as vezes tudo não sai como a gente planeja”. Isso foi apenas um resumo dito pelo próprio Pablo que tenta descrever o que é ser ansioso. Mas a ansiedade é sorrateira, complicada e tem várias caras. Esse é um dos modos de funcionamento dessa doença, mas ela age de várias formas diferentes.

Em 2015, quando conseguiu seu primeiro emprego, Pablo percebeu os primeiros gatilhos da sua ansiedade. Durante esse período foi a primeira vez que ele identificou na própria personalidade alguns comportamentos ansiosos, mas que sempre lhe foram comuns. A partir daí as descobertas aumentaram e ele começou a assimilar em si sintomas de ansiedade e depressão, doenças que já eram familiares dentro de casa.

Parte de sua família já lidava com doenças psicológicas, mas o caso mais próximo é o de sua tia, que até então morava com ele. Há alguns anos a sua tia convive com depressão e

também com sintomas de ansiedade. Ela sempre fez tratamento com uso de medicamentos e acompanhamento psiquiátrico. Foi aí que o Pablo viu um caminho aberto.

Com o passar do tempo, ele deu início a utilização de remédios sem prescrição médica. Começou ingerindo meia cápsula apenas nos dias em que os sintomas gritavam. Depois disso ele começou a tomar em maior quantidade e a frequência passou a aumentar gradativamente, até quando ele se viu tomando uma capsula por dia para conseguir dormir. Como os remédios não eram prescritos, eles davam uma sensação de alívio durante as noites, mas os dias se tornavam mais difíceis a medida que a ansiedade se tornava mais forte. No final de 2017, depois de meses sem automedicação, Pablo procurou ajuda psicológica.

Segundo a psicóloga Kaisa, a utilização de medicamentos sem prescrição médica para tratar patologias é gravíssima. “Em cada patologia encontramos, no ponto de vista fisiológico, um desequilíbrio. Esse desequilíbrio não é o mesmo para todo mundo. A medicação atua regulando o desequilíbrio, mas a dose e o tipo dela variam de pessoa para pessoa”. Ela ainda alerta que a automedicação pode ser um “tiro no escuro”, já que os remédios não tratam a ansiedade ou a depressão, tratam apenas os sintomas dessas doenças.

A utilização dos remédios sem orientação médica pode ser um agravante do quadro, sem contar que muitos

transtornos também são de cunho emocional. É aí que entra o acompanhamento psicológico, que identifica o problema raiz da doença. De acordo com a psicóloga, “só assim eu consigo dominar minhas emoções, canaliza-las de uma maneira mais adequada e criar uma resistência interna para me posicionar diante de situações de ameaça para que eu nunca mais tenha uma crise”.

Mesmo antes dos gatilhos surgirem, da ansiedade tomar forma e dos anos passarem, Pablo já lidava com algumas situações que contribuíram para que a doença o acompanhasse. Ele é o filho mais velho de uma mãe que o criou desde o seu primeiro respiro sem ajuda paterna. Passou grande parte de sua adolescência preso em casa depois da família ter descoberto sua sexualidade. Nesse período tudo o que ele conhecia era a própria casa e a escola. Depois de um pouco mais velho fugiu de casa em busca de liberdade e de amor.

Hoje a sua relação com a família é de vínculo forte. E mesmo que não more na mesma cidade que seu núcleo familiar, continua dando e recebendo amor.

A família pode ter um grande papel de suporte para alguém que lida com algum tipo de patologia, mas ela não precisa ter o papel de cura, até por que ela também pode sofrer e precisar de cuidado. “A origem do transtorno de ansiedade, do ponto de vista psíquico, é o desamparo. Geralmente quem tem esse transtorno se sente desamparado e passa por



um sentimento de solidão. Então nós culpamos a família por esse desamparo, mas isso é muito complexo”, afirma Kaisa. A maneira com que o ansioso percebe esse sentimento pode ser coerente ou não com o modo que ele se manifesta.

Pablo fala que a sua ansiedade foi o que o fez mudar tanto. “Ela [a ansiedade] me fez ter muito medo das coisas não mudarem, então eu procurei a mudança. Eu fui atrás”, contou, depois de ter literalmente recomeçado a vida duas vezes aos quase 24 anos.

“Hoje a ansiedade impacta no meu trabalho e na faculdade em forma de cobrança e de dever. Sempre procuro fazer o melhor e isso acaba me prejudicando. É aí que eu faço mais do que eu posso com o que eu tenho, e isso me adocece”. Essa foi a resposta de Pablo, que mesmo depois de já ter iniciado um tratamento psicológico para ansiedade e depressão, continua lidando com diversos sintomas no seu cotidiano.

Em relação a vida pessoal, Pablo conta que durante muito tempo a ansiedade fez com que ele pensasse sobre o que realmente está por trás das pessoas, e isso se tornou algo muito negativo: “É difícil confiar nas pessoas, estabelecer vínculos e fazer com que eles sejam duradouros. Você sempre sente que as pessoas não querem manter contato e que você é menos que elas”. São essas vozes que fazem com que os ansiosos se afastem de seus ciclos sociais.

Depois do início de seu tratamento, Pablo não tem presenciado muitas crises de ansiedade. Mas ele conta que

elas ainda aparecem, e isso geralmente acontece em situações de “perigo”, onde ele não consegue lidar com algo. São coisas pequenas que se tornam grandes por causa da ansiedade, como a obrigação de limpar a casa ou simplesmente cobrar alguém que te deve há muito tempo.

Uma crise de ansiedade pode ser entendida como um sentimento profundo de insegurança e medo, que descarrega uma grande quantidade de noradrenalina e adrenalina no corpo – responsáveis por influenciarem o humor, a ansiedade, o sono e alimentação. Essa sensação tende a acontecer mais de uma vez e nem sempre tem algum motivo aparente.

Atualmente, Pablo controla e lida melhor com a ansiedade. Ele está por cima da doença e segue em frente, mas mesmo assim sabe que ela provavelmente não vai embora e não tem cura. Os remédios ajudam, mas se ele si descuidar da sua saúde mental em algum momento a doença vai voltar. “A ansiedade é sempre presente durante meus dias, mas quando se torna exacerbada me prejudica. Hoje eu controlo ela emocionalmente e com a ajuda de remédios”, explicou.

Pablo conta que aprendeu alguns exercícios que fazem com que ele consiga controlar a ansiedade e seguir em frente: “quando vejo que estou muito ansioso eu paro um pouco, tomo banho, medito e respiro fundo. São exercícios que eu aprendi na terapia para diminuir a ansiedade e conseguir focar no presente”, disse.

Quando indagado sobre como as pessoas em geral lidam com a ansiedade, Pablo conta que a família e o namorado sabem um pouco sobre a doença, então entendem e batalham com ele, mas que a situação não acontece assim com outras pessoas. Na visão dele, “as pessoas não sabem o que é ser ansioso e não dão a devida importância para isso”.

Kaisa Santana afirma que a discussão sobre ansiedade tem tomado bons rumos na atualidade, mas que a doença ainda é negligenciada. “A melhor maneira de se informar é ir atrás, buscar isso de alguma maneira, seja em livros ou na internet. Existe também uma rede de saúde mental que é ofertada no Brasil inteiro. Para isso nós temos os CAPS [Centro de Atenção Psicossocial], um serviço gratuito que hoje conta com um atendimento ao paciente, mas também à família, para que ela se oriente”, explicou a psicóloga.

Ela ainda afirma que muitas famílias que buscam ajuda para saberem lidar melhor com algum familiar doente acabam percebendo que também são acometidas pela ansiedade ou pela depressão. Esse diagnóstico acontece tardiamente porque essas pessoas não sabem o que são essas doenças, então não conseguem identificá-las.

A ansiedade impacta diretamente no modo como as pessoas vivem e se relacionam em sociedade. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que o Brasil tem a maior taxa de transtornos de ansiedade do mundo. Visitar esse dado tão importante é, de certa forma,

irônico, principalmente em um país que ainda trata esse tipo de distúrbio como um tabu.



PARTE 2:  
Câncer da Alma

Em alguns dias a cama é o mar durante a tempestade.  
Tão conturbado, tão forte.  
Ela me imerge, não me deixa levantar.  
E depois de tanto me afogar nas águas que vêm de mim,  
Enquanto agonizo em pensamento,  
Levanto.  
Mas não completamente.  
Não porque eu realmente quero.

Levanto-me.  
Mas meus olhos vermelhos ainda parecem deitados.  
Os sinto pesados. Fundos.  
Quase o abismo onde eu estou.  
Nesse lugar não há espaço para comida,  
Mas há espaço para a força que eu uso contra mim mesmo.  
Força que eu uso para me parar.  
Nada de comida, nada de me salvar, nada de sentir.

Às vezes eu vejo que as pessoas se empurram nesses  
abismos  
Só por diversão.

É tudo tão volátil, superficial.

A tristeza parece tão reluzente, nos convida para agarrá-la.

E muitos o fazem.

Mas quando a minha maré sobe, me perpassa,

Arrependo-me de todos esses pensamentos egoístas.

Então volto a entender que nem sempre a felicidade é o suficiente para te fazer emergir.

Água calma e clara nem sempre dá pé.

São nesses dias, que mais parecem noites,

Em que o funeral continua.

Acendo uma vela para cada arrependimento que carrego.

Uma para cada sepultamento.

Nesse momento tão mórbido,

Envolto nesta casa de ceira,

Não encontro mais nada em mim.

Talvez essa seja a pior parte desses dias.

Depois de exorcizar todas as tristezas e murmúrios de mim,

Não sobro mais eu.



Nenhum som, nenhuma fala.

O oco dentro de mim é gelado como as minhas trilhas de neve.

Dói.

Mas não machuca o suficiente para se fazer sentir.

Não sinto a dor porque, nesses dias, já não há mais o que se sentir.

Ninguém ainda notou.

Mas não há nada de errado nisso.

Esses dias não são vistos, são apenas experimentados.

Isso os fazem mais perigosos.

Não quero dizer que você perdeu seu tempo lendo essa peça,

Mas esse texto não é poesia.

Eu o posso afirmar porque ele não me fez sangrar.

Aí eu percebo que isso é caso sério.

Nesses dias, nem a poesia me corta.

Espero voltar para mim o mais rápido possível.

Não quero congelar por completo.

Adriana Duarte Ferreira. 44 anos. Nascida e residente em Paracatu, Minas Gerais. O rosto extremamente novo e a feição delicada não entregam a idade e, muito menos, a depressão.

Hoje ela é dona de casa. Passa o dia cuidando do filho adolescente e da casa, onde residem um total de cinco pessoas, para as quais ela cozinha diariamente. Mas não pense que o trabalho dela é só esse. Ela mora em um bairro um tanto quanto marginalizado, do qual tenta proteger o filho constantemente. A limpeza da casa também é por sua conta. O que o seu filho, marido, mãe e padrasto sujam ela limpa, todos os dias.

Se graduou em direito quando mais jovem. Já fazem alguns anos e ela ainda não conseguiu colocar a formação em prática. Já tentou concursos e provas, mas o nervosismo acaba sendo grande demais e a vence pela insistência. No momento em que se senta na carteira e agarra a caneta, as palavras fogem da cabeça.

O tal nervosismo permanece até o final de cada teste conspirando para que elas não voltem. Palavras voando para longe não são o suficiente para preencher um exame que necessita de tudo o que a pressão tira de você.

Enquanto ela se senta no sofá de casa para uma pequena prosa, os cigarros não param. Adriana é uma fumante assídua. Isso não é difícil de perceber. A alegria a faz fumar, a tristeza também. A insegurança sempre traz consigo um

cigarro. A fome mais um. Até a própria depressão merece seus tragos.

Aliás, desde muito nova convive com a doença. A depressão tem a mesma idade que a quantidade de anos adultos que Adriana viveu. Isso porque ela foi diagnosticada com 18 anos, e a partir de então a luta nunca teve trégua.

“Eu vou fazer 45 anos. Na época dos meus 18 anos eu sentia uma tristeza profunda, uma angústia, um medo. Eu não sabia o que era depressão. Ninguém sabia”. Foi aí a primeira vez que Adriana citou essa amiga de décadas neste bate papo tranquilo, acompanhado do calor, o que não é nada novo para a dona de casa. Paracatu tem a fama de ser uma das cidades mais quentes do país.

Quando Adriana foi diagnosticada, depressão era algo muito novo. Naquele momento, não se falava sobre depressão, sequer se pensava na doença. Aliás, as pessoas não eram depressivas, já que mal se sabia da existência de tal patologia. Os diagnósticos eram rasos e o transtorno continuava a morar nas pessoas durante vidas inteiras, sem nenhum tratamento efetivo e sem a importância devida.

A Kaisa Santana, nome que já deve ser familiar para você, fala sobre a evolução do estudo da doença através dos anos mais recentes. “A depressão é muito negligenciada. As pessoas ainda não dão atenção para ela. Há um tempo atrás o acompanhamento médico era muito vazio. Não se tinha muito com o que lutar contra algo desconhecido”, conta a

psicóloga.

Adriana fala que mesmo antes de ser devidamente diagnosticada, a doença já fazia parte da sua rotina: “eu não dormia, não comia. A tristeza nunca passava. Isso aconteceu a mais de 20 anos”. Mesmo tendo passado parte da juventude ligada à patologia, o seu primeiro contato consciente com ela foi a descoberta. Depois da avaliação médica, ela e a família puderam entender um pouco sobre a depressão.

No intervalo entre os tragos no cigarro, Adriana revela que não se lembra bem do que pode ter desencadeado o seu quadro depressivo na juventude, mas tem um palpite. Ela foi criada com uma vizinha que morava logo ao lado de sua casa. Acabou convivendo muito com a garota e a família dela, já que frequentava sua casa. Em um certo dia o pai da menina assassinou a amante com quem tinha planos, e, logo em seguida, cometeu suicídio.

Já era madrugada durante o acontecido e a Adriana estava dormindo. A vizinha a acordou e contou toda a história. As duas ficaram no velório o dia todo. “Depois disso eu entrei em depressão. Foi aí que eu comecei a entrar em surto”, disse a dona de casa. Após a consulta com o médico veio o diagnóstico, e com ele a medicação.

Na época o acompanhamento terapêutico não era encarado como uma alternativa para o tratamento da depressão. Ainda não se sabia que assim como fisiológica, a doença

também era psicológica.

Assim como acontece na contemporaneidade, na época em que a Adriana foi diagnosticada a patologia não era muito bem vista pelos que ouviam falar dela. Nesse período ela se apegou muito a sua mãe, que foi seu suporte: “minha mãe trabalhava em uma empresa que tinha uma psicóloga. Ela vinha muito em casa e conversava comigo”, contou. Foi assim que ela se inteirou sobre o que realmente era depressão.

Hoje, devido a experiência, ela sabe lidar melhor com a depressão. As crises não a afetam da mesma forma que antes. Além disso, o amadurecimento fez com que ela aprendesse a entender os seus sentimentos de uma forma melhor e a evitar os gatilhos que a deixam mal. Adriana afirma que com o tratamento adequado a vida voltou aos trilhos gradativamente, mas isso não quer dizer que ela foi curada.

Esses surtos são mais comuns do que se pode imaginar. De acordo com o site oficial do médico Drauzio Varella, esses são alguns dos momentos mais difíceis da vida de quem sofre de depressão. Choro, tristeza profunda, isolamento e até tentativas de suicídio – em casos mais extremos – são alguns dos sintomas. Mas isso pode mudar de acordo com o quadro e o paciente.

As crises sempre foram presentes na vida de Adriana, mas ela conhece alguns macetes que fazem com que esses

momentos assustadores não consumam tanto dela: “as crises precisam de gatilhos para aparecerem. Então como eu ainda sigo a medicação, eu sei que conversar me ajuda a lidar com isso”.

Mas antes de chegar a entender melhor como a doença age e como ela influencia no seu comportamento, Adriana reconhece que a depressão mudou muitas coisas nas suas relações sociais. Hoje ela evita multidões e barulho excessivo. Esse tipo de ambiente a assusta e desencadeia pensamentos negativos nela, como o medo de uma potencial briga ou algum tumulto.

“Eu fiquei antissocial. Antes eu não tinha medo, hoje eu tenho. Prefiro ficar sozinha do que ficar em grupo”. Essa foi uma das frases ditas por Adriana. Quando pensa sobre como a doença influenciou a sua vida, os afazeres domésticos vêm à mente: “você não é aquela pessoa ativa que realmente tem vontade de trabalhar e deixar tudo limpo. Você não tem o vigor de uma pessoa normal e isso pode vir da própria depressão”.

A depressão é uma doença que não se encara sozinho, mesmo que você tenha seus próprios métodos para vencê-la. Para Adriana, o seu suporte acabou saindo da própria família. A sua conexão com a sua mãe a ajudou de várias formas. “Quando você está assim [depressivo], você precisa de alguém que te passe segurança e seja seu suporte. Para mim essa pessoa foi minha própria mãe”, disse.

Em relação a como as pessoas tratam essa patologia, Adriana disse que vê uma grande diferença de quando ela foi diagnosticada em relação ao presente. “Hoje a mídia fala sobre o assunto e as pessoas dividem conhecimento sobre a doença. [Antes disso] não se falava e ninguém sabia. Era tudo falta de Deus. Hoje nós temos mais informação”, contou.

Até mesmo em relação ao seu tratamento, Adriana consegue enxergar grandes mudanças que ocorreram com o passar dos anos. Ela destaca que os tratamentos se tornaram mais assertivos e que a terapia não foi receitada até há alguns poucos anos atrás, pois tudo era encarado na base de remédios.

A depressão influencia diretamente todos os aspectos da vida de uma pessoa e pode ser fatal. Dados do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo (USP) mostram que, ao longo da vida, 15% das pessoas sofrerão com algum tipo de depressão. Ela não liga para quem você é, nem para a sua idade e muito menos para quantos dígitos sua conta bancária tem. Subestimar essa patologia é um erro. Julgá-la é falta de conhecimento.

Para quem lida com essa doença ou pensa que se enquadra em algum estado depressivo, a Adriana compartilha o que aprendeu com o tempo: “procure ajuda, saia de casa, fuja de situações que te deixam mal e busque o apoio de quem você confia”. Ela ainda completa com o que todos deviam saber:



“a depressão é quase um câncer da alma. Não tem cura, mas tem controle. É uma doença, um distúrbio químico que precisa de tratamento”.

A depressão é uma doença crônica extremamente comum. Ela pode afetar os sentimentos, os pensamentos e as ações de qualquer pessoa. É caracterizada, principalmente, pela tristeza e o desinteresse.

**Se você chegou até aqui e necessita de ajuda, o Centro de Valorização da Vida (CVV) oferece apoio emocional e prevenção ao suicídio de forma gratuita e sigilosa, 24 horas por dia. O número de telefone 188 é disponível em todo o território brasileiro e a ligação não tem custo. No site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br) estão disponíveis um chat e um endereço de e-mail para contato.**





### **Sobre o autor**

Yan Tolentino Sieira é universitário, aluno do curso de Comunicação Social - Jornalismo. Mineiro com inclinações para arte e cultura desde criança. Utiliza a comunicação como forma de escape e conscientização emocional e social.

“Clarividência” se mostra um projeto responsável e um tanto quanto intimista para o autor, que é escritor amador e tem como hobby poesia alternativa.



A obra mergulha dentro do comportamento social excepcional de cada indivíduo escolhido e analisa suas consequências emocionais dentro de uma comunidade indiferente e desigual. Esse alarde social tem o intuito de trazer esclarecimento e fomentar a instauração de comportamentos e visões sociais estruturadas a partir da aceitação do atípico e do diferente - afinal, o entendimento pode surgir a partir de brechas criadas por essa aceitação.

yan sieira