

HÁ SEMPRE UM SOL

GISELDA LAPORTA NICOLELIS

ilustrações Estelí Meza

SUPLEMENTO DO PROFESSOR

Elaborado por Elaine Andreotti



Não importa a idade, a classe social, o gênero, a etnia; os transtornos psicológicos podem atingir qualquer um, levando a sofrimentos e atitudes extremas, como o isolamento, a automutilação e o suicídio. Neste livro, dois adolescentes de diferentes realidades sociais relatam os percalços por que passam e se tornam cada vez mais tristes, raivosos e desconectados de si próprios e de todos que os cercam. Entretanto, suas histórias mostram que é possível reverter a situação quando revelam seus sofrimentos e buscam ajuda, principalmente a especializada.

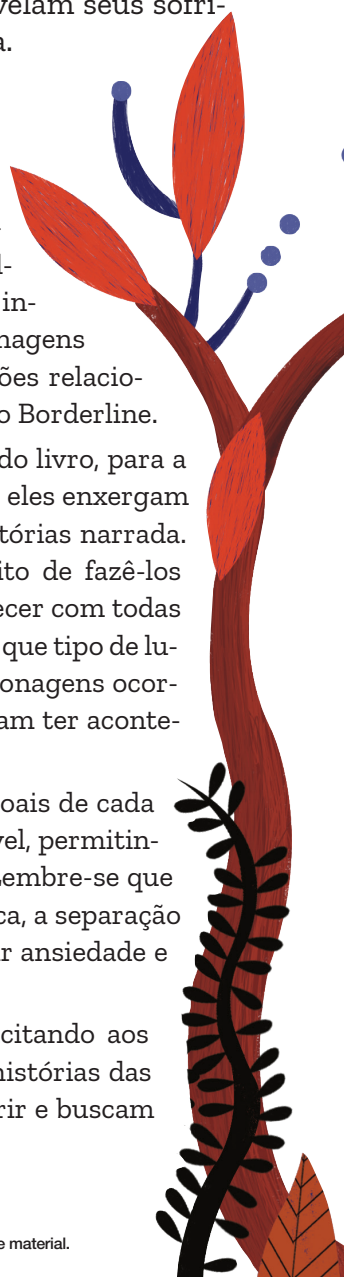
SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1. Solicite aos alunos que façam uma leitura prévia do livro, em casa, utilizando o dicionário e outros meios de consulta. Depois, na sala de aula, organize uma roda de conversa e interpretação do livro, tendo como foco inicialmente os personagens e o enredo dos contos, aprofundando depois para as questões relacionadas aos transtornos psicológicos tratados: a depressão e o Borderline.

Num primeiro momento, traga o interesse para o título do livro, para a ilustração da capa e aquelas do miolo do livro e questione se eles enxergam alguma complementaridade entre esses elementos e as histórias narradas. Pergunte sobre alguns elementos da narrativa, com intuito de fazê-los perceber que esses transtornos são comuns e podem acontecer com todas as pessoas: quem são os narradores dos relatos? Onde ou em que tipo de lugar as histórias aconteceram? Em que fase da vida dos personagens ocorreram os fatos narrados? São histórias verossímeis? Poderiam ter acontecido no cotidiano?

Direcione os questionamentos para as experiências pessoais de cada aluno. Deixe-os se expressar da maneira mais natural possível, permitindo que revelem apenas o que for mais adequado para eles. Lembre-se que os transtornos psicológicos, o *bullying* e a violência doméstica, a separação nas famílias são assuntos muito delicados e podem provocar ansiedade e desconforto entre os alunos.

Após essas perguntas, finalize a roda de conversa, solicitando aos alunos que identifiquem nos contos o ponto de virada das histórias das personagens, ou seja, o momento em que conseguem se abrir e buscam



ajuda para o seu problema. Após a releitura dos trechos a seguir, deixe claro que os problemas só começaram a ser resolvidos quando as personagens conseguiram apoio especializado de psiquiatras e terapeutas:

“De repente, uma luz – como aurora boreal – me iluminou!

Dei um pulo da cadeira onde estava largado sem vontade de viver, sentindo animação pela primeira vez em meses...

Meu pai era psiquiatra – mas não era o ÚNICO – haveria outros que poderiam me ajudar.

Por sorte, meus pais me davam uma mesada compatível com quaisquer gastos que eu poderia ter com roupas, tênis, condução. Nesse ponto, eles eram bastante razoáveis – dinheiro não faltava para agradar seu único filho.

Não via a hora de chegar no colégio e pedir o telefone do psiquiatra que tratava a mãe da deusa.

– Até que enfim você tomou uma atitude – disse a deusa, parecendo feliz com a minha decisão e o meu quase ânimo.

Telefonei para marcar consulta.” (p. 20-21)

“Um médico, um dia, perdendo a paciência comigo, fez a pergunta chave:

– Escute aqui, garota, você quer mesmo morrer ou faz isso só pra chamar a atenção?

Olhei para o médico à minha frente. Ele matara a charada do que era a minha vida. Até ele falar as palavras, eu nunca tinha percebido o que eu estava fazendo. Não soube o que dizer e ele, percebendo, continuou num tom mais suave:

– Sempre ingere alguma coisa no horário que a sua mãe chega do trabalho. Já parou para pensar por quê? O que está acontecendo com você? Você sente alguma coisa que a faz agir dessa forma? Pode se abrir comigo.




Criei coragem e desabafei. O que eu tinha a perder?

– Meu pai enquanto tinha emprego era bom marido e pai carinhoso. Ao perder o emprego, começou a beber e se tornar violento. Minha mãe não aguentou e se separou dele. A partir daí, eu comecei a me sentir vazia, desamparada, a me agarrar a qualquer pessoa, namorados ou amigos, desesperadamente. E quando também me largam sozinha, o que eu não suporto, tenho ataques de raiva horríveis que afastam ainda mais as pessoas.

– Eu sei o que é isso... sou psiquiatra. Estou fazendo minha tese de doutorado. Como você está sempre por aqui, isso chamou a atenção da enfermeira-chefe, que é minha amiga; ela me alertou para que eu viesse conhecê-la, porque achou que pudéssemos ajudar um ao outro... Você, para melhorar a minha tese e eu, a você.” (p. 39)

Essa atividade contempla as seguintes habilidades descritas na BNCC para os componentes curriculares de Língua Portuguesa: [EF01LP26](#), [EF02LP28](#), [EF04LP03](#), [EF35LP29](#), [EF69LP44](#), [EF69LP46](#), [EF69LP53](#) e [EF89LP33](#).

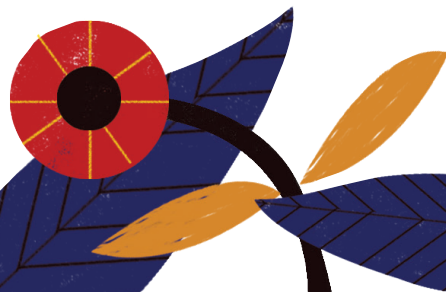




2. Uma palavra que fica bastante marcada no livro é “resiliência”, termo emprestado da Física e serve para designar a “capacidade de superar, de recuperar-se de adversidades”. Apresente seu significado para os alunos e mostre-lhes os dois momentos em que a palavra aparece no livro. Se possível, apresente o vídeo “Resilience: antecipe, organize, adapt” (disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yyX6UULJEic> acesso em: 15 de jul. de 2020) ou exemplifique utilizando uma mola, um pedaço de elástico ou borracha; esses materiais, após modificados por uma força, tendem a retornar ao formato inicial. No caso dos seres humanos, resiliência refere-se à capacidade de ser afetado pelas adversidades vividas e resolver a questão, retornando a um estado de equilíbrio após uma crise ou a uma perda. Se julgar necessário, peça ajuda ao professor de Ciências ou de Física para trabalharem juntos e se aprofundarem nos múltiplos significados da palavra.

A partir disso, peça que cada aluno pesquise, selecione e organize uma breve apresentação contando a história de um exemplo de resiliência: pode ser real ou ficcional (da literatura, do cinema), famoso ou anônimo, pode até ser um animal (como o cavalo galopante que serve como metáfora ou o camaleão, que modifica suas cores para se esconder dos predadores).

Essa atividade contempla as seguintes habilidades descritas na BNCC para os componentes curriculares de Língua Portuguesa: **EF05LP02**, **EF67LP38**, **EF89LP27** e **EF89LP28**.



3. Proponha aos alunos uma pesquisa em grupos sobre distúrbios psicológicos. Os tipos podem ser sorteados ou selecionados de acordo com a preferência dos alunos: transtorno de ansiedade, transtorno alimentar (bulimia e anorexia), síndrome do pânico, bipolaridade, Borderline, Burnout, depressão, distímia, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), entre outros.

Organize o trabalho em três etapas: na primeira, eles deverão conhecer a doença, os sintomas, as possíveis causas e os tipos de tratamento indicados. Na segunda, deverão formular questionários e conversar com profissionais de saúde que lidam com esse tipo de problema: psicólogos, psicopedagogos, psiquiatras, terapeutas, analistas e até mesmo profissionais que façam atendimento ambulatorial, pois, em muitas regiões, são eles que têm os primeiros contatos com o paciente e fazem o direcionamento aos profissionais especializados. Se houver possibilidade, eles podem ir a faculdades da região para conversar com alunos que já estejam em período de estágio. Seria interessante que a própria escola forneça suporte à pesquisa pelos profissionais, ajudando os alunos a contatá-los e até mesmo convidando-os a participar de um debate ou uma palestra na escola, sobretudo se forem especializados no atendimento a crianças e jovens.

O roteiro de perguntas deve ser discutido em sala, com cooperação entre os grupos e o professor. Ele pode partir da própria experiência e também dos diálogos entre os personagens do livro (médico e paciente). Podem, ainda, levar em conta aspectos sociais, econômicos e biológicos (nos casos em que processos químicos do cérebro são afetados, como na depressão). O resultado da pesquisa e do questionário poderá ser apresentado aos colegas e à comunidade escolar.

Após esse trabalho de pesquisa e investigação, a terceira etapa, mais extensa, é engajar os alunos a pensar e implementar iniciativas de apoio e encaminhamento às pessoas que sofrem com distúrbios psicológicos, fazendo da própria escola um centro de divulgação e de acolhimento na comunidade. Eles podem criar materiais de divulgação com canais de apoio e prevenção ao suicídio, como o Centro de Valorização da Vida (CVV), dicas



de vídeos e aplicativos com terapias alternativas e acessíveis, como meditação guiada e técnicas de relaxamento, organizar grupos de caminhada e exercícios físicos leves para oxigenar o cérebro e promover sociabilidade e bem-estar. Além disso, podem promover campanhas variadas durante todo o ano letivo: *antibullying*; contra a masculinidade tóxica, que afeta os meninos desde muito cedo; contra formas de discriminação, como a homofobia, a gordofobia e o racismo; em apoio a pessoas traumatizadas ou em período de luto; em apoio a pessoas com dependência química; em apoio a mulheres e crianças em situação de vulnerabilidade – além dos canais oficiais de escuta e denúncia, iniciativas locais, como mensagens de apoio e encorajamento em banheiros femininos, por exemplo, tornaram-se comuns em escolas e outros ambientes.

Essa atividade contempla as seguintes habilidades descritas na BNCC para os componentes curriculares de Língua Portuguesa: EF05LP17, EF05LP18, EF06LP02, EF67LP09, EF67LP10, EF67LP14, EF69LP06, EF69LP07, EF69LP08, EF69LP10, EF69LP12, EF69LP16, EF69LP47, EF89LP05, EF89LP08, EF89LP09 e EF89LP13.



SUGESTÕES PARA O PROFESSOR

A seguir, há algumas sugestões de conteúdos que podem contribuir para que você aprofunde os temas abordados no livro.

CARTILHA *antibullying*. Projeto Justiça na Escola. Disponível em: <https://www.cnj.jus.br/campanha/bullying/>. Acesso em: 9 de jul. de 2020.

CVV. Centro de Valorização da Vida. Disponível em: <https://www.cvv.org.br/>. Acesso em: 9 de jul. de 2020.

CHBOSKY, Stephen. *As vantagens de ser invisível*. Rio de Janeiro: Rocco, 2007.

FOLHA informativa – Saúde mental dos adolescentes. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:-folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839. Acesso em: 9 de jul. de 2020.

LEAHY, Robert L. *Livre de ansiedade*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

MY MAD FAT DIARY. Direção: Benjamin Caron e Tim Kirkby. Classificação indicativa: 14 anos. A série britânica, baseada no livro de Rae Earl e em fatos reais de sua vida, conta a história da adolescente Rae, que, após sair de uma clínica psiquiátrica, onde esteve por causa de uma tentativa de suicídio, tenta levar sua vida em frente com muito humor. Junto aos amigos, ela vai ganhar coragem para enfrentar seus medos, suas angústias e desafios, aceitando-se cada vez mais e afastando a sensação de que não pertence ao mundo que a cerca.

RESILIÊNCIA na escola traz desafios (mas também muitas possibilidades). Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/15537/resiliencia-na-escola-traz-desafios-mas-tambem-muitas-possibilidades>. Acesso em: 9 de jul. de 2020.

RESILIENCE: Anticipate, organise, adapt. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yyX6UULJEic>. Acesso em: 9 de jul. de 2020.

