



CADERNOS BRASILEIROS
DE SAÚDE MENTAL

CADERNO DE ARTE

Ana Carolina Moraes
cor e forma



grito

Ouçó um barulho ensurdecedor
Mas quando olho pro meu lado está tudo em silêncio
Me pergunto de onde vem esse barulho
Percebi que ele está dentro de mim
Dizem que depressão é uma doença silenciosa
Porém, te pergunto, pra quem?
Porque aqui nenhum silêncio tem...

Heloísa Rocha
palavras

Ana Carolina Moraes tem 37 anos e desde criança encontrou nas artes um lugar de encontro consigo mesma. Quando prestes a entrar na faculdade até pensou que fazer Artes Plásticas seria seu caminho. Porém, apesar de ter feito outras escolhas profissionais, hoje é nutricionista, a arte não deixou de fazer parte da sua vida. Segundo ela: "Pintar, desenhar, escrever, criar é como levar a criança interior para brincar no parque de diversões. Neste momento eu me solto e deixo acontecer. A arte é também meu remédio e terapia. Nos momentos de dor física ou emocional a arte teve papel essencial no processo de cura."

Figura 1: O pássaro e o horizonte.



Fonte: Ana Carolina Moraes, 2016 - Aquarela.

Meu nome é Heloisa Rocha tenho depressão, passei por internação duas vezes e achei na poesia uma forma de ressignificar a minha dor.

Esse poema é mais um desabafo, um GRITO de alguém que sempre foi silenciado, de uma pessoa que nunca foi escutada.

Eu escuto muito que “depressão” é “falta de Deus”, “Falta de oração” que é “mimimi”.

E eu encontrei na poesia uma forma de gritar, de dizer não!! Depressão não é brincadeira, depressão é real, é uma doença como qualquer outra para mim ela é um câncer na alma.

E com esse poema eu espero que meus gritos e de tantos outros soem nos seus ouvidos.

GRITO

Ouçó um barulho ensurdecador
Mas quando olho pro meu lado está tudo em silêncio
Me pergunto de onde vem esse barulho
Percebi que ele está dentro de mim
Dizem que depressão é uma doença silenciosa
Porém, te pergunto, pra quem?
Porque aqui nenhum silêncio tem
Ouço vozes que não param de me dizer
Que a vida não tem sentido
Que deveria ter morrido
Que eu poderia me jogar na frente de um trem
O que eu acho, é que você não quer ouvir meus gritos
Quando te digo que a vida pra mim não tem sentido
Quando não quero ver ninguém
Quando me isolo no meu quarto
Quando não quero o teu abraço
O que você tem a me dizer?
Ore mais! Pare de drama, você tem tudo!
Você tem grana!
Como se dinheiro se dinheiro trouxesse felicidade
Acho que você não quer ver a verdade
Me diz que nunca me faltou nada
Que eu deveria agradecer
Por estar viva
Que é só uma fase
Mais uma fase que já dura dias
Meses, anos.
Você nem sabe que eu estou sobrevivendo
Que essas frases soam no meu ouvido como um veneno
Lá na minha alma
Quando você diz “levanta dessa cama”
“para de drama” “é só força de vontade, toma coragem”
Não é de coragem que eu preciso
O que eu preciso é de um ombro amigo
De alguém que me escute mesmo que não me entenda
Que não me olhe com pena
Que veja o meu problema
Que não me julgue
Que me ajude

Depressão é sim uma doença silenciosa
Mas é pra quem não quer ouvir
Porque ela não é silenciosa pra mim
Ela é silenciosa pro mundo que não a tem
Para aqueles que só escuta os gritos
Quando já perdeu alguém

©Heloísa Rocha

Figura 2: O índio.



Fonte: Ana Carolina Moraes, 2002 - Acrílica sobre tela.

SOLITUDE

Não estarei só!
Ainda terei eu
Nesse caminho, descaminho
Nesse ninho, sozinho, terei meus versos.

Não estarei só!
Nessa vida, nessa ida, nessa ilha, seja onde for.

Não estarei só!
Ainda tenho minha poesia
Não me contento!
Não estarei só!
Pois tenho comigo meus pensamentos!

©Heloísa Rocha

Figura 3: Irmãos negrinhos.



Fonte: Ana Carolina Moraes, 2002 - Acrílica sobre tela.

DIAS

São dias e dias!

Dias em que o vento da felicidade bate na porta deixando ela aberta,
fazendo nós sairmos do nosso casulo e ver como a vida é bela.

São dias e dias!

dias onde a tristeza chega acelerada não nos deixa em paz nem de madrugada
dias onde tudo que se ver é um grande nada.

São dias e dias!

Dias em que à noite parece não ter fim, dias bons, dias ruins. Mas o importante
dos dias é sempre prosseguir, pois o pior que pode acontecer são os dias
chegarem ao FIM.

©Heloísa Rocha

MEDO

Tem dias estranhos

No qual, acordo com medo

MEDO do mundo

medo de tudo, com medo de mim

Medo do que sou capaz de fazer

Medo da derrota, da vitória, das histórias, fofocas

Medo do que posso saber

Medo dessa incrível habilidade de absorver tudo de ruim

Medo de me ver no espelho

De voltar a dormir e ter pesadelo

do passado, do presente do porvir.

©Heloísa Rocha

Eu sou fruto arrancado do pé antes do tempo
quem tirou não esperou o meu momento certo de amadurecer
Só me arrancou e deixou-me apodrecer
enquanto eu morria, vi os outros frutos viverem o seu desenvolvimento ideal.
O crescimento, amadurecimento, a cor perfeita e para o alguns vir chegar a
estação da colheita.
E quando esperava ser o meu fim
quando tudo parecia ter apodrecido dentro de mim
Uma semente germinou dando-me outra forma
Criei raízes, caule, folhas.
Hoje não mais fruto podre, nem semente, sou árvore que brota.

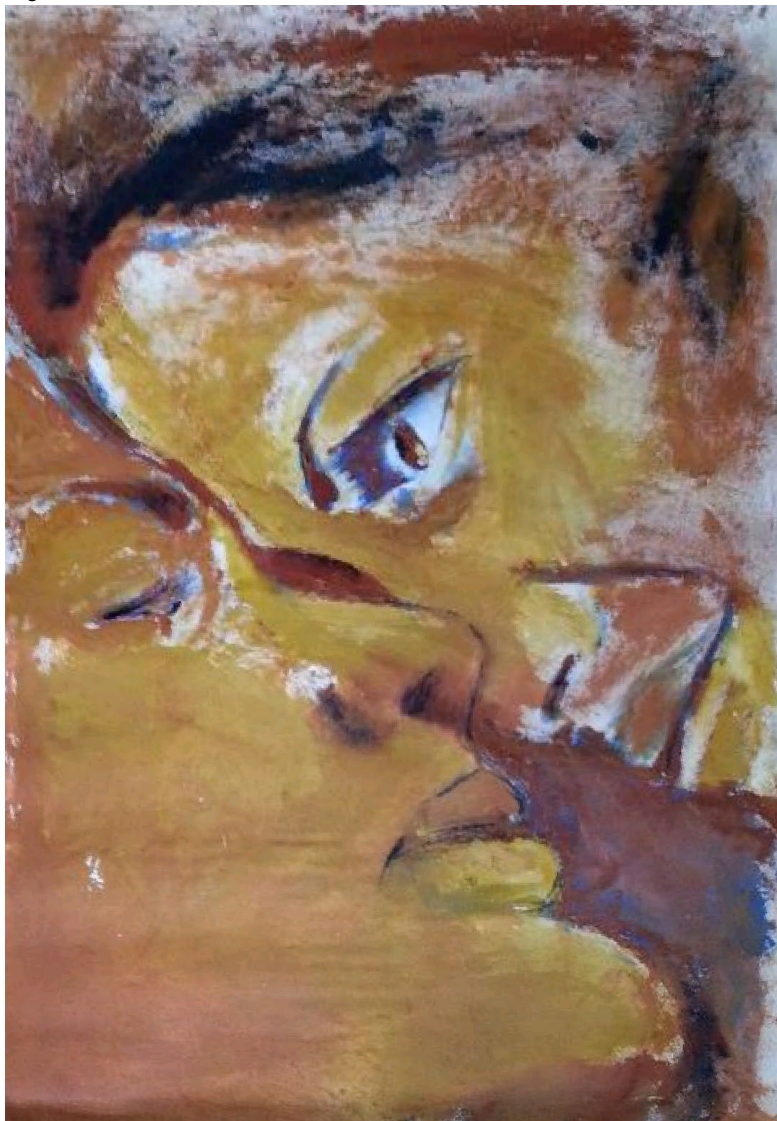
©Heloísa Rocha

Figura 4: Comendo Melancia.



Fonte: Ana Carolina Moraes, 2017 - Aquarela.

Figura 5: Casal.



Fonte: Ana Carolina Moraes, 2003 - Acrílica sobre tela.

Uma cabeça, duas personalidades Uma cabeça, duas personalidades
 Uma é forte e decidida Uma é forte e decidida
 De bem com a vida De bem com a vida
 A outra? A outra?
 Ah... a outra é triste, fria, egoísta. Ah... a outra é triste, fria, egoísta.
 Uma vive, ama, escreve. Uma vive, ama, escreve.
 A outra fuma, dorme e bebe. A outra fuma, dorme e bebe.
 Uma quer a vida Uma quer a vida
 Outra a morte Outra a morte
 Uma só cabeça com duas personalidades fortes Uma só cabeça com duas personalidades fortes
 Fundidas como híbrido Fundidas como híbrido
 Formado por duas naturezas Formado por duas naturezas
 A bruxa malvada e a princesa A bruxa malvada e a princesa
 Um peso, duas medidas Um peso, duas medidas
 Com essa cabeça, vida ou guilhotina? Com essa cabeça, vida ou guilhotina?

©Heloísa Rocha

Ana Carolina faz cair flores do céu sobre duas meninas, mulheres, artistas?!

Figura 6: Flores do céu-1 e 2.



Fonte: Ana Carolina Moraes, 2018 - Acrílico sobre tela.

As flores nos levam a pensar que as cores estão em todo canto, e podem inspirar mãe e filha a brincar. E assim aconteceu, Manuela, filha de Ana Carolina, aos nove anos, inspirada na obra do artista Aldemir Martins (1922-2006), pinta “O gato”. Aldemir foi um premiado artista cearense que trouxe cores e formas à simplicidade da vida e natureza nordestinas, acreditava que os gatos permitiam qualquer cor e também que sua obra mostrava o belo do mundo. Manuela apresenta seu próprio olhar deste mundo, afetada pelos gatos de Aldemir e incentivada pela paleta de cores ofertada pelo vínculo materno. Ela faz seu próprio contorno, escolhe tons pastéis, seu traço é brincante, seu gato é único, não diz de uma obra de Aldemir¹, mas da possibilidade de usar técnicas mistas para apresentar um olhar das coisas, um encontro da pessoa com o universo de imagens e sensações.

¹ Aldemir Martins utilizava-se de diversas texturas na confecção de seus trabalhos, madeira, papéis de carta, tecidos regionais, entre outros. Trabalhou com cerâmicas, aquarelas, seus traços variaram entre curvas sinuosas a traços geométricos. Seu estilo se destaca por cores vibrantes, as luzes e seu apreço pela natureza e pela cultura cearense.

Figura 7: O gato. Releitura de Aldemir Martins.



Fonte: Manuela Moraes, 2015 - Técnica mista.

Manuela não tem mais nove anos, algum tempo se passou, a aquarela deixa o passado mais leve, com seu desbotado ainda colorido, devido a fluidez da água que traz movimento aos processos. Ana Carolina traduz os tempos de mãe e filha, a imagem revela a poesia.

Figura 8: Florescer, desabrochar e ir.



Fonte: Ana Carolina Moraes, 2020 - Aquarela.