

Bem-vindos ao Caderno de Arte e Cultura dos Cadernos Brasileiros de Saúde Mental! Este espaço foi cuidadosamente criado para explorar a rica interseção entre a arte e a saúde mental, reconhecendo o poder transformador que a expressão criativa pode ter em nossas vidas.

A arte, em suas diversas formas, tem sido há muito tempo uma forma de comunicação profunda, capaz de transcender barreiras linguísticas e dar voz às nossas emoções mais profundas. Ela nos permite expressar alegria, dor, esperança, angústia e uma infinidade de experiências complexas que muitas vezes são difíceis de serem colocadas em palavras.

Neste caderno, convidamos você a explorar o trabalho de artistas talentosos, cujas criações refletem suas próprias jornadas pessoais de autodescoberta, cura e transformação. Suas pinturas, desenhos e outras formas de arte nos levam a uma viagem emocional, nos convidando a refletir sobre nossas próprias experiências e desafios de saúde mental.

Além disso, trazemos relatos inspiradores de indivíduos que encontraram na arte um refúgio, um canal de expressão e uma ferramenta de resiliência. Suas histórias nos lembram que a criação artística pode ser uma ponte para a compreensão, a empatia e a superação de dificuldades.

À medida que folheamos essas páginas repletas de cores, texturas e palavras, convidamos você a mergulhar neste universo de expressões artísticas, permitindo-se ser tocado pelas mensagens, emoções e narrativas que transbordam delas. Que essas criações artísticas sejam um convite para refletir sobre a beleza da diversidade humana, a força da resiliência e a capacidade de transformação que reside em cada um de nós.

Agradecemos a todos os artistas, terapeutas ocupacionais, profissionais e colaboradores envolvidos neste caderno de arte e cultura, cujo trabalho e dedicação nos presenteiam com uma visão inspiradora da conexão entre arte e saúde mental.

Equipe dos Cadernos Brasileiros de Saúde Mental

Alyne Maria Cruz Cavalcante

Brasília

“Meu nome é Alyne Maria Cruz Cavalcante, eu tenho 27 anos e sou estudante, desenhista e sou de Brasília. Gosto de desenhar no estilo mangá e no estilo *Disney*. Tenho um canal no youtube que conta com mais de 250 desenhos, tradicionais e digitais. Quem quiser acessar o endereço é: <https://www.youtube.com/@dragonillustrator7359/videos>. A coisa que mais quero fazer no futuro é lançar o meu próprio mangá.

Eu tenho quatro cachorros, dois gatos e duas aves. Sou muito ligada a eles, pois fazer amigos não é uma das minhas habilidades. Ser recebida por eles alegremente quando chego em casa faz o meu dia.

Eu sou a caçula e a única mulher de três irmãos. Meu irmão mais velho é formado em farmácia, meu segundo irmão mais velho, em engenharia de software e eu em gestão pública.

Eu cursava direito, até um problema de saúde mental, esquizofrenia, me forçar e trancar o curso. Eu me lembro que fiquei tão mal por conta da doença que cheguei a perder 5 quilos. Não conseguia me concentrar e muito menos falar com outras pessoas, até mesmo as pessoas da minha própria família. Pulei de psiquiatra e psicólogo e tive vários diagnósticos diferentes até me dizerem que eu era esquizofrênica.

Desenhar é uma das terapias mais bem sucedidas que eu faço. Minha cabeça parece funcionar direito enquanto estou fazendo isso. Escuto vozes, pensamentos compulsivos, involuntários, que atrapalham bastante a minha vida. Tenho tentado me reestabelecer buscando por autonomia.

O pensamento compulsivo mais recorrente é que me incriminam e eu acabo perdendo tudo por conta disso. Tenho muitos pensamentos compulsivos que sou apagada de linha de tempo por conta disso e que outra pessoa fica no meu lugar, que os meus parentes não se lembram de mim. Me recordo que já chorei muito por não suportar o nível de ansiedade que se acumulava na minha cabeça.

As pessoas têm muita expectativa sobre mim, sobretudo a minha mãe, ela acha que sou uma pessoa forte e que consigo fazer qualquer coisa. Eu não quero decepcioná-la dizendo que ela está iludida, quero me esforçar para mostrar para ela que eu valo a pena.

Espero que vocês gostem do meu trabalho. Tento transferir o que sinto por meio dos meus desenhos. Eu acredito que vou conseguir fazer o meu mangá logo. Conto com a ajuda de vocês.”











Ana Carolina dos Santos
Porto Alegre

“Durante a minha infância eu não fui uma criança que fazia amizades facilmente, seja com outras crianças ou com adultos, eu não sentia que era capaz de me abrir com ninguém. Sempre parecia que havia um muro entre mim e o mundo, mas nunca foi fácil pra mim identificar o que me fazia pensar que sou tão diferente das outras pessoas. Passei a sentir que tinha algo de errado comigo quando entrei na escola e percebi que não conseguia falar com os professores em voz alta, além de ter tido uma experiência desastrosa de socialização com os colegas. Fui a única da sala que não fiz amigos, não conseguia manter o foco durante as aulas e nunca fazia os deveres de casa. A verdade é que eu vivia em um mundo imaginário onde todo mundo era amigo e escola ou regras não existiam, o que meus professores começaram a perceber e decidiram me encaminhar para um psicólogo na esperança de entender qual poderia ser o meu problema, e assim começou a minha jornada. Passei por diversos terapeutas, pois não consegui me expressar verbalmente por anos, e no meio tempo a minha linguagem favorita era a arte. Meus pais me contam que eu amava desenhar e riscar antes mesmo de dizer as minhas palavras, era a minha coisa favorita. A arte sempre foi pra mim um refúgio onde eu pudesse por tudo pra fora sem regras, limites ou consequências, apenas expressão genuína de tudo aquilo que existe dentro de mim. Hoje em dia é difícil manter o hábito do desenho e pintura no cotidiano com tão pouco tempo livre, mas o desejo de colocar tudo para fora é maior do que eu posso controlar e também é uma forma de recarregar a minha bateria, ter um momento onde estou só comigo e meus materiais, eu posso fazer o que eu quiser com as cores e independente do resultado final, pois o processo é o que me pacifica.”







