

## O quarto escuro – Um ensaio sobre a depressão na adolescência<sup>1</sup>

Luca Torres Siriani ALVES<sup>2</sup>

José Carlos FERNANDES<sup>3</sup>

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR

### RESUMO

O livro reportagem apresentado foi produzido como trabalho de conclusão de curso em Comunicação Social - Jornalismo, da Universidade Federal do Paraná. O projeto pretende propor uma reflexão sobre a depressão no período da adolescência. Por meio de relatos e pesquisas, procurou-se retratar os conflitos da juventude e os impactos que a depressão representa para esta fase. O texto tem como objetivo esclarecer a construção do próprio conceito da adolescência, uma criação do século XX. Acompanhou-se o processo de depressão de quatro personagens, do início até os tratamentos a recuperação. O livro também revela a perspectiva de alguns profissionais da área da psicanálise e psicologia, a fim de aprofundar o conhecimento em relação à depressão. Todo o texto é costurado com as percepções do aluno e de suas próprias experiências.

**PALAVRAS-CHAVE:** Depressão; Adolescência; Livro reportagem; Ensaio; Jornalismo Literário.

### 1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera hoje a depressão como a doença que mais incapacita pessoas no mundo. Entre os adolescentes, o transtorno é uma das maiores causas de morte, ao lado da AIDS e dos acidentes de trânsito. A cada ano o número de diagnosticados aumenta. A previsão do órgão é que em 20 anos a depressão se torne o problema mais comum de saúde do globo, ultrapassando o câncer e as doenças cardíacas. No entanto, o tema ainda é tabu e não é discutido como outras doenças.

Taxadas como loucas ou sentimentalistas, as pessoas que enfrentam a depressão sofrem grande preconceito. Como a informação ainda é mal interpretada, existe uma dificuldade social na compreensão do distúrbio. O crescimento desenfreado da depressão assusta e divide a comunidade científica. Os tratamentos estão longe de ser consenso e os medicamentos já provaram não ser suficientes (SOLOMON, 2000).

O problema pode ser evidência de uma crise comportamental. Em uma sociedade cada vez mais imediatista, a pressão para o sucesso aparece como um catalisador de vários

---

<sup>1</sup> Trabalho submetido ao XXIII Prêmio Expocom 2016, na Categoria Jornalismo, modalidade livro-reportagem (JO11).

<sup>2</sup> Graduado em Comunicação Social – Jornalismo no ano de 2015. Email: [lucasiriani@gmail.com](mailto:lucasiriani@gmail.com).

<sup>3</sup> Orientador. Professor do curso de Comunicação Social-Jornalismo da UFPR. Email: [josecarlosfernandes@terra.com.br](mailto:josecarlosfernandes@terra.com.br)

problemas psíquicos. A questão é vista com mais clareza na adolescência, um período de busca e formação de identidade (CALLIGARIS, 2000). A juventude cada vez mais figura como palco da depressão e de outros distúrbios psicológicos.

Desta forma, o objetivo geral do livro *O quarto escuro* é criar uma reflexão em torno da depressão na adolescência. Compreender seu processo de evolução, assim como os elementos que circundam esta fase. A intenção do projeto é criar um panorama que navegue por todas as etapas referentes ao transtorno: o primeiro caso, sintomas, reação da família e amigos, mudanças de comportamento, medicação e tratamentos.

Por meio de um ensaio, o tema é apresentado a partir de relatos de imersão sobre as sensações de adolescentes em cinco capítulos que seguem a progressão da depressão. Também é exposta a opinião de psicólogos e psicanalistas, a fim de ampliar o entendimento dos processos depressivos na adolescência.

O formato do produto foi escolhido com o propósito de aprofundar o tema que é complexo. Em uma narrativa mais literária e profunda é possível analisar a depressão com mais delicadeza, entendendo suas peculiaridades e o processo. Além disso, o formato livro-reportagem também promove mais liberdade na exploração de ideias e percepções do repórter que pode trazer a sua experiência pessoal para o texto (LIMA, 1998).

Já o gênero ensaio foi eleito para trabalhar o diálogo e a discussão. A ideia é flexibilizar o preconceito sobre o assunto e as conotações proibitivas em relação à depressão.

Com uma narrativa mais literária, o livro joga luz sobre as controvérsias do transtorno. O produto também utiliza um recurso de cartas em cada um dos capítulos para dar voz aos personagens sobre questões como os sentimentos, a percepção de amigos, familiares e da sociedade em torno da questão. O trabalho ainda propõe analisar a depressão como doença da alma na tentativa de reconstruir o olhar do adolescente. O que passa pela sua cabeça? Quais são os motivos que levam alguém para o interior do vazio existencial? A reportagem tem como objetivo central afastar a figura monstruosa da depressão e mostrar a quão próxima ela está de cada um.

## 2. OBJETIVO

### Objetivo geral

Criar um debate em torno da depressão, clareando seus conceitos e desenvolvimento, desmistificando conceitos preconceituosos.

### Objetivos específicos

a) Produzir um ensaio que utilize as percepções e relatos pessoais para construir uma experiência de imersão no universo da adolescência e depressão.

b) Discutir o conceito da juventude e tudo que a envolve retratando seus ideais, dilemas, rotinas e relações.

c) Elaborar por meio da imersão jornalística um quadro de discussão costurando o estudo da depressão na adolescência com as relações atuais e as problemáticas da sociedade atual.

## 3. JUSTIFICATIVA

A principal justificativa para a realização de um livro reportagem que aborde a depressão na adolescência é a de possibilitar o equilíbrio entre os conceitos teóricos da psicologia e psiquiatria com os relatos de quem passa por esse momento.

Com as entrevistas e passagens dos personagens é possível aproximar a depressão crônica do público que hora a vê como patologia ou como uma tristeza banal e passageira. A depressão precisa ser esclarecida. Os números aumentam a cada ano e os tratamentos rumam ao fracasso. O pior de tudo, porém, é a incompreensão generalizada (SOLOMON, 2000).

No caso do adolescente, o quadro é ainda mais alarmante, já que a maioria dos casos é desconsiderado ou é abordado como um típico drama juvenil (CHABROL, 1990). Não existe uma tentativa de comunicação com os jovens que buscam respostas e identificação sobre o mundo que os cerca.

É necessário falar sobre o transtorno e sobre seus tratamentos. É importante criar o debate e ouvir o que os adolescentes tem a dizer sobre a vida e a depressão. Revelar os caminhos de quem viveu e aproximar as pessoas do assunto para que ele seja tratado de maneira mais empática. Mostrar as suas características para trazer a elucidação sobre a questão e os caminhos que podem alcançar a cura da alma.

#### 4. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADOS

Para a criação do livro reportagem, usou-se:

- 1) **Pesquisa e entrevistas prévias** - primeiro contato com a bibliografia que serviria de base para a imersão no tema. Os autores usados foram Andrew Solomon – escritor e jornalista responsável por um dos trabalhos mais significativos em relação a depressão; Sigmund Freud – criador da psicanálise e autor do artigo *Luto e Melancolia*; Contardo Calligaris – psicanalista escritor do livro *A adolescência*. Nesta fase também foram feitas as primeiras entrevistas prévias com a psicanalista Jandira Mengarelli – do serviço da Unidade de Endocrinologia Pediátrica do HC/UFPR e com adolescentes para reconhecimento e abordagem do tema.
  
- 2) **Definição estrutural do projeto** – após as primeiras pesquisas e sondagem de personagens começou o processo de estruturação do livro reportagem. Foram levadas em consideração as melhores maneiras para abordar a história das personagens de forma humana e empática. Chegou-se à conclusão que o formato ensaio seria mais adequado para o desenvolvimento de um texto que acompanhasse o processo da depressão, costurando as histórias dos personagens com a progressão do próprio transtorno. A autora Joan Didion – jornalista americana conhecida pela criação de ensaios que combinam experiência pessoal com apuração de dados, foi usada como referência.
  
- 3) **Entrevistas de imersão** – o contato com as histórias dos jovens que atravessaram a depressão foi responsável pela conexão direta com o tema. Foi possível entrar no universo de cada personagem para o começo do desenho de uma linha narrativa, que explorasse a jornada individual, mas que também exibisse as semelhanças entre eles. Esse foi um dos momentos mais importantes do projeto, já que foi o motivador do tom e do ritmo de escrita e ajudou na compreensão mais exata da expressão depressiva na adolescência.
  
- 4) **Busca de referências do universo adolescente** – uma vez coletadas as histórias, iniciou-se um processo mais intenso de pesquisa de referências midiáticas. Filmes, livros, música e quadrinhos foram usados para intensificar a imersão. O escritor J. D Salinger - autor do

apanhador no campo de centeio, foi usado como uma das principais obras. O objetivo era ambientar ao máximo as histórias em seu próprio universo.

- 5) **Adequação do formato ensaio** – com todo o material coletado foi preciso filtrar tudo pelas lentes da experiência pessoal do repórter. Com o objetivo de aproximar o leitor, decidiu-se implementar trechos autobiográficos e referências cotidianas. Assim foi definido a ideia de dar voz aos personagens

## 5. DESCRIÇÃO DO PRODUTO OU PROCESSO

O projeto resultou em um livro reportagem de cinco capítulos em que são abordados a evolução da depressão até a sua recuperação. A ideia era que o livro escurecesse junto com a progressão do transtorno e clareasse no final como uma tentativa de projetar uma via de esperança.

Todos os capítulos se iniciam com músicas que marcaram a trajetória de um dos personagens e termina com uma carta. Os capítulos são guiados por uma temática que combina relatos, experiências do repórter e dados de referência.

### ADOLESCÊNCIA

A imersão no universo adolescente ocorreu por meio de referências midiáticas, foram usados desde de quadrinhos e mangás até palestras e filmes como *Elefante*, do diretor Gus Van Sant e *As Melhores Coisas do Mundo*, da diretora Laís Bodanzky. Foi realizado o estudo da construção do conceito de adolescência, assim como o comportamento e os dilemas típicos. Foram realizados entrevistas com a psicóloga e professora Bertila Pizzato que trabalha em cursos preparatórios de vestibular. Os temas foram embasados também pela obra *A Adolescência*, do psicanalista Contardo Calliragis.

### DEPRESSÃO

O tema foi trabalhado principalmente por meio de relatos coletados de quatro personagens principais: Alicia, Guilherme, Amanda e Dominique. Foram usados apenas o primeiro nome ou nomes fictícios para proteger a identidade dos entrevistados. Chegou-se à conclusão que o uso desse recurso não comprometeria a validade e intensidade dos relatos.

Foram usadas uma gama bem variada de referências que iam de palestras até crônicas e textos literários. As principais obras usadas para o embasamento foram *O*

*Demônio do Meio-Dia*, de Andrew Solomon, e *A Depressão do Adolescente*, do psiquiatra Henri Chabrol.

## PROJETO GRÁFICO

O projeto gráfico foi pensado para passar a ideia de progressão e escuridão. Como o quarto é o principal reduto de refúgio do adolescente, o objetivo da peça era a experimentação de claustrofobia. A cada capítulo a ideia é de que as cortinas do quarto vão se fechando até se abrirem de novo.

Os tons mais aczentados e escuros também são uma forma de ambientar toda a história de maneira mais sóbria, no entanto os títulos dos capítulos foram desenhados para acompanharem a ideia do texto, quase como uma brincadeira com o intuito de gerar mais leveza.

## MÚSICA E CARTAS

As músicas que dão início a cada capítulos foram mencionadas pelos próprios personagens durante a fase de entrevistas. Suas letras foram combinadas com a temáticas de cada trecho correspondente do livro. A ideia foi inspirada no livro *Máquina de Pinball*, da escritora Clara Averbuck que utiliza o mesmo recurso.

A ideia de concluir os capítulos foi uma estratégia usada para dar uma voz mais autêntica a cada uns dos personagens. Elas foram construídas com trechos literais das entrevistas. A inspiração veio do livro *Queria ver você feliz*, da autora Adriana Falcão.

## 6. CONSIDERAÇÕES

O livro teve como objetivo retratar o momento em que uma depressão passa pela adolescência e adentrar o universo que circunda os jovens, tomando como referência seus objetos de convivência: suas músicas, amores e decepções.

Para que isso fosse possível foi preciso um mergulho profundo no tema, adentrar às peculiaridades, ouvir com atenção a todos os pequenos detalhes que se escondem durante um período depressivo. Estudar os conceitos da psicologia, psicanálise e psiquiatria foi de fundamental importância. Permitiram uma reflexão não só sobre o distúrbio como do próprio comportamento do ser humano.

No processo de produção do livro ficou claro a importância de se falar sobre o tema. Para isso, não se pode apenas olhar para o problema de maneira superficial. Precisa-se olhar para a depressão de uma maneira global e entender seus mecanismos de propagação.

Foi importante estudar sobre a adolescência e os mecanismos de construção cultural e da formação do olhar de uma pessoa sobre o mundo. Entender as relações que se estabelecem entre indivíduo e sociedade; pais e filhos são essenciais para uma abordagem mais assertiva do mundo.

Entender que jornalismo e literatura podem sim andar próximos e que se complementam é também jogar luz sobre um caminho de humanização. O jornalismo precisa se reconectar com sua missão primordial e atingir pessoas de uma maneira mais íntima e transformadora.

Mesmo que algumas ideias estivessem preestabelecidas antes do início projeto, é possível perceber que muitas das descobertas foram imprevisíveis. A depressão é sentida com mais exatidão se em contato com histórias de pessoas que passaram por este período. Existe uma força em enfrentar a própria sombra e isso precisa ser compartilhado.

A experiência de pesquisa intensa e a dedicação em profundidade reafirmam o poder que as histórias têm. Seja em sua modificação ou identificação. São as histórias que guiam a essência de grande parte das coisas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CHABROL, Henri. **A depressão do adolescente**. Trad. Graciema Pires Therezo. Papirus editora, 1990.
- DIDION, Joan. **O ano do pensamento mágico**. Trad. Paulo Andrade Lemos. Editora Nova Fronteira, 2005.
- FALCÃO, Adriana. **Queria ver você feliz**. Intrínseca, 2014.
- FREUD, Sigmund. **Luto e melancolia**. Trad. Marilene Carone. Cosac Naify, 2011
- LIMA, E P. **O que é livro reportagem**. São Paulo: Brasiliense, 1998.
- SALINGER, J.D. **O apanhador no campo de centeio**. Trad. Álvaro de Alencar, Antônio Rocha e Jório Dauster. Editora do Autor, 2014.

SOLOMON, Andrew. **O demônio do meio-dia** – uma anatomia da depressão. Trad. Myriam Campello. Objetiva, 2010.