



#POV:

*EXISTEM MAIS PESSOAS
COMO VOCÊ!*

.....

**Reflexões sobre a saúde mental
de adolescentes pelos próprios
adolescentes**



Organizadora:
Jalane Moura Maia Bezerra



Organizadora:
Jalane Moura Maia Bezerra

#PON!

**EXISTEM MAIS PESSOAS
COMO VOCÊ!**

.....

**Reflexões sobre a saúde mental
de adolescentes pelos próprios
adolescentes**



Paulo Afonso-BA
2025

É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou qualquer meio, sem autorização prévia ou por escrito do autor. A violação dos direitos Autorais (Lei nº 9610/98) é crime estabelecido pelo Artigo 184 do Código Penal.

EDITOR RESPONSÁVEL:

Rubervânio Lima

REVISÃO DE TEXTOS:

Deniel Martins Batista

Denilson de Souza Santos

Breno da Silva

DIAGRAMAÇÃO:

Iago Vinícius

CAPA E COORDENAÇÃO EDITORIAL:

Rubervânio Lima

EDITORAÇÃO:



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

E23

1.ed. #POV: Existem mais pessoas como você - Reflexões sobre a saúde mental de adolescentes pelos próprios adolescentes / [Alunos do colégio Montessori 2025] ; Organização Jalane Moura Maia Bezerra. - 1.ed. - Paulo Afonso-BA : Editora Oxente, 2025.

ISBN 978-65-5100-361-5

1. Adolescência. 2. Escolas. 3. Relatos. 4. Futuro.
5. Imaginação. 6. Pontos de vista. I. Título.

09-2025/169

CDD B869.93

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Agradecimentos

.....

Em especial, aos professores Breno, Denilson e Deniel por me ajudarem na correção dos textos, prestando muito apoio, carinho e incentivo.

A todos os alunos protagonistas de suas histórias escritas e ao colégio Montessori por proporcionar a execução de todo esse trabalho.

"QUEM OLHA PARA FORA SONHA, QUEM
OLHA PARA DENTRO DESPERTA".

CARL GUSTAV JUNG

.....

Nome e série dos alunos e títulos dos textos

1-Ana Cecília da Silva Lima Lemos
1º ano B

“ Sentimento”

2-Ana Clara Pereira 9A

**Se aderir ou resistir a uma
sociedade hipócrita**

3- Dan Victor ventura de Paiva 2ºB

Tempo: fator de cura e dor

4- David Rafael Moreno Caires 9ºB

Ilusão de felicidade nas redes sociais

5- Enzo Rafael Lima de Maceno - 9B

Cyberbullying: Multi telas

6- Gustavo Teixeira Sudário 9ºC

Quando tudo desmorona

7- Iris Emanuele da Silva Sousa 1º B

**Carta aberta para um estudante do
ensino médio**

8- Isabelle Vieira Silva de Souza 9B

Sacerdotes também sofrem

9- Jalane Moura Maia (Psicóloga
Escolar)

Somos todos poetas

10- Joab Sales Guimarães Oliveira 2ºB

Acorde Geração: caminhos guiados

11- João Batista Rodrigues dos
Santos Neto 9B

Até acontecer

12-Júlia Luízy do Nascimento
Macedo 9C

Entre a infância e a vida adulta.

13- Lara Fernanda Brito Batista 3º A
Insignificante?

14- Luisa Vilar Brandão Pinheiro 1 ºB
Slow Down

15- Luis Guilherme Lima de Oliveira
9º C

**Na correria da vida, nem sempre
dá pra ver...**

16- Malu Teixeira Lubarino da Costa
9º B

A marca que ficou

17- Maria Clara Gomes Lima 9º B

Notas me definem?

18-Maria Júlia Silva dos Santos 1ºA

Pressão psicológica- Cadeia

19- Maria Luísa Ferraz Cordeiro de
Miranda Leal 1ºB

Gritos Silenciosos

20- Mateus Gomes Santos de Souza
9 B

O topo da cadeia

21- Melissa Gabriela Lopes
Cartonilho 1º B

Carpe diem

22- Melissa Marques da Silva 9º B

Cartas ao Pai

23- Melk Gomes de Oliveira Silva 9º B

Sonho de criança

24- Nycolas de Castro Vieira 2ºB

**Ser quem eu sou ou ser quem
esperam que eu seja**

25- Nicolas Torres Furquim Carlos 9º

A Somos todos quadros brancos

26- Samantha Santana Martins 9ºB

Da dor nasce a luz

27- Ubiratan Ribeiro dos Santos
Neto 9ºC

**Depressão pós gravidez na
adolescência**

28- Valentina Lima Urpia 9º C

**A importância de falar sobre os
sentimentos na adolescência**

29- Yasmin Letícia Vieira 1ºB

Espelho quebrado

Sumário

Prefácio	09
#Agora é NOSSA VEZ	11
Texto dos Alunos	
Sentimento...	12
Anna Cecília Lemos - 1b	
Se Aderir ou Resistir A uma Sociedade Hipócrita?	14
Ana Clara Pereira - 9A	
Tempo: Fator Esquecido de Cura e Dor	16
Dan Victor Ventura de Paiva - 2B	
Ilusão de Felicidade Nas Redes Sociais	18
David Rafael - 9B	
Cyberbullying MULTI TELAS	20
Enzo Rafael Lima de Maceno - 9B	
Quando Tudo Desmoronar	22
Gustavo Teixeira - 9C	
Carta Aberta Para Um Estudante de Ensino Médio	24
Iris Emanuele - 1B	
Sacerdotes Também Sofrem	26
Isabelle Vieira - 9B	
Acorde Geração C.G.: Caminhos Guiados	28
Joab Sales Guimarães Oliveira - 2B	
Até acontecer	30
João Neto - 9B	
Entre a Infância e a Vida Adulta	32
Júlia Luízy do Nascimento Macedo - 9c	
INSIGNIFICÂNCIA	34
Lara Fernanda Brito Batista - 3B	
Slow Down	36
Luisa Vilar Brandão Pinheiro - 1B	

Na Correria da Vida, Nem Sempre dá Pra Ver Luiz Guilherme - 9C	38
A Marca Que Ficou Malu Lubarino - 9B	40
Notas me definem? Maria Clara Gomes Lima - 9B	42
Pressão Psicológica Maria Júlia Silva dos Santos - 1A	44
Gritos Silenciosos Maria Luísa Ferraz - 1B	46
O Topo da Cadeia Mateus Gomes Santos de Souza - 9° B	49
Carpe Diem! Melissa Gabriela - 1B	52
Cartas aos Pai Melissa Marques da Silva - 9B	54
Sonho de Criança Melk Gomes de Oliveira Silva - 9B	56
Ser quem eu quero ser ou ser quem esperam que eu seja? Nycolas de Castro Vieira - 2B	58
Somos Todos Quadros Brancos Nicolas Torres Furquim Carlos - 9A	60
Da Dor, Nasce a Luz Samantha Santana Martins - 9B	62
Depressão Pós-Gravidez na Adolescência Ubiratan Ribeiro dos Santos Neto - 9C	64
A importância de falar dos sentimentos na adolescência Valentina Lima Urpia - 9C	66
Espelho Quebrado Yasmin Letícia - 1B	68
Somos Todos Poetas Jalane Moura Maia Bezerra - Psicóloga Escolar	70

Prefácio



“POV: “existem mais pessoas como você”

Reflexões sobre a saúde mental de adolescentes pelos próprios adolescentes é um e-book que reúne produções textuais de alunos matriculados no 9º ano do Ensino Fundamental Anos Finais e Ensino Médio do colégio Montessori. Esse trabalho é o resultado de um projeto sobre Saúde Mental e adolescência, criado e coordenado pela psicóloga escolar da instituição – Jalane Maia.

Ao realizar os plantões de saúde mental com os estudantes, foi-se firmando um desejo muito forte de dar voz e vez de fala para os próprios adolescentes, uma vez que esse trabalho proporciona escuta ativa e compartilhamento de sentimentos e emoções típicas dessa fase da vida.

A ideia de construir o livro digital é um sonho antigo, já que a minha existência foi atravessada por livros, literatura, música e poesia – elementos que me ajudaram muito a ser quem eu sou hoje; fortalecendo minha autoestima e resiliência, além de me ensinar a lidar melhor com as adversidades da vida e com minhas próprias imperfeições.

O convite para participar da construção do livro foi aberto para todos os alunos dos seguimentos de ensino mencionados, durante a execução dos plantões. Contudo, a adesão ao “Projeto Livro” foi voluntária: 28 alunos aceitaram participar dessa bela jornada. Cada discente escolheu o seu próprio tema e o formato que desejaria escrever, desde que fosse algo que lhe tocasse a alma e pudesse ajudar outros adolescentes que também sentem os mesmos sentimentos.

Foram realizados alguns encontros para a apresentação dos temas, debate e orientação dos trabalhos escritos. Os encontros e discussões ficarão guardados em nossa alma e memória, pois houve uma partilha genuína e grande expressão de sentimentos por parte de todos os integrantes do grupo.

Espero que esse e-book possa chegar até você que também está atravessando essa fase tão linda e crítica, cheia de significados e vida – que é a adolescência.

O meu desejo é que você possa se deleitar com muito amor, esperança e resiliência em cada conto, verso, poesia e história contada.

E não se preocupe, existem mais pessoas como você...

Excelente leitura.

Com carinho,

Jalane Moura Maia Bezerra.
Psicóloga escolar e idealizadora do projeto.

**#Agora é
NOSSA VEZ**

Textos dos alunos

Sentimento...



Mil pensamentos,
mil sentimentos,
mil questionamentos.

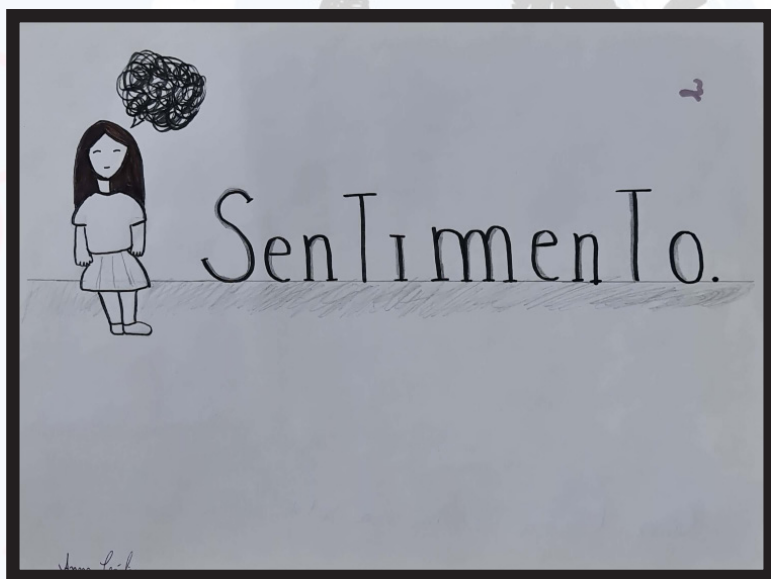
Um silêncio que grita
em meio à confusão.
Um corpo cansado,
uma mente que não consegue parar
até lágrimas virarem desabafo,
libertando o que não consegue ser falado.

**E no fim,
somos apenas adolescentes.**

Anna Cecília Lemos

Anna Cecília Lemos

1B



Se Aderir ou Resistir A uma Sociedade Hipócrita?

.....

A vida social escolar, infelizmente, é uma grande realidade onde muitos se dividem em grupinhos de amigos. O problema é quando alguns acham que têm o direito de praticar bullying para se sentirem superiores.

É triste perceber que, muitas vezes, jovens acabam guardando dentro de si dores reprimidas causadas por essas atitudes cruéis. Muitos nem têm consciência do quanto isso machuca — machuca na alma — e do quanto nos faz deixar de ser quem somos para tentar agradar. É uma ferida profunda, que pode nos fazer perder nossa essência.

Se não cuidarmos bem da nossa mente e do nosso emocional, isso pode se transformar em algo pior: ansiedade, depressão e traumas. Infelizmente, muitas vítimas que não procuram ajuda acabam guardando tudo para si e, em busca de alívio, podem recorrer a drogas, automutilação ou até mesmo ao suicídio.

Por conta dessas atitudes torpes e hediondas, as pessoas precisam se conscientizar de que isso não é “brincadeira”. Enquanto alguns tratam como piada ou diversão, para quem sofre é dor real e constante. Bullying é crime — e é pura hipocrisia disfarçá-lo de brincadeira.

Se você está passando por isso, procure ajuda de um familiar, amigo, responsável ou autoridade escolar. Pode parecer difícil, mas é muito mais difícil lidar com essas dores sozinho. O esforço para pedir ajuda é necessário para vencer. Não perca seu brilho, seja quem você é, não deixe que ninguém te apague — e, acima de tudo, tenha forças para continuar.

Ana Clara Pereira

9A

Se Aderir ou Resistir A uma
Sociedade hipócrita ?

Tempo: Fator Esquecido de Cura e Dor

.....

O tema mais urgente a ser refletido é o tempo, especialmente como fator essencial na cura da dor. Muito se fala sobre o medo do futuro, mas pouco se discute sobre como o tempo é necessário para processar traumas do passado. Imagine alguém que, em meio à felicidade, é surpreendido por um evento traumático. Essa experiência cria uma memória “killer”, descrita por Augusto Cury como lembranças que sabotam o indivíduo, causando sofrimento emocional e físico.

Quem nunca enfrentou um trauma severo não sabe como lidar racionalmente com ele. Assim, sem o tempo necessário para entender e processar essa dor, a pessoa permanece presa ao sofrimento. Ao acumular mais memórias traumáticas sem aprender a administrá-las, forma-se um ciclo de angústias, que pode evoluir para depressão.

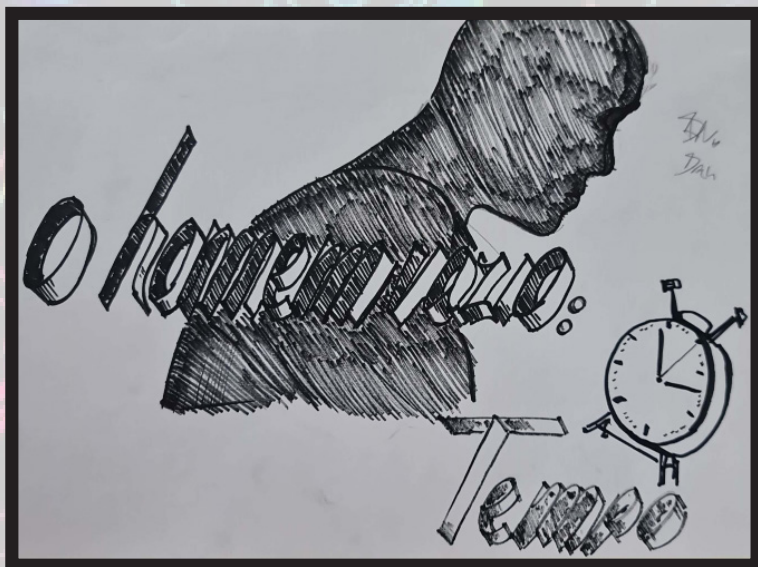
O tempo livre, antes dedicado ao autocuidado, é consumido pelas obrigações diárias, tornando impossível organizar as próprias emoções. O cérebro, sobrecarregado, não consegue lidar com tanta dor. O medo do futuro pode ser gerenciado com planejamento, mas o peso do passado exige tempo para ser curado.

Vivemos em uma sociedade que exige resultados imediatos, ignorando as dores internas. Na escola, um aluno pode estar afundado em sofrimento, mas é visto como apenas um número. Quando seu rendimento cai, a surpresa é geral, mas ninguém percebeu os sinais de seu pedido de socorro silencioso.

O tempo não pode ser pausado e, enquanto ele passa, as dores não tratadas se acumulam, tornando o fardo insuportável.

Dan Victor Ventura de Paiva

2B



Ilusão de Felicidade Nas Redes Sociais

.....

As vezes, sinto que todo mundo está feliz o tempo inteiro. Meu feed está cheio de sorrisos perfeitos, viagens dos sonhos, relacionamentos impecáveis, corpos “padrão”, vidas que parecem saídas de um filme. Mas, no fundo, sei que não é bem assim. Ninguém compartilha os dias ruins, as crises de ansiedade, as inseguranças que chegam de madrugada.

Como qualquer outro adolescente, é fácil me perder na comparação. Olho para a minha vida e penso: “por que comigo não é assim?”. Sinto que estou atrasado. Que sou um fracasso. Mas esqueço que tudo é editado, pensado, escolhido a dedo. Felicidade com filtro, pose com legenda bonita.

Isso não significa que seja errado se expressar ou compartilhar coisas bonitas e alegres, ou até mesmo postar fotos no Instagram com uma legenda inspiradora — mas nem sempre aquilo representa o que realmente se está sentindo.

A verdade é que todo mundo sente. Todo mundo tem dias nublados, momentos de solidão, dúvidas sobre si mesmo. Mas ninguém publica isso. E está tudo bem. O problema é quando a gente começa a acreditar que só a nossa vida é defeituosa.

Então, estou tentando me lembrar de uma coisa importante: o que realmente importa acontece fora da tela. As verdadeiras ocasiões, as conversas sinceras, até mesmo os abraços reais.

Porque a felicidade de verdade não precisa de filtro — e muito menos de curtidas.

David Rafael

9B

O MUNDO QUE
NÓS VEMOS?

2020

Cyberbullying MULTI TELAS

.....

O cyberbullying mexe com a gente de um modo que
nosso coração sente

Respiro fundo, eu sei que dói, mas qual é o xingamento
que não destrói?

Mas eu pensei: será que é só comigo?

Não, ele é real e é com muita gente

Então, mano, faça assim:

tranque o perfil e

procure o amigo de verdade,

respire, e lembre: se tá com problemas, desabafe.

Não é drama nem busca por atenção

é se respeitar quando te jogam pra baixo.

Cada palavra violenta na tela

é ferida que demora a fechar

Mas pode crer que isso vai passar.

Enzo Rafael Lima de Maceno

9B

MULTI



TELAS



Quando Tudo Desmoronar

.....

Tem dia que o peito aperta,
e a mente não para de gritar.
A ansiedade sussurra
O corpo cansa

O espelho às vezes machuca,
não vemos o que queremos ver
Se moldar pra caber num padrão,
que apagou seu brilho e sua personalidade.

Minha mente cansa de tanto pensar
cansada de se esconder.
De fingir que tá tudo bem,
quando só queria paz.

Mas calma,
você não precisa se apressar.
Se amar leva tempo,
e tudo bem se desmoronar.

Você é um só
Não existe ninguém como você
Você é tempestade e calmaria,
um poema feito a giz e carvão.

Se ame
Se aceite como você é
A cura começa no abraço
Na compaixão consigo mesmo
Na força e na resistência de vencer a mente.

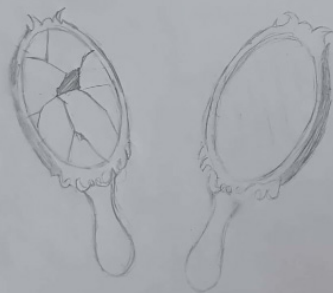
Gustavo Teixeira 9C

Gustavo Teixeira

9C

Quando tudo

desmoronar:



Gustavo Teixeira
9C

Carta Aberta Para Um Estudante de Ensino Médio



Querido estudante,

Escribo esta carta para aqueles que acabaram de entrar no ensino médio. Eu me encontro agora no meio do primeiro ano e só queria escrever sobre como tudo pode parecer um caos agora. Tenho certeza de que quase todo mundo se sente atrasado e incapaz, no início, de lidar com a mudança e a percepção de ter o dobro de responsabilidades, além da insegurança de não saber que profissão seguir. Tudo é desconfortável.

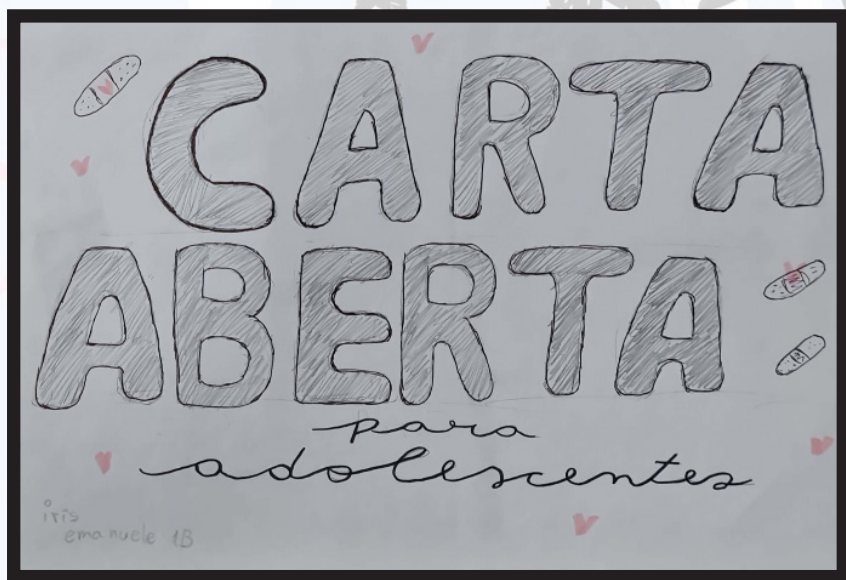
No início do ano, eu me sentia assim, frustrada porque parecia que meu esforço não tinha resultado. Porém, agora tudo parece estar andando.

Por fim, quero deixar alguns conselhos: se esforce o máximo que conseguir e não se culpe quando não conseguir. Também não deixe de fazer o que gosta e de ter um tempo livre. Além disso, mantenha uma boa comunicação com seus sentimentos e desafios com seus pais ou com outras pessoas próximas. Isso é essencial.

Com carinho, Iris Emanuele

Iris Emanuele

1B



Sacerdotes Também Sofrem

.....

Todos acham que somos
perfeitos,
Que não temos pecados,
Mas o que eles não veem,
É um coração abalado.

O medo vem me tomando,
Me vejo no fundo do poço,
Como se não houvesse uma
solução,
Esse meu grito silencioso.

Para todos, somos super-
-heróis,
Para nós, sacerdotes, so-
mos apenas um peso,
A solidão me encontrou,
Escapar é o meu desejo.

Grito por socorro,
Mas ninguém me ouve,
Não há solução, a não ser
voar,
Até no céu encostar.

Mas percebi com o tempo,
Que estamos sujeitos a
problemas,
Não estamos imunes a esse
cenário,
Nós também somos frágeis.

Aos olhos de Deus, somos
guerreiros,
Mesmo que não perceba-
mos,
A depressão pode tentar
me derrubar,
Mas, com Deus, somos
mais fortes do que pensa-
mos.

Isabelle Vieira

Isabelle Vieira

9B

† Sacerdotes também
sabem.



HAHAHA!

Isabelle V.
9ºB

Acorde Geração

C.G.: Caminhos Guiados

.....

Há dois anos atrás, eu estava, aos 15 anos, sem saber o que fazer na faculdade ou que profissão ia seguir, até que me apareceu o basquete. Gerei expectativas em relação ao esporte, sonhei alto, mas não fui muito longe. Com tudo enquadrado na realidade, ser jogador se tornou, a partir de então, o meu sonho. Basquete, quadra, basquete e quadra foram os meus pensamentos durante esse ano. Todavia, tudo mudou quando eu conheci uma pessoa. Ele me disse que o meu sonho não era legal e que Ele tinha um rumo melhor que esse para mim (quando alguém entra no nosso caminho e nos diz essas palavras parece chato né? Mas não, nesse caso, foi diferente). No começo, foi ruim, mas eu fluí na proposta: o Instituto Militar de Engenharia (IME). No entanto, antes de chegar nela, eu passei pela proposta do Instituto Tecnológico de Aeronáutica (famoso ITA), me inscrevi e fui a Salvador, porém eu achava que era esse rumo que deveria seguir. Enfim, veio o IME, e eu percebi que o ITA foi só um passo para chegar no IME. Mas, pera aí, ficou curioso pra saber quem foi essa pessoa que me contou tal proposta? Pois bem, foi o cara lá de cima — vocês sabem de quem estou falando (na perspectiva Cristã). Só pra constar, foi ótima a experiência que tive em Salvador, mas esse não era o caminho — muito menos o basquete, afinal, eu deveria servir somente a Deus. Idolatria é pecado, e a gente sabe disso, pois o mesmo tinha se tornado um ídolo para mim. Hoje, estou seguindo esse rumo e me preparando para ano que vem (meu último ano no Montessori). Também estou me preparando para estudar no Ari de Sá, em Fortaleza, e o que eu tenho para deixar é isto: Deus sabe o melhor para você. Quanto mais você perguntar para Ele, menos você vai errar.

Joab Sales Guimarães Oliveira

2B

A Corde Geração

C.G. → Caminhos Guiados

Joab

Até acontecer

.....

Era para ser só um começo novo. Escola nova, gente nova, tudo novo. Miguel estava animado, de verdade. Arrumou a mochila no dia anterior, separou a roupa, acordou cedo com esperança. Só queria ser aceito, fazer amigos, viver em paz.

Mas não deu nem meia hora e ele já tinha virado piada. Só por ser gordinho. O povo começou com olhar torto, risadinha, cochicho. Aí veio Rafael, o famoso babaca da sala: “O chão tremeu quando você entrou, hein?” E todo mundo riu. Miguel forçou um sorriso, fingiu que não ligou, mas por dentro desmoronou.

Sentou quieto. Fingiu que estava copiando, mas o coração só batia forte. A vergonha queimando. No fim do dia, ainda levou um soco no estômago. Voltou para casa calado. A mãe perguntou como foi. “Foi bom, fiz amigos.” Mentiu. Porque era mais fácil do que explicar.

Passaram-se os dias. O bullying virou rotina: jogavam papel nele, comida, riam da cara dele, da roupa, da nota baixa. Em casa, ele só ouvia bronca. Diziam que ele estava largado, preguiçoso, burro. Mas ninguém via o que ele carregava. Ele só queria respirar.

Até que um dia, uma coordenadora nova puxou conversa com ele no corredor. Ele tentou dizer que estava tudo bem, mas a voz falhou. Ela insistiu. E ele contou. Não tudo, mas o suficiente para ela entender que tinha coisa errada.

A escola ouviu. Os pais escutaram. O Rafael levou chamada, suspensão. E Miguel, pela primeira vez, teve espaço, gente do lado dele. Começou a melhorar, conheceu amigos de verdade. Riu de novo. Reencontrou-se.

Hoje ele lembra de tudo. Não com alegria, mas com orgulho. Porque ele não desistiu. Ele passou por tudo e ainda está aqui, de pé. E isso já diz muito.

Você não está sozinho. Mesmo na escuridão, sempre existe alguém que se importa com você. Falar é o primeiro passo.

João Neto

9B



Entre a Infância e a Vida Adulta

.....

Ser adolescente é viver em turbilhão de emoções. É rir até a barriga doer e, em instantes seguintes, sentir o seu humor mudar. É ter o sentimento de dúvida e descoberta.

É querer também o sentimento de liberdade, ou os momentos que precisamos de um colo, de se sentir só, mesmo rodeado de muuuita gente. É começar a entender o mundo, começar a se questionar.

Tempo dos primeiros amores, das primeiras quedas e até mesmo de escolhas que podem ser boas ou ruins.

Ser adolescente é intenso, confuso, bonito.

Mesmo sem saber o caminho, a gente pode começar aos poucos e nos tornarmos quem realmente queremos ser.

Júlia Luízy do Nascimento Macedo - 9C



INSIGNIFICÂNCIA

.....

O tapa que lhe fora dado ao nascer recolheu-a à insignificância. Insignificância que a ela foi imposta e que, por ela, seria vivida.

Tardiamente fora considerada gente, era mais fácil tratá-la como alguém que nada tivesse em mente.

Quem sabe assim, tratada como desesperada, perceberia que valor nenhum possuía.

Até então, não.

Não até que algo fosse, por ela, oferecido em troca de uma falsa ideia de respeito.

Talvez, assim, o mínimo que receberia pelo que dera seria suficiente para a fazer parecer gente.

Gente como eles.

Seria suficiente?

Quem sabe? Ela aceitaria.

Afinal, seria, um dia, capaz de receber algo melhor?

O tapa que lhe fora dado ao nascer recolheu-a à insignificância.

Ela não seria diferente daquela que viu ser reprimida, pensava.

Valia a pena erguer uma bandeira?

As vozes daqueles que eram maiores que ela a calariam antes que seu desejo fosse concedido.

Era melhor assim: agarrar rápido aquilo que lhe foi dado.

Era pouco,

mas era algo.

Permaneceria lá.

O ciclo continuaria.

- Lara Fernanda Brito Batista

Lara Fernanda Brito Batista

3B

Insignificante?

- Lara Batista

Slow Down



Muitas vezes nos pegamos pensando em como será o nosso futuro quando acabarmos o terceiro ano. Em outras vezes, também não sabemos se conseguiremos realizar e conquistar nossos maiores sonhos. Sei também que, quando paramos para pensar nisso, começamos a ficar preocupados e até nervosos. Mas uma coisa que eu sei é que devemos deixar essa preocupação de lado, seguir em frente e acreditar que tudo dará certo. Por isso, deixo aqui algumas dicas sobre o que fazer quando se sentir assim.

1. Acredite em si mesmo: sei que parece muito clichê começar com essa frase, porém NUNCA deixe de acreditar no seu potencial e SEMPRE tente superar suas metas.

2. Procure praticar hobbies: existem várias atividades que nos ajudam a relaxar, como praticar esportes, desenhar, pintar, cantar, ouvir músicas...

3. Ignore a opinião dos outros: Por mais que algumas pessoas tentem falar coisas que lhe façam ter vontade de desistir, NÃO DESISTA. Tente sempre se apegar aos seus sonhos e desejos.

Enfim, essas são algumas dicas de ouro que lhe dou e que comigo já funcionaram. Para finalizar, aqui está uma citação da qual gosto muito:

“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo, fará coisas admiráveis”, José de Alencar.

Luisa Vilar Brandão Pinheiro

1B

Slow
Dow

Na Correria da Vida, Nem Sempre dá Pra Ver

.....

Na correria da vida, nem sempre dá pra ver,
Mas tem jovem em casa tentando entender.
O mundo cobrando, a mente girando,
E o coração do moleque ali, se fechando.

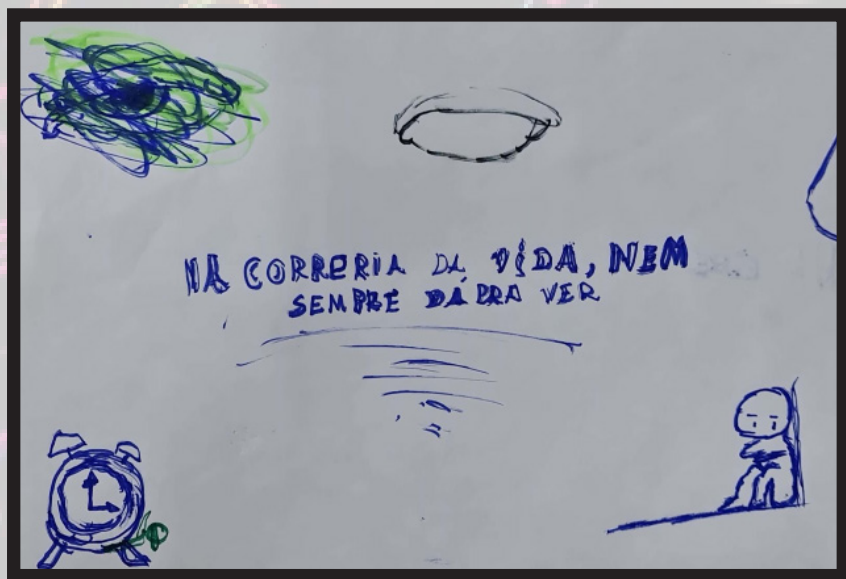
Ei, pai, ei, mãe, escuta com atenção,
Nem tudo é birra, tem dor no coração.
Às vezes um “tô bem” vem com lágrima escondida,
E um abraço sincero já muda a vida.

Seu filho não quer só bens materiais,
Quer escuta de verdade, sem aquela regras autoritária (ou
cobrança diárias)
Menos bronca, mais conversa de lado,
Pergunta como tá, se tá triste ou estressado.

Luiz Guilherme Lima de Oliveira

Luiz Guilherme

9C



A Marca Que Ficou

Meu coração... era cheio!
Cheio de vida, de amor,
sabe?

Eu acordava e parecia que
tudo fazia sentido.

E aí... você foi embora!
Assim, sem aviso.
Sumiu da minha vida como
se não fosse nada.
Como se eu não fosse nada.

Doeu tanto!
Você não faz ideia.
Eu me senti vazio, rasgado
por dentro.
Respirar doía, viver doía.
Eu pensei: “não vou aguen-
tar”.
Afirmo que pensei.

Mas eu aguentei.
Um dia, do nada, eu perce-
bi que consegui rir.
Pequenininho, meio torto,
mas foi um riso.

E eu chorei de novo – mas
dessa vez de alívio.
Porque eu estava voltando.

Devagar, mas estava.
Hoje... eu tô aqui inteiro?
Não!
Nunca mais vou ser inteiro.
Meu coração tem uma cica-
triz enorme.

Feia. Dolorida. Sensível.
Mas é minha.
E sobre o que aprendi?
Que essa marca não é fra-
queza.
Ela é prova.

Prova de que amei.
Prova de que perdi.
Mas também é prova de
que eu sobrevivi.

Malu Lubarino 9B

Malu Lubarino

9B

À Marca Que
e Licon



Notas me definem?



Quando pego minha prova
Um branco me recorre
Isso é minha cova
O nervoso me escorre
Eu estudei
Mas não consegui, eu vou me perdoar?
Eu falhei
Dessa forma, quem eu vou orgulhar?

No vazio do meu quarto, eu choro cansada
Por que não consigo entender?
É só uma matéria, mas me sinto frustrada
Queria poder entender

Me esforço em trabalhos que pouco valem
Os elogios me satisfazem
Gosto que me elogiem, que falem
Sorrisos eles me trazem

Eu quero ser boa, é minha meta
Cobrança eu não me deixo faltar
Qual será a receita?
Eu vou querer tentar

Com carinho, quem te entende

M^a Clara Gomes Lima

Maria Clara Gomes Lima

9B



Pressão Psicológica



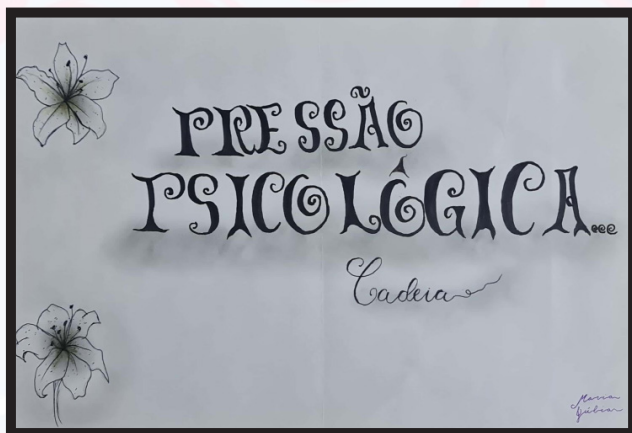
Cadeia...

É uma pressão que a gente sente e fica, muitas vezes, colocando na nossa cabeça que é culpa da família, da escola ou dos amigos, mas será que não é a gente que faz isso consigo mesmo? As pessoas têm medo de falar para o seu subconsciente sobre os erros que elas cometem por não querer enfrentá-los ou por não saber lidar com eles (eu já fui assim). Neste livro, eu queria deixar o meu coração falar e dizer que, mesmo com as dificuldades da vida, há uma esperança, e a minha é Deus. Eu não estou tentando empurrar a minha fé "goela abaixo" em vocês, mas sim encontrar uma forma de expressar como eu me sinto e como eu me comporto diante disso. Pra mim, Ele é o refúgio, o alimento, o alívio, o maior amor, a quem eu posso confessar meus erros (até diante Dele), e sei que Ele vai estar sempre comigo, me ajudando a melhorar e a parar de me pressionar, porque "eu sou do meu amado, e o meu amado é meu; ele repousa entre os lírios" (Cânticos dos Cânticos 6:3). E eu posso descansar junto com Ele, porque Ele me ama e também ama você.

Maria Júlia Silva dos Santos

Maria Júlia Silva dos Santos

1A



Gritos Silenciosos

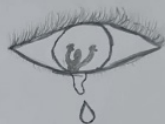


Ana explodiu com todos os seus sentimentos, não aguentava mais o que estava sentindo. Eram tantas coisas que Ana pensava que outra pessoa não aguentaria nem uma hora na cabeça dela. A ansiedade, desespero, responsabilidade, pressão e todos os seus outros sentimentos misturados para uma adolescente de 15 anos, como Ana era, era muita coisa. Helena, sua mãe, sempre a cobrava: “Já estudou hoje, Ana?”, “Já lavou os pratos?”, “Meu Deus, nem parece que vai fazer o Enem estudando desse jeito!”, “Já tomou seu remédio hoje?”. Ela não aguentava mais isso na cabeça dela, fora os outros problemas, como escola, amigos, o namorado, autoconhecimento, entre outros. Então, teve um dia em que ela não aguentou mais e precisou extravasar todo esse sentimento. Nesse dia, ela gritou, gritou o mais alto que ela pôde, para que ela não conseguisse escutar ninguém. Todos que estavam perto dela estranharam e a olharam estranho, mas ela não ligou para nada disso. Ela só queria que aqueles pensamentos saíssem da cabeça dela. Já que, afinal, dentro daquele corpo forte que ela tinha, sua mente era a de uma criancinha que só queria um pouco de carinho e atenção, e não a cobrança que ela teve.

Maria Luísa Ferraz

1B

Gritos



Silenciosos

O Topo da Cadeia



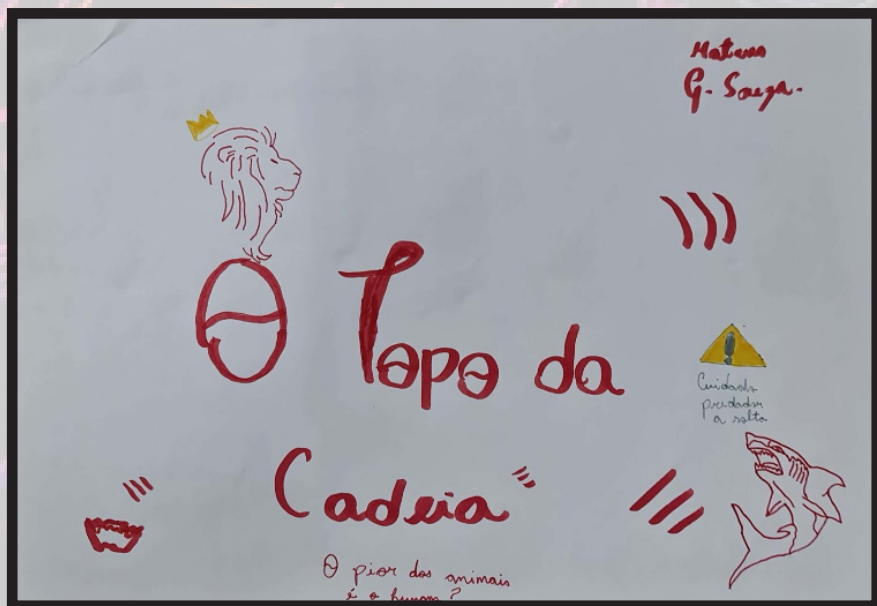
Mateus Gomes Santos de Souza 9º B

A pessoa que pratica o bullying muitas vezes age movida por uma sede interna de se afirmar. Ela se alimenta da sensação de superioridade, como um predador de topo de cadeia que ataca não apenas por fome, mas também por instinto de domínio. Assim como o predador escolhe sua presa com base na vulnerabilidade, o agressor escolhe suas vítimas entre os que aparentam fragilidade ou diferença. Há quem diga que o leão ruge para mostrar poder ou ruge também para esconder seus próprios medos. O bullying, nesse contexto, é uma máscara das fraquezas internas, uma forma de camuflar inseguranças profundas, frustrações não resolvidas ou dores ignoradas. Mas o principal ponto, na minha opinião, é a perversidade do ser humano em ver a dor para se vangloriar. O ser humano é o pior dos predadores; nós somos maus por natureza. A sociedade fala que o ser humano nasce bom, mas a sociedade o corrompe. Mas eu vejo que o ser humano nasce mal e a sociedade só o piora. Comparado a um predador de topo da cadeia alimentar, o agressor também aprende a não demonstrar fraqueza. Cresce em um ambiente onde a força é demonstrada na ausência de piedade com o outro. Então, ataca de forma diferente de um animal; o animal é mais simples, já o humano tem sua natureza mais perversa. O animal usa garras e dentes afiados que ferem o corpo, mas o ser humano usa palavras e olhares que ferem o fundo da alma, e sua presença impõe medo como um leão na selva. Mas, ao contrário do animal que age por instinto, o ser humano tem escolha, mas escolhe o que para ele faz o bem. Mas se parar para refletir, percebemos que o ser mais inteligente é o mesmo que faz as escolhas para se

destruir, e eu não estou falando apenas do bullying, mas sim de toda nossa história com guerras para provar que o país é melhor que o outro, por exemplo. Quem pratica bullying precisa ser confrontado não apenas com punições, mas com consciência. Precisa entender que seu ataque não é sinal de força, e sim de necessidade de suprimir sentimentos muitas vezes ignorados. O felino mata para sobreviver; o agressor humilha para se sentir vivo. Mas nenhuma dessas ações é justificável fora do instinto. O bullying é uma violência que nasce da fraqueza disfarçada de coragem para gerar a franqueza no outro. Suprimir essa necessidade de se sentir superior é o verdadeiro desafio. E quando isso acontece, o predador se torna humano de novo, capaz de empatia, vulnerabilidade e mudança. Ou só colocaram a fera em uma jaula que, se soltarem, voltará ao que era antes?

Mateus Gomes

9B



Carpe Diem!

.....

A adolescência vem com o anseio comum de ter novas experiências. É idealizado na infância, que ao atingirmos certa idade nos tornaremos mais independentes. Contudo, certas vezes corremos atrás de uma maturidade que não alcançamos ainda. Buscamos parecer ter popularidade, pertencer a um grupo de amigos, ser mais independentes, ter relacionamentos e ter as experiências que esperamos tanto antes de nos tornar de fato adolescentes, mas nos desiludimos no final por não alcançar esses desejos.

Às vezes, correr atrás de uma maturidade e de experiências que não são apropriadas para o nosso agora, nos impede de aproveitar as fases da maneira certa.

“Carpe diem. Aproveite o dia, garotos. Tornem suas vidas extraordinárias” (Sociedade dos Poetas Mortos)

Aproveite a fase que você está. Torne sua adolescência memorável, aproveite cada dia, cada hora, cada momento e aprecie a fase que você pertence.

Correr atrás de expectativas cujo o tempo de serem realizadas ainda não chegou, vai te impedir de apreciar as etapas que serão tão especiais no futuro.

Aprecie sua fase, contemple cada dia que se pode aproveitar, busque conviver com pessoas que prezam por aproveitar as fases da vida, pois elas vão marcar a sua vida.

Carpe diem!

Melissa Gabriela

1B



Cartas aos Pai

Pai,
Perdoa se essa carta parecer confusa,
Mas é que eu também sou.

Tem algo aqui dentro... trancado.
Não sei chorar direito,
Não sei dizer que sinto,
E talvez por isso finja que está tudo bem.
Mas não está.

Sufoco meus sentimentos com sorrisos,
Engulo as dores com promessas vazias,
Me escondo até de mim.

Não deixo ninguém entrar,
Nem mesmo a verdade.
É mais fácil parecer forte,
Do que admitir que não sei lidar.

Às vezes, olho pro céu e só penso:
“Pai, será que ainda me ouve?”
Me sinto longe, mas continuo chamando.
Não sei como quebrar esse gelo que fiz em mim,
Mas sei que Ele consegue.

Então, se puder, me alcance.
Mesmo quando não digo.
Mesmo quando me calo.

Com amor,

Sua *Filha*.

Melissa Marques da Silva

9B



Sonho de Criança

.....

Oi, meu nome é Will Robson, e eu vou contar um pouco da minha história, mas, antes disso, quero deixar claro que sou cristão.

Quando tinha 8 anos, eu era viciado em filmes de ficção científica, como "Star Wars" e "Lost in Space". Por isso, meu sonho era ser astronauta, explorar o universo e descobrir os segredos de um buraco negro. Eu era conhecido por todos na escola como "o menino astronauta", embora alguns duvidassem de mim. Mesmo assim, eu sempre segui em frente. Minha mãe sempre me apoiou. Quanto ao meu pai, ele achava que aquilo tudo era um sonho lúdico de criança. Dos meus nove anos até os 12, desenvolvi um caderno com informações dos planetas do sistema solar, galáxias, buracos de minhoca, estrelas... e até como os trajes de astronauta funcionam e até mesmo os foguetes. Quando meu pai viu que eu estava indo "longe demais", decidiu me forçar a mudar de direção: me orientou a estudar Medicina. De início, eu não aceitei, e ele falou: "Você precisa ter um cargo bom se quiser ter dinheiro e ser alguém na vida". Quando comecei a levar o caderno pra escola, começaram a zombar de mim e até a fazer racismo. Meus amigos próximos começaram a se afastar de mim pra serem amigos dos "populares". Lembro de não me deixarem entrar na quadra, de jogarem meu lanche no chão, pediram para que eu comesse igual a um cachorro e de me colocarem no final da fila em todas as ocasiões. Por causa disso, eu fiquei muito abalado, ao ponto de pensar em suicídio, mas eu não era capaz de fazer isso. Então, pedi para Deus fazer isso por mim. Já aos 13, me convenci a escolher o caminho da Medicina e, incrivelmente, consegui me apaixonar e me livrar dos meus

"demônios". Eu perdoo aqueles que me maltrataram por terem feito o que fizeram, afinal, esse evento foi no segundo ano do fundamental. Agora, tenho 14 anos, e o que mais me ajuda hoje a tomar as minhas decisões e o meu estado emocional é Deus, a Bíblia e a oração. Apreendi muito de lá pra cá. As pessoas, às vezes, fazem coisas ruins por vontade própria, às vezes, por inocência. Talvez, elas não quisessem realmente agir daquela forma (ou, talvez, até quisessem só por maldade), mas não devemos esquecer quem está no controle de tudo (Deus). Devemos lembrar que Ele irá pelejar por nós. Enfim, se você leu até aqui, viu como foi uma parte da minha vida. Talvez ela seja parecida com a sua e, se for, deixo um conselho: veja essa guerra de outra forma! O que me ajudou nessa caminhada até aqui realmente foram as minhas orações e, principalmente, as da minha mãe.

Melk Gomes de Oliveira Silva- 9B

Ser quem eu quero ser ou ser quem esperam que eu seja?



Eu sei... Eu sei que às vezes você sente aquele desespero ao pensar “o que eu vou ser quando crescer?”. Eu sei porque penso a mesma coisa (e é assustador pensar no futuro e nas responsabilidades que teremos). Mas de onde vem esse medo? Talvez venha do fato de que, dentro de nós, existe uma divisão entre o nosso querer e a expectativa depositada em nós.

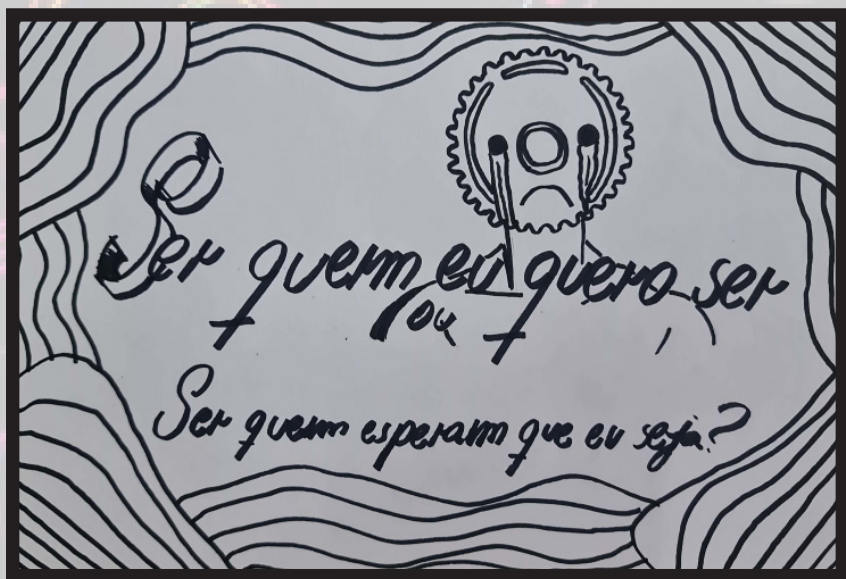
Desde pequenos, nossa mente cria uma ideia de que não podemos decepcionar nossos pais. E quando crescemos, essa ideia fica tão consolidada que nos faz pensar que não podemos errar. E é exatamente aí que nasce o medo e a divisão de pensamento sobre o nosso futuro. Por um lado, existe aquele garotinho que sonha em ser astronauta. Por outro, um adolescente confuso por ter que aceitar o futuro que lhe propuseram (e infeliz por acreditar que não serve para nada). Mas... Realmente precisa ser assim?

Primeiro: entenda que você tem a capacidade de exercer qualquer função na vida, desde que realmente queira. Segundo, o seu futuro depende de você, apenas de você. Cada erro, cada acerto, cada escolha, grande ou pequena, tomada por você é o que vai definir o resto da sua vida. E é por isso que você não pode deixar o medo de decepcionar alguém ser maior do que a sua vontade de ser feliz. Se você tem um sonho, mesmo que pareça pequeno ou até mesmo impossível, o que importa é que ele é seu! E ninguém pode tirar isso de você.

No fim das contas, é você que vai viver sua própria vida. Então, escolha o caminho que faça seu coração bater mais forte. Coloque sua felicidade acima das expectativas alheias, porque é ela que vai te sustentar nos dias difíceis.

Nycolas de Castro Vieira

2B



Somos Todos Quadros Brancos

.....

Nós éramos puros durante a infância, limpos, sem maldades, mas com o decorrer do tempo vamos perdendo isso, mas por quê? Quando chegamos atrasado em uma aula na escola, assim que entramos na sala e nos sentamos, olhamos para o quadro, e já sabemos que aula é, porém ainda sim é necessário de um professor para continuar escrevendo e complementado as informações.

Desta mesma forma como nos humanos, cada um tem um quadro em branco dentro de si, e quando vamos crescendo coisas são escritas nele, essas coisas escritas são VOCÊ, são sua personalidade, são como o cheiro de um perfume, cada perfume tem o seu cheiro, a sua essência, muitos podem gostar ou não, mas sempre terá alguém que goste. **NÃO TENHA VERGONHA DE QUEM VOCÊ É**, porque nas maiores profundezas da terra se acham os mais belos diamantes.

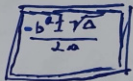
Muitos filósofos diziam que o homem nasce bom e a sociedade o corrompe, já outros diziam que o homem nasce mal e a sociedade é boa (Jean-Jacques Rousseau e Thomas Hobbes), mas afinal somos apenas quadros em branco, e cada escolha que fazemos na vida, até mesmo as mais pequenas, definem o que estará escrito nele, porque quando crescemos mudamos tanto, porque esse quadro estava sendo escrito.

Bem, ainda estamos crescendo e sempre escrevendo mais coisas nesse quadro, por isso devemos sempre nos melhorar, e fazer boas escolhas para que esse quadro possa ficar completo. Não se envergonhe do seu quadro, ele é **LINDO**
SEMPRE HÁ TEMPO PRA MUDAR
NÃO DESISTA

Nicolas Torres Furquim Carlos

Nicolas Torres Furquim Carlos

9A

SOMOS 
TODOS QUADROS
BRANCOS!!

NICOLAS TORRES 9A

Da Dor, Nasce a Luz



Nas profundezas do poço,
Se encontra aquela alma,
Um lugar silencioso e frio,
Mas só lá, ela acha que deve permanecer.

Nas profundezas do poço,
Se encontra um coração que anseia por ajuda,
Mas lá, ele vai perdendo a esperança.

Nas profundezas do poço,
É onde ela quer permanecer,
Sentir o último arrepio
E deixar de sofrer.

Mas, fora do poço há luz,
Essa alma só quer calar as vozes da mente,
Ela só precisa encontrar a luz,
Ela só precisa de ajuda.

Samantha Santana Martins

9B



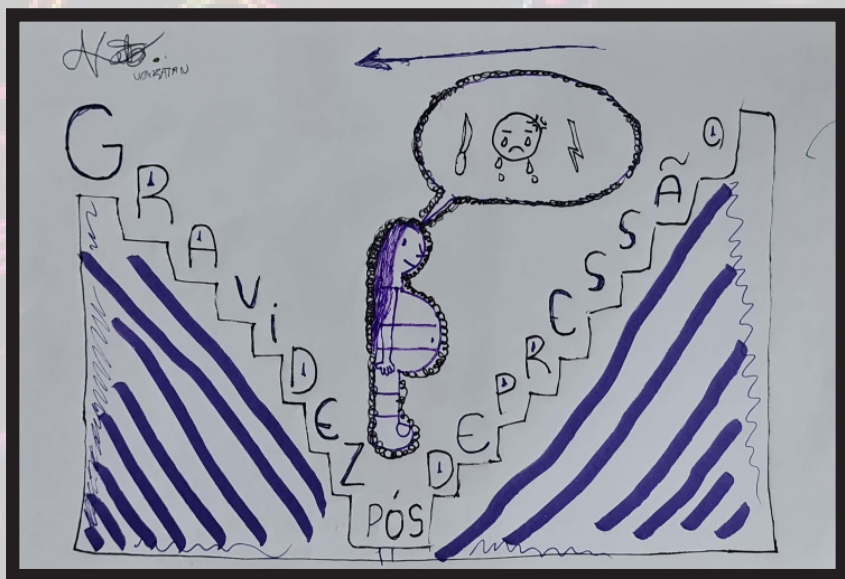
Depressão Pós-Gravidez na Adolescência

.....

E aí, já parou para pensar
Como seria engravidar
E ser tão novo para criar?
E depois não ter mente para ajudar?
Ser adolescente é fácil ou difícil, gente?
De repente, as coisas podem melhorar
Ou talvez piorar.
Se de repente vier alguma coisa
Que não dá para imaginar...
Tristeza!
Solidão!
Medo!
Angústia no peito!
Como ter um filho para cuidar e vigiar?
Nesse mundo tão ruim que está,
É preciso pensar e cuidar!!!

**Ubiratan Ribeiro
dos Santos Neto**

9C



A importância de falar dos sentimentos na adolescência

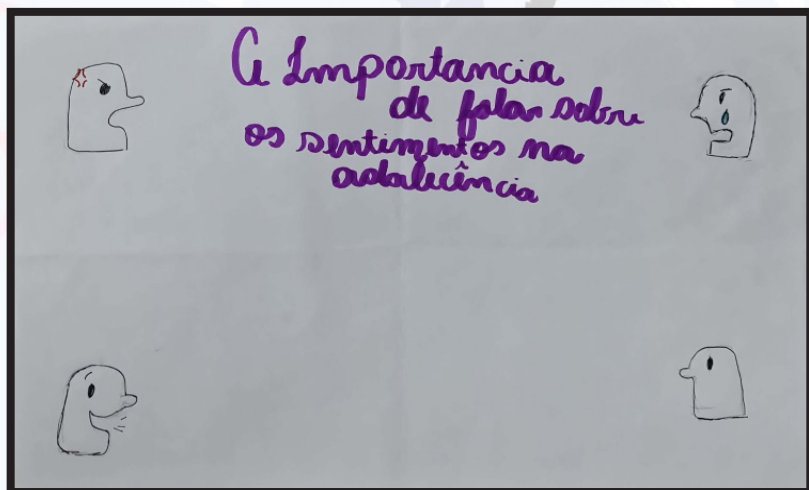
.....

A adolescência é uma fase de muitas transformações e que mexe muito com a nossa cabeça. Nós adolescentes sofremos muito com mudança de humor, ansiedade e comparações. Passamos por um turbilhão de emoções e isso pode acontecer num curto período de tempo, num mesmo dia ou mesmo instante: raiva, alegria, empolgação, tristeza, medo, euforia e muitas outras emoções. Um ótimo exemplo para conhecer essas emoções é o filme “Divertida Mente”. Nesse filme, a personagem principal “Riley” passa por uma série de transformações muito comuns dessa fase. A ansiedade possui um papel de destaque no filme através do seu personagem. Por isso que esses sentimentos devem ser levados a sério e verbalizados, principalmente, bem acolhidos e entendidos pelos pais que, geralmente, não buscam entender os sentimentos dos filhos. Normalmente, em lares narcisistas, os sentimentos são desprezados pelos pais.

Dessa forma, é muito importante quando falamos o que sentimos, tirando toda a sua dor do peito; podemos criar vínculos com outras pessoas que passam pelo mesmo problema ou só tentando ajudar através da escuta e de bons conselhos. Como já diz a frase de Dráuzio Varella: "Se não quiser adoecer, fale sobre seus sentimentos."

Valentina Lima Urpia

9C



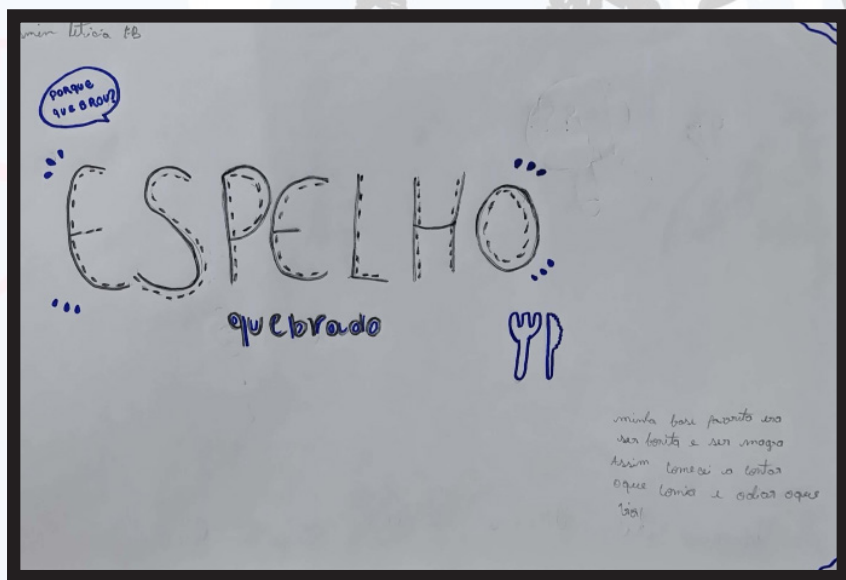
Espelho Quebrado

.....

Era menina quando tudo começou.
Até que a galerinha comentou, e assim a garotinha se frustrou.
Olhava no espelho e via tudo errado: o resto era redondo, e o corpo parecia inchado.
Minha frase favorita era: “ser bonita é ser magra”.
Assim comecei a contar o que comia e a odiar o que via.
Um pensamento cruel para uma criança, que só deveria se importar em brincar e sonhar.
Mas um dia eu decidi colocar um ponto final e exclamar:
“Você não precisa se machucar para se amar.”
Não foi de uma vez, não foi sem chorar.
Mas um passo por dia me fez levantar.
E hoje sou feliz sem precisar repetir que “ser bonita é ser magra”.
Porque a beleza está nos olhos de quem vê, não na boca de quem se nega a comer.
Hoje eu apenas vivo.
Como para sentir o sabor com calma.
Alimento não só o meu corpo, mas também a minha alma.

Yasmin Letícia

1B



Somos Todos Poetas



Somos todos poetas do amor e da dor
Quem disse que não podemos expressar nosso sentir e
clamor?
Quem disse que adolescente não tem um poder?
O mais lindo poder está nessa fase
De transformar a si mesmo em identidade
Basta dar voz e vez de fala
Acolher cada palavra
Escutar o que ninguém ouve
Conversar sobre tudo e depois dá risada de nossas pró-
prias dores
“Existem mais pessoas como você” é um chamado
Um chamado para viver a vida que merecemos ser vivida
Vida que cabe conto, história, verso e poesia
E essa vida é sua! É nossa! É coletiva
E não esqueça de vivê-la com maestria!

Jalane Moura Maia Bezerra – Psicóloga Escolar CRP
03/04123

Jalane Moura Maia Bezerra

Psicóloga Escolar
Crp 03/04123

Somos

Todas Petas!

*Jalane
Maia*

Jalane Moura Maia Bezerra

.....



É Psicóloga Clínica e Escolar formada pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). É especialista em Psicossomática pelo Instituto Junguiano da Bahia(IJBA). Mestra em Extensão Rural pela Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) com pesquisa em prevenção de suicídio em escola com adolescentes rurais. Pós-graduada em intervenção na autolesão, na Prevenção e na Posvenção do suicídio pelo

Instituto Vita Alere. É membro do Instituto Vita Alere- de Prevenção e Posvenção do suicídio. Ministra palestras na área de educação, Saúde Mental e Prevenção ao Suicídio. É escritora e poeta nas horas vagas.



@ocolegiomontessori