



CONTRA A VIOLENCIA, O **AUTOCONHECIMENTO**

A EXPERIÊNCIA NO BOM JARDIM

THIAGO CAFARDO da Redação

3 PERGUNTAS TEREZINHA DE ANDRADE

Psicóloga formada pela Universidade Estadual do Ceará (Uece), desenvolveu vários trabalhos relacionados à auto-estima. (TC)

1 Existe definição para auto-estima?

Terezinha - Apesar do termo auto-estima parecer auto-explicativo, diversos autores em Psicologia buscaram demarcar seu significado. Poderia resumir a auto-estima pessoal como a avaliação positiva ou negativa que o indivíduo faz em relação a si mesmo, indicando o grau em que se considera capaz, importante e valioso. Recebe influência significativa das relações estabelecidas na infância. Já a auto-estima coletiva aproxima-se do conceito de identidade social, resultando de avaliação dos atributos característicos dos grupos aos quais o indivíduo pertence.

2 O humor é uma característica de auto-estima?

Terezinha - É um modo de enfrentamento das adversidades, muito presente no cearense, hospitaleiro e afetivo. Como as pessoas de auto-estima elevada têm uma visão mais realista de si mesmo, percebendo seu potencial e suas dificuldades, agregam o humor ao seu cotidiano de um modo natural. É importante salientar que pessoas de auto-estima elevada não estão isentas de variações em situações adversas. Porém, a sua capacidade de reorganizar-se diante do inesperado é maior do que nas pessoas de auto-estima baixa.

3 Como os dias atuais consolidam ou detonam nossa auto-estima?

Terezinha - Nossa auto-estima pode ser abalada se não tivermos espaço para exercitarmos nosso potencial integral como pessoa. Uma sociedade que não resgata a história do seu povo e a valoriza como marco de sua identidade social enfraquece o poder de identificação e valorização dos grupos.

Logo na entrada da casa, a fachada desenhada já indica que o ambiente é de alegria. Lá dentro, os móveis e as paredes são todos coloridos. No quintal, o verde das plantas aumenta a sensação de paz do ambiente, inclusive entre os animais - cachorros, gatos, coelhos, tartarugas, galinhas, papagaios e pavões convivem harmoniosamente. Tudo isso no meio do Bom Jardim, um dos bairros mais populosos (cerca de 200 mil habitantes) e violentos de Fortaleza. Fun-

dado há 12 anos, o Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim (MSMCBJ) atende mais de duas mil pessoas por mês.

“Nossa visão é biocêntrica. Aqui a gente aprende a respeitar a natureza, os animais”, diz o padre Rino Bonvini, idealizador do projeto. Quando chegou ao Ceará (nasceu na Itália, mas tem cidadania brasileira), há 13 anos, padre Rino identificou que a baixa auto-estima era um dos principais problemas entre os moradores do

Bom Jardim. “A maioria das pessoas estava parada, sem vontade de viver, de trabalhar. É a pobreza internalizada”, explica o missionário, que também é psiquiatra.

Uma das “moradoras” mais antigas da casa é a dona Maria da Silva Abreu, de 59 anos. Há 11 anos, ela foi abandonada pelo marido e teve de criar os sete filhos sozinha. Desempregada, não agüentou e entrou em depressão. “Não saía da cama. Todos os meus filhos ficaram desnutridos”, conta. Alguns meses depois, foi convencida a conhecer a casa pelo padre Rino Bonvini.

Hoje, dona Maria se orgulha das peças de fuxico que produz e, principalmente, de ter se tornado atriz. “Já fiz muitas peças de teatro. Até de filme já participei”, lembra-se, com satisfação. No MSMCBJ, ela também ajuda a cuidar das plantas e dos animais. Faz de

“tudo um pouco” como voluntária. “Aqui eu aprendi a viver. E descobri que posso viver ainda mais”, diz. Os sete filhos estão todos bem, na escola ou trabalhando.

Também por um problema amoroso - perdeu um namorado -, a moradora do Bom Jardim Ângela Rodrigues da Silva, 32, caiu em depressão. “Fui ficando triste e tive síndrome do pânico. Tinha medo de sair na rua”, rememora. Conheceu o movimento há pouco mais de 10 anos e, hoje, é a cozinheira oficial da casa. “É muito gratificante. Todos elogiam a minha comida. Aqui a gente tem muita paz”, afirma.

Maria e Ângela são exemplos de mulheres que recuperaram a auto-estima com o trabalho realizado do movimento. Segundo o padre Rino Bonvini, a casa tem a função de desenvolver uma visão de autonomia para cada pessoa.

“A auto-estima começa com autoconhecimento. Se eu não me conheço, não sei os talentos que eu tenho, não posso me aceitar. Eu só posso me realizar se eu tenho auto-estima saudável”, diz.

No Movimento de Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim, os moradores do bairro encontram aulas de biodança e música (piano, flauta, violão, teclado e bateria); oficinas de pintura, crochê, fuxico; cursos de garçom e informática, além de atividades de terapia comunitária. Todas as aulas são ministradas por voluntários e 45 funcionários remunerados da entidade.

SAIBA +

Mais informações sobre as atividades do movimento no site www.msmbj.org.br

ESPORTE (TRANS)FORMADOR

“O esporte mudou muito a minha vida. Hoje me sinto bem melhor, tanto em casa como na escola”. A estudante Geysa Gonçalves, 13, mora na comunidade do Poço das Dragas (ou favela do Baixa Pau), em Fortaleza. Desde 2005, ela “bate ponto” de terça a sábado nas aulas de triathlon do projeto Atitude Atletas - Ação de Desenvolvimento Humano, no aterro da Praia de Iracema. “Só falto quando não tem jeito mesmo”, diz.

No ano passado, Geysa foi a Maceió (AL) disputar o campeonato brasileiro da modalidade. E fala com orgulho da medalha de vice-campeã que trouxe na bagagem. “Foi muito bom. Já penso até em seguir carreira como atleta”. Geysa é uma das 30 crianças e adolescentes da comunidade que participam do projeto Atitude, fundado há cinco anos pelo educador físico Márcio Gonçalves, 41. Segundo ele, a idéia principal não é formar atletas, e sim

trabalhar na “formação do indivíduo”.

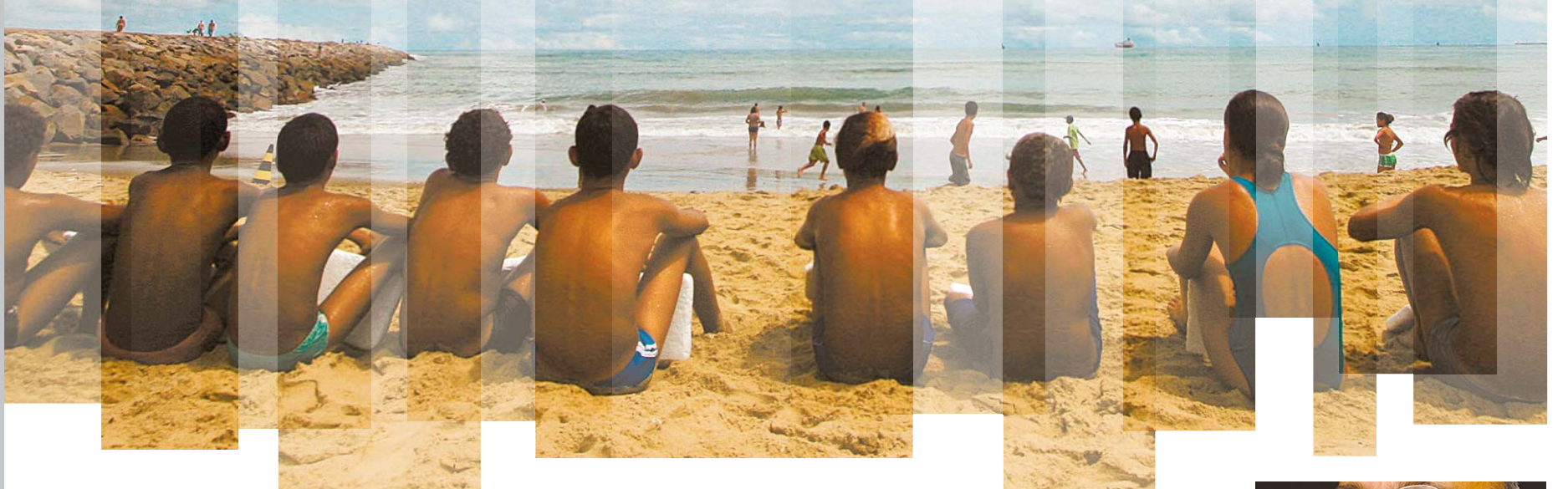
Quando montou o projeto, Márcio selecionou garotos que considerava em “situação de risco” no Poço da Draga. “Nossa intenção é, por meio do esporte, tirar esse rótulo de ‘garotos problemas’ e fazer com que encontrem sua própria identidade”, resume. A proposta de inclusão social já fez com que alguns garotos da comunidade fossem levados para equipes profissionais de triathlon.

Segundo o idealizador do projeto, não é apenas a auto-estima dos meninos que melhora com o esporte. Os pais também se orgulham de ver os filhos realizando a atividade. “Eles vêem a oportunidade que gostariam de ter tido e não tiveram. Muitos pais me perguntam se os garotos estão freqüentando as aulas diariamente”, diz Márcio.

O professor “sacrifica” duas horas (entre 9h30min e 11 horas) de seu dia para cuidar dos meninos. Mas vale a pena,

garante. “Esses meninos vêm de um lugar onde a violência ainda predomina, tanto em casa como na rua. Minha maior realização é vê-los equilibrados emocionalmente para enfrentar a vida”, diz Márcio.

O projeto Atitude Atletas se sustenta apenas com a ajuda de comerciantes da Praia de Iracema ou amigos que colaboram doando materiais esportivos. “Não temos incentivo de Governo do Estado ou Prefeitura”, afirma o professor. (TC)



“A rejeição estaria na base da nossa baixa auto-estima que atinge a hipérbole quando tudo aqui é o maior” Gilmar de Carvalho, jornalista

