

# Tirinhas relacionais: uma poética autobiográfica sobre saúde mental

*Relational comic strips: an autobiographical poetic on mental health*

**Resumo:** Este ensaio visual é composto por dois esboços e cinco tirinhas autobiográficas que tratam do tema saúde mental. Elas são parte de uma pesquisa que aborda a relação entre a arte e a busca de cuidado pessoal e coletivo. Para o desenvolvimento desta produção foi utilizado o aplicativo Sketchbook. A personagem central é a Azula, um alter ego forjado no exercício criativo de dar forma e conteúdo aos dilemas existenciais da autora.

**Palavras-chave:** Autobiografia; Saúde mental; Tirinhas.

**Abstract:** This visual essay is made up of two sketches and five autobiographical comic strips that deal with the topic of mental health. They are part of a research project that addresses the relationship between art and the search for individual and group care. For the development of this production, the Sketchbook application was used. The central character is Azula, an alter ego forged in the creative exercise of giving form and content to the author's existential dilemmas.

**Keywords:** Autobiography; Mental health; Comic strips.

## Tirinhas relacionais

As tirinhas ‘relacionais’ (Bourriaud, 2004) surgiram em um período ruim da minha vida, um momento frágil de depressão. Com a terapia, fui buscando transformar os meus sentimentos em imagens, o que foi difícil no começo. Eram só rabiscos e, assim, um rascunho de uma tirinha surgiu e eu percebi que poderia torná-la algo mais profundo e consistente. Foram surgindo ideias... criei a personagem principal de cabelo azul, porque sempre achei o azul uma cor melancólica. De fundo pensei em utilizar cores fortes, pois eu nunca quis dar ênfase ao cenário e sim às expressões da personagem, suas lágrimas e amarguras representadas por poças d’água. Para o texto verbal, busquei tratar do estado emocional e dos pensamentos da Azula. Tais escritos traduzem suas ansiedades, tristezas e solidão.

Ingrid Bezerra, 2024

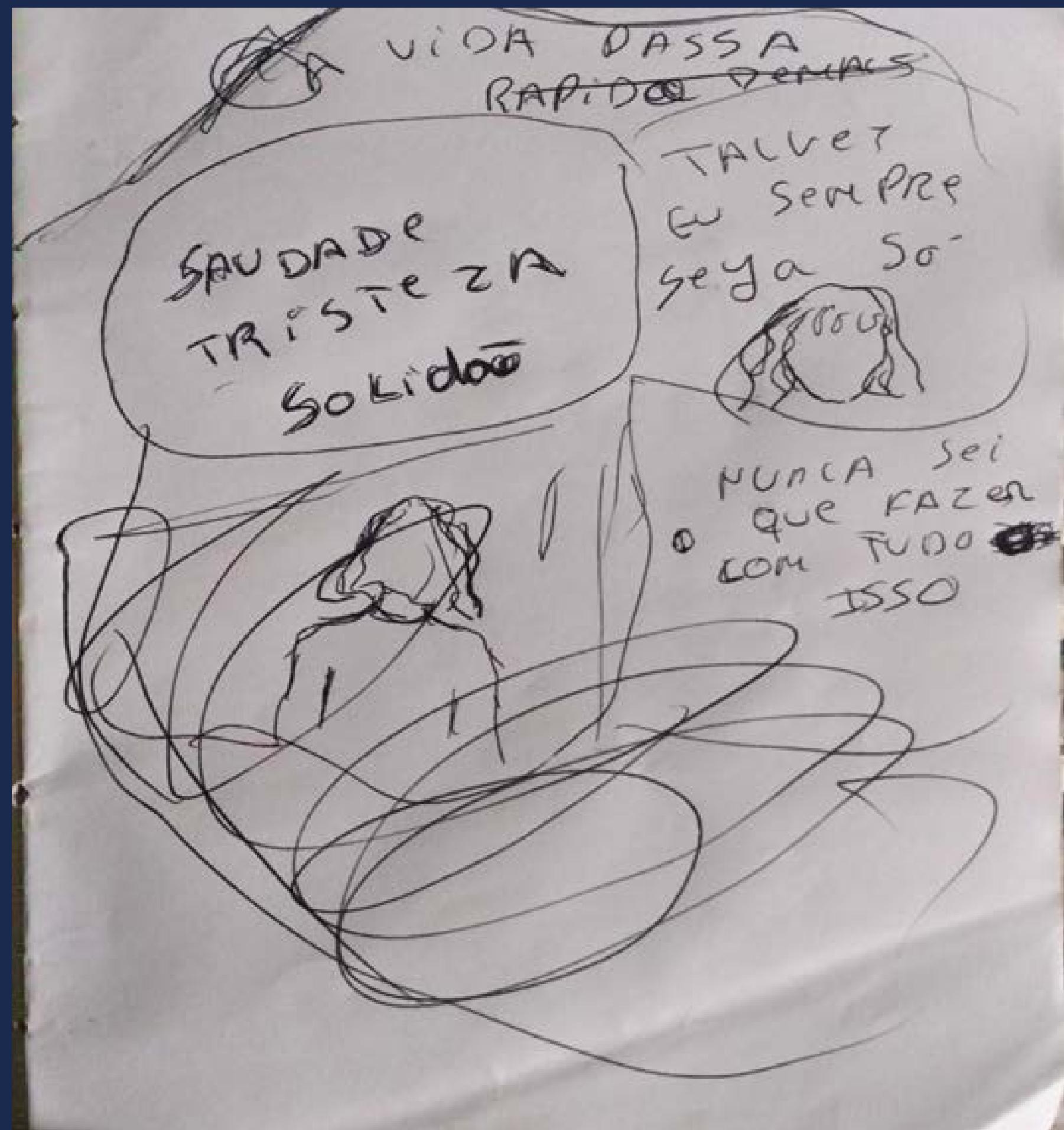
Após uma enquete realizada em meu Instagram, a personagem principal foi batizada de Azula pela colega Mariana Silva.

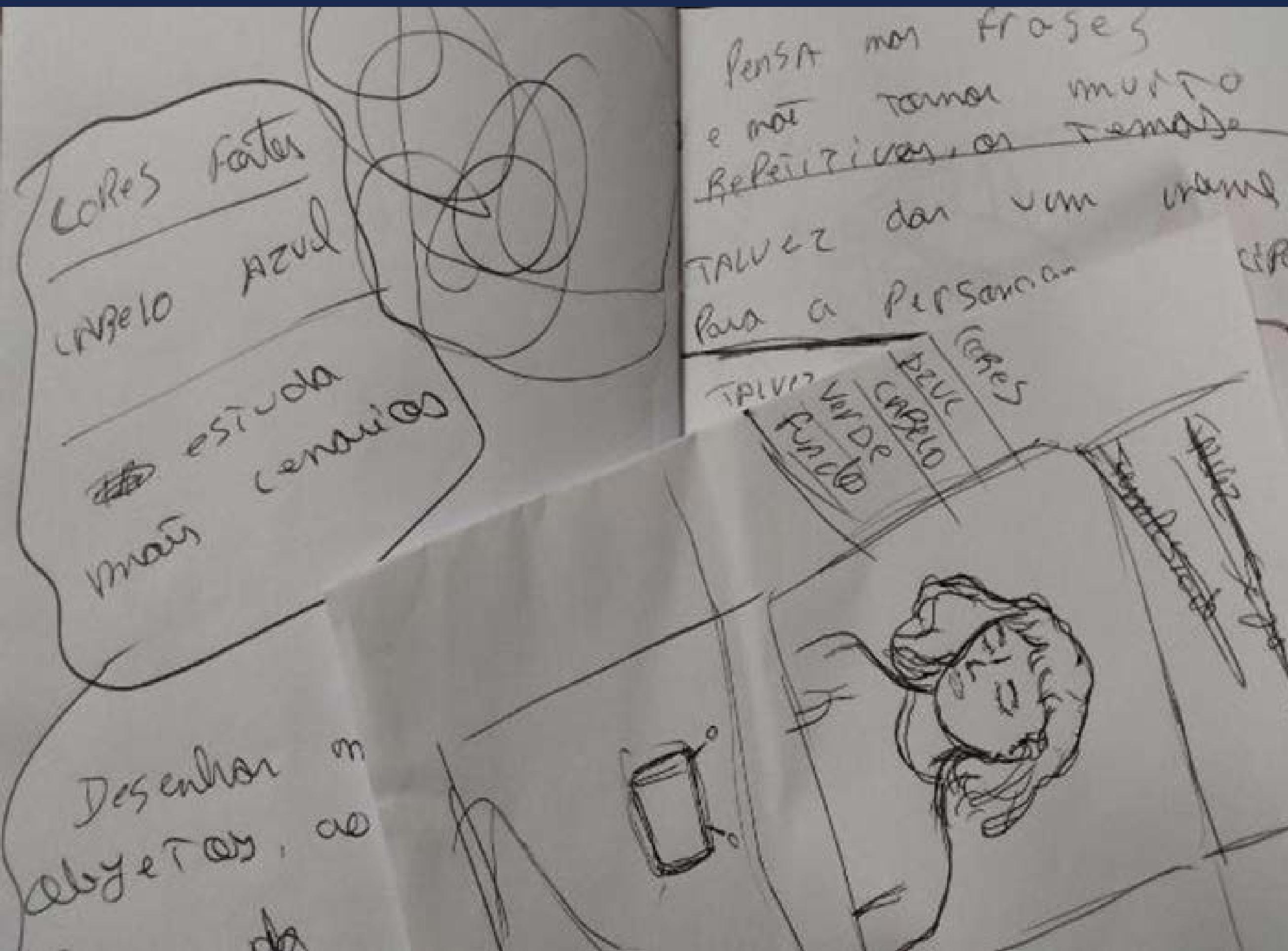
## *Processo de criação*

*Falar sobre estar mal, quem sabe seja a única forma de ficar bem e foi isso que eu fiz no início de 2020, em meio a pandemia de Covid-19. Coloquei minhas dores expostas em uma rede social.*

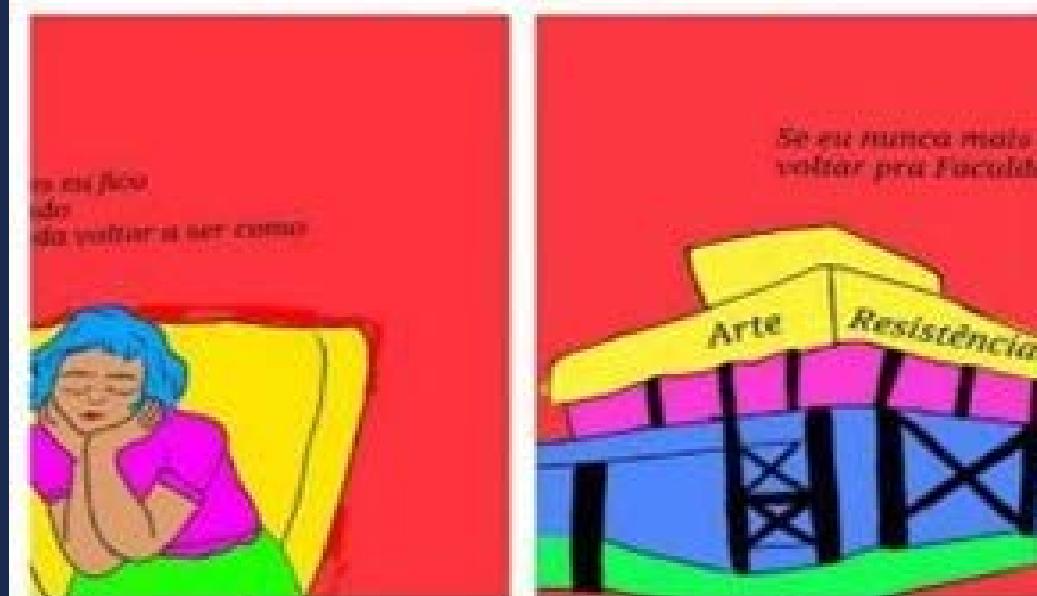
*Me deixei totalmente vulnerável, porque, afinal, admitir não estar bem foi a única forma de conseguir chegar até aqui.*

*Através das tirinhas e da personagem principal (Azula), mostrei meus medos, solidão e minha ansiedade como tantas outras coisas que eu sentia.*





Encontrei pessoas que se identificaram com a personagem, meu alter ego. Assim, percebi que não estava sozinha. O insta @artesdaguii se tornou um diário pessoal onde eu acabei conhecendo pessoas com questões parecidas com as minhas e as ajudando a não terem tanto medo de serem verdadeiras com elas mesmas.





*Mosaico, produção Ingrid Bezerra, 2024, @artesdaguii*

*Mosaico, produção Ingrid Bezerra, 2024, @artesdaguii*

*Minhas tirinhas são tristes, seus temas tratam de suicídio, depressão e solidão, porque devemos falar sobre esses assuntos todo dia.*

*Também retratei cada processo de estar em crise ansiolítica, pois ansiedade é*

*muito mais grave do que algumas pessoas costumam imaginar.*

*Ao tratar publicamente desses temas com seriedade,*

*podemos contribuir para salvar algumas vidas do abismo*

*em que se encontram.*



Ingrid Bezerra, 2024, @artesdaguii

*São meus sentimentos, minhas dores expostas ao público para que ele também pare de ter medo de seus monstros internos e comece a falar sobre os seus. Ao abordar as minhas questões emocionais foi que me descobri uma pessoa ansiosa. Utilizei as tirinhas como forma de expressar essas emoções durante o meu processo terapêutico, o que acabou por ganhar expressão na minha poética como artista visual.*

*Ilustrando esses transtornos, também conheci pessoas que se inspiraram nas tirinhas e começaram a falar sobre o que sentiam.*

*Algumas delas me disseram que era corajoso se despir ao compartilhar minhas experiências e fragilidades emocionais através das tirinhas.*

*Fiquei exposta.*

*No entanto, isso me ajudou a perceber que eu não era a única a me sentir assim. Cada tirinha demonstra o que sinto e me ajuda a lidar com os meus sentimentos.*

**REFERÊNCIAS**

- BOURRIAUD. Nicolas. **Estética relacional**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.
- BEZERRA, Ingrid. [@artesdaguii](https://www.instagram.com/artesdaguii/), Disponível em: <https://www.instagram.com/artesdaguii/>. Acesso em: 1 maio 2024.

**Ingrid Bezerra**

Artista, atua nos temas: arte e saúde mental, arte sequencial e ilustração. 2022: Ocupação Odoyá: Mostra de Arte e Feira Gráfica, galeria Espaço Incomum da FURG. Bacharel em Artes Visuais pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG/ 2022). Integrante do Grupo de Pesquisa Artecoss: núcleo de estudos e práticas artísticas ecosóficas - CNPq/FURG. Bolsista do Programa de Apoio aos Estudantes- PAENE/FURG. Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-6152-7150>. Contato: @artesdaguii, disponível em: <https://www.instagram.com/artesdaguii/>



Ingrid Bezerra. Print do Instagram @artesdaguii