

volume 4

HEARTSTOPPER

ALICE
OSEMAN

CRÉDITOS!

*tradução e edição feitas por
@quindasilva.*

fontes usadas: Hynings Handwriting V2 Regular
BAKSOS API
Lyonetta Handwriting

*adaptação feita de fã para fã sem fins
lucrativos. por favor, apoie a autora
comprando os livros ou lendo de graça
pelos aplicativos tapas e webtoon.*

AVISO DE GATILHO!

*heartstopper aborda discussões sobre saúde
mental - incluindo automutilação e transtornos
alimentares - e linguagem homofóbica que
podem gatilhar alguns leitores.*

6. JORNADA





QUASE 4 MESES
DEPOIS



Vem, Nelli!
A gente
tá
quase
chegando



Nicky?
Você chegou?

O céu tá
caindo
ali fora!

Tô
fazendo
chá!

Alguém vai
precisar
de
um banho,
né?

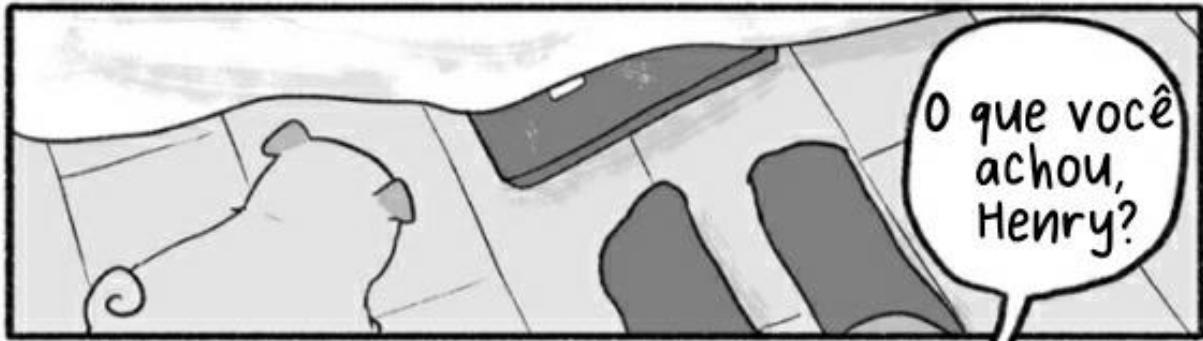
ESFREGA
ESFRE-
GA

ARF!











Então... não escrevo aqui há um tempo.
Os últimos meses têm sido muito
estressantes, mas... acho que as coisas
estão melhorando.

Mas - sabe quando as coisas não melhoraram depois de dizer isso?

Pois é. Acho que consigo entender agora.

Em Setembro,

Charlie teve sua primeira consulta com um médico.

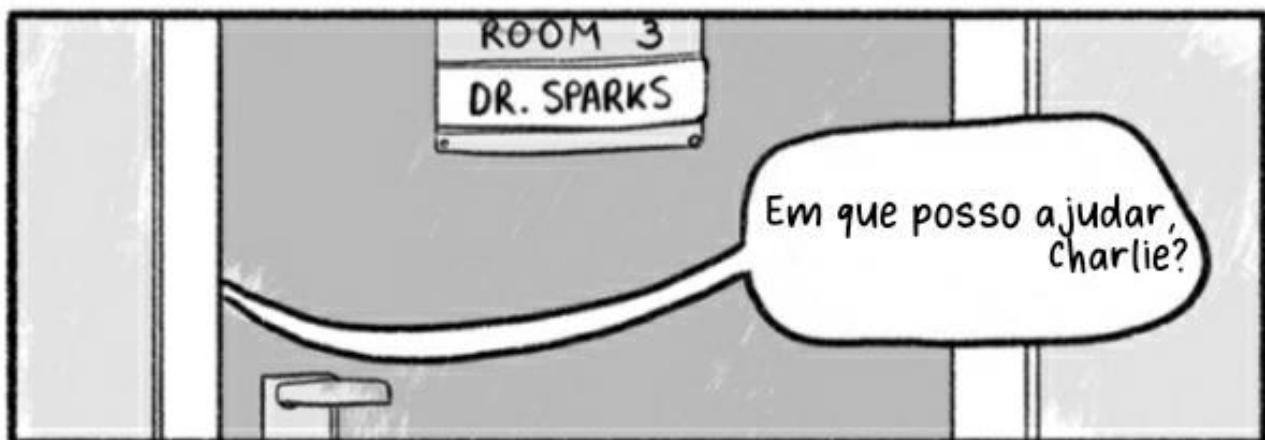
Sucesso!!

Ele disse que odiava ir ao médico pra qualquer coisa.

E eu posso contar.



Foi muito assustador.



Por motivos óbvios.

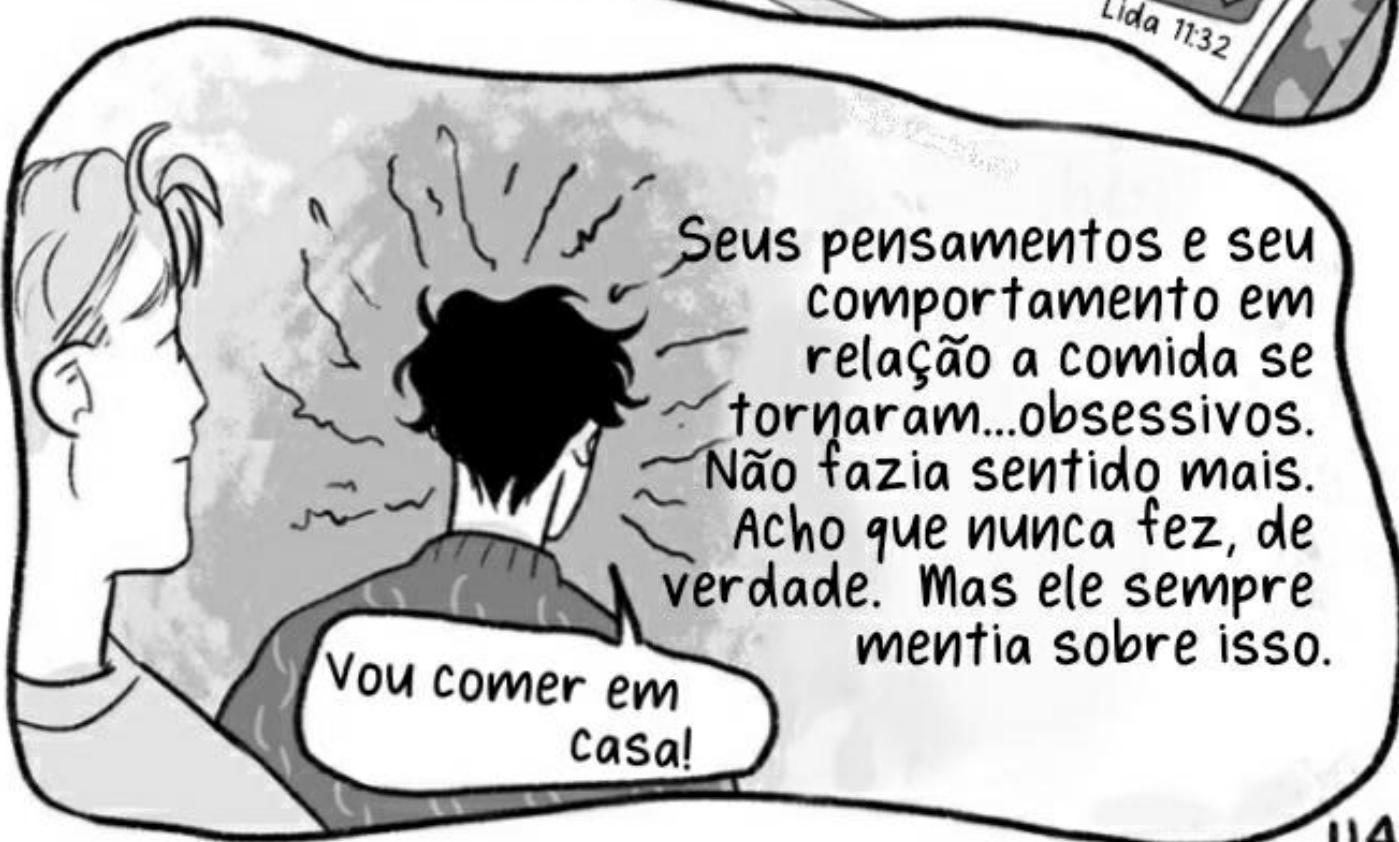
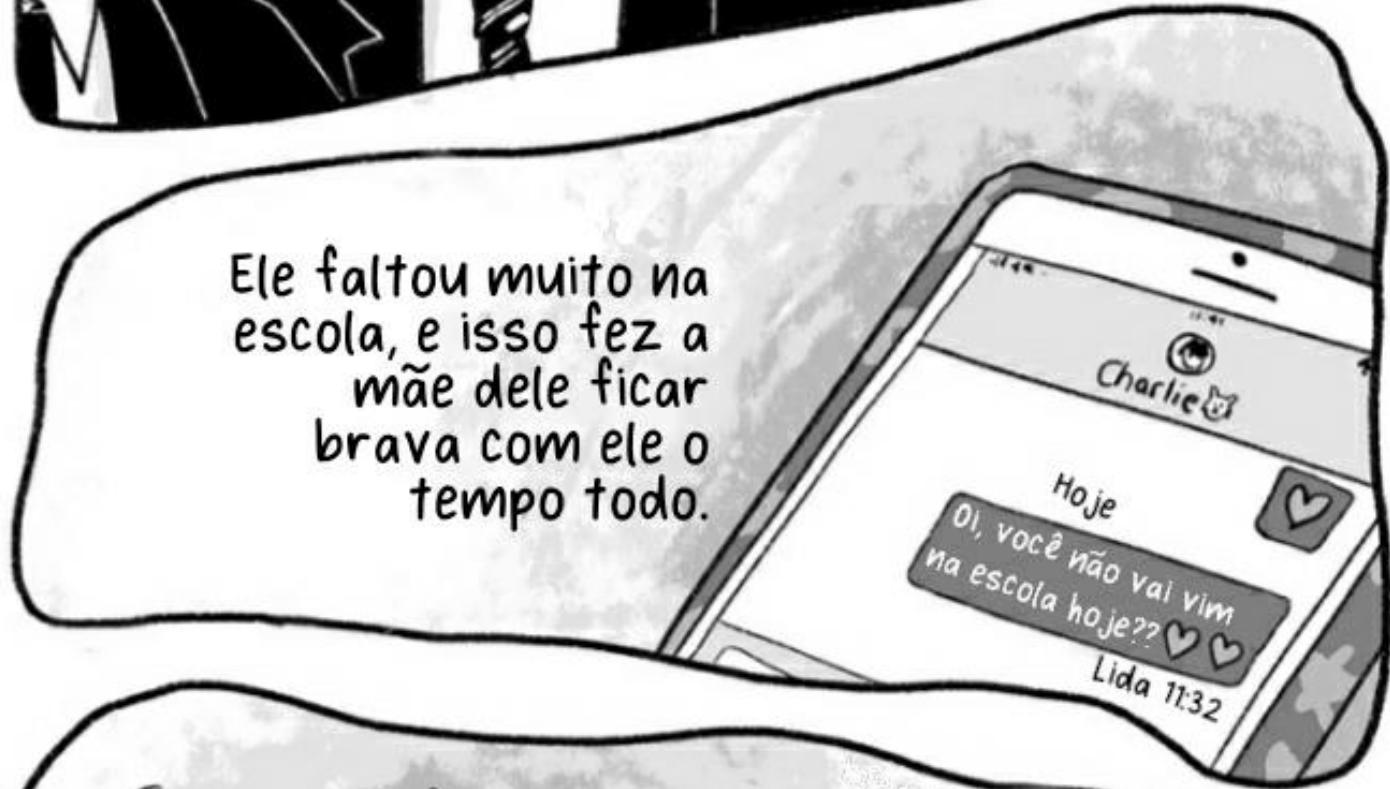
O médico foi prestativo, e encaminhou o Charlie a um local para o tratamento de transtornos alimentares, mas a lista de espera era enorme.



E as coisas começaram a
piorar muito

Depois disso.





E sabe quando ele me contou que costumava se cortar?

Pois é. Aconteceu de novo.

Desculpa

Não é sua culpa.

Acho que por conta do estresse em relação a tudo isso.

Eu não sabia o que fazer a não ser estar ali para ele.

Mas as coisas ficaram difíceis pra ele. Em uma noite de Outubro, os pais dele tiveram que levá-lo ao hospital.



Eu me sinto um idiota - mas - mas não consigo parar

Eu sei, não é sua culpa.

Ele sabia que as compulsões não faziam sentido.
Mas ele não sabia como pará-las.

Nem eu.

A saúde mental do charlie foi avaliada quando ele estava lá, e disseram a ele que seria melhor se ele passasse um tempo internado.

Mas ele poderia escolher.

Mental Health Treatment In Hospital

Most treatment for mental illnesses is done outside hospital. However, if you are experiencing a mental health crisis, staying in hospital may be the best way to keep you safe and provide you with the treatment you need.

While each hospital is different, this leaflet will give you an overview of what to expect:

- Why might I need to go to hospital?
- How do I access hospital treatment?
- How do I prepare for a hospital stay?
- Can I be forced to go to hospital?
- What happens inside a psychiatric hospital?
- What types of wards are there?
- What happens when I leave?

more information: mind.org.uk

Ele aceitou.

Aconteceu muito rápido.
Eu estava assustado.
Ele estava assustado.



Eu só conhecia hospitais psiquiátricos nos filmes, e o mais próximo disponível estava a duas horas de viagem daqui.

A gente sabia que era a coisa certa a se fazer.



Ele tinha que pelo menos tentar e ver se ajudaria.



Era
estranho

Ir a escola
sem o charlie



Eu não conseguia parar de me preocupar
com ele.

A gente se falava pelo celular quando a gente podia, e claro que o visitei muito, mas -

Eu continua
-va querendo
saber como ele
estava se sentindo o tempo todo.

Ele estava com saudade de casa?

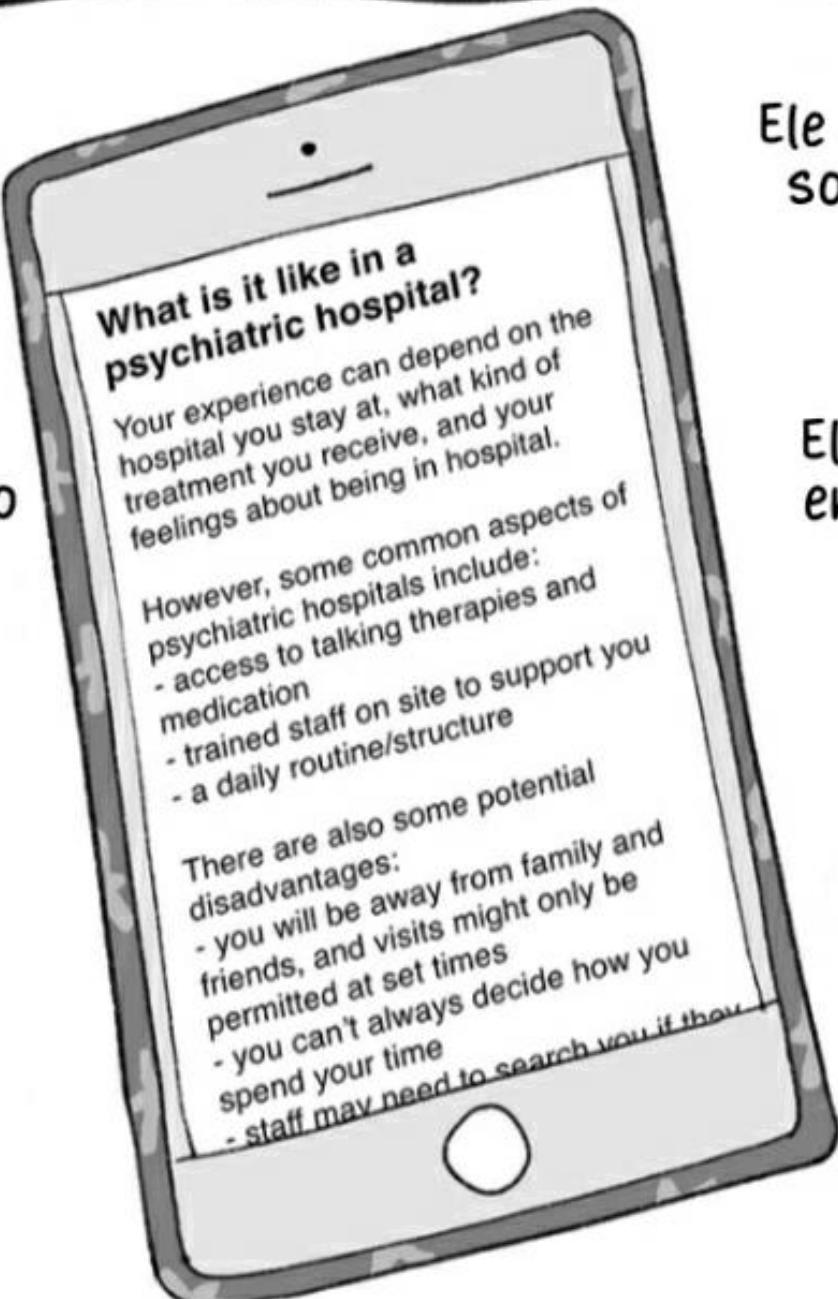
O tratamento estava ajudando?

Isso estava fazendo as coisas ficarem pior?

Ele estava sozinho?

Ele estava entediado?

Ele fez amigos?



Não faz sentido reclamar do que estou sentindo sendo que o charlie tá passando por tudo aquilo. Acho que nunca estive tão ansioso quanto nos últimos meses.



Eu falei muito com minha mãe sobre isso. Isso ajuda bastante.

Tenho saído mais com meus colegas do rúgbi também.



Agora que eu me assumi pra eles, sinto que posso ser eu mesmo perto deles. A gente pode sair e relaxar.

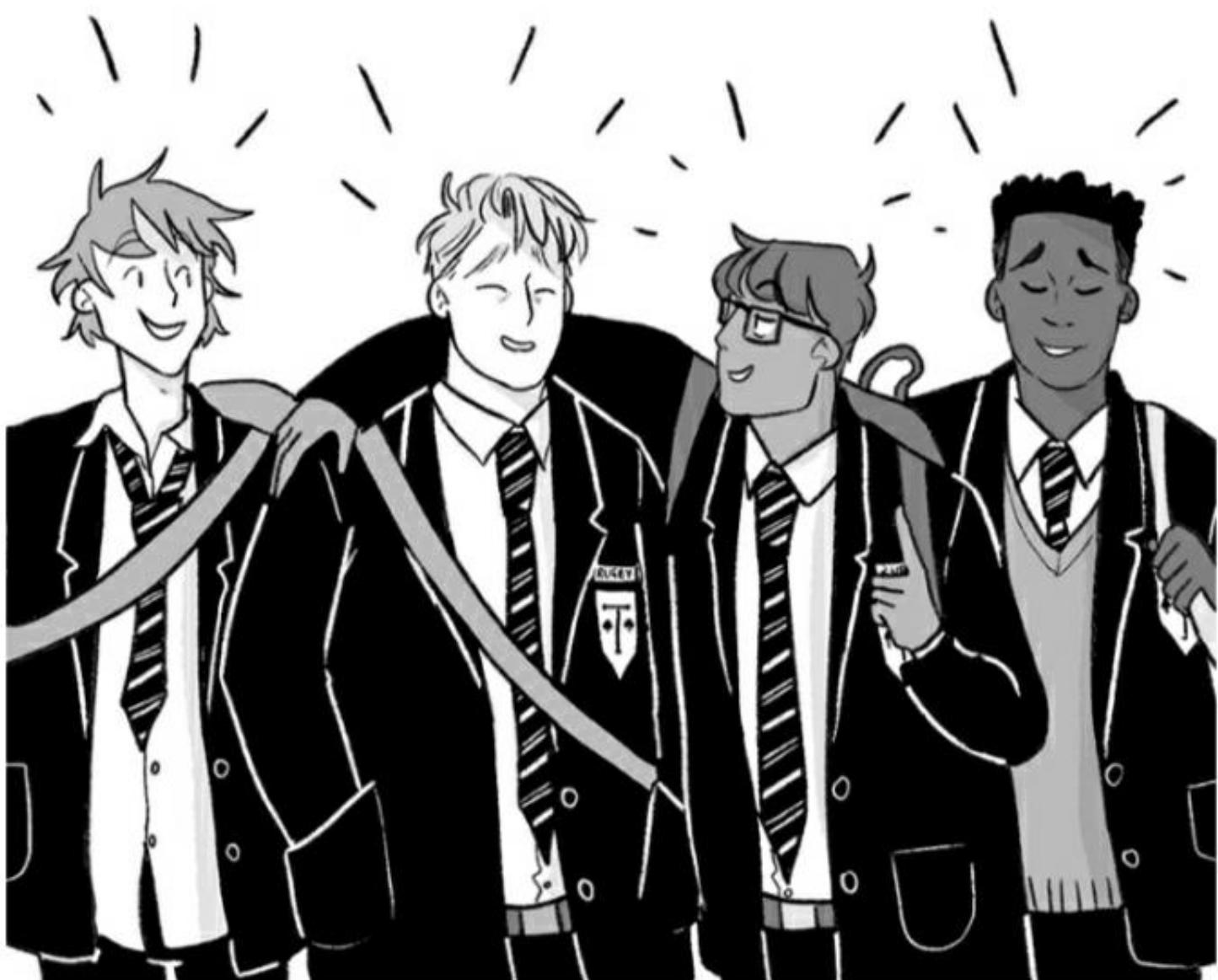


charlie me pediu para não contar a eles o que estava acontecendo com ele.

Ele estava com um pouco de medo de isso se espalhar pela escola.



Eles sabiam que ele não estava indo a escola porque ele não estava bem, e eles têm me apoiado do jeito deles.



charlie disse para eu manter o Paris Squad atualizado.



Elle Argent
darcy você pegou a carta para o Charlie?



Darcy Olsson
SIM peguei uma enorme, é do tamanho do meu braço



Tara Jones
nossa



Tao Xu
Nick, o Charlie tem acesso a algum aparelho de DVD??
A gente podia enviar alguns filmes engraçados pra ele assistir.



Nick Nelson

sim ele tem!!! boa ideia, ele disse que lá eles não
têm Netflix nem nada e eles só têm filmes de 2005
kkkkk



Tara Jones
Eu tenho a cesta de presentes! E algumas
fitas e outras coisas para ficar lindo.



Aled Last
Eu comprei pra ele coisas de arte!



Sahar Zahid
Eu comprei pra ele vários livros! Ele disse que
gosta de ler, espero que esteja tudo bem.



Nick Nelson

Vocês querem vim na minha casa depois da escola amanhã??
Vocês podem assinar a carta e também decorar a cesta de
presentes. Vocês também podem passear comigo e com a
Nellie se vocês quiserem!!



Darcy Olsson
EU QUERO CONHECER A NELLIE



Elle Argent
eu também quero conhecer a Nellie!!!!



Tao Xu
Acho que todo mundo quer conhecer a Nellie.

Ele não queria que todos eles o visitassem - Acho que seria
muito desgastante. Mas eles sempre procuravam formas de
ajudar.



E eles me
ajudaram
também.

Eu ia com a família do Charlie vistá-lo várias vezes na semana.

Eu queria poder ir todo dia, mas ele precisava de um espaço.

Eu conheci melhor a Tori e o Oliver durante as longas viagens de carro.

A Tori é um pouco quieta, mas acho que ela gosta de mim. Será? Não sei.



Ela é meio... intensa.



Levou alguns meses e muitas visitas, mas o Charlie parecia um pouco melhor.

Ter ficado no hospital foi um risco enorme.
Provavelmente, nem sempre ajuda todo mundo

Mas o ajudou.

Haha
O Tao sempre tenta me convencer a assistir isso.



Ele podia focar na saúde mental dele sem se preocupar com a escola e com o que que todo mundo estava pensando:



Ele voltou
no início de
Dezembro.

No tempo do Natal.



Ele ainda está passando por muita coisa. Por isso, ele não foi a escola no resto do semestre



O Natal foi difícil. Ele veio a minha casa depois de uma grande discussão com a mãe dele.



Ele conheceu nosso novo cãozinho,
Henry, que animou ele um pouco,
mas...



7 semanas no hospital não iriam magicamente fazê-lo ficar bem novamente.

Eu sei, eu não sou um especialista nem nada, mas pelo o que eu aprendi com o passar dos meses, transtornos mentais levam tempo para irem embora... se forem.



Esse é provavelmente
o início de uma longa
jornada

Mas ele está indo bem.

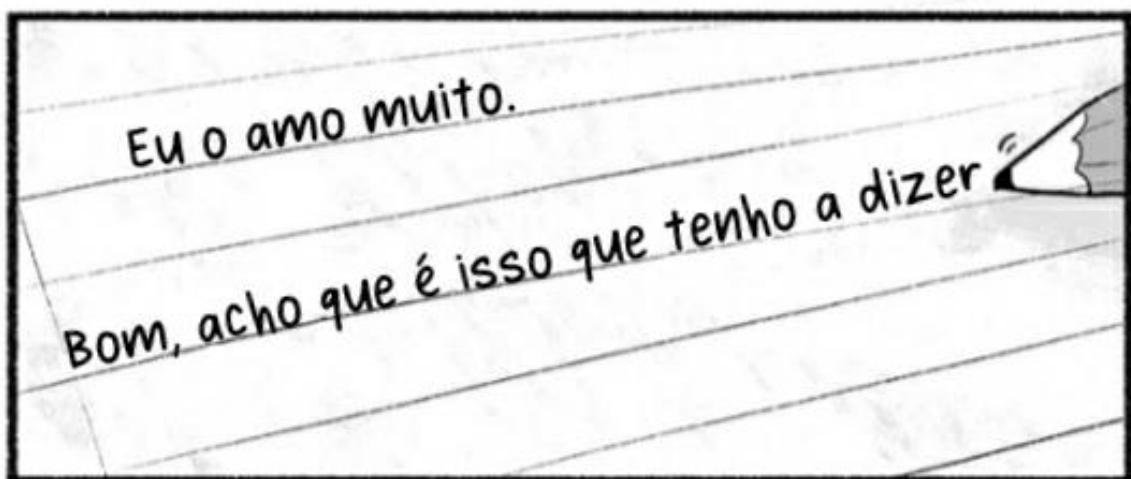








Eu o amo muito.





Bom, é melhor
eu ir - O
charlie vai vim
aqui daqui a
pouco! A gente
vai pra festa
de réveillon
hoje a noite!





Um cara da minha turma está dando uma grande festa em casa com fogos de artifício e outras coisas.



É a primeira vez que o Charlie vai a um lugar com muita gente da escola. A gente pode sair se der ruim, mas eu estou animado.





Eu tô animado em sair pra uma festa
com meu namorado.







Divirtam-se,
garotos!

A gente
vai!

Eu queria poder
levar a gente de
carro!

Só quando você
passar na
prova!

A gente pode sair se ficar
muito estressante.

Sim,
tudo
bem!

17

haha
Murmúrio
Murmúrio
haha



HAPPY NEW YEAR

Eles
estão
aqui!!!

A gente não sabia se
você viria

É! A gente tem
que sair meia
noite!

Tô feliz que
você veio!!

Eu
também

Nick e charlie!
Venham
dançar!

Oi!

charlie!
Faz
muito
tempo
que não
te vejo!







Tem certeza
que não tem
problema...as
pessoas
verem...?

Char.
Todo
mundo
sabe que a
gente
namora.

Sim, mas
você só se
assumiu
pras pessoas
da escola há
alguns
meses...

Foi há cinco
meses. Para
de se
preocupar
comigo.

Espera-

Beijos só depois
da meia-noite!

Quê?!
Desde quando
isso é uma
regra?

É uma
regra!

Que
maldade!



cinco!

Quatro!

Três!



Dois!

um!

BOOM

FSSSH

FELIZ ANO
NOVO!!!

BOOM



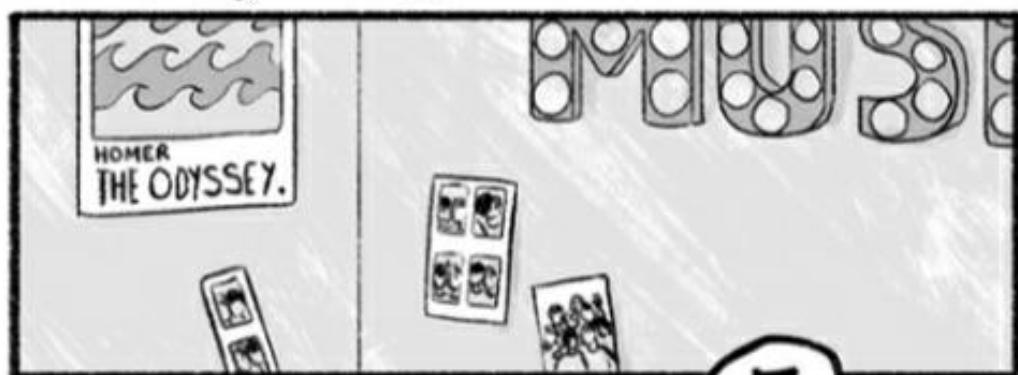






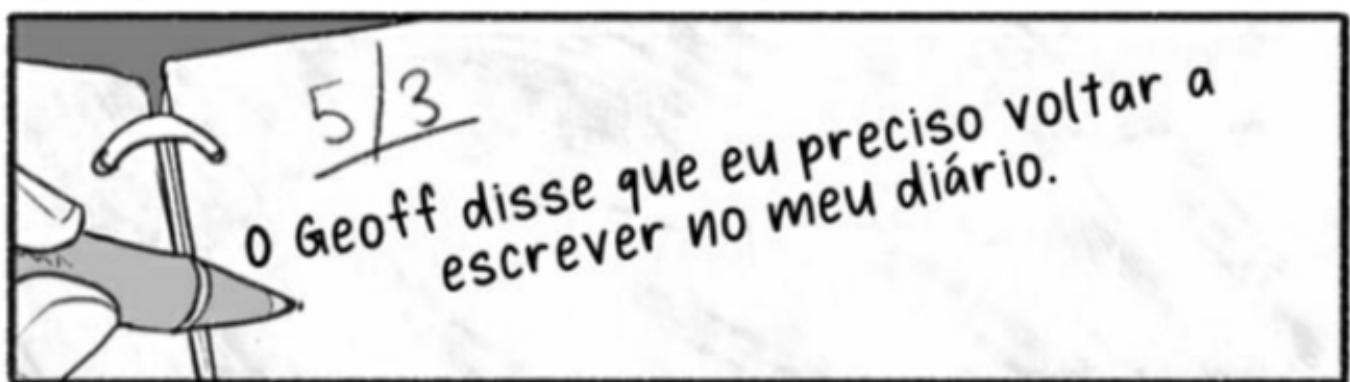


MARÇO





1192



Bom, ele não disse que eu tenho
que fazer isso.

Ele disse que isso poderia ajudar.

Ele provavelmente
está certo.



Ele geralmente está certo.

E isso é um pouco irritante.

1193



Mas eu não escrevo aqui desde o verão passado,
e muita coisa aconteceu desde então.

 Eu não acredito que estou tendo terapia por
quase quatro meses já.



Eu odiei a
ideia no
início.

Mas admiti
que eu
precisava.



E as coisas não começaram muito bem. Com o tempo de espera, fiquei esgotado.

ppointment date: Tuesday 4th January

You need to get out of bed
and stop being a so Razu

Does Charlie read the group
chat?? Where is he??

Exhausted

Please message me if I'm worried about you!!!

I need to control my devils

Are you off school again?
You're feeling ok? I can send
you the maths homework bc
it's due tomorrow and Mr St
... ed if you don't han

You keep skipping meals, you're
eventually going to

don't deserve

"Mental health waiting times for
children and teens 'dangerous
and unhelpful'"
inquiry into the latest waiting
times for children and teenagers in the

As coisas ficaram ruins muito rápido.

Eu não planejei passar algumas semanas no psiquiatra, claro.



E houve altos e baixos, claro.



Mas eu acho que fui sortudo, porque o lugar que eu fui me ajudou.



Eu comecei a fazer terapia lá. Não com o Geoff, mas o terapeuta era muito bom.

Eu tive um nutricionista também. Sei que não é o caso de todas as alas psiquiatricas.



celulares não eram permitidos. Mas eu podia ligar pelo telefone da ala.

Algumas das regras eram péssimas. Alguns dias foram horríveis, mas a maioria deles foi bom. Eu até fiz 1197 alguns amigos.



No início, eu achava que grande parte de mim não queria que eu melhorasse, que queria continuar fingindo que eu estava bem, e, assim, eu não precisaria me esforçar pra mudar.



Eu estava com muito medo de perder o controle.

Comer era algo que eu conseguia controlar.

Mas eu não estava bem.
Eu tinha - tenho - um
transtorno mental.
Anorexia.

More information: <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>

What is anorexia?

Anorexia nervosa is an eating disorder w
of low weight due to limiting their food
also do lots of exercise to get rid of food
may experience cycles of bingeing and
have a distorted view of their body and
fear of gaining weight.

Studies have shown that people who
“normal” weight can still be diagnosed
You can't tell if someone has anorexia

Many people who have anorexia
of control and a desire to be in

Eu também fui
diagnosticado com TOC,
e faz muito sentido
também. Geoff disse
que a Anorexia e o TOC
estão conectados.

More information: <https://www.ocduk.org/>

What is OCD?

Obsessive-Compulsive Disorder is an anxiety-
where a person experiences intrusive and un-
‘obsessions’, which result in a person carryin
behaviours or rituals to prevent a perceived

OCD can present itself in many forms. V
from OCD, it is likely that your obsessi
impact your daily life significantly in

If you have OCD, it is common to e
mental health problems as well. Th
OCD difficult to diagnose or treat

Anorexia e TOC,
aparentemente.

É,
faz sentido

Haha sim

Ouvir essas
palavras era
assustador, mas,
também, um
alívio.



Tudo finalmente fez um pouco de sentido.
Principalmente a questão do TOC, que eu acho que o Nick não sabia sobre.



É como se tivesse um padrão em relação a comida na minha cabeça.

Mandando e controlando a maneira como eu como em certos momentos

E se eu quebrar esse padrão, eu me sinto como se eu fosse morrer.

Meu cérebro é muito estranho.

Ficar no hospital não me fez ficar totalmente livre do meu transtorno mental.

Nem perto disso.



Pronto pra voltar pra casa, charlie?

Mas me tirou do fundo do poço.



O Geoff é meu terapeuta agora que estou em casa.



Ele acha que ele
é engraçado. Eu
não sei se o
humor é algo
adequado a um
terapeuta, mas
faz as sessões
ficarem um
pouco
suportáveis, já
que odeio falar
sobre meus
sentimentos.

Eu
gosto
dele.

Eu e o Geoff falamos sobre o que aconteceu na minha vida ao longo dos últimos anos.



É estranho. Eu sabia que coisas ruins haviam acontecido -



Fui expulso.



O bullying.



Ben.

Mas eu não havia entendido.



Eu não havia percebido que isso me afetou muito.



O Geoff disse
que é trauma.



Uma palavra um tanto dramática, eu acho, mas o Geoff disse que o trauma pode vir de várias coisas.

O Geoff disse que estou progredindo, mas acho que estou começando a perceber agora que pode não haver um "fim" nunca.



Mas o Geoff também disse que os dias ruins
não serão muito comuns. E eu posso
aproveitar a minha vida e vou dificilmente me
preocupar com a comida.



Em alguns dias,
acho que ele está
falando merda.

Mas, em alguns dias, estou com esperança.
Acho que tenho que continuar tentando.

Então, eu voltei a escola depois do Natal.



Vários professores sabiam o que havia acontecido.



O senhor Farouk e a senhora Singh têm me ajudado.



Tem sido difícil principalmente no rúgbi.



Eu acho que a Tori se sente culpada pelo o que aconteceu.



Ela não
deveria,
mas...

A saúde
mental
dela
também
não tem
estado
boa.



Mas ela fez um novo amigo chamado Michael.

Eu acho que
eles não
estão
namorando,
mas a Tori
não vai me
dizer.



Ele é meio
que o oposto
dela, mas
eles parecem
ter uma
conexão de
uma maneira
que não
consigo
explicar.



Bom, acho que algumas coisas mudaram.

E talvez eu nunca volte ao "normal", seja lá o que isso quer dizer.

Mas acho que tá tudo bem.



Não vai ser um caminho fácil.

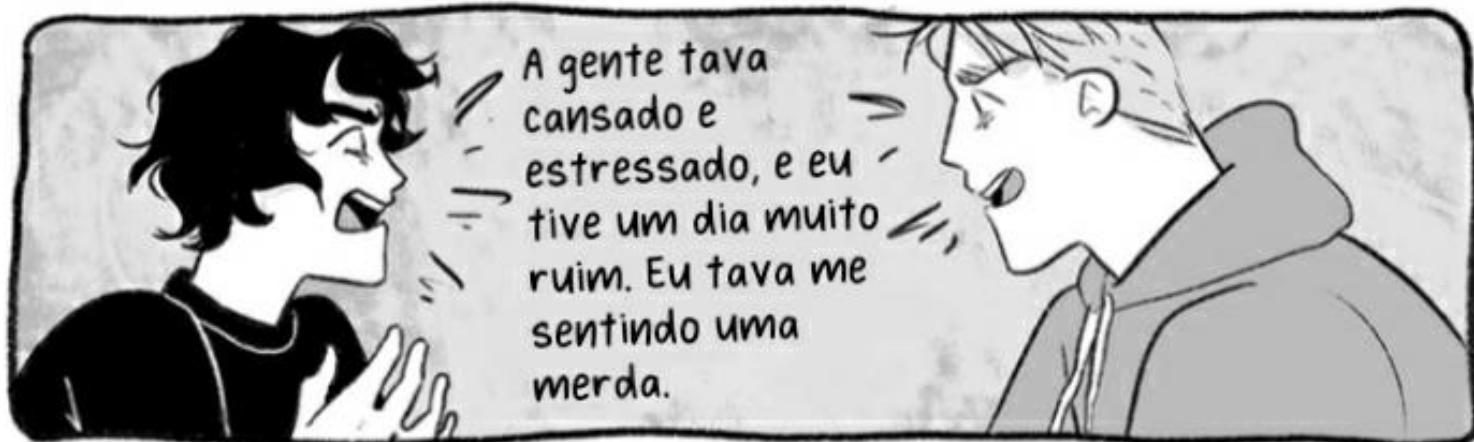
Haha, desde quando eu pego caminhos fáceis? Tá, não é engraçado.

Mas sério.

Eu tive uma recaída e me cortei no meio de Janeiro.



Eu e o Nick estávamos jantando na minha casa, e a gente acabou brigando por besteira.



A gente tava cansado e estressado, e eu tive um dia muito ruim. Eu tava me sentindo uma merda.

Ele foi embora.



Eu fui impulsivo

Não foi culpa de ninguém. Recaídas acontecem. A Tori contou pro Nick o que aconteceu. Ele voltou mais tarde.



Fizemos
as pazes.

Minha mãe e meu pai até deixaram o Nick ficar para "ficar de olho em mim".



Não era necessário, mas eu não estava reclamando.



Você pode
subir aqui?

Hm...seus
pais vão
deixar?

Por favor





Eu amo o Nick.



Eu amo o Nick, muito.



Mas, o que eu percebi com isso tudo, é que precisamos de outras pessoas.

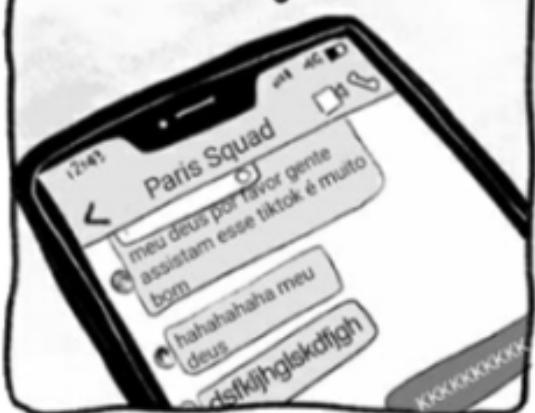
Irmãos.



Pais.



Amigos.



Mais amigos.



Um terapeuta.



Às vezes até de professores.



Isso não significa que a nossa
relação seja fraca.

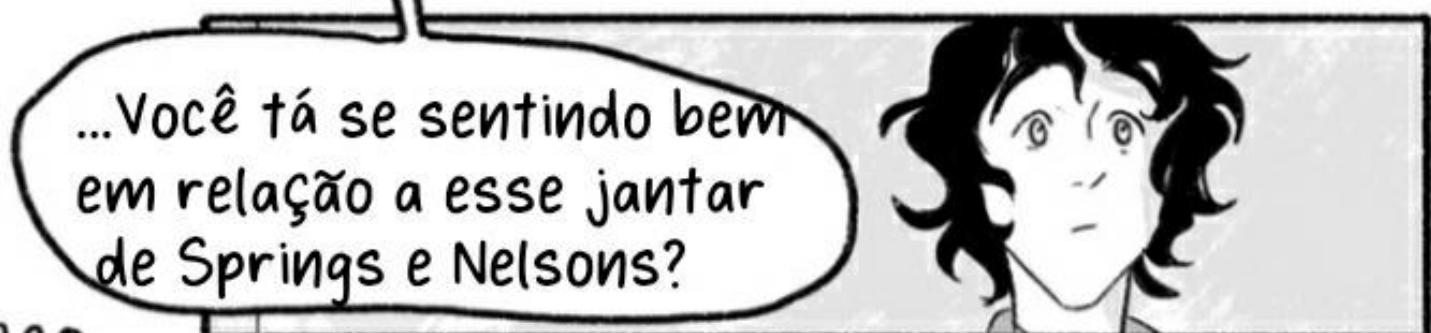
1218



Bom...

Acho que nossa
relação ficou mais
forte agora.









Ele não é meu namorado.

Eu nunca disse que ele era!

Hmm...



Você tá bem,
querido?

Eu sei que
você não vê
ele muito,
mas... Ele
ainda é seu
pai.

Eu não sei porque ele
insiste que sejam
jantares grandes, sendo
que ele nunca vem, mas
tudo bem.

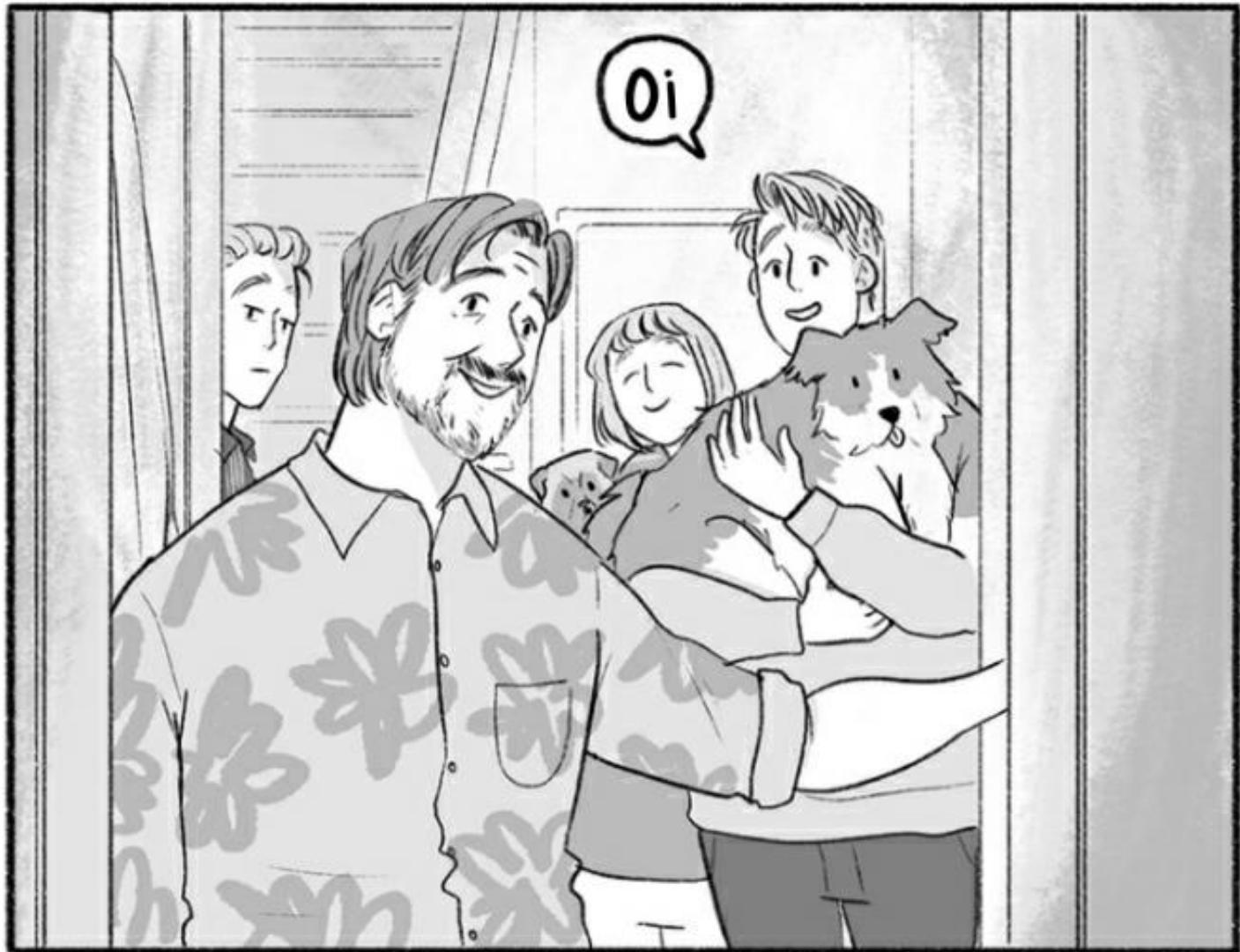
Acho que vou me
assumir pra ele



Os cães do Nick
vão estar lá?

DING DONG





É muito bom conhecer um dos melhores amigos do Nicholas.
Pode me chamar de Stéphane

Como vai, Jane?

Ah, até que vou bem. E você?

Ah, eu sou Charlie.
Prazer em te conhecer.
E esse é meu pai.

Oi! Eu sou o Julio.

Você tá bem com isso tudo acontecendo?
Parece complicado.

É, bom...

Geralmente, quando meu pai vem visitar a gente, a gente vai a um restaurante, mas ele queria conhecer o Charlie e...

O Charlie não gosta de restaurantes.

Exatamente.

Oliver, o novo amigo de vocês!!





Eu vou ficar
bem.



Deixa eu
me
preocupar
com você
dessa
vez.



1229





Mais tarde...

Eu cresci lá no sul da França, perto de Narbonne!

Ah, então, não é muito longe da Espanha.

Meus pais são do sul da Espanha. Almería.

Mas e o seu sobrenome? É Alemão ou Inglês?

Bom, meu pai me disse que a gente tem uma árvore genealógica estranha....







Eu só não sei
quando vou fazer
isso.

Que tal depois
do jantar? Eu
posso distrair
todo mundo.

Pode ser...

Obrigado.

Então, pai...

O Nick te contou como ele conheceu o Charlie?

Não, ele não me contou!

hm... a gente se sentou junto na escola e, então, o Charlie entrou pro time de rúgbi.

Ah, você joga rúgbi, Charlie!

É... não sou muito bom-

O Nick tava querendo muito que o charlie entrasse para o time.

Me pergunto do por quê disso.

Sabe, as garotas amam os jogadores de rúgbi.

Eu joguei um pouco de rúgbi quando eu tava em uma faculdade desse país. É um esporte atraente para as mulheres

Vocês não tem namorada?



1236





1237



Eu sou bissexual,
ele é gay. Me
surpreende você
não ter
percebido por eu
te falar muito
sobre ele pelo
celular!



Me preocupei
muito em como
eu ia te contar
por meses,

Mas quer
saber de uma
coisa?

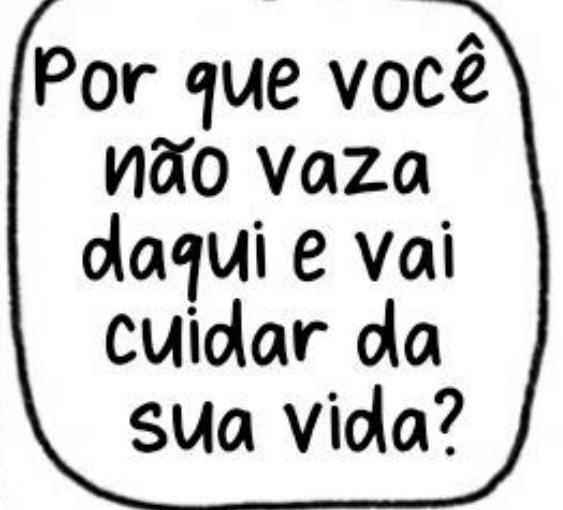
1238



Tô nem aí pro
que você pensa,
sinceramente.

Você não se preocupa nem em nos
visitar mais do que uma vez por ano!







Como se você tivesse algum direito de dizer isso, sendo que você mal vê seus filhos! Tô cansada de vocês dois!

Mamãe,
por que tá
todo
mundo
gritando?

... é só uma pequena discussão, meu amor

Nick...







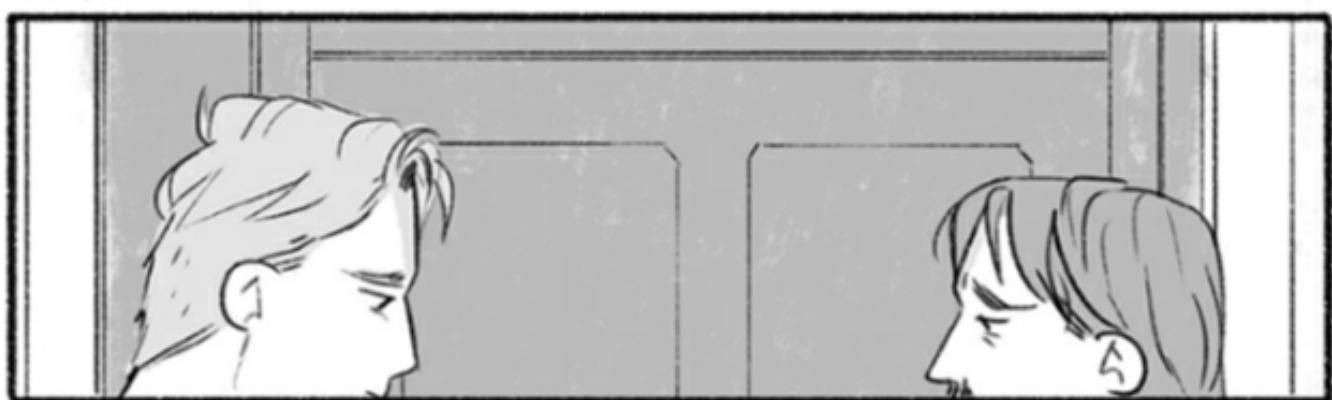
1244







1246





[Fiquei feliz
em conhecer
seu am-
namorado.]



[Eu não...
entendo muito
essas coisas.
Mas ele parece
ser um garoto
muito legal.]



[Ele é]

1247



[Eu só vou
voltar
pra Paris
na
próxima
sexta
feira...]





Sim,
pode.





Nick?

Sim?

Tive uma
ideia...









Se você falar
do meu irmão
desse jeito
de novo, eu
acabo
com você! ❤

Mas mamãee,
por que a gente
não pode ter um
cachorro?

Desculpa,
Olly-

Não é justo!!

Mãe?

hm, eu
posso ficar
um pouco
mais?

Eu e o Nick
pensamos -
tipo, já que ele
passou na
prova, a gente
podia dar
uma volta de
carro.



Talvez, ir em
alguma casa de
jogos ou... Acho que
o Milshake Café fica
aberto até tarde!



Prometo que
vai ser só
uma hora ou
duas-





Obrigado, mãe









Não
sei

Vamos pegar a
estrada e
descobrir.