LABORATÓRIO SESC
DE NARRATIVAS
FEMININAS

Escrever a mãe

NARRAR A VIDA A PARTIR DA TRAJETÓRIA DE MÃES ATÍPICAS

LABORATÓRIO SESC DE NARRATIVAS FEMININAS

Escrever a mãe

NARRAR A VIDA A PARTIR DA TRAJETÓRIA DE MÃES ATÍPICAS

Organização:
Dandara Suburbana
Bárbara Sant'Ana Bizarro

1ª Edição
Rio de Janeiro, 2024
Realização:
Sesc RJ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E74

Escrever a mãe: narrar a vida a partir da trajetória de mães atípicas / org. Dandara Suburbana, Bárbara Sant'Anna Bizarro, Luiza Matheus Oliveira . – Barra Mansa: Serviço Social do Comércio Rio de Janeiro, 2024.
137 p. ; 21 cm. - (Coleção Laboratório Sesc de Narrativas Femininas).

ISBN 978-65-981754-2-9

1. Literatura brasileira. 2. Coletânea/Miscelânea. 3. Maternidade. I. Título. II. Serviço Social do Comércio Rio de Janeiro. III. Dandara Suburbana. IV. Bizarro, Bárbara Sant'Anna. V. Oliveira, Luiza Matheus.

CDD B869.8

Ficha catalográfica elaborada por Marília Gorito Silva (CRB-7/6931)

Ficha Técnica Sesc

PRESIDENTE DO SISTEMA FECOMÉRCIO RJ
Antonio Florencio de Queiroz Junior

DIRETORA REGIONAL
Regina Pinho

DIRETORA DE PROGRAMAS SOCIAIS
Regina Pinho

DIRETOR ADMINISTRATIVO FINANCEIRO
Luiz Assumpção Paranhos Velloso Junior

DIRETOR DE INFRAESTRUTURA E ENGENHARIA
Fábio Soares

DIRETOR DE COMUNICAÇÃO E MARKETING
Heber Moura

DIRETORA DE ESPORTE E RECREAÇÃO
Patricia Amorim

DIRETORA DE TURISMO SOCIAL, HOTELARIA E ALIMENTAÇÃO
Adriana Correa Homem de Carvalho

GERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA
Thais Castro | Gerente
Paula da Franca | Coordenadora Técnica
Luiza Matheus | Analista de Responsabilidade Social
Daniel Moura | Analista de Responsabilidade Social

EQUIPE ORGANIZADORA
Bárbara Bizarro | Analista de Projetos Sociais
Luiza Matheus | Analista de Responsabilidade Social
Tathiana Valente | Analista de Projetos Sociais
Thais Magno | Analista de Projetos Sociais

Escrever a mãe

NARRAR A VIDA A PARTIR DA TRAJETÓRIA DE MÃES ATÍPICAS

Copyright © 2024
por Sesc RJ

Coordenação Sesc Mulheres Plurais:
Laboratório Sesc de Narrativas Femininas:
Luiza Matheus

Edição:
Dandara Suburbana

Coordenação editorial:
Jade Medeiros

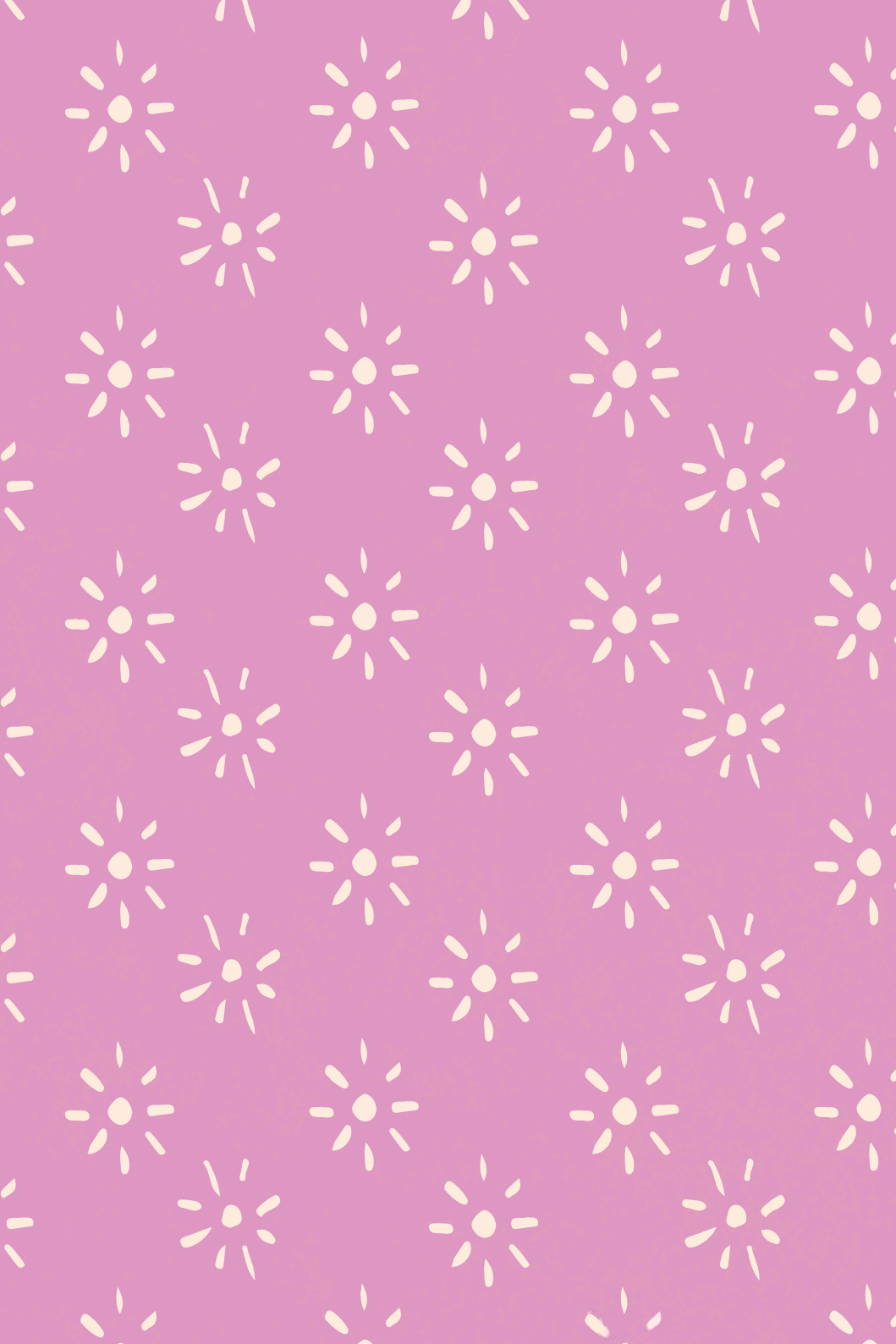
Revisão:
Dandara Suburbana

Capa e Ilustrações:
Ludmila Vilarinhos

Diagramação:
Ludmila Vilarinhos

Contato
falecomagente@sercrio.org.br

Coletânea/Miscelânea
Digital
Sesc RJ
2024



SUMÁRIO

INSTITUCIONAL 9

MÃE É... 23

A INFÂNCIA NÃO É UM TEMPO, MAS UM LUGAR 43

VOCÊ ENCARA OU FOGE DA SUA PRÓPRIA IMAGEM NO ESPELHO? 55

SE VOCÊ PUDESSE SER VOCÊ, QUEM VOCÊ SERIA? 73

"HÁ UM SÓ JEITO DE NASCER E MUITOS JEITOS DE MORRER" 85

O QUE VOCÊ FAZ COM A SUA RAIVA? 99

UMA COR, UM CHEIRO, UMA COMIDA E UMA PLANTA... 109

MULHER É ÁGUA, VOCÊ ESCORRE APENAS LÁGRIMAS OU TAMBÉM INUNDA DE PRAZER? 121

INSTITUCIONAL

Sesc Mulheres Plurais é um projeto multidisciplinar e transversal às diversas áreas programáticas do Sesc RJ, que tem por objetivo promover o diálogo e a reflexão contínua sobre as múltiplas expressões do feminino. Com uma atuação durante o ano todo, o projeto tem ações que dialogam e interagem não só com a nossa clientela, como também com o corpo de funcionários do Sistema Fecomércio RJ, formado pelo Sesc RJ, Senac RJ, IFeS e IFEC.

Atualmente, o Projeto é estruturado em cinco eixos temáticos: Direitos da Mulher; Enfrentamento à Violência de Gênero; Participação Social; Produção de Conhecimento; e Trabalho e Universo Empreendedor.

Dentro dos eixos temáticos, destacam-se:

• o fomento do Grupo de Trabalho Sistema Fecomércio RJ de Enfrentamento à Violência contra Mulheres e Meninas, composto por uma média de 30 funcionárias do sistema Fecomércio;
• a realização de seminários e programações em referência ao 8M – Dia Internacional da Mulher e ao 25 de julho – Dia Internacional da Mulher Negra Latino-Americana e Caribenha;
• o incentivo à escrita criativa e a oralidade como ferramenta de expressão e produção de conhecimento através do Laboratório Sesc de Narrativas Femininas.

LABORATÓRIO SESC DE NARRATIVAS FEMININAS

A metodologia do Laboratório Sesc de Narrativas Femininas teve início no segundo semestre do ano 2021, em contexto de pandemia mundial, ocasionada pela covid-19. É muito importante situar o tempo histórico em que a metodologia foi pensada e realizada pelo Sesc RJ, pois nesse período o mundo enfrentava o combate a um vírus extremamente nocivo e pouco conhecido.
Cabe destaque para o cenário das desigualdades sociais, das

condições de confinamento díspares e das possibilidades de cuidado com a própria saúde.

No auge desse período foi decretado estágio de lockdown/ confinamento, ou seja, as pessoas precisavam ficar em casa com suas famílias e isso implicou no cancelamento das aulas presenciais para pessoas em idade escolar, mudança no formato das relações de trabalho, o termo home office passa a ser incorporado na rotina de todos.

Nesse período, além da pressão e das urgências em saúde pública, as populações viviam uma readequação ao cenário do mundo operante do trabalho, que se misturavam às inúmeras demandas da vida cotidiana, instaurada nas casas de diferentes realidades socioeconômicas do mundo.

Foi exatamente neste contexto que a equipe da Gerência de Assistência do Sesc RJ, através do Projeto Sesc Mulheres Plurais, iniciou estratégias de atuação no formato virtual, com o desejo de que mulheres de todo o Brasil pudessem ter encontros em um ambiente seguro e acolhedor, de troca, reflexões, de respiro de VIDA, para além da sobrevivência e dúvidas, marcadas pelo período da covid-19. A literatura A literatura é aqui entendida como ferramenta de acolhimento, de pertencimento a um grupo específico e, principalmente, para o exercício da oralidade entre todas que puderam dialogar sobre as inúmeras questões vivenciadas em suas residências. Um espaço destinado, principalmente, à escuta empática e ao acolhimento mútuo.

É dessa forma que se encontram o Sesc RJ e a escritora Carolina Rocha, a partir de seu Projeto Ataré Palavra Terapia, uma comunidade de incentivo à escrita criativa, terapeuta e política com foco na literatura negra. Após um ciclo de 3 meses de duração dos encontros virtuais, os textos, versos, poemas, prosas e cartas foram transformados na primeira publicação em formato de e-book e, posteriormente, na **1ª Edição** impressa do **Livro Laboratório Sesc de Narrativas Femininas.**

Com o passar do tempo, o Sesc RJ, a partir do Projeto Mulheres Plurais, foi desenvolvendo sua própria metodologia do Laboratório, já com a viabilidade dos encontros presenciais, a partir de 2023.
A metodologia do Laboratório é sempre um movimento circular, espiralar e interligado, com objetivo traçado para pensar passado, presente e futuro, futuro esse que pode ser, inclusive, ficcionado, que se desdobra em infinitas possibilidades.

A **2ª Edição**, realizada em 2023, foi pensada de modo a extrair essas multiplicidades para três Unidades Operacionais do Sesc RJ – Sesc Copacabana, Sesc Barra Mansa e Sesc São Gonçalo.

Cada Unidade imprime uma característica singular pela experiência do coletivo de mulheres que integram o Laboratório, pela diversidade regional em que essas Unidades estão inseridas e de onde partem cada uma dessas mulheres. De forma genuína e orgânica, é visível a confluência da sororidade e da dororidade, que se inserem nesse movimento onde cada história se cruza, se complementa e converge para a escrita.

O resultado deste trabalho é apresentado em formato **Box,** que reúne três livros dos Laboratórios realizados com os grupos das Unidades Sesc Barra Mansa, Copacabana e São Gonçalo.

Temos o imenso orgulho de compartilhar histórias e vivências de mulheres inspiradoras neste Box que você terá o prazer de conhecer.

Ecoar essas histórias proporciona a oportunidade de iluminar o passado e garantir que as narrativas sejam transformadas ao longo do tempo, inspirando gerações futuras.

Boa leitura!
Luiza Matheus e Tathiana Valente
Gerência de Assistência / Sesc RJ

Livro 1 – Sesc Barra Mansa
Escrever a Mãe – Narrar a vida a partir da trajetória de mães atípicas

Como parte do projeto Sesc +Social – o trabalho com o grupo de mulheres intitulado Mães Atípicas tem objetivo de dar suporte para mães de crianças com deficiência, entendendo e reconhecendo o papel crucial dessas mães no cuidado constante de seus filhos. A atividade proporciona um espaço de acolhimento, troca de experiências e orientação para esse grupo de mães.

A metodologia realiza atividades presenciais e on-line, em um espaço de troca e fortalecimento das experiências socioemocionais dessas mulheres. O trabalho é integrado entre os projetos Sesc Mulheres Plurais e Sesc +Social, ambos pautados no Desenvolvimento Comunitário que impulsionou a criação do Lab Sesc de Narrativas Femininas para este coletivo de mães dentro da perspectiva das mais diferentes nuances do ser mulher e mãe.

Para mediar este encontro, o Lab contou com a dinamização e facilitação da escritora Dandara Suburbana que através de um olhar atento conseguiu extrair deste grupo histórias e memórias além e também sobre o maternar.

Livro 2 – Sesc São Gonçalo
As Protagonistas do Jogo: ancestralidade, futebol e escrita.

Em um trabalho de reconhecimento de histórias e experiências vivenciadas e experenciadas pelo grupo de mulheres atletas jogadoras de futebol feminino do Instituto Karanba – organização social que tem o esporte e a educação como ferramenta de transformação social–, o livro 2 conta, através de cartas, poemas e contos, um conjunto de escrevivências de um espaço em que o esporte é pano de fundo.

O futebol feminino valorizado e trazendo à discussão as diferentes possibilidades de atuação, o lugar da mulher, onde ela bem desejar, seja ela como jogadora, treinadora / técnica, árbitra, entre outras possibilidades nesse universo diverso e plural.

A discussão nas oficinas também passou por questões pessoais, identidade de gênero, orientação sexual e feminilidades, entre outras, tudo isso traduzido de forma poética e lírica neste livro.

A escritora Dandara Suburbana conduziu com maestria e acolheu todas as histórias com muito respeito, sensibilidade e, principalmente, impulsionou que essas histórias pudessem ser transformadas em livro.

Livro 3 -Sesc Copacabana
Ventania de Cura - A escrita como instrumento de liberdade

Com o tema: Escuta, Escrita e Palavra como Ferramenta de Cura e Autoconhecimento, O Laboratório de Narrativas Femininas na Unidade Copacabana entra em um momento especial, pois celebra seu o segundo ano de existência, desta vez, tendo a escritora Ryane Leão como facilitadora da edição.
Em um cenário de pós-pandemia, a segunda versão foi desenvolvida de forma híbrida e em um período de 4 meses de duração. Os encontros virtuais deram conta de abordar e aprofundar as aulas sobre os processos de escrita. Divididos em blocos temáticos, o grupo composto por aproximadamente 40 mulheres, se debruçou a pensar e a escrever sobre culpa, sobre a natureza, sobre os incômodos, sobre escolhas e destinos, sobre memórias, sobre o passado e aprendeu a, por que não, ficcionar o futuro.
Já nos encontros presenciais, tivemos música, comida, dança, sarau e muito, muito afeto. Vimos os corpos dançaram, as lágrimas caírem e serem acolhidas de forma única. Lugar de encontro e reencontro consigo mesma.
Nesta antologia, você encontrará mulheres do Rio de Janeiro ao Acre e irá perceber o tanto de riqueza que faz morada em casa desaguar. Narrativa é poder. Através dela, conseguimos reinventar lugares, histórias, contadas agora sob a perspectiva de si. É absoluta a potência que há em uma mulher narrar sua história em primeira pessoa.
O Laboratório é tecnologia de quintal. É afeto que alimenta as travessias. É abraço coletivo que acolhe e respeita o sentir. Foi a arte do encontro que desenhou nosso caminho ao longo de quatro meses. Eu poderia demarcar nossa metodologia com um Ebó de cuidado. Um Ebó que nos inspira e nos ensina a parar tudo e olhar para dentro. Tecemos processos que abriram portas para um sopro de futuro bonito.

O QUE ACONTECE QUANDO NOS REUNIMOS ENTRE MULHERES PARA ESCREVER A VIDA?

Essa é uma pergunta que me faço há alguns anos. E não existe resposta fácil e óbvia. O encontro em torno das nossas histórias e memórias promove muitas transformações pessoais e coletivas. Tem dias de brisa e outros de profundas ventanias. A comunidade que se formou, no Sesc Barra Mansa, em torno da disponibilidade coletiva e política de narrar – entre mulheres – a existência na vida produziu muitos afetos. Afeto não é apenas sobre carinho, colo ou dengo, mas também atravessa desconfortos, incômodos, espelhos e movimentos. Por quase quatro meses nos encontramos todas as quintas-feiras, à noite, para falar, escrever, acolher e provocar insurgências. Eu ainda sinto falta de gargalhar e derramar lágrimas acompanhada dessas mães atípicas, que são muito maiores do que as fantasias, presentes nas definições externas e estereotipadas, lançadas com força sobre os seus corpos-moradas.

Cada uma das mulheres que partilhou suas experiências, estratégias, amores, tragédias e colheitas é um continente inteiro (ou mais) de possibilidades. Cada uma – e insisto que o coletivo produz coragem para tal – se desdobrou em muitas: meninas, crianças, adolescentes, adultas, senhoras de si, donas de belezas e vulnerabilidades mútuas, como pode ser constatado nas próximas páginas. Morremos e renascemos juntas. Eu conduzi e fui conduzida nessa gira do tempo espiralar, onde passado, presente e futuro se entrecruzaram para produzir histórias, memórias, curas, aprofundamentos, levezas e conexões. Encontramo-nos no amor, na coragem de expor nossas vulnerabilidades, certas de que só assim seriam promovidos encontros repletos de verdade e conhecimento.

Escrita é corpo e o nosso corpo é repleto de memórias. Eu gosto de ler a escritora afro-caribenha Audre Lorde, que diz: "(...) ensinar poesia é ensinar a reconhecer o sentimento, é ensinar sobrevivência. Não é fácil nem causal, mas é necessário e proveitoso. O papel do poeta enquanto professor é encorajar a intimidade e a investigação. À medida que aprendemos essa intimidade, os medos que nos governam e formam nossos silêncios começam a perder poder sobre nós" (LORDE, 2020, p. 107). Como mediadora dessa jornada de oficinas de escrita criativas, terapêuticas e políticas para mães atípicas eu procurei "encorajar a intimidade e a investigação", porque somos muito bem-educadas e treinadas para não perceber nossos sentimentos, emoções e desejos. Vivemos em uma sociedade exaustiva para as mulheres, destruidora para existências negras e indígenas e covarde para as mães. As rotinas de trabalho, seja ele remunerado ou não remunerado, como no caso do trabalho doméstico, são avassaladoras. Estamos acostumadas a dar TUDO de nós e receber muito pouco em troca. Somos ensinadas a assumir o papel de CUIDADORAS, observando raramente nossas necessidades e sonhos. E sentimos muita culpa por não dar conta de entregar a perfeição que nos é cobrada.

A solidão acompanha a trajetória de muitas mulheres mães e o cansaço também. Assim como o prazer de gerar, criar e ver crescer. Como diz a própria Audre: estamos acostumadas a trabalhar mesmo cansadas, então também podemos seguir em frente com medo. Medo de não dar conta, medo de não ser suficiente, medo de errar, de ser inadequada, de não saber escrever... Medo de não conseguir! São muitos os medos e muitas as insistências e as esperanças renovadas de fazer o melhor possível por toda comunidade e família.

Escrever, por vezes, é desconfortável porque desloca o corpo e mobiliza memórias, narrativas e histórias que não estamos acostumadas a encarar e reconhecer. Na correria e exaustão do cotidiano, vamos realizando tarefas e tudo parece mais urgente que a nossa própria necessidade de cuidado, compreensão e acolhimento. E, como consequência, não raramente, vamos adoecendo. O que eu e a analista do Sesc, Bárbara Sant´ana, tentamos criar (e ouso dizer que conseguimos) foi um espaço seguro, ainda que virtual, para que

mulheres, mães de crianças atípicas, de diversas raças, classes, crenças e territórios, pudessem se expressar, dividindo angústias e expertises, e exercitando a escrita como ferramenta de organização, cuidado terapêutico e posicionamento político. Então a escrita, constantemente colocada em um pedestal na sociedade colonizadora que vivemos, e que nos parece ser acessível apenas para seres especiais e iluminados, revelou-se como um direito de TODAS.

A ideia do projeto que desenvolvi, a Ataré Palavra Terapia, é exatamente estimular e experimentar a literatura feita pela ampla maioria da população, feminina e negra, periférica, favelada, suburbana, por pessoas do povo, como minha mãe, minha avó, como eu, conforme nos ensinou a escritora mineira, Conceição Evaristo: é o direito da leitura e da escrita que o povo demanda em uma sociedade patriarcal, racista, misógina, excludente e desigual. Eu desejo que nenhuma pessoa tenha receio de se autodenominar escritora, diante da produção de textos, saberes e histórias diversas confeccionadas por suas próprias mãos.

E, frequentemente, presenciando tantas situações em que as participantes das oficinas foram tomadas por bloqueios com a escrita e/ou pelo "medo de não saber escrever", eu reafirmei que escrita nada mais é do que desenho, do que uma magia, um tipo de código. Nós podemos aprender esses códigos, assim como reconhecer tantos outros, que não temos acesso nas instituições formais de ensino, mas trazemos em nosso corpo-memória, do aprendizado com nossas mães, com nossos pais e filhos(as), com nossa comunidade e nossa ancestralidade.

O que desejei extrair desses encontros em torno da escrita criativa e artística não foi uma escrita rebuscada, alinhada formalmente com as regras da tradicional língua portuguesa, mas sim uma escrita do cotidiano, das memórias afetivas familiares, da sensorialidade e do reconhecimento. Produzimos "ESCREVIVÊNCIAS", conforme cunhou Conceição Evaristo. E assim, acessamos saberes, tecnologias e políticas de existência, que não estão em circulação nos veículos hegemônicos de comunicação, nem nos livros didáticos das escolas, nem na maior parte dos livros de literatura, que vendem milhares de

cópias neste país, escritos por homens brancos e de classes abastadas, mas orientam o fazer, pensar e sentir, na manutenção e criação da vida, de milhares de brasileiras e brasileiros. Operamos e sentimos a vida a partir dessas informações, desprezadas e desvalorizadas nos espaços considerados "cultos", mas fundamentais nas vivências da maioria de nós. Ideias e conhecimentos que fazem o Brasil acontecer e, ao passo em que são ridicularizadas e negadas por muitos espaços e pessoas, também são apropriadas e roubadas, recebendo outras roupagens, para que não saibamos as fontes e nem o tamanho e a força do nosso poder em criar a realidade que experimentamos.

Vivemos um apagamento histórico das contribuições afro-indígenas-populares em nosso país, diante de um projeto de extermínio muito bem arquitetado. Dessa forma, desconhecemos o percurso de práticas, saberes, ideias e tecnologias, que contribuem para a saúde, o conforto e a vida de tantas pessoas e, em contrapartida, ainda nos fazem acreditar que não somos capazes de produzir ciência. Por isso, para além do estímulo à escrita, à crítica e ao autoconhecimento, treinamos nessas rodas de encontros virtuais, o exercício da autoria, da autoestima e da confiança intelectual, frequentemente, furtadas da maioria de nós, ainda nos anos escolares.

Audre Lorde escreveu nos anos 1970: "Os patriarcas brancos nos disseram: ´Penso, logo existo`. Mas a mãe negra dentro de cada uma de nós – a poeta – nos sussurra em sonhos: ´Sinto, logo posso ser livre`. A poesia cria a linguagem para expressar e constituir a implementação dessa liberdade" (LORDE, 2020, pg. 109). A poesia, a escrita criativa, possibilita que pessoas, até então desprezadas e menorizadas, possam reconhecer suas potências, habilidades, sonhos e desejos. Isso tudo nos faz aceitar com menos facilidade os sofrimentos, as injustiças e opressões sociais, de gênero e de raça, que vivemos. Assim, somos provocadas a não aceitar menos do que merecemos nas relações pessoais e coletivas. Ao experimentarmos nosso poder e o imenso prazer em sermos quem somos, entendemos o que NÃO merecemos, e lutamos – seja nas trajetórias pessoais ou em sociedade – para garantir o melhor para nós mesmas e para nossos filhos e nossas filhas.

Nada sobre nós, sem nós! Entoam os movimentos sociais. Precisamos nos conhecer e acessar nossas próprias histórias para alcançar o tamanho da nossa força. E fazemos isso começando com passos íntimos e pessoais, aprendendo mais sobre nossas emoções, reelaborando com a memória do presente as dores que nos atravessam, com a proposta de escrever o que nos abarca, para que elas não mais nos impeçam de caminhar. E reconhecendo nossos desejos e sonhos. Daí virá a força renovada para construir outros caminhos, espero que mais suaves e gentis, com nossas existências e horizontes.

Somos as ancestrais das gerações que chegaram depois de nós e das que ainda virão para esse tempo-espaço presente, por isso nossa responsabilidade é arar a terra para fazer germinar novas sementes. Queremos um mundo e uma experiência melhor para todas/todos/todes. Em nossos ventres, aprendi com todas as mulheres que conheci nessa experiência, há mais vontade do que medo!

GRATIDÃO, GRATIDÃO, GRATIDÃO a cada uma que teve a audácia de se mostrar e se reconhecer, encontrando eco, força e aproximação nas histórias das outras. Carrego cada uma de vocês em minhas falas, textos, memórias e corpo. Juntas, nos tornamos ainda mais imensas.

Espero que você, querida leitora, querido leitor, possa desfrutar desses saberes convertidos em palavras-magia que encorajam e alimentam a vida.

Com afeto,

Carolina Rocha, a "Dandara Suburbana"
(Organização e edição)

Referências Bibliográficas:

EVARISTO, Conceição. **Becos da Memória.** 3. ed. - Rio de Janeiro: Pallas, 2018.

KILOMBA, Grada. **Memórias da plantação: episódios de racismo cotidiano.** Rio de Janeiro: Cobogó, 2019.

LORDE, Audre. **Sou sua irmã: escritos reunidos e inéditos.** São Paulo: Ubu Editora, 2020.

MARTINS, Leda Maria. **Performances do Tempo Espiralar, Poéticas do Corpo-Tela.** Rio de Janeiro: Cobogó, 2021.

SILVA, Carolina Rocha. "A culpa é do diabo": as políticas de existência na encruzilhada entre neopentecostalismo, varejo de drogas lícitas e terreiros em favelas do Rio de Janeiro / Carolina Rocha Silva, 2021.

PREFÁCIO

Este livro é fruto de uma colaboração entre dois projetos: o Sesc +Social e o Sesc Mulheres Plurais, reunidos no Sesc Barra Mansa para fomentar a troca de experiências e destacar histórias de mulheres que enfrentam desafios profundos na jornada pelo cuidado de suas famílias e na busca por equidade.

O Sesc +Social é um projeto focado na articulação de redes e núcleos comunitários, promovendo ações que estimulam o acesso e a inclusão social em contextos de vulnerabilidade. Com uma atuação centrada na redução das desigualdades sociais, o projeto alinha-se ao ODS 10 (Objetivo de Desenvolvimento Sustentável nº 10), da Organização das Nações Unidas (ONU), que visa à Redução das Desigualdades, trabalhando para fortalecer o empoderamento de comunidades e possibilitar o exercício pleno dos direitos sociais. Esse compromisso se materializa em iniciativas socioeducativas e assistenciais que estimulam a participação e a cooperação entre indivíduos, instituições e setores, sempre respeitando as particularidades e necessidades de cada região na qual atua.

Essas ações do desenvolvimento social têm como princípio fundamental a equidade social e de gênero, a não discriminação, o combate a estigmas, ao racismo e a outras violências. Buscam criar ambientes socialmente saudáveis, acolhedores e promover os Direitos Humanos.

No Sesc Barra Mansa, o projeto Sesc +Social dedica atenção às chamadas "famílias atípicas" – famílias nas quais o cotidiano é marcado pela presença de crianças com necessidades específicas. Através dessa ação, o Sesc RJ reconhece e valoriza o papel fundamental dessas mulheres e outros cuidadores, oferecendo suporte emocional e um espaço de acolhimento para que compartilhem experiências, desafios e estratégias de cuidado.

O desenvolvimento do projeto no Sesc Barra Mansa cria um espaço acolhedor, onde essas famílias podem encontrar apoio, compartilhar

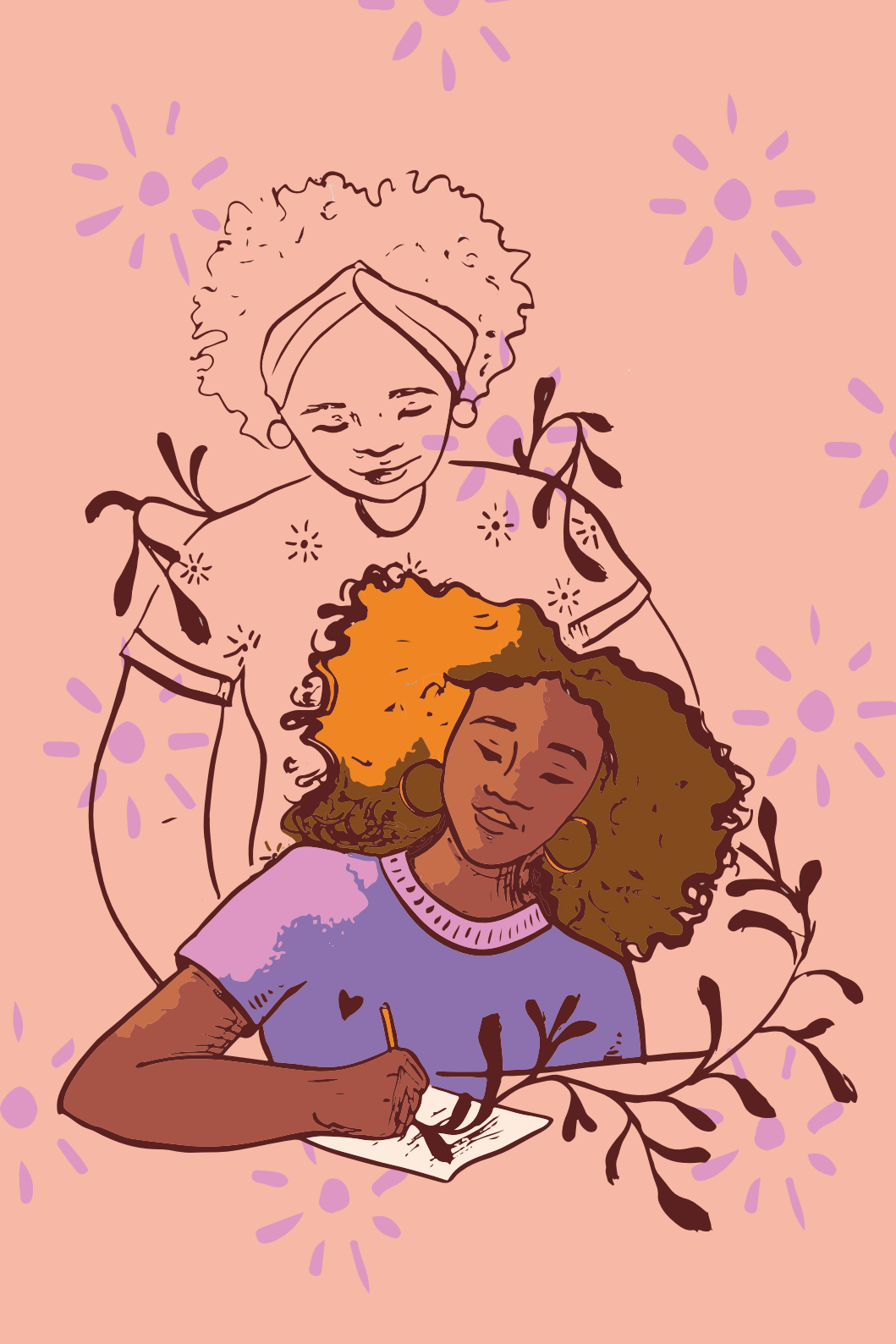
suas experiências e valorizar o bem-estar individual e coletivo. Para concretizar esses objetivos, o projeto realiza oficinas, piqueniques e atividades que permitem momentos de descontração e foco em si, além de encontros onde essas mulheres e cuidadores podem se apoiar mutuamente e ter um tempo dedicado a si mesmos. Esse trabalho promove, de forma efetiva, um ambiente acolhedor e saudável, reforçando o compromisso do Sesc RJ em construir comunidades mais inclusivas e solidárias.

O projeto Mulheres Plurais foi desenvolvido com o propósito de promover o diálogo e a reflexão sobre as diversas manifestações e experiências do feminino na sociedade contemporânea. Como parte dessa iniciativa, o Mulheres Plurais convidou as "Mães Atípicas" para o Laboratório de Narrativas Femininas. Esse laboratório foi uma experiência que ofereceu às participantes um espaço de expressão criativa, onde elas puderam transformar suas vivências e desafios em narrativas pessoais. Durante três meses, de agosto a outubro de 2023, essas mães participaram de oficinas de escrita que estimularam o compartilhamento de suas histórias e o fortalecimento de sua identidade enquanto mulheres e cuidadoras.

Como resultado dessa experiência, foram produzidos textos a partir das trajetórias que retratam a narrativas dessas mulheres. Histórias vividas, reais, escritas, reescritas, lidas, contadas e recontadas durante três meses agora ecoam em outras vidas, outros espaços através das páginas deste livro.

O texto a seguir é resultado, ao mesmo tempo, de uma experiência singular e coletiva e expressa lutas, dissabores, empoderamento, persistência, experiências de novas conquistas e outras expressões. O maior resultado não é mensurável, mas é possível sentir a cada texto. O livro é a expressão material da construção coletiva de uma rede de cuidado e afeto que vem se fortalecendo desde 2020. Há muito o que celebrar sobre as conquistas dessas e de outras mulheres.

Daniel Moura – Analista de Responsabilidade Social
Bárbara Bizarro – Analista de Projetos Sociais



MÃE É...

Mar imenso que atravessa nossas profundezas, tem dias de ressaca e outros de profunda calmaria. Haja ondas para dar conta de tanto afeto. Afetar é navegar com carinhos, incômodos, gentilezas e desconfortos. Diante de tantas fantasias, mãe é gente, complexa, plural e cambiante. Espelho pelo qual avistamos as frestas da vida. Escrever a "mãe" é mergulhar nas próprias águas.

Sempre correndo... sem tempo.
Passava por você todos os dias, certeza que estaria lá.
Um dia, já cansada, calejada, parei e te olhei bem de perto,
Sobressaltada percebi que algumas partes estavam descascadas, foscas
A sensação de finitude me invadiu.
Corri meus dedos e senti os pequenos pedaços que te formam, cristais, conchas, pedras de variadas cores e tamanhos, vívidas contando histórias.
Também há pontas rombas, vidros, que cortam, sangram, fazem chorar.
Como mágica se encaixam e se complementam, formando seu desenho, sua imagem, sua história.
Mãe, meu mosaico mais lindo.

Patrícia Igreja

Ah, minha mãe querida!
Aqui, a sétima filha, caçula.
Dividi muito minha mãe, não só com os meus irmãos, mas também com todos os meus amigos, amigos dos meus amigos e vizinhos... Para quem chegasse e precisasse de um conselho, de um colo, abraço, ouvido, uma comidinha de que mais gostasse e remédios de plantas.
Minha mãe não era mãe que fazia cafuné.
Mãe guerreira com armas cheias de amor.
Se preocupava muito com os outros, a ponto de esquecer a si mesma.
Mãe, enfermeira.
Mãe, sábia.
Mãe, visionária.
Mãe era a verdadeira empatia.
Desde muito nova, aprendi com suas atitudes, "virtudes".
Se um vizinho parava com um caminhão de mudança, automaticamente, eu e meus irmãos, tínhamos que nos prontificar a ajudar em algo, nem que fosse para carregar uma trouxa de roupa. Fomos ensinados a bater na porta de uma vizinha, viúva, e que morava sozinha, para comprar seu pão da tarde na padaria.
Na minha casa, tudo que se plantava, dava em suas mãos. Pegava as plantas da vizinhança, que já estavam dadas como mortas, e depois ela as entregava à sua dona, vivas.
Não vendia nada o que plantava, pois usava muito esta frase: o que Deus dá, não se vende, pois só multiplica!
Escutava segredos, que foram descobertos depois da sua partida.
Mãe, brava! Que nunca passou panos quentes na gente.
18 anos atrás, te perdi!

Jordânia Côrtes de Souza

Se eu pudesse resumir você... como eu falaria minha mãe? Ai, minha doce mãe...

Eu diria que és o amor mais sincero, que envolve respeito, carinho, dedicação, paciência, tolerância, preocupação, sacrifício e muita renúncia...

Carrego comigo, tatuados em minha alma, todos os sentimentos que alimentei vendo sua luta pra nos criar, destes o seu melhor na arte de amar e mesmo sendo pai-mãe, não fraquejou. Você enfrentou todas as dificuldades com coragem e um amor incondicional. Sua dedicação em criar seus três filhos(as) é um exemplo para todas as mães brasileiras que não fogem à luta, nos mostrou que o amor supera qualquer dificuldade. Você sim é uma verdadeira guerreira e merece todas as homenagens que eu puder fazer a ti.

Com o passar dos anos, toda essa vivência se tornou mais forte e nítida pra mim, por toda minha vida carregarei o mais puro sentimento de gratidão...

A ti, por nos ter dado o seu melhor, e a Deus por ter me dado você – não poderia ser outra, tinha que ser você – obrigada! Obrigada, minha mãe, minha fortaleza e inspiração!

Luciana Santini

Mãe, quanta honra
Poder chamar-te de Mãe
Incompreensões por infantilidade minha
Só que agora te vejo grande
Admiro sua grandeza
Sustentada e administrada
Através de tantos desafios:
Escassez, medos, sabedoria matuta
Dos primórdios em lavar louça na bica, plantar milho
e feijão, capinar, tirar leite no curral, etc.
Mãe você é muito especial!

Antonia Maria Rezende de Azevedo

Mãe, essa semana pensei sobre você! O quanto, apesar de tudo, você acertou. Acertou comigo, mesmo me fazendo tão mal. Eu lembro exatamente de quando você começou a me fazer mal... Foi depois dos 6 anos, após o nascimento do meu irmão. Hoje, que tenho filho, penso que pesou muito pra você ter 2, 3... Pesou nos sustentar sozinha! Pesou a responsabilidade de educar 3 filhos, sem pai. Então como seu pai fez com você, você fez comigo: bateu! Maltratou... Na verdade, parecia se vingar pela dura vida, em mim. Mas essa semana eu contei para o meu marido que você não é só mau caráter, você é uma mulher determinada e corajosa, e eu aprendi isso com você!

Renata Cristina da Silva

É, mãe...

Não foi fácil tudo o que você passou para me criar, com suor e lágrimas, você prosseguiu e conseguiu! Mas toda essa luta, infelizmente nos distanciou, pois eu quase não te via, que cheguei a chamar a vó de mãe durante um bom tempo.

Sei que isso foi uma fase bem difícil pra você, mas passou!

Fui crescendo e conseguimos ter uma boa aproximação. Isso foi muito bom, pois sei que sofríamos por causa disso.

Hoje você sempre está comigo, é minha mãe, minha companheira na alegria e na tristeza, e uma avó muito presente na vida dos seus netos.

Não sei o que eu faria sem a sua ajuda! Sou imensamente grata por ter você ao nosso lado!

Obrigada, mãe!

Eliene Castelioni Silvestre

Obrigada!

Já fui juíza.

Já te condenei e absolvi a meu bel-prazer e entendimento ...

Entendimento esse muitas vezes vazio, pela imaturidade e pelos sentimentos do momento. Hoje sei que o "maternar" não é tão simples, não tem uma forma certeira ou uma receita única.

As variáveis são mais confusas que as equações matemáticas. Hoje te desculpo de todo julgamento, te agradeço e também me absolvo.

Antes eu não entendia, mas achava que sabia. Hoje eu entendo que não sei de nada.

E vejo como você fez o melhor que podia com o que tinha, da mesma forma que eu tento hoje. Obrigada!

Patrícia Nascimento da Cruz

Que saudade de você, mãe, saudade de sua grandeza, de sua agilidade em perceber quando estávamos tristes ou felizes. Você não sabia ler, mas tinha a sabedoria dos seus antepassados de contar histórias vividas na sua infância tão sofrida. Como tenho saudade do seu cheiro, da sua comida, da sua alegria, saudade dos nossos momentos de brigas, onde a senhora sempre tinha razão.

Que saudade de você, mãe, obrigada por ter sido tão maravilhosa.

De sua filha,

Eliane Paixão Baptista da Silva.

Eliane Paixão Baptista da Silva

Mãe,

Falar de você ou para você não é uma coisa fácil de se fazer. Como expressar tamanho sentimento? Não sei se há palavras para descrever a relação entre mãe e filha. Não sei se há palavras que possam descrever o meu amor por você. Sempre me pego pensando em como consegui imaginar, muitas vezes, em como seria perder o meu pai ou outras pessoas queridas, mas com você mãe, essa ideia de morte nunca existiu. É como se fosse uma coisa tão impossível em meus sentimentos, que nunca projetei esse dia em minha mente.

Tantas coisas que eu gostaria de dizer, tantas desculpas que gostaria de pedir e também mágoas que gostaria de expressar. Mas, aqui pensando, acho que nada, de fato, precisa ser dito. Tantas mágoas já tivemos, mas, hoje, escrevendo para você, percebo que só o amor e todo o aprendizado que tive são o suficiente para deixar registrado.

A ti só tenho gratidão, pois mesmo naquilo, que não me serviu de exemplo, encontrei uma lição. Você lutou por mim em cada suspiro da minha existência, e mesmo que em algum momento você não me quisesse, não desistiu. Fez seu trabalho com maestria e, se hoje, sou o que sou, devo a você e a cada lição de vida que me ensinou.

Perdoa, mãe, se com o tempo eu endureci, se com as experiências da vida, as mágoas e as frustrações eu me silenciei. Sinto falta das nossas conversas, que hoje não são mais comuns. Sinto falta do colo, dos abraços que a idade e as responsabilidades tiraram. Tantas coisas sentimos vontade de dizer, mas no olhar sempre encontro o carinho que preciso. Somos tão diferentes em pensamento, mas isso não torna o meu amor por você menor ou menos importante.

Só tenho uma palavra para descrever o que sinto: AMOR... amor incondicional, amor que só agora sendo mãe eu entendo. Amor que não permite imaginar a vida sem você. Amor que seguirá para sempre sem nunca pestanejar, não importa o que a vida nos prepare.

Obrigada mãe.

Ingrid Oliveira Pereira

Oi, Mãe, bença! Como a senhora está? Aqui estamos bem.

Escrevi para dizer que tenho tanta saudade de quando eu era só filha e entendo a frase: Vou falar uma vez só...

Por aqui o que mais escuto é:

Mãe... Ô, mãe...

Era tão bom quando a senhora me arrumava toda bonita para ir ao colégio.

Quando estou arrumando a Maria Clara e o Mateus Elias, vejo que sou a sua cópia em outra época.

Obrigada por tanto, mãezinha.

Entre altos e baixos nos fizemos mãe e filha e, hoje, só tenho saudades e lembranças de tantos cuidados comigo ao longo da minha vida, em cirurgias e no meu dia a dia.

Vou dormir hoje me recordando de dizer... Bença, Mãe.

E a senhora responder:

Deus abençoe, minha filha. Durma bem!

Renata Machado David

Agora, o tempo já passou muito e, sinto que, de um jeito ou de outro, essa relação precisa ser melhor construída, pois você já se encontra idosa, precisando do meu auxilio em algumas ocasiões.

Que tenhamos tempo de aparar as arestas que foram criadas na nossa relação e resgatar o que precisamos para uma vida de maior propósito juntas.

Com alguma preocupação e tristeza,

Márcia Simone Alves Salgado da Rocha

Oi mãe,

Como você tem passado?

Tenho muitas coisas para lhe dizer, mas a distância me impede de lhe falar. Contudo, com tudo isso só gostaria de lhe dizer que sinto falta do que não vivemos e saudades pelos poucos momentos que senti sua presença como mãe.

Sei que nos ama e quer nosso bem e por isso coloco sempre nós, seus filhos, em oração.

Às vezes, tenho lembranças de quando era criança, sem infância.

Como falei são muitas coisas para falar, mas quem sabe um outro dia...

Beijos,

Francisca Aldenia Soares Otaviano

Mãe,

Por muitos anos eu chorei por não ter você aqui comigo. A senhora partiu, eu era muito nova ainda. Eu fiquei tão só, eu te amava tanto...

Você fazia umas coisas, que mesmo pequena eu não achava certo, mas, eu te amava tanto e te respeitava tanto, que ficava quieta fingindo não estar entendendo nada.

Mãe, hoje minha irmã faz igual a você e isso é muito triste de ver.

Mãe, hoje entendo tudo o que se passou e sei o tanto que meu pai sofreu até morte dele, mesmo se passando mais de 30 anos, ele ainda chorava.

Ultimamente, não lembro de ti com o amor que tinha antes, mais ainda choro, pois eu era uma criança quando você partiu e eu senti muito a sua falta. Senti falta de ser amada, abraçada, senti falta de ter uma mãe.

Ao mesmo tempo eu fico com raiva. Raiva pelo que você fez meu pai passar. Antes eu pensava que tudo o que aconteceu era porque ele bebia, e a senhora ficava triste. Mas agora entendo que foi o contrário. Que ele bebia pelo que a senhora fazia.

E hoje, mãe, eu casada, respeito muito meu esposo.

Ele não tem nada para falar de mim, sobre a minha moral.

Mas ele, infelizmente, usa as coisas que a senhora fez para me ofender.

Joga isso o tempo todo na minha cara quando está com raiva.

Sei que ele está errado, e muito, em fazer isso. Mas aí é outro assunto.

Mas é duro escutar sobre você.

Hoje sinto raiva das minhas tias também porque percebi que são iguais a você.

Tenho orgulho da mulher que eu me tornei. Acho que erro, às vezes, porque não sou perfeita... Já passei muita coisa por não ter tido uma mãe, mas isso não é culpa sua né?!

Papai do céu te levou muito cedo.

Mas por sua causa não tive um pai presente. Sofri muito

vendo ele se destruir. Mesmo depois de 30 anos da sua morte, ele chorava quando falava de você. Ele te amava tanto e como ele dizia: eu bebo para esquecer os meus problemas. Há um tempo ele descansou de tanto sofrimento, Deus o levou embora da Terra. E ele nunca arrumou sequer uma namorada nesse tempo todo. Se dedicou aos três filhos pequenos, eu sendo a mais nova, com 9 anos. Até a bebida tomar conta de tudo e ele não conseguir mais ter uma vida digna. Mas formou três filhos de caráter, graças a Deus.

Mãe, me dói muito ver minha irmã fazendo igual você fazia, exatamente igual. E dói quando escuto alguém comentar sobre você. Tento seguir igual meu pai me ensinou. Ele dizia: filha quem tem palavra, tem tudo.

Hoje, tento fazer com meus filhos tudo de bom que não recebi por sua ausência. E ensino a fazer as tarefas da casa igual você me ensinou. Pois, se algum dia eu ficar ausente, que meu filho não passe sufoco.

Mãe, desde criança eu sempre sonhei em ter uma filha menina. Queria ver ela passar pela vida, porém tendo uma mãe para abraçar, amparar e também poder arrumá-la igual a uma princesinha, comprar panelinhas, bonecas lindas, etc. Deus me escutou e me presenteou mãe, porém com uma menina diferente do que eu sonhava.

Mãe, ela não entende nada, mas quando eu digo que ela é uma princesa, que eu a amo, ela sorri tanto, de dar gargalhadas, é lindo de se ver, mas me dói tanto o coração não conseguir fazer com ela, o que eu como criança não pude viver com você. O meu príncipe, também o amo muito, e claro tento também fazer o meu melhor, mas estou tendo tantas limitações mãe. Eu sinto que ele não está vivendo uma vida "normal", também tem sofrimento nele. Somos cheios de limitações, pois não consigo fazer tudo queria, passear em vários lugares, viajar pra longe, etc...

Mas Deus sabe todas as coisas né?!

Eu queria ir ali fora e berrar tanto todas as minhas dores para ver se elas fugiam de mim. É tão difícil viver e não ter você aqui pra me apoiar, amparar, abraçar. E meu pai, coitado, o tempo que esteve em sofrimento, ele que precisava de ajuda.

Nossa, mãe, como ser mãe é difícil né?! Sempre me sentindo culpada por ter feito de menos ou feito demais, etc. Mas é um amor tão grande dentro do meu peito. Sinto que poderia ter muitos filhos pra dar esse amor, mas a vida está cada vez mais difícil, né?!

Mãe, sinto muito sua falta!

(Anônima)

Minha mãe foi uma mulher guerreira e valente, vinda de uma cidade do interior de Minas Gerais, para a nossa cidade, Volta Redonda. Mesmo com pouco estudo adquirido, ela nos ajudou nos mínimos detalhes.

Tudo que ela sabia se pôs a nos ensinar, sempre foi uma mãe presente em todos os momentos de cada fase de nossas vidas, sempre lutou para a gente estudar, sempre falando que "estudando que se adquire conhecimentos" e sempre mencionou que queria o melhor para a gente.

Hoje em dia, todo o meu crescimento adquirido agradeço a ela, porque sempre estava ali do meu lado, segurando minha mão e me auxiliando.

Mesmo depois que fui formar a minha família, sempre esteve junto a mim conversando, me dando conselhos e, principalmente, sentindo o seu amor junto a mim.

Nos tornamos uma só, unha e carne, onde estava uma, estava a outra sempre. Eu tendo seu carinho e principalmente seu amor.

Minha mãe ficou debilitada em sua saúde, larguei e largaria mil vezes tudo, sem pensar, para me dedicar a ela, pois sempre me ajudou a cuidar de mim e do meu filho com TEA, conforme fosse sua mãe, um amor incondicional.

Tenho muito amor e orgulho da lição de vida que tive ao seu lado, uma pessoa temente aos ensinamentos de Deus. Nos ensinou a ser o que somos hoje.

O mais importante: nunca deixei, nos momentos que passamos juntas, de falar a ela o quanto a amava e como ela era importante na minha vida.

Agora o que tenho dela são ótimas lembranças, de tudo que passamos e me resta uma grande saudade, e saber que um dia nos encontraremos.

Viviane C. A. Silva

Mãe,
Quanto tempo...
Saudade... Dor... E aprendizagem!
Eu aprendi e aprendo muito com você...
E eu lhe perdoo!
Sim, eu lhe perdoo...
Perdoo por ser humana,
Por ser única e muito brava!
Perdoo as surras e os sermões que me faziam tremer...
Perdoo o seu choro que me colocava como culpada dos erros do mundo...
Perdoo e me perdoo!
Sim, eu me perdoo...
Hoje, sou mãe de um lindo menino!
Descobri que é sinônimo de mãe: erros e amor genuíno.
Vivemos na corda bamba?
Sei não! O que sei é que esta é a minha melhor função: amo muito ser mãe!
E amo muito você, minha mãe...
Anseio lhe reencontrar...
Deitar no seu colo,
E passar horas acariciando seu papo gentil!
Amo, mesmo, muito, você... Minha mãe.
De sua filha,
Nanda.

Fernanda Maria Faria Moreira

Querida mainha, ou mami,

Como será que você prefere que eu te chame? Mãe, gostaria que soubesse de todo o meu Amor e admiração! Nunca falei isso pra você.

Nesse momento passa um filme em minha cabeça de tantos momentos bons que passamos juntas.

Fui a primeira filha dos cinco filhos, senti e sinto até hoje o peso da responsabilidade de ter sido a primeira filha.

A primeira fralda que você trocou, a primeira mamadeira... Sinto muito, muito Amor!

Quando nasce uma filha, nasce uma Mãe!

Gratidão por ser minha mãe! Gratidão por ser essa mãe, tão, mas tão especial!

Gratidão por me ajudar com a Dani! Gratidão por sempre poder contar com sua ajuda.

Quero pedir desculpas por todas as vezes que por algum motivo faltei com o respeito e te deixei triste.

Quero também pedir desculpas por, às vezes, e são muitas, não atender às expectativas que você gostaria.

Gratidão por ser a melhor mãe do mundo!!!

Que Nossa Senhora te cubra com seu manto sagrado protegendo e abençoado.

Te amo, MÃE!!!

Elisângela Maria Silva

A INFÂNCIA NÃO É UM TEMPO, MAS UM LUGAR...

Como diz a poesia de Ana Martins Marques, “é como se a infância não fosse um tempo, mas um lugar...”. Que podemos, e devemos, visitar em vários momentos da vida. A criança é a eterna promessa do novo, do recomeço, das esperanças renovadas de fazer valer os sonhos que, na maioria das vezes, nem lembramos que tivemos um dia. Como adultas, podemos dar colo a essas meninas que ainda nos habitam e ouvir seus chamados para sorrir levezas com os olhos.

Não precisa ficar com medo de errar!

Não precisa ser uma menina boa, o tempo todo, a menina comportada...

Pois, os seus pensamentos e vontades serão retidos, e te farão mal em sua vida adulta.

Que bom você teve uma superação muito grande mais tarde, venceu sua timidez!

Jordânia Côrtes de Souza

Oi, Eliane,

Você não imagina como eu me sinto... Sabe que consigo sentir o cheiro, consigo sentir o gosto do leite queimado com canela, que nossa mãe preparava toda noite para nós antes de dormirmos?!

Era o momento mais esperado por nós, todos sentados à mesa para deliciarmos aquele leite quente e ouvir as histórias que nosso pai, nossa vó e nossa mãe contavam. Eles nos contavam as memórias deles e eram histórias que nos faziam ter medo, histórias do nosso folclore brasileiro, histórias da Bíblia... Como a gente se divertia, éramos tão felizes, não tínhamos televisão e nem rádio, mas de vez em quando nosso pai comprava um jornal e aquelas letrinhas atiçavam a nossa imaginação e curiosidade.

Como éramos felizes e unidos!

Hoje, quando olho para você fico muito orgulhosa, porque diante de tantas dificuldades você conseguiu estudar, se formar, trabalhar, viajar para esses lugares que você sonhava em conhecer, como Argentina, Uruguai, Peru e Brasil afora. E agora você parou, formou uma família linda, teve um filho maravilhoso, que hoje é seu propósito de vida, por ele você se tornou ativista da causa autista e ama ajudar outras mulheres.

Muito orgulho da mulher que se tornou, que vive um dia de cada vez e nunca perde a fé, e sabe que cada amanhecer é uma oportunidade para ser ainda melhor.

Eliane Paixão Baptista da Silva

(Hoje, falo para mim mesma em uma fase em que o mundo era diferente, em que as preocupações eram outras, em que a inocência ainda era dona do pedaço e em que a alegria era minha fiel companheira)

Querida Ingrid,

No futuro a vida lhe trará angústias, frustrações e medos nos quais você perderá a real essência que, hoje, enquanto criança, você tem aos montes. Toda a sua alegria, amor pelo mundo e pela vida são sentimentos que você não poderá perder. Hoje, você é uma criança sonhadora que vê só o lado bom do mundo, e no futuro, dirão que você estava numa redoma de vidro e não percebeu como o mundo realmente era, mas continue assim.

Continue encontrando nas pessoas aquela bondade, que ainda vejo enquanto criança, continue tendo esperança de que tudo sempre ficará bem, continue acreditando que você será feliz. Sua essência de hoje está adormecida na vida adulta, pois você desacreditou das pessoas. Busque lá no fundo do seu coração a fé e a esperança que sempre guiaram sua vida e nunca deixe de amar.

Ingrid Oliveira Pereira

Oi, Renata, tudo bem?

Que bom te ver! Há muito tempo que você não me vê também, viu como você sempre foi alegre?! E hoje me sinto muito feliz em te ver assim brincalhona, alegre e andando! E você, que achava que nem iria andar, hein?! E você, que achava que não iria ter filhos, que ninguém ia querer namorar e casar com uma menina que andava mancando?!

Parabéns! Você não deixou essas dificuldades atrapalharem seus sonhos. Eu sei e vejo que ainda é difícil para você, mas me orgulho de ver que você nunca desistiu de nada.

Vejo, hoje, que ainda poderá conquistar muitas coisas. E Maria Clara e Mateus Elias são lindos demais, parabéns pelos filhos. Ele se parece comigo criança. Ela é uma super amiga sua, além de ser linda. Acalme seu coração, você é 1.000! Continue assim, Renata, estou orgulhosa em ver você hoje.

Não me esquece, hein?!

Beijos da Tata.

Renata Machado David

Ei... olha para mim!
Estou aqui na praia, brincando nas ondas.
Lembra da sensação de não se preocupar?! Sentir-se protegida... cuidada?!
Queria te falar... você precisa relaxar, voltar a ter brilho
Água salgada? Só se for do mar... chega, mulher, de chorar!
Você precisa se encontrar... se amar... se respeitar...

Patrícia Igreja

Parafraseando com minha criança interior, seria isso um déjà vu!? Como falar de você Luciana?

Boa noite, minha querida pessoa adulta, vivo hoje um flashback, um burburinho de emoções ao olhar pra trás e rever tudo o que já passei... Então vamos lá!

Você sempre foi uma menina alegre, meiga, ingênua e amiga de todos... Mesmo tímida, retraída e muitas das vezes envergonhada, pela criação um tanto firme de sua mãe, sempre deu atenção às pessoas que te solicitavam, e cresceu em meio às dificuldades de uma vida árida, bem difícil, sem estrutura familiar consolidada. Sentia falta de uma presença paterna, mesmo assim nunca falara isso para não magoar sua mãe, vivera sem sonhos, nem brio, não sabia o que era isso, somente tinhas vontade de sobreviver e vencer, pois aprendera desde cedo a carregar responsabilidades para junto dos seus e ajudar no orçamento da casa. Viver de aluguel para uma mãe solo com três filhos não é uma tarefa fácil, não, só de pensar já dói no fundo do peito, foi crescendo... Viveu em um ambiente escasso, por esse motivo deixou de estudar achando que o trabalho já bastava pra se sustentar... Logo, logo, o amor batia em sua porta e se apaixonava, nessa aventura se tornara mãe, sem nem se preocupar com tudo o que viria. Com o tempo se equilibraria, e a vida, que é sempre uma escola, lhe daria uma rasteira. Viu-se então como sua adorada mãe, sem ter um marido pra te ajudar... Seguiu carreira solo, por muito tempo, nesse vai e vem, entre subidas e descidas, caiu em si, foi buscando em Deus forças e sabedoria pra continuar, e encontrou em sua família apoio pra voltar a estudar, mesmo com filhos pequenos. Esse tempo foi difícil, mas você foi driblando no jogo da vida e aprendeu a sonhar...Entre começos e recomeços, hoje, novamente estás retomando a arte de se reencontrar...

Parabéns pra você que de menina à mulher amadureceu e desabrochou, honrou suas experiências, suas dificuldades e se tornou a pessoa incrível que é hoje.

Luciana Santini

Menina cheia de sonhos
Nem sempre será fácil
Não terás tudo o que quiseres
E terás o suficiente
Para se tornaruma mulher incrível
Linda, saudável, bem-sucedida e próspera.

Antonia Maria Rezende de Azevedo

Oi, Renata!

Eu não imaginava que você seria tão corajosa, você tinha tanto medo de tudo, lembra? O mundo era tão restrito para você que, sinceramente, não achei que você conseguiria olhar para além da solidão, da violência doméstica, do abandono e da alienação parental. Mas eu vejo que aquele seu jeito romântico de olhar mundo te ajudou a ter fé em Deus, nas pessoas... Confiar em Deus te fez se superar, confiar nas pessoas te fez amadurecer. SIM, AMADURECER! Porque a vida bate, as pessoas traem e decepcionam – e nesses momentos a gente cai, deprime, levanta, sacode a poeira e segue em frente, mais resistente.

Renata Cristina da Silva

Nandinhaaa?!

É você?! Branquela azeda, você está muitooo... Fofinha! Rsrsrs... Nós mudamos muitooo!!!

Mas, você está bem mais empoderada... Gostei de ver! Respeitada, admirada... E metida a matriarca! Rsrsrs... Só você, Nanda! Só a gente...

Sinto aqui a sua vontade de me abraçar e dizer que tudo vai ficar bem! Seu acolhimento revela que nunca nos separamos... Continuo fazendo parte das suas, nossas memórias... Somos e sempre fomos únicas, verdadeiras... Vivendo tudo intensamente!

Lembra dos diários? Tantos segredos... Choros no banheiro e tantas marcas escondidas sob as calças e blusas de manga comprida...

E os beijos no espelho? Banhos não tomados, amores não revelados... Infinitas noites, sonhando a bailar com os des-amores...

Fernanda Maria Faria Moreira

Oi,

Como você está?

Realizou tudo que você idealizou quando criança?

Gostaria de ter notícias suas!

Talvez não consiga falar muito sobre você, não é verdade?!

Desde criança você guarda muitas coisas no seu interno. Que tal começar a se libertar?!

Acredite mais em você, não tenha medo do desconhecido: eu estarei sempre torcendo por você!

Beijos,

Francisca Aldenia Soares Otaviano

Gente grande,

Quem diria que nós, ou melhor você, um dia seria "gente grande"? Eu achei que seríamos "Power Ranger Amarela"....

Agora ser mãe solo e mulher divorciada ... Quem diria?!

Eu com certeza ainda não acredito...

O tempo tem sido fugaz e ligeiro, você viveu tanta coisa, de longe na sua lembrança vejo com orgulho tudo que superou. Fez o nosso melhor. Siga assim.

Patrícia Nascimento da Cruz

Querida Márcia,

Como vai a vida aí no futuro? Imagino que você esteja cheia de responsabilidades, experiências e histórias para contar... Coisas boas e ruins. Bem, eu, ou melhor, você, no presente, está aqui para te dar alguns conselhos. Eu sei que você já passou por muita coisa e já lutou batalhas, que eu nem podia imaginar que seriam nossas!

Primeiramente, quero dizer que estou orgulhosa de você. Lembra quando éramos crianças e tínhamos tantos sonhos?! Bem, alguns deles já foram realizados, tenho certeza. Para aqueles que ainda não foram realizados, talvez seja importante recalcular a rota, ou avaliar se ainda valem a tentativa, diante do que você tem.

Temos tanta coisa boa para lembrar da infância... Os banhos de bacia, a prima que era a irmã, as tardes deitadas nas pernas da mãe, as brincadeiras do tio (que eram apavorantes), mas eram legais! Teve também aquele episódio de beber água na folha da árvore... tudo isso nos moldou e nos transformou em quem você é hoje!

Falando em crescimento, como estão seus relacionamentos? Espero que você tenha cultivado amizades verdadeiras e laços familiares fortes. Lembre-se de que as pessoas ao seu redor são fundamentais para a sua jornada. Nunca subestime o poder de um abraço ou de uma palavra amiga.

Ah, e sobre o trabalho? Eu sei que você sempre teve grandes ambições. Sei também, só de olhar para você, que muitas coisas você já conquistou e que ainda quer mais. Está cedo para parar, né?! Vale lembrar que o sucesso não é apenas sobre títulos ou progressos altos, mas sobre encontrar significado no que se faz. Acho que você já encontrou! Recusar cargos como você vem recusando, me mostra isso.

A vida adulta pode ser complicada, eu entendo. Mas não esqueça a criança que fomos. Às vezes, precisamos nos lembrar de olhar o mundo com os olhos cheios de admiração e curiosidade.

Mantenha viva a chama da criatividade.

Por último, não se esqueça de cuidar de si mesma. Lembre-se da importância de equilibrar trabalho e lazer. Tire um tempo para relaxar, para fazer as coisas que ama. Afinal, a vida é feita de

momentos, e é importante aproveitar cada um deles. Sua saúde física e mental é fundamental pra você continuar sendo quem é... Não se esqueça de cuidar disso!

Espero que essas palavras te encontrem bem e que você leve como um lembrete carinhoso de onde viemos. Continue sendo a pessoa incrível que sei que você é.

Com amor,

Da criança que você foi,

Márcia Simone Alves Salgado da Rocha

Oi, Eli! Sou eu, digo você criança.

Passando somente para te dizer: não desista, corra atrás de seus sonhos. Acredite, você vai conseguir!

Lembrei-me agora de quando brincava de casinha, com as Bonecas... Que tempo bom, né?! Sem preocupações, sem pressa, sem cobranças...

Agora, o tempo está passando muito rápido, rápido, rápido ...

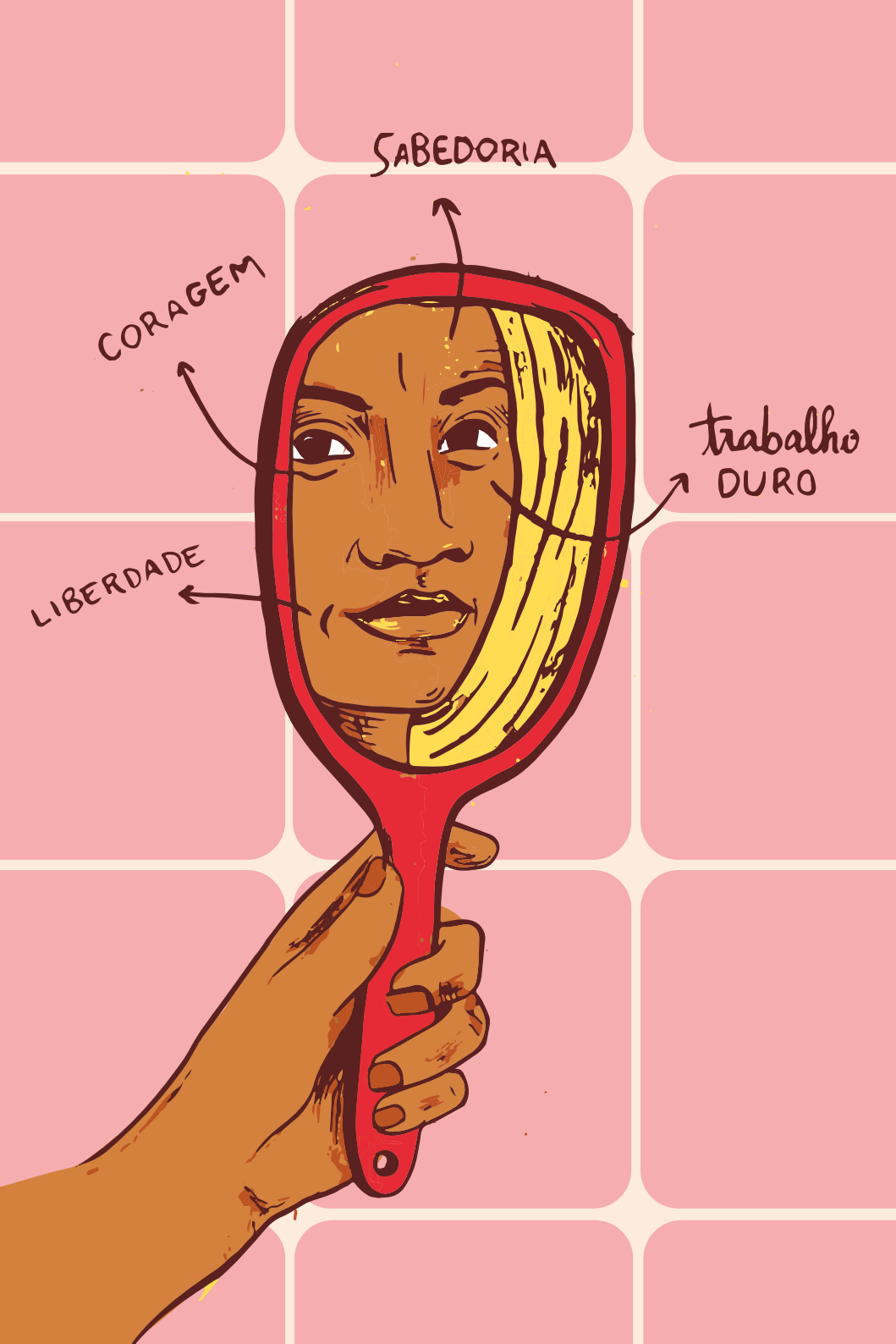
Calma! Você está no caminho certo. Não desista: você vai conseguir!

Elisângela Maria Silva

Sempre curti escrever, ler, desenhar... Amo livros, folhas, lápis, canetas, tintas e pincéis... Lembro de quando era pequenina e sonhava com a caixa de 24 lápis de cores da mamãe, seus diários de classe, seu caderno de capa dura espiral, os cartazes que fazia para as comemorações na igreja e na escola... Lembro de todos os livros que ganhei na infância! E até da cartilha de alfabetização, que tinha uma história linda de uma tal de Fernandinha. Imaginei e dramatizei que era ela infinitas vezes. Lembro dos livros da biblioteca: sonhava que iria dar conta de ler todos eles! O presente mais desejado era o diário, de chavinha e com caneta de cheiro. Enquanto ele não chegava, escrevia, escrevia, escrevia em todo papel e caderno que tinha acesso. Os desenhos faziam parte da produção!

E a adolescência chegou! Infinitas foram as cartas com papel decorado, os cadernos de perguntas, as agendas interativas e os sonhados diários! Era emoção à flor da pele! Mas a universidade chegou, e as exigências acadêmicas foram me tolindo: sempre parecia que o texto não estava claro, respaldado, a altura do específico leitor. Fui murchando de tanta sofrência e insegurança... Desisti de escrever... A leitura também diminuiu... As lutas diárias e eu, tão travada! Esqueci de mim, do desejo de me mostrar, de gostar de ser eu! Comecei a participar de um coletivo literário tentando me salvar... Amo ver as empoderadas mulheres criando e se recriando, e se expondo no grupo! São dores, alegrias, feridas, experiências expostas... Tanto que contribui comigo, mas não tenho mãos para contribuir... Foi com os projetos do SESC / BM que muito de mim mudou! Sou propaganda merecida da Instituição. Com o "Cuidando de quem cuida", tive acesso a profissionais maravilhosos! E que olhar especial é este: enxergar e acolher famílias atípicas... Não é igualdade, mas sim equidade. No projeto, conheci Dandara: princesa de luz que iluminou meu caminho na escrita, na leitura e na arte de ser eu... Sua voz, as leituras deleites, o incentivo à escrita e que esta me represente, trouxe a vida minha expressão, a alegria de ser eu, o orgulho de quem sou! Gratidão, Dandara. Você fez muita diferença na minha vida! Gratidão, SESC / BM. Empatia e equidade sempre!

Fernanda Maria Faria Moreira


SABEDORIA
CORAGEM
trabalho DURO
LIBERDADE

VOCÊ ENCARA OU FOGE DA SUA PRÓPRIA IMAGEM NO ESPELHO?

Espelhos são objetos de tortura ou oportunidades de autoconhecimento?! O seu espelho só revela os seus defeitos?! Mostra o que você é ou te traz a angústia do que você poderia ser?! Relações são espelhos, encontros são espelhos, escritas são espelhos... O espelho não precisa ser apenas exposição, mas proteção. Talvez nosso maior incômodo seja olhar fundo e perceber – não nossas imperfeições –, mas o tamanho do nosso poder.

Primeira coisa que vejo: uma Jordânia com o olhar cansado. Ou será mais maduro, pelo o que já viu ou vivenciou?! Vejo uma Jordânia bem mais maleável, que não dá mais tanta importância a coisas tão pequenas. Vejo uma Jordânia que ainda quer fazer muitas coisas.

Jordânia Côrtes de Souza

Quando me olho no espelho
Aprecio o olhar profundo
Lindo e tímido
Aos poucos descortinando
Várias emoções eclodindo...
Coração acelera
Me perco
Percebo as marcas que o tempo deixou
Longos anos vividos
E muitos mais, virão
Na certeza de dias melhores.

Antonia Maria Rezende de Azevedo

Bem... HOJE eu me vejo em recuperação! Não recuperada, EM RECUPERAÇÃO.

Recentemente me recuperei de um relacionamento abusivo, de uma maternidade muito sofrida, de 9 anos de privação da privacidade, de privação sono, de perda de espaço, roubo do silêncio ou da capacidade de silenciar para me concentrar no que me importa. Fui meio que forçada a me importar mais com o outro do que comigo mesma. Também fui roubada nos meus desejos, sonhos, projetos – vejo no espelho a mulher do presente tentando resgatar na mulher do passado estratégias para construir a mulher do futuro. Vejo uma mulher que não aceita ter sido roubada em tantas coisas, de tantas formas.

Renata Cristina da Silva

Hoje, ao me olhar no espelho, vejo as marcas que a vida me deixou ao longo dos anos, vejo o cansaço estampado em minhas olheiras e os olhos pesados, sem aquele brilho da juventude. Mas ao mesmo tempo vejo uma mulher que, em meio a tantas dores durante sua jornada, não desistiu de sorrir e de prosseguir.

Vejo uma mulher resiliente, corajosa e cheia de fé na vida. Uma mulher que busca a felicidade, e mesmo em meio às tempestades, tem a esperança de que no final verá o arco-íris.

Eliene Castelioni Silvestre

Paz

Estou aprendendo a fazer as pazes com o espelho, na verdade a briga era só minha. Eu demorei um pouco pra entender isso e me olhar em paz nele.

Olhar e ver beleza mesmo com as curvas mais sinuosas do que o padrão de beleza dita.

É meu corpo que me sustenta pra viver a minha vida.

Enxergar que meus lindos olhos verdes, sim, lindos e verdes, mesmo com raio de rugas e linhas de expressão, são únicos e devem enxergar a beleza da minha alma, em eterna construção, que minha linha de expressão são as marcas do que vivi e venho vivendo e são provas do meu fortalecimento e aprendizado diário...

Notar a mudança sutil do meu cabelo, sim, surgimento natural do fio branco... Já foram coloridos de outras cores pra atender à vaidade e que a qualquer momento podem ou não surgir com novas tonalidades, penteados ou cortes, que ainda sim, estarão tão somente adornando minha mente pensante, que deseja viver o melhor da vida.

E quando meu eu inteiro se olhar despida em frente ao espelho, olhará não só um corpo... Olhará uma mulher inteira que consegue se construir e reconstruir. Sem a pressão de atender às necessidades alheias à própria estima.

Patrícia Nascimento da Cruz

Ao olhar no espelho, vejo uma tapeçaria de experiências e uma história escrita nas linhas do meu rosto. Cada ruga, cada marca, contém uma narrativa das batalhas enfrentadas e superadas, ao longo da jornada da vida. São cicatrizes de crescimento, testemunhas silenciosas das vitórias conquistadas e dos desafios já superados.

O reflexo que encontro é um testemunho de resiliência e força. As rugas nos cantos dos olhos narram sorrisos incontáveis, momentos de alegria, que transcenderam as adversidades. Os vincos na testa contam histórias de pensamentos profundos e superação de obstáculos, transformando-se em aprendizado.

Há marcas que carregam, não apenas no rosto, mas no coração. São os traços de amores vívidos, perdas talvez superadas em noites de muito choro. Cada marca é um capítulo escrito no livro da minha vida, contribuindo para a pessoa que me tornei.

No espelho, vejo uma alma que passou por inúmeros sofrimentos, mas emergiu mais forte do outro lado. As linhas de expressão são como medalhas de honra, exibindo a coragem de enfrentar os altos e baixos da jornada. Superei algumas fraquezas, outras ainda tento superar... Não é fácil desempenhar vários "papéis" nessa vida carregada de desafios... Mas eu persevero.

Sinto-me satisfeita com o reflexo, pois sei que cada marca é uma parte essencial da minha história. Sou fã da minha aparência física justamente porque entendi o quanto o amadurecimento foi importante pra mim... Gosto do meu corpo, admiro demais meus cabelos (que hoje são completamente grisalhos por opção) e olhos, e o espelho me mostra todos os dias a satisfação de ser que eu sou, física, emocional e espiritualmente A acessibilidade dessas marcas é uma celebração da modernidade alcançada. Cada curva e contorno são uma expressão única de quem eu sou, uma obra de arte moldada por experiências vividas.

Nunca tive uma vida fácil... Sempre enfrentei muitas batalhas e grande parte delas sozinha... Meu corpo demostra todos os insucessos, mas também cada vitória. Então, quando eu olho no espelho, vejo uma pessoa que abraça as cicatrizes com orgulho, ciente de que cada marca é uma conquista, uma evidência tangível de uma

vida bem vivida. E, acima de tudo, vejo uma mulher que, apesar das batalhas, continua a se transformar, a aprender e a crescer. Fazer 50 anos me libertou de muitas amarras e me deixou nítido quem sou de verdade!

Márcia Simone Alves Salgado da Rocha

Me vejo como uma pessoa que, desde cedo, aprendeu com os ensinamentos da mãe, que devemos ser honestos e sempre gratos a Deus.

Hoje, me olhando no espelho, vejo como o tempo passou rápido, deixando para trás tudo o que não valeu a pena, pois a cada dia que se passa vamos crescendo, amadurecendo e novos pensamentos adquirimos.

Antes não me via com garra, sempre tive receio de alguma coisa ou até mesmo medo de expor o que sentia.

Agora, com mais amadurecimento e conhecimento adquirido no dia a dia, me vejo uma outra pessoa, com outra postura, me vejo batalhando, lutando pelos meus sonhos e ideais apesar de toda as barreiras encontradas pelo caminho.

Mas jamais pensei em desistir, sempre persisti em conquistar meus sonhos, lutando sempre.

Não achava que um dia pudesse chegar onde estou chegando, mas sempre sendo grata a Deus por me dar forças, saúde e sabedoria.

Para poder tornar a mulher que hoje em dia estou me tornando com muita garra, segurança e principalmente amor ao próximo.

Viviane C. A. Silva

Sua toalha de renda babá ... Foi Oxalá quem lhe deu.

Toma conta dos seus filhos oh... Babá, pelo amor de Deus...

Não é só um canto, é uma anunciação.

Seguimos, empurrando cadeiras, limpando bocas, segurando mãos, guiando passos.

Integrar, interagir, estimular.

Muitas, muitas vezes não nos querem, nós também não planejamos estar aqui, nossas imperfeições incomodam, provas de humanidade.

Dizem que somos guerreiras... Então somos vikings?

Valhalla nos espera... Sentaremos à mesa com Odin, bridaremos e contaremos nossas histórias e batalhas.

Nossos filhos... guiados por valquírias... libertos... sem dores... sem medo!

Skaal... brindemos.

Patrícia Igreja

O que eu vejo quando me olho no espelho? Nossa, profunda essa pergunta, de cara não consegui responder, me olhei por longos momentos, vi que já não sou mais uma menina, a pele do meu rosto está mudando, meus cabelos ficando brancos, já não escuto tão bem e ver então nem se fala, digo isso porque essa tal miopia me persegue desde criança e nunca mais foi embora... É... estou envelhecendo!

Brincadeiras à parte, vamos ao que interessa, afinal de contas só não envelhece quem morre antes do tempo, não é verdade?!

Mudar a forma como você se vê no espelho pode ser um processo gradual, comecei praticando o autocuidado, essa parte é a mais difícil pra mim, pois passei – e passo – por horas me preocupando com outras pessoas que não são eu mesma... Seja gentil consigo mesma e sempre busque apoio emocional, pode ser terapias ou conversar com amigos próximos. Amizades boas fazem parte e deixam nossa vida mais leve e feliz. Trabalhar na cura dos nossos medos e traumas pode ajudar a reconstruir uma imagem mais positiva de si mesmas...

Então, vamos lá!

Quando me olho no espelho, vejo uma pessoa cheia de potencial, pronta para enfrentar os desafios da vida...

Uau, não é que isso funciona mesmo! Então tente fazer como eu, se reinvente, se recria caso preciso for, mas não desista de você! Lembre-se de que você é única e merece se sentir bem consigo mesma. E caso precise, estou aqui para apoiá-la nessa jornada de autodescoberta e crescimento...

Luciana Santini

Quando olho no espelho procuro pelos sinais da minha juventude, que não tenho mais. No lugar vejo marcas que a vida me deu, marcas que jamais imaginei que pudesse ter. Olhando no espelho vejo marcas que só tendem a piorar, e se eu não me cuidar é isso que vai acontecer. Olhando no espelho vejo marcas que se misturam com sinais. Sinais de nascença, sinais hereditários, sinais de saudade de um corpo que, hoje, não existe mais! Olhando no espelho vejo que o tempo passou, me pergunto: o que sobrou daquela juventude? Apenas saudades.

Francisca Aldenia Soares Otaviano

Espelho meu
Como no conto
Do Pato Feio
Logo que entrei no MUHCAB
Meus olhos brilharam
Na xilogravura, ali exposta
E eu me reconheci
Aquela sou eu...
Aquela me representa!
É o reflexo do meu espelho...
Suas curvas,
Seus adornos,
Seu pé firme pisando o mal...
E declarando resistência!
O orgulho
Dos frutos do seu trabalho
E da sua crença!
O olhar firme
De quem conquistou a liberdade...
O semblante sábio
De quem é matriarca!
Ali, eu descobri:
Não sou Pato...
Sou ganso africano!
Os desavisados podem até dizer:
– Você está se apropriando
Do que não é seu...
– Tenho culpa
De ser vítima do branqueamento?
Como posso me apropriar
Do que sempre existiu dentro de mim?
Do que circula com meu sangue
Que me preenche como alma
Que insiste em externar
No meu corpo,
N...

Fernanda Maria Faria Moreira

Eu vejo muitas histórias.
Eu vejo muitas marcas.
Eu vejo muitas cobranças.
Eu vejo muitas alegrias
Eu vejo tristeza
Eu vejo o tempo passando...

Elisângela Maria Silva

O espelho... Quase não olho para ele e quando tiro um tempo, vejo o quanto minha face carrega as mágoas e o cansaço de uma vida de silêncio. Não o silêncio de conversas, pois sou uma verdadeira tagarela, mas o silêncio de sentimentos escondidos e palavras, que não disse quando deveria, de mágoas que não coloquei para fora e tristezas que deixei guardadas. O espelho hoje é algo que evito, pois não consigo lidar com a imagem que vejo. O sorriso que não consigo dar e as cobranças que faço a mim mesma. Sou grata a Deus por cada minuto da minha existência, mas hoje me sinto amarga e é quando olho no espelho que percebo o quanto endureci para a vida. O quanto tenho me tornado ranzinza e amargurada, mesmo que só tenha motivos para agradecer. Espero um dia conseguir ver o reflexo da pessoa alegre que um dia eu fui e poder reencontrar no espelho a minha verdadeira essência.

Ingrid Oliveira Pereira

À primeira vista consigo olhar a mulher cansada, olheiras, sono, falta de cuidado com o peso corporal, pois estou com a auto estima baixa.

Ao mesmo tempo, vejo uma Renata amando seu novo cabelo, com uma pele bonita, mas com sorriso sempre no canto da boca, sem escancarar os dentes. Apesar disso, gosto de me arrumar, tirar foto e admirar o que acho bonito em mim.

Em meio a essa confusão de sentimentos, só consigo pensar, que essa Renata é cheia de conflitos, que só ela sabe e não deixa transparecer. Talvez seja a hora de deixar...

Prefiro não romantizar a imagem de mãe e mulher cansada. Prefiro olhar para a Renata que precisa se cuidar melhor, olhar mais pra si...

Renata Machado David

Acordo...Abro o armarinho do banheiro, não quero ver meu reflexo...

Tomo banho, escovo os dentes, passo filtro solar.

Quando não tem mais jeito encaro o espelho... Sinais da passagem do tempo, marcas, manchas, a sobrancelha que sucumbiu à moda, rugas finas.

Os olhos estão iguais ao corpo... meio cheios... hora de lágrimas... hora de raiva... hora de enfrentamento

Tem beleza..., porém diferente...

Busco uma pessoa no espelho que não existe mais, estou presa entre o passado e o presente... usando as máscaras... evitando me olhar.

Quero me reconhecer... ter orgulho e aceitar quem sou e como estou... me encontrar... ter posse da pele que habito.

Patrícia Igreja

Sem filtro
Sirvo para apanhar
Sirvo para ser traída
Sirvo para o sexo
Sirvo para ser humilhada
Sirvo para ser verme
Não sirvo para nada!
Não sou amada
Não sou ouvida
Não sou respeitada
Mas, sou casada
E sou traída
E assim sigo: criando ferida...
Basta!
Tenho filho pra criar
E o que estou a lhe ensinar?
Que mulher assim pode tratar?
Quem lhe deu a vida, menino?
Quem de você cuida?
Quem, amor, lhe dá?
Bom exemplo quero ser
Não mais a antiga vida voltar
Priorizar sempre o que importa
Mesmo que devagar: viver
E seguir
Confiar no Divino
Viver seu presente
Só por hoje, caminhar
Com dignidade
E confiar
Que voltarei a brilhar
Só hoje: eu brilho!

Fernanda Maria Faria Moreira

SE VOCÊ PUDESSE SER VOCÊ, QUEM VOCÊ SERIA?

Quantas chances temos de escolher o que vamos ser? E se a gente não for como esperava, ainda vale a jornada?! Ainda é tempo de recomeçar? Quem poderá saber ou dizer? VOCÊ...

Quem eu seria, se eu pudesse escolher?
Eu seria a Dra. Jordânia. Dra. é de médica. Sem pestanejar. Sonho!!!

Jordânia Côrtes de Souza

Eu, Eliane, seria exatamente o que sou hoje, uma mulher que ama a Deus, ama a família, ama o que faz, ama ajudar as pessoas, ama dar aula de religião, ama participar de atividades que me fortalecem, me instruem, me motivam, me impulsionam a melhorar cada dia.

Hoje, quando paro para pensar, se eu pudesse voltar atrás não atrasaria tanto a maternidade, porque quando Daniel nasceu eu descobri como é maravilhoso ser mãe.

Se eu pudesse escolher, eu gritaria o tempo todo contra essa sociedade preconceituosa, que olha nossos filhos discriminando-os. Ah se eu pudesse conscientizar o mundo inteiro e de repente acordar e ver que o mundo é outro, sem as diferenças e preconceitos!

Eliane Paixão Baptista da Silva

Se eu pudesse ser eu, seria viajante do desconhecido, curtiria mais a vida sem pensar nas opiniões dos outros. Ou seria o que sou hoje, mulher confusa, perdida, perdida, com tantas responsabilidades, com tantos afazeres...

Francisca Aldenia Soares Otaviano

Eu não teria me casado, também não teria filho! Estaria viajando o mundo, conhecendo lugares e pessoas. Também seria cantora. Talvez atriz de teatro! Das artes, eu seria com certeza. Mas a vida exigiu estratégias de sobrevivência desde sempre, então é isso que eu sou: sobrevivente.

Renata Cristina da Silva

Eu,

Se eu pudesse não gastar meu réu primário sendo eu...

Se eu pudesse aparecer despida de toda necessidade de parecer sã.

Seria nua.

De toda calma. Gritaria alto, soltando o nó na garganta.

Meus pés estariam descalços de toda necessidade de seguir modelos e estereótipos.

Nos cabelos e nas caraminholas da minha cuca nenhum adorno ou laço pra sustentar, nenhum padrão, cabelo solto e lavado de paz, exalando liberdade de vários pensamentos livres.

Patrícia Nascimento da Cruz

Já me peguei muitas vezes imaginando o ser extraordinário que eu poderia me tornar se pudesse escolher livremente o caminho da minha vida.

Me imagino uma pessoa extremamente leve, carregando comigo a sabedoria de viver, o presente com gratidão. Sabendo deixar para trás o peso necessário das preocupações e a abraçar cada momento com alegria. A leveza da minha alma se refletiria em cada passo que eu desse, inspirando todos ao redor.

No âmbito social, eu estaria dedicando meu tempo e energia a projetos que fazem a diferença. Com um coração compassivo, que encontrou maneiras de contribuir para a comunidade, seja apoiando organizações beneficentes, participando ativamente em projetos sociais ou estendendo a mão a quem precisa. Minha paixão por ajudar os outros iluminaria o caminho por onde quer que eu passasse.

Falando em luz, seria uma verdadeira fonte de esperança e apoio para o Breno. Com os recursos financeiros necessários, para fornecer os tratamentos de saúde aliados ao conforto e segurança.

E, certamente, de um outro âmbito, se minha vida não tivesse tomado os rumos que tomou, me imagino nas alturas, como uma aeromoça, explorando o mundo enquanto me conectaria com diferentes culturas e histórias. A ideia seria encontrar nos céus, a condição que sempre ansiei, com o sorriso refletindo a felicidade de seguir as trilhas da liberdade.

Em meu caminho, encontrei uma pessoa que não apenas atingiu o que muitos chamariam de sucesso, mas também encontrei significado em minhas escolhas, naquilo que faço, penso e digo.

Como a vida é uma jornada cheia de possibilidades, e cada um de nós tem o poder de moldá-la de acordo com seus sonhos mais profundos, ainda é tempo de tentar colocar tudo de outro jeito, mesmo sabendo que do jeito que está é bacana...

Márcia Simone Alves Salgado da Rocha

Se eu pudesse ser...
Adivinha?! Quem eu seria?
Seria eu
Todinha eu
Com minhas curvas
Com minhas noias
E paranoias
Perguntas e respostas
Sonhos e frustrações
Mil gargalhadas...
Choro sem fim!
Histórias mal contadas
Outras, encantadas
Outras, esquecidas
Outras: feridas...
Superadas...
Vencidas!
Como gosto de ser eu
Queria apenas um corpo mais forte
Controlar pressão, asma e bursite
Dar conta do peso, da coluna e do climatério
Bailar sem sentir dor
Contar minhas infinitas histórias
E não deixar a fadiga chegar
Viver intensamente cada milésimo de segundo
Ser eu
Todinha eu!

Fernanda Maria Faria Moreira

Nossa!!! Quem eu seria?

Confesso que pensei bastante nessa pergunta.
Quem eu seria?

Então, parei e pensei como eu gostaria se ser, e o nome que me veio foi OPRAH WINFREY! Quanta ousadia!

Negra, Inteligente, famosa, prospera, linda, ...

E o mais importante de tudo isso: vai deixar um legado histórico no mundo todo.

Isso me faz refletir... Qual legado eu vou deixar?

Elisângela Maria Silva

Engraçado, pois pensei mais de 10 minutos antes de começar a escrever. Pensei: mas quem eu seria? Quem eu gostaria de ser? O que me veio à cabeça, sem nenhuma hipocrisia, foi pensar que eu queria ser rica e parar de trabalhar tanto! Ah, gente, para! Chega de romantismo. Quem não gostaria de ter uma vida mais tranquila e poder desfrutar de tantas coisas?! Isso é um pensamento egoísta? Sim e não.

Mas quando penso quem eu gostaria de ser, na verdade, só penso em ser eu mesma, inacreditavelmente, eu só queria sentir menos dor na minha perna, ter mais capacidade física e saber dizer não. Só queria ter dito não para muitas coisas nos meus quase 50 anos.

Renata Machado David

Sacudida! Submersa! Arrastada, minha cabeça girava sem parar.

A terceira onda me pegou e não... não era o mar... Iemanjá não veio me buscar.

O filme... a onda... bateu forte na minha mente adolescente, me despertou.

Como podemos ser tão vulneráveis, influenciáveis, pôr de lado valores, consciência e moral? Todos precisamos de um líder?

Antes que me julguem, não tenho inclinações fascistas, ou políticas, o meu interesse é a estratégia, a observação, o questionamento. O criador do experimento foi brilhante, envolvente. Se eu estivesse entre os seus alunos eu o seguiria? Provavelmente, sim.

Até que ponto chegamos para sermos validados? Acolhidos, aprovados, por alguém, por um grupo.

Pertencimento, todos buscamos pertencimento. Muitas vezes perdemos nossa identidade, nossos sonhos, sufocamos nossa capacidade de experenciar.

A pessoa que eu gostaria de ser não aceita isso, é sagaz, é culta, é invencível.

Patrícia Igreja

O que mais eu poderia ser?

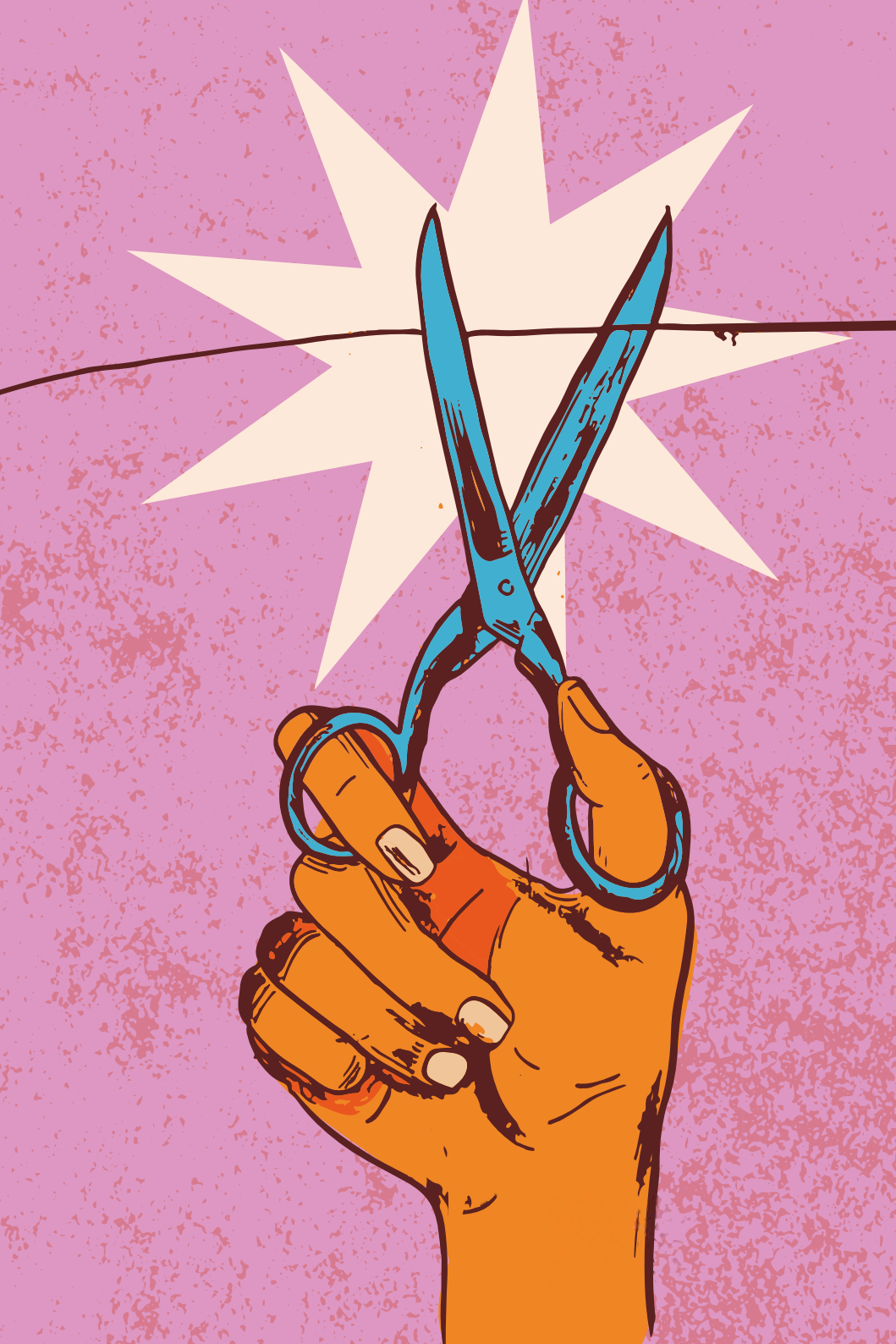
Um animal de estimação ou selvagem em luta pela própria existência...

Um objeto específico pra ajudar nas tarefas do lar?

Uma grande executiva, juíza, advogada ou até mesmo uma assistente virtual? Assim eu ajudaria as pessoas que precisassem de meus serviços, opa! Assim eu não teria uma existência física ou personalidade para modificar... Efim, de tanto pensar nisso passo a referir a mudanças pessoais, pois é importante lembrar que todos nós temos áreas em que podemos crescer e melhorar. Pensando assim, desta maneira, deixo minhas analogias de lado e, mesmo que eu pudesse escolher quem eu seria, seria eu mesminha!

Assim me permito identificar as áreas que devo trabalhar melhorando a minha versão e, dessa forma, consigo abstrair o melhor de mim mesma!

Luciana Santini



“HÁ UM SÓ JEITO DE NASCER E MUITOS JEITOS DE MORRER”

(CAROLINA MARIA DE JESUS)

A escritora brasileira Carolina Maria de Jesus (1914-1977) nos ensinou em suas obras literárias que há muitos jeitos de morrer. Tendemos a enxergar a morte como o fim de tudo, mas existem muitas mortes simbólicas ao longo da vida, que nos obrigam a deixar para trás antigas versões e renascer para novas possibilidades. E ainda quando morremos fisicamente, deixamos um legado que será perpetuado por aqueles(as) que nos amam e/ou admiram, isso é o que chamamos de ancestralidade.

Morte com vida, digo: vida com presença.
Para me alertar, para me guiar.
Morte, com conselhos, digo: vida com presença, para me educar e sinalizar.
DUAS MORTES COM VIDA = PAI E MÃE.
Estão sempre ao meu lado, para tomar decisões quando necessário.
COMO SINTO A VIDA DE VOCÊS, NA MORTE EM MINHA VIDA!!!

Jordânia Côrtes de Souza

O dia da minha morte eu quero estar preparada para partir com alegria, por ter vivido dias incríveis aqui nessa terra, quero estar bem com todas as pessoas que convivo, quero deixar minha identidade como marca de amor, quero deixar saudade em tudo que fiz e em quem teve o meu amor incondicional.

Porque pra mim a morte significa uma vida de esperança, sem dor, sem traições, sem doenças...

A morte pra mim significa vida eterna e feliz com meu Deus.

Eliane Paixão Baptista da Silva

E o tão temido dia chegou! Houve um tempo, em minha adolescência e até mesmo na fase adulta, em que eu almejava esse dia. Momentos de desespero, que antes achava que seriam o fim e clamava a Deus que me levasse. Sempre me senti uma peça fora do tabuleiro. Nunca me encaixei, nunca senti pertencimento a algum lugar e por inúmeras vezes quis partir. Pobre de mim... Ainda bem que Deus só escuta o que realmente é importante para nós. Mal sabia eu que o verdadeiro sentido da minha vida só viria muito mais tarde com a chegada de um amor inesperado, que mudaria tudo, meu esposo, um grande companheiro em uma relação escolhida por Deus. E, finalmente, veio a chegada do meu milagre, minha filha, e agora tenho minha família. Minha vida finalmente fez sentido com 35 anos de idade, quem diria... Mas hoje tudo parece assustador, o dia da minha morte, que outrora fora desejada, mas que hoje me parte o coração em mil pedaços. Esse dia chegou e não mais acolho a morte como imaginei há tempos atrás. Muitas vezes, pensei sobre ela e como seria, mas agora que veio só penso no que ficará para trás. Tudo que amo e tudo o que não poderei mais fazer pelos que são tudo para mim. Minha filha... Ah quanta dor pensar em deixá-la! A dor é tamanha que as lágrimas rolam por meu rosto e o desespero é inacreditável. Meu esposo... Como seguirá? Será que sentirá minha falta? Às vezes, penso que para ele será uma nova oportunidade, ainda é novo e sempre fui tão dura, sempre controlando tudo ao meu redor, sempre pensando em proteger todos. Agora penso na tolice desta vida de medo e insegurança. Gostaria de ter sido diferente, ter me preocupado menos, sofrido menos pensando no futuro. Sei que com o tempo minha presença será mera lembrança na vida de quem fica. Será que serei lembrada pelo caminho que trilhei? Fiz tudo o que pude para ser orgulho para todos, mas endureci com o tempo e talvez só seja lembrada por isso. Temo a dor da partida. Hoje não irei com o coração em paz, pois sofro por pensar na ausência da minha filha. Como ela ficará sem mim? Firme na crença da reencarnação e do espiritismo, acredito que tudo ficará bem, mas a dor da partida não é menor. As teorias que aprendi, em nada me ajudam quando penso que não estarei com os que amo. Que saudades já sinto de

todos! Que dor enorme sinto em meu coração. Se eu pudesse pedir algo agora seria poder me tornar um espírito de luz e estar junto da minha família, olhando por eles de onde eu estiver. Quem sabe o amor que eu sinto me permita, quem sabe... Agora me despeço deixando todo o meu amor, infinito amor. Ao meu esposo quero agradecer por salvar minha vida no momento de desesperança. Você me ensinou tanto. Obrigada e seja feliz, pois se alguém nesse mundo merece, esse alguém é você. Mãe amada, obrigada por não desistir de mim, fomos diferentes em pensamentos nessa vida, mas sinto orgulho de ter sido sua filha e sou grata por tudo que foi para mim. Perdoe os meus defeitos. Maninha, seja feliz e me desculpe se não fui a melhor irmã do mundo e Iago, meu querido sobrinho, que papai do céu abençoe sua jornada e você seja um grande homem. Cuide da sua prima como se fosse sua irmã, ela sempre precisará de você. E o momento mais difícil da minha existência, me despedir de você minha filha, você foi a razão da maior alegria do meu coração e a mamãe estará sempre com você. Seja forte e acredite que você poderá conquistar o mundo. Seja feliz, muito feliz...nunca existiu um amor maior do que eu sinto por você. Obrigada, Jesus por essa vida, que foi difícil na inquietude do meu coração, mas que foi fantástica em cada sorriso que dei. Obrigada pelo privilégio de aprender, amar e ser amada. Foi uma bela vida, mesmo que eu tenha passado por ela sempre em angústia e preocupação, ainda sim sinto que cumpri minha missão. Até breve. Se estiver aí pai, já estou chegando!

Ingrid Oliveira Pereira

Eu já morri! Na verdade, já morri algumas vezes:

Morri quando fugi de casa, aos 16 anos. Ameaçada de morte... Fugi pra vida! Acho que foi também a primeira que renasci!!

Meses depois morri pra mim mesma, quando conheci um Deus poderoso, na pessoa de ressurreição de Cristo. Essa morte valeu a pena porque me faz viver melhor e me superar todos os dias.

Lembro-me também de morrer quando me tornei mãe. Na verdade, eu nem sabia que maternidade matava uma mulher para dar vida a outra – nem melhor, nem pior, só outra.

Ahhhh morri também quando me casei, mas dessa morte não me recuperei ainda! Penso que essa morte eu não esperava! E quem é que espera morrer ao subir ao altar né?

Ehhh de vez em quando, como mãe atípica, eu me vejo indo ali na esquina morrer MAIS um pouquinho, e voltando pra casa com mais força pra continuar encarando essa vida que tanto me desafia.

Renata Cristina da Silva

Não gosto de pensar no dia da minha morte, é uma coisa que me causa muita angústia.

Porém, quando penso, sinto um imenso medo de deixar aqui os meus filhos, ainda mais o meu pequeno...

Por isso, estou tentando seguir sem me torturar com tal pensamento. Procuro viver o hoje, fazendo o melhor para deixar o melhor. Entregando nas mãos de Deus o dia de amanhã.

Eliene Castelioni Silvestre

Fim!

Tenho medo, confesso, da morte, medo da falta de controle da minha ausência.

Medo que não gosto de pensar, mas esse medo não é sobre a minha vida. O medo e não poder estar junto dele, do meu pequeno. Medo de o mundo não ter empatia com meu filho, de suas demandas não serem atendidas e de suas habilidades reconhecidas. Dele não conseguir sobreviver a um mundo que não foi feito pra ele, e no qual ele vive do jeito que consegue, às vezes, vive bravamente se adaptando como pode. O dia da minha morte, talvez pelo medo, não será o dia que eu descansarei em paz...

Por isso hoje eu tento de tudo para dar a ele ferramentas pra viver melhor neste mundo. Espero que antes da morte eu tenha paz para abraçá-la como amiga, com mais uma etapa vencida da vida. Hoje ainda não é assim...

Patrícia Nascimento da Cruz

O dia em que minha jornada neste mundo chega ao seu fim.... Ao refletir sobre a vida que vivi, experimentei uma sensação única de dever cumprido. Cada capítulo, cada desafio enfrentado, contribuiu para a história que deixo para trás. Quero sentir uma profunda gratidão por ter vivido plenamente, por ter amado e sido amada.

Tenho certeza de que terei feito o meu melhor, diante dos recursos que eu tinha, em cada momento da minha vida.

Apesar da inevitabilidade da morte, estarei na certeza de que aproveitei ao máximo o tempo que me foi dado. As risadas compartilhadas, os obstáculos superados, os momentos de alegria e tristeza – tudo isso se entrelaçou para formar uma tapeçaria única da minha existência. Quero me sentir em paz por ter abraçado a jornada com coragem e proteção.

No entanto, não posso ignorar a angústia que sinto ao pensar em deixar o Breno para trás. Mas, ao mesmo tempo, acredito que o amor que compartilhamos transcende os limites da existência física. A lembrança de nossos momentos juntos será uma chama acesa em seu coração, guiando-o nos dias em que a saudade apertar para mim e para ele.

Sei que a dor da despedida é inevitável, mas espero que, com o tempo, o Breno encontre consolo na lembrança do amor que compartilhamos e na certeza de que minha jornada foi completa.

Ao ultrapassar os limites entre a vida e a morte, terei levado a gratidão por cada amanhecer, por cada pôr do sol, por cada respiração.

Que aqueles que ficarem se sentirão confortáveis na lembrança dos momentos felizes e na certeza de que, de alguma maneira, continuaremos conectados através das memórias que construímos juntos.

Márcia Simone Alves Salgado da Rocha

Ela insistiu para ler minha mão...
Acabou ficando muda!
A linha da vida era curta...
E para explicar o fato?!
Gaguejou, enrolou e me decepcionou
Vinte e poucos anos
Eu não queria saber de fim
Tantos planos para início
Nascimento traumático
Apêndice supurado
Depressão e ansiedade...
Suicídio à vista!
Gestação de risco
Parto complicado
Hemorragias e drenagens sem fim...
E a operação não quer cicatrizar...
Caramba, como tenho driblado a morte...
Tenho tanta fome de vida
Que vivo a negociar com Deus
Sou justa
Quero chegar aos 70!
E depois, viver bem e de graça
Às vezes, até ameaço:
Deus, você me deu um filho
Que nunca pedi...
Agora, quero vida
Vida de qualidade para ajudar o meu rebento a ser independente,
Voar alto e ser muito feliz!
Depois...
Descanso em paz
Descanso nos seus braços
Como sempre fiz...

Fernanda Maria Faria Moreira

Foram muitas mortes, mortes boas, mortes não tão boas, mortes ruins!...

Foram 3 mortes seguidas!

A primeira morte!

Não me lembro bem como foi, tudo muito tenso, a pressão subiu muito, muitos médicos enfermeiros... De repente um choro de bebê... Morri!!!

Devo ter se passado 5, 6 horas, mais ou menos... Acordei em outra sala, estava só, não sentia as minhas pernas.

O que aconteceu? Perguntei para a enfermeira. Ela não disse uma palavra. Aferiu a pressão e saiu.

A médica entrou na sala, não sei precisar o tempo, horas, minutos...

Foi bem direta. 48 horas, ela disse! Estado gravíssimo! Os médicos fizeram o que podia ser feito.

Me lembro bem das últimas palavras da medica: agora ela está nas mãos de Deus! Novamente, morri!

Foram exatas 48 horas! Literalmente ela estava nas mãos de Deus! E Deus com sua infinita misericórdia fez o milagre da ressurreição. E eu, morri!

Nasceu uma Mãe!

Elisângela Maria Silva

Esse tema mexe muito com uma mãe, ainda mais uma mãe solo onde muitos medos existem.

Quando eu penso em morte penso em despedida do mundo físico, em saudades, em dias em que o toque não existirá mais.

Minha primeira despedida foi aos 19 anos, a pessoa que mais amei e fui amada nessa vida, meu pai Paulo Renato David. Nesse dia pensei em como eu iria viver sem ele, sem acordar com seu carinho e seu cuidado. Vivi e vivo hoje pelo amor que ele me deu e me ensinou.

Quando me vi sozinha, sem mais a presença do meu marido, com a dor da separação, só pensei que eu não iria morrer por isso... Pensei em como eu iria viver mais e mais para ser a mãe dos meus filhos.

Da minha morte física, eu não sei, o medo me toma, mas do meu espírito só sei que nunca morrerei, farei uma passagem.

Renata Machado David

Meses te esperando, programando.

Vários carnês, dívidas, muitos sonhos, expectativas...

No hospital, correria, sangue, tensão. Problemas na anestesia.

A alegria da sua chegada, seu cheiro. Conferi seus dedos. Havia sonhado que faltariam alguns.

Já em casa abro a porta do quarto e com você nos braços senti uma avassaladora onda de solidão. O medo me invadiu. Algo dentro de mim se partiu.

Como eu poderia ser responsável por uma vida? Deus enlouqueceu!

Chorei e me dei conta que seríamos sempre eu e você. Sequei minhas lágrimas.

Morria a menina, ergueu-se a mulher, nasceu uma mãe!

Patrícia Igreja

O dia da minha morte...

Mas então, qual é a definição de morrer pra mim? É o fim da vida, quando cessa as funções vitais de nosso organismo, é o momento em que a pessoa deixa de estar viva.

Mas não quero agora falar agora da minha morte física, abordarei esse tema de outro ângulo, tornando-o mais acessível e menos intimidador.

Podemos ter a morte dos sonhos quando enfrentamos mudanças significativas na vida, uma enfermidade inesperada, o nascimento de um filho... É uma mistura de emoções, sentimentos incluindo alegria, realização, mas também a necessidade de se adaptar ou deixar de lado certos sonhos e ou prioridades. O que não pode acontecer em sua vida é a desistência de vez de seus projetos e sonhos, vale ressaltar e lembrar que novos sonhos e oportunidades podem surgir nessa nova fase da vida. Precisamos nos reinventar! É uma nova oportunidade para crescer e encontrar outras formas de felicidade e realização... Mas, voltando no meu grande dia, a morte pra mim não é o fim da vida, é o início de um outro ciclo espiritual, onde a criatura se encontra com seu criador... Mas a verdadeira perda da vida é quando deixamos morrer os sonhos dentro de nós quando ainda estamos vivas! Pense nisso...

Luciana Santini

O dia da minha morte. Morri e agora morri sabendo que fiz o meu melhor, poderia ter feito mais sim, mas não deu tempo, eu morri aos poucos sem perceber que os minutos, as horas, os dias, o tempo se passavam diante dos meus olhos... E achando que estava fazendo tudo que devia ter feito. Não, não estava, mas morri tranquila porque tudo que fiz, foi feito com o melhor de mim.

Francisca Aldenia Soares Otaviano

Morro aos poucos
Quando não permito;
Ser eu mesma
Investir nos meus ideais
Quando me nego cuidados
Me deprecio.

Antonia Maria Rezende de Azevedo

O QUE VOCÊ FAZ COM A SUA RAIVA?

A raiva é emoção tão legitima quanto a alegria. Aprendemos, muitas vezes, a ignorar nossa raiva como se fosse feio senti-la e, assim, vamos nos queimando vivas por dentro. É muito natural termos raiva em um país tão hostil às mulheres. O que vamos fazer com essa vigorosa energia? Reter em nosso corpo até que ele possa adoecer? Brigar com as pessoas mais próximas porque são nossas redes de afeto e estão mais suscetíveis? Ou encarar com honestidade o que sentimos e aproveitar o ímpeto para (des)construir o que for necessário?!

Eu quando me vejo nessa situação com muita raiva, eu paro, respiro e tento pensar por que tal assunto me deixou com tanta raiva.

Já tive muitos sentimentos de ódio, sede de vingança, já chorei dias com raiva porque não sabia lidar com a raiva...

Se for uma pessoa ou uma situação que me fez muita raiva, eu, hoje, aos 51 anos, tento resolver da melhor forma pra que essa raiva não se transforme em mágoa, tristeza, rancor... Não deixo ir pro coração.

As experiências que tive na vida com esse sentimento me fez entender que é possível administrar a raiva com amor.

Eliane Paixão Baptista da Silva

Quando eu penso nesse sentimento, a raiva, eu tenho a certeza de que ninguém viveu até hoje sem um dia ter sentido ele. A diferença da amplitude desse sentimento, creio que muda com a tal da (maturidade). Fui uma pessoa muito explosiva, o que está muito diretamente ligado à raiva. Pior ainda é ela ser acompanhada da explosão dentro da gente. Ela fere, machuca, causa muitos arrependimentos de palavras ditas no ato impetuoso. Mas a raiva, também acredito, ter o seu lado bom, o de soltar o que está preso no seu coração e o fere por atitudes de alguém ou situação ou mesmo por nossos próprios erros.

A raiva faz parte! Mas hoje quando eu a tenho ou adquiro tento parar, pensar nos danos que ela possa trazer a mim ou mesmo a quem está ao meu redor.

Renata Machado David

O que você faz com a sua raiva?

R – Rumino
A – Amasso
I – Ingiro
V – Vomito
A – Alastro

Sinto raiva! Sinto muita raiva de tudo que poderia ter sido
Por que eu? Por que logo comigo?
Logo depois penso... e por que não comigo?

A raiva toma conta de mim... como um tsunami, invade, ocupa todo o espaço ...Enfurece meus sentidos!

Sufoco! Prendo a raiva no meu peito! Não respiro! Mas ela foge! Danada essa raiva!

Muitas vezes ela me move... Me obriga a enfrentar! Sair da evitação, confrontar.

Outras, só faz com que eu me sinta pior... porque não entendo pessoas tão boas, tão cordiais, tão felizes e conformadas.

As que falam "tá ruim, mas tá bom", "deus sabe o que faz", "a cruz não é mais pesada do que você pode carregar" e para fechar "já deu certo". É de matar.

E toca trabalhar a raiva, controlar a raiva, terapiar.

Rivotril na bolsa? Sessão em dia! Se controla mulher! É batalha em campo aberto todos os dias! Se Maomé conquistou Constantinopla, eu vou chegar no fim do dia!

Todos usamos máscaras. Se mostrarmos a nossa face, quem iria nos aceitar?

Patrícia Igreja

Define-se a palavra "raiva", de um modo geral, como um sentimento de protesto, insegurança, timidez ou frustração, contra alguém ou alguma coisa, que se exterioriza quando o ego se sente ferido ou ameaçado. A intensidade da raiva, ou sua ausência difere entre as pessoas.

Interessante, não é?

E o que você faz com sua raiva? Difícil falar disso quando não paramos pra refletir, a raiva é uma emoção natural e normal que todos nós experimentamos. Ela pode ter diferentes significados e funções, sinalizar uma ameaça, impulsionar uma ação, estabelecer limites pessoais ou expressar insatisfação. Na juventude temos uma tendência a sermos mais explosivas, a maturidade uma hora chega, pelo menos pra mim chegou! É importante aprender a lidar com a raiva de maneira saudável e construtiva, evitando comportamentos agressivos e prejudiciais, uma vez que ações executadas não voltam atrás, fica a dica amores, e por aqui vou ficando desejando muita calma nessa hora e muito amor e alegria, pois a vida é como um sopro, não vale a pena perder tempo com coisas ou sentimentos que não nos proporcionem bem estar.

Luciana Santini

Geralmente a raiva é a minha impulsionadora
A alavanca que me faz movimentar pra frente
Passar por cima
Se necessário for
Só que tem vezes que engulo
Engulo
E de tanto engolir
Estou nutrindo uma gastrite.

Antonia Maria Rezende de Azevedo

Quando eu era criança/adolescente, transformava minha raiva em tristeza profunda. Talvez pelo fato de todas as minhas frustrações virem de uma mãe distante, agressiva, violenta, que dividia comigo o peso de todas as decisões erradas que ela tinha tomado na vida. Mas quando eu me livrei das dores e frustrações da minha mãe... Eu de repente aprendi a transformar minha raiva e minhas frustrações com as pessoas em trabalho. Faço virar movimento, com a intenção de dar utilidade...

E também de não dar ao que quer me demover do meu propósito, a satisfação de conseguir.

Renata Cristina da Silva

Fui aprendendo, ao longo dos anos, que a raiva só destrói o que a gente tem de bom, mas como ninguém é de ferro, em algumas situações ela surge, mas só não podemos deixá-la ficar. Por isso, quando ela vem, não deixo que faça morada em meu coração, prefiro não guardar dentro de mim tal sentimento.

Eliene Castelioni Silvestre

Tudo bem?

Rubro no rosto. Garganta seca. Gosto de sangue na boca.
Cabeça latejando.
Tremor no corpo.
Um pesar irritante.
Sensação de soco na boca do estômago.

Medo de não conter esse sentimento difícil de sentir.

Vontade de quebrar tudo.
Falar tudo.
Socar tudo, mas fica disfarçado... num sussurro abafado de:
– Sim, tá tudo bem.

Patrícia Nascimento da Cruz

Sinceramente... Não faço nada!

No meu mundo, a raiva é um visitante raro, mas quando decide aparecer, tento tratá-la com a mesma gentileza que ofereceria a um convidado. Em vez de me deixar envolver pelo calor momentâneo, adotei uma abordagem de esperança, permitindo que a raiva passe como uma nuvem temporária no céu emocional, porque a realidade é essa mesmo, ela vem e vai na mesma velocidade.

A primeira coisa que faço é considerar a presença da raiva, sem julgamentos. Aceito-a como uma emoção legítima, uma resposta natural a certas situações. No entanto, em vez de agir impulsivamente, escolho dar um passo para trás, respirar fundo e permitir que o turbilhão emocional se acalme.

Esperar que a raiva passe não significa ignorá-la, mas sim considerar que, com o tempo, as emoções se estabilizam. Durante esse intervalo, aproveito para refletir sobre uma situação que desencadeou a raiva. Questiono-me sobre a validade da minha evidência e busco entender as razões por trás do que estou sentindo.

Tento também me colocar no lugar do outro, que me causou a raiva... Cada um tem um motivo para fazer o que faz...

Desta forma, tento praticar a empatia, tentando enxergar a perspectiva dos outros envolvidos. Isso ajuda a dissipar a raiva e a promover uma comunicação mais saudável.

Evitar a fadiga emocional também é uma prioridade. Aprendi que nada vale o meu sossego e se, busco harmonia, é muito mais por mim do que pelo outro.

Enfim, fui aprendendo ao longo da vida, depois de muitas explosões de raiva, que me custaram a paz, que a raiva vem e depois vai embora. O ideal é buscar equilíbrio (não é fácil), pensando no trabalho que dá desfazer uma situação provocada por um impulso de raiva.

Vale lembrar que nem sempre consigo, mas vale ressaltar também, que em todas as vezes eu tento.

Márcia Simone Alves Salgado da Rocha

Raiva
Raiva, ódio, ranço
Já dizia Nietzsche: estes sentimentos estão mais perto do amor que da indiferença.
Então, por que aproveitar deles para mais me vitimizar?
Raiva não é como o medo, que nos livra da furada...
Raiva pode construir?
Pode impulsionar mudanças?
O que sei é
Que muito rastro de destruição fica
Em mim e no alvo
Da minha raiva
Do meu ódio
Do meu ranço
E se tudo é meu
Posso dar uma de insana
Aplacar tudo isso
E semear amor, alegria
E muito beijinho no ombro
Ops, beijinho no ombro é indiferença?
Diz aí, Nietzsche?!

Fernanda Maria Faria Moreira

A raiva é uma das emoções mais intensas e poderosas que existem.

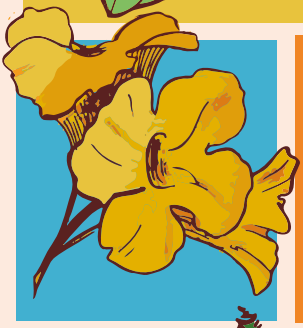
Durante a raiva, falamos e fazemos coisas, que, em estado normal, não faríamos. Por isso o ideal é respiramos fundo, e evitarmos conflitos durante o acesso de raiva.

Posso dizer que eu não tenho o costume, de acesso de raiva que possa me indispor com alguém

Evito o máximo possível discussões e ter ataque de raiva.

Em outras palavras, ainda engulo muito sapo.

Elisângela Maria Silva



UMA COR, UM CHEIRO, UMA COMIDA E UMA PLANTA...

Feche os olhos, respire fundo e me conte a história de uma cor que seja importante para você, um cheiro que tenha te marcado ao longo da vida, uma comida que não pode faltar e uma planta/árvore que tenha adoçado seus sonhos. Traga para roda essas memórias afetivas, carregadas de sensorialidade e magia. Me faça sentir o cheiro, o gosto, o toque e ouvir os sons com a sua escrita. Partilhe conosco os seus tesouros, pois certamente serão multiplicados no encontro.

A cor amarela, sempre esteve comigo desde à infância, e foi proibida por um tempo. Ah, como lembro!! Só de fechar os olhos, aquelas blusinhas, na maioria amarelas, de malhas dobradas na cômoda, ficaram por um tempo sem usar, por conta da hepatite. Minha mãe falava: não pode usar. Só branco! Pois a própria pele solta o amarelão. Ao mesmo tempo, mesmo doente, parei e pensei, fiquei feliz em saber que eu soltava amarelão do corpo. Por ser minha cor predileta.

Ganhei também um pintinho amarelo do meu pai, que eu criei na coleira. Até virar galinha.

Ao casar, fui uma noiva que teve dois buquês. Vocês já viram isso? Um buquê vermelho para entrar na igreja, e um amarelo como eu amava para a festa.

Jordânia Côrtes de Souza

Na jornada da minha vida, tiveram muitos acontecimentos que me marcaram e continuam presentes desde a infância na minha memória.

Como eu acho linda a cor verde das plantas, porque essa cor sempre esteve presente na minha vida, amo estar perto de ambientes que tenham plantas e tem uma que me faz ter momentos de prazer e de criação. O seu cheiro me desperta todas as manhãs com entusiasmo, entra pelas minhas narinas e me deixa feliz, me traz recordações de quando ia passar férias em Minas Gerais, na casa dos meus avós, e brincava com meus primos por horas no meio dos cafezais, na fazenda próximo a casa deles... E na hora do almoço, que alegria! Nunca esqueci o gosto daquele feijão tropeiro que minha vó fazia, e depois todos tomavam juntos um café.

Hoje, eu continuo apaixonada pelo café e pelo feijão tropeiro, presentes em todas as ocasiões especiais.

Eliane Paixão Baptista da Silva

Dorme, dorme, dormideira, dorme até segunda-feira.

Ainda ouço a música cantada por minha avó. E olha que ela não era disso.

Sinto a textura das pequenas folhas, que se fecham imediatamente ao toque.

Eu ficava maravilhada, com aquela sensibilidade, intrigada.

Como era possível uma plantinha miudinha, desenxabida que passava quase desapercebida, possuir aquele poder de se fechar, se recolher, se proteger? Parecia mágica aos meus olhos de criança.

Gostava de procurar por elas e não deixava ninguém as arrancar do quintal, não eram daninhas, eram puro mistério.

Prenúncio de um futuro insone? Melhor colocar uma blusa amarela, minha cor de infância, e sair por aí em busca das minhas dormideiras... e quem sabe só voltar na segunda-feira.

Patrícia Igreja

Eu gostava dos ipês floridos que via a caminho da Escola, era uma viagem de 40 minutos, e nos 10 últimos eu era encantada pelas flores amarelas, brancas e rosas, dos imensos, mas singelos, ipês da Rua 2, do bairro conforto!

Também tem o doce de leite, que é o doce mais delicioso do mundo, pra mim! Leite e açúcar... Me faz lembrar que gosto de coisas simples.

E a goiaba... Gosto do cheiro da goiaba branca madura. Pra mim é perfume!

Lembro de escalar goiabeiras, e de me sentir corajosa por escalar, aos 10 anos, árvores tão pequenas, e mesmo assim sentir medo de descer.

Renata Cristina da Silva

Imagine só uma cor que cheira a pizza e se transforma em uma planta...

Uau, isso me lembrou um filme infantil em que chovia hamburguer, seria fantástico né? Seria um festival de sabores e aromas pelo jardim... Já posso imaginar, o amarelo seria o cheiro de queijo derretido, o verde seria o aroma de manjericão fresco, o vermelho seria o perfume irresistível do molho de tomate. Que imaginação fértil, hein?! Hoje eu quero estar leve, em sintonia com a alegria e nada melhor que sonhar mesmo que acordada, não é mesmo? Eu adoro pizza e você?!

Continuemos, mas e a planta? Onde estaria? Ah, ela seria uma pizza gigante com raízes de massa crocante e folhas de pepperoni... Esta brincadeira está ficando gostosa por demais, seria um verdadeiro paraíso gastronômico no quintal, que delícia! Quem sabe um dia a ciência nos presenteie com essa maravilha... Até lá, vamos aproveitar as cores, os cheiros, as comidas e as plantas que já temos. Pode não ser uma pizza-planta, mas seria bom demais, não é verdade!?

Luciana Santini

Num bar às 23 horas em VR
A pergunta
- O que você gostaria de fazer?
- Ver o sol nascer à beira mar
Partimos sem lenço e com documentos

- O céu azul
- A brisa
- A porção de peixe
- O coqueiro
Num dia incrível e perfeito

Antonia Maria Rezende de Azevedo

Sempre gostei da cor azul, ela me passa tranquilidade, me faz sentir bem, além de trazer o gostinho daquele pirulito azul, que eu tanto gostava quando era criança.

E o cheiro que vem a minha mente, não poderia ser outro, o cheirinho do café coado no coador de pano que minha avó materna fazia, aquele aroma se espalhava por toda casa de manhã.

E quando penso em uma planta, penso no girassol, pois é uma flor que busca estar na direção do sol, buscando sempre a energia da luz.

Eliene Castelioni Silvestre

Sentir cheiro, comer uma comida, olhar para uma planta... sempre nos remete a algo, alguém, algum lugar. Viajar nas memórias passadas muitas das vezes é confortante, outras não. Lembrar as dificuldades através de um cheiro, uma comida, não é tão bom. Sardinha em lata lembra meu pai, quando tarde da noite chegava da pequena venda, que tinha perto de casa, com uma lata de sardinha, e com aquela lata de sardinha ele se alimentava e alimentava mais alguns dos filhos, se estivessem acordados. Cheiro de sardinha, gosto de sardinha, lembra uma infância de poucos recursos e muita fome.

Francisca Aldenia Soares Otaviano

Carmen,

Descer as escadas da casa da vó Carmen em um final de tarde, de chuva, era quase certeza de ser envolvida com o cheiro do manjericão na sopa de legumes, era um carinho em forma sopa, era o sabor do manjericão fresco que chegava num abraço até mesmo antes de abrir o portão... Minha boca já sentia a folha com os legumes que tivessem na geladeira. Manjericão verde plantado junto a outras ervas aromáticas, na passagem perto da janela da cozinha dela. Minhas preferências sempre foram o manjericão e o alecrim. A sopa cheirava tanto, que sentia até o abraço dela antes de comer a sopa.

Patrícia Nascimento da Cruz

Não sei se meu pensamento vai de encontro com a normalidade, mas sei que nem sempre esse tipo de memória afetiva pode ser boa... Então, lá vai:

Uma cor: AZUL... Sempre foi azul! Gosto desde sempre. Coincidência ou não, sou mãe de um autista, cujo o azul é a cor símbolo.

Um cheiro... Cheiro de mar. Lembra minha infância no Rio, nas praias da Ilha do Governador que eram limpas na época.

UMA COMIDA... Uma lasanha, servida num recipiente grande, do tamanho de um prato fundo. Fui obrigada a comer inteirinha, pois estava num restaurante e pedi o prato...um tio me obrigou. Nunca mais comi lasanha bolonhesa!

UMA PLANTA... Sem sombra de dívidas o girassol. Tenho uma memória que eu não sei de onde vem, talvez nem seja dessa vida. Mas sei que gosto do girassol...planto a semente, acompanho o crescimento e fico radiante com as flores!

Márcia Simone Alves Salgado da Rocha

A cor é amarela
Lembra o girassol
Que gira, gira
Buscando a luz do sol
A comida não existe mais:
Arroz branco e ovo estrelado da vovó
O cheiro é de lavanda
Mas, o que gosto mesmo,
É o cheiro do cangote do meu filho
Que cheiro bom!
Pé de café, de limão,
De goiaba ou de jabuticaba
Tudo isso é minha infância!
Mas vou de capim...
Capim alimenta,
Dá "facim",
E faz um chá que cura as mágoas da gente!
Pode ser capim limão, cidreira, gordura ou dourado...
Capim é mesmo muito bom!

Fernanda Maria Faria Moreira

Amarela: cor alegre, reluzente

O Amarelo, me lembra o Sol, que ilumina, aquece, alegra encanta

Cheiro de urina, xixi. Uma vez fui a casa de uma amiga, ela tinha um filho especial, a casa toda era impregnada do cheiro de xixi. Fiquei com a imagem e o cheiro na memória. E hoje a minha tristeza é não ter conseguido desfraldar a Dani, sinto o cheiro em toda parte, ou melhor, quero dizer pior, não sinto mais o cheiro, mas sei que o cheiro está lá.

Minha comida predileta é macarronada, tutu e frango caipira. Nossa comida de Domingo desde a minha infância até hoje. Me faz lembrar de quando éramos crianças, íamos todos os domingos almoçar na casa da minha avó. Reuníamos tios e primos. Minha mãe sempre ajudava a fazer o almoço. Era momento de muita comunhão. Que alegria recordar desses dias tão felizes!

Planta: O Pinheiro Amarelo! Suas flores amarelas anunciam o início da primavera. Gosto de chegar na varanda da casa da minha mãe, tomar café olhando as flores começando a brochar anunciando o início da Primavera! Amoooo!!!

Elisângela Maria Silva

MULHER É ÁGUA, VOCÊ ESCORRE APENAS LÁGRIMAS OU TAMBÉM INUNDA DE PRAZER?

Água parada causa doenças, já sabemos. Sejam as lágrimas retidas, quando engolimos a seco as desventuras da vida ou as "má-águas" (mágoas) que acumulamos até ficarmos inchadas. Precisamos drenar para liberar passagem. Não dá para saturar o suor, as lágrimas e nem o gozo. É da natureza da água fluir, escorrer, inundar e transbordar. E por que, muitas vezes, adiamos navegar em nossas águas de prazer?

Silêncio, quietude, introspecção...

Baixo nível de exigência... Ninguém me chamando...

Sou soturna... Sempre amei o Batman... Uma caverna, conforto, tecnologia e um mordomo! Prazer em nível hard.

Ficar sozinha, sem demandas, um banho e dormir pelo menos 4 horas seguidas, é o que me deixa mais feliz...

Caminhar, ouvir e sentir as músicas... Isso também é relaxar...

Comer...dormir e não servir, para variar...

Não é bonito de ouvir... Não é socialmente aceito... Melhor calar...

Tem que se estar feliz sendo mãe, sendo filha, sendo mulher... servindo, orando e obedecendo...

Pensando bem... não sou Batman... não sou heroína... sou Coringa... sou humana ... exausta da invisibilidade social.

Patrícia Igreja

Esse termo, “esconder suas águas de prazer”, me parece um tanto sexy não acha? Parece algo errado esconder, mas se esse algo for pra ti precioso, sua tendência será mesmo esconder somente pra si. Mas também podemos interpretar como uma expressão figurada para se referir a atividades ou práticas que você faz para encontrar felicidade e satisfação pessoal. Aí sim, gostei dessa nova versão, olha que pra chegar aqui foi difícil, a mente viaja tanto em dar uma definição pra certos termos, então... Te pergunto: onde você guarda suas águas de prazer? Não precisa ser algo que te pareça errado de se fazer... Pode ser algo que você faz para se cuidar, relaxar ou se divertir, mesmo que talvez não compartilhe abertamente com os outros, com certeza todos nós temos nossos momentos únicos e eu, volto a dizer, aonde escondo minhas águas de prazer? Hummm, quer mesmo saber? Guardo aqui, dentro do peito no coração e na memória, guardo comigo todos momentos sejam eles simples singelos ou memoráveis que por muitos alegraram minha alma... Falar sobre prazer, pode ser práticas saudáveis que te proporcionam essa sensação gostosa de realização, seja ir pra uma academia, ir ao baile, passear com a família, enfim é uma ótima maneira também de promover o bem-estar físico e emocional. É importante encontrar atividades que te façam feliz e que também sejam benéficas para você, pense nisso e viva sua vida sem medo de ser feliz!

Luciana Santini

Meus sentidos
Tem sentido um turbilhão de emoções
Deliciar com um copo d'água
Passear
Pisar descalço na terra e na grama
Banhas em águas doces e salgadas
Degustar uma taça de vinho
Mesa posta
Conversa apimentada
Olhar provocante
Abraço acolhedor
Sexo bem gostoso
Boa massagem

Antonia Maria Rezende de Azevedo

Voltando ao desafio prazer: acho que a gente percebe que tinha prazer em algumas coisas quando se vê impedida de fazê-las. Então com coragem e perseverança eu voltei a me permitir fazer as coisas que a maternidade silenciou:

Fazer as unhas na manicure;
Fazer limpeza de pele (auto ou em boas esteticistas);
Tomar banhos demorados;
Ouvir música;
Orar.

Renata Cristina da Silva

Fluído

Cachoeira morna e turbulenta que mais parece um mar agitado, escondido em uma concha esquecida de ser vivida.

Águas sinuosas nem um pouco cálidas.

Hoje misteriosamente contidas. Mesmo sabendo do seu vigor e força, está plácida em algum canto da vida...

Patrícia Nascimento da Cruz

Muito prazer estar aqui você não me vê, mas eu te sinto, te sinto nas pequenas coisas no sentar na mesa e tomar um delicioso café, na água caindo no meu corpo durante um banho, depois de um dia cansativo. No momento em que escrevo sentindo um grande prazer de estar contando que podemos sentir prazer em qualquer coisa se nos permitirmos sentir.

Francisca Aldenia Soares Otaviano

Passei anos da minha vida achando que prazer seria estar à toa, sem preocupações, com os problemas resolvidos... Onvestia as fichas na espera. Na verdade, eu achava que não tinha como ter prazer... Tinha medo dos julgamentos.

Hoje meus prazeres vêm de coisas simples, despretensiosas e eu percebi que posso sim, curtir e ter prazer.

Uma das minhas águas de prazer é dirigir... Bem cedinho, coloco uma meditação no som do carro e dirijo, com o vento batendo no rosto e o pensamento na meditação.

Outro prazer é viajar... Dirigindo obviamente. Gosto de apreciar a paisagem, conhecer pessoas diferentes...

Gosto também de estar sozinha... me dá paz, organiza meus pensamentos e me leva para o lugar que eu sei que posso estar... Dentro de mim.

Entendi que minhas águas de prazer podem vir de coisas simples, pequenas, cotidianas...aliás, a grande sacada é exatamente entender isso...isso também me deu um enorme prazer!

Enfim, minhas águas de prazer estão na simplicidade do que posso fazer diante da vida que tenho... Tenho andado meio egoísta e não incluí ninguém nas minhas águas... Mas é que eu entendi que estar só e admitir que isso te faz bem, é um ato de coragem e prazer!

Márcia Simone Alves Salgado da Rocha

Meu prazer...
Pisar na grama fresca...
Tocar os cachos de cabelo
Do meu menino
Sentir o cheiro de chuva
Molhando a terra seca
Olhar o mar infinito
Ou as nuvens a bailar...
Degustar boa comida
Relaxar com boa massagem,
Mesmo que eu tenha que pagar...
Receber carinho de quem amo
E abraço sincero de um amigo
Entregar-me aos meus cuidados
Ou de outro zeloso alguém
Sinto prazer nas viagens
Nas que sonho
E nas que realizo
Sinto prazer em me embriagar
De risadas
E dos meus contos sem fim
Sinto prazer no meu ponto g
Sinto gozo
Mas, este tem sido esquecido
A "perua"
Reclama atrofiada
Eu confesso:
Pouco visito entre as minhas gordas coxas
E isso me faz concluir:
Se o que sinto prazer
Pode atrofiar
Desaparecer
Ser esquecido
Ou não mais voltar
Sigo exercitando
A...

Fernanda Maria Faria Moreira

AS ESCREVIVENTES

PATRÍCIA CRUZ

Filha e mãe, se redescobrindo e renovando a cada dia, inclusive se reconhecendo como pretensa escritora, vivendo o melhor da vida como a vida se apresenta.

ANTONIA MARIA REZENDE DE AZEVEDO

Externar cuidados com afeto através dos movimentos sutis das mãos, em toque suaves e firmes ao bem-estar físico e emocional do ser, diante da vida corrida dinâmica atrevida - me faço ousar mais, brincar com as letras, molhar a palavra, documentar ideias, eternizar memórias, registrar os ideais e desejos de mulher, esposa e mãe atípica, através da escrita criativa, que foi o marco em minha vida. Entendi que o Impossível não existe.

ELIANE PAIXÃO

Me senti uma escritora participando da escrita criativa e aos poucos fui descobrindo como é prazeroso colocar nossos sentimentos e nossas vivências no papel. Meu nome é Eliane Paixão Baptista da Silva, sou mãe, esposa, ativista da causa autista e estou presidente da associação de autismo ArfloreSer. Sou uma mulher com propósitos! Sou apaixonada por pessoas!

FRANCISCA ALDENIA

Sou uma mãe atípica, apaixonada por criar e cuidar. Além de cuidar e criar meus filhos, também sou artesã. Descobri uma paixão especial por criar joias Afetivas de DNAs, onde cada peça é um símbolo de amor e conexão. Como dona de casa, encontro equilíbrio entre a família e a arte. Minha inspiração vem da vida, do amor e da beleza que me rodeia. Crio joias que celebram momentos, a família e os laços que nos unem.

VIVIANE CRISTINA

Sou Viviane, uma mulher guerreira, mãe atípica e professora. Nesse momento tive a oportunidade de estar falando um pouco sobre mim. Ali tive a oportunidade de expressar toda lembrança com amor e um sentimento de saudade. Deixei meu coração falar por mim. Tudo agora se transformou em um sentimento de gratidão.

LUCIANA SANTINI

Meu nome é Luciana Santini, tenho 46 anos, sou mãe de quatro filhos maravilhosos, sou deficiente auditiva, profissional de educação física, mãe solo, que vivencia hoje a maternidade atípica por ter o Rickson, um pequeno menino autista de 5 anos. Nessa pequena amostra do que sou ou me tornei, quero expressar minha gratidão ao Sesc e em especial à sua funcionária Bárbara, que lidera esse lindo projeto, por nos proporcionar momentos tão especiais! Através disso tivemos a oportunidade de compartilhar nossas histórias e experiências como mães atípicas, transformando momentos de desafio em relatos de força e amor, nos unindo em uma rede de apoio e empatia. Obrigada por dar voz às nossas vivências e por celebrar a diversidade que existe em cada uma de nós!

RENATA MACHADO DAVID

Renata Machado David, mãe, nutricionista, empreendedora. Quando mais nova, também pianista em uma família repleta de música boa e boa culinária que reunia a família de ascendência árabe. Sou uma mulher atípica, com uma deficiência física, que ao longo da vida foi sempre uma força a mais para conquistar seus objetivos. Mais tarde, uma mãe solo atípica. Diante disso, se viu com mais determinação para seguir, pois não seria e não é fácil o caminho. Ser mãe de um menino lindo com Síndrome de Willians é como a música nos fala: “É preciso saber viver!”.

JORDÂNIA CÔRTES

Esta experiência da escrita me surpreendeu de várias formas, conseguindo organizar minhas ideias e memórias tão contidas aqui dentro. Sem a oralidade, a escrita fixada no papel. Certamente subscrevendo lindas memórias afetivas. E tenho comigo que um TANTO de mim foi libertado. E também um TANTO de um monte delas comigo.

ALINE DE MORAES

Sou esposa, irmã, amiga e o mais forte de tudo hoje em mim: sou mãe, mãe atípica. Sou uma pessoa reservada, observadora e gosto de estar com família e amigos. Tive uma infância difícil, pois perdi minha mãe muito nova e tive que aprender junto aos meus irmãos a fazer coisas que adultos faziam. Tive que assumir minha casa, meus estudos, e meu pai que ficou alcoólatra. Mas tudo isso me fez forte e proativa. Escrever sobre mim foi difícil, mas libertador.

FERNANDA MARIA

Na minha memória de infância, lembro do desejo pela bolsa de canetas da minha mãe, sua caixa de lápis coloridos, os papéis de cores e texturas diferentes, as tintas e os pincéis, os livros e os jornais... Na adolescência, quantas cartas escrevi, muitas outras recebi... Muitos foram os diários e as agendas preenchidos com sonhos, dias tristes e muitos cheios de alegria... Respondi e criei infinitos cadernos de perguntas... Li sem parar, várias histórias... Li imagens, gráficos e tabelas... Li e reli, às vezes, nem entendi... Amei muito escrever! Amei muito ler! Na universidade, passei aperto... Custei a entender que tudo que vivi na leitura e na escrita poderia ser questionado, rejeitado, desprezado... Sofri... Travei... Não mais me permiti... Mas no caminho havia flores... Havia flores no meu caminho... Descobri que podia voltar a amar o ler e o escrever... Que a folha aceitaria minha escrita e reescrita... Que poderia fazer letras e palavras bailarem empoderadas... Voltei a ler... Voltei a escrever... Voltei a me conhecer... Voltei a pensar... Voltei ao meu querer! E esta sou eu: transformada pelo reencontro com a leitura e a escrita!

INGRID OLIVEIRA PEREIRA

Palavras são instrumentos poderosos que muitas vezes nunca são usados para retratar aquilo que de fato sentimentos. A escrita criativa nos libertou, nos deu asas e nos inspirou. Sou mãe atípica, professora, esposa, filha, mas agora sou sonhadora e sei que as palavras muitas vezes podem nos levar a lugares que jamais imaginávamos e até nos salvar de nós mesmos.

PATRÍCIA IGREJA

Distraída, olhava fotos antigas e não vi você se aproximar... Apressada fechei o álbum.. eram fotos feias, desfocadas, certamente ia me julgar.. Mais adiante... escrevendo "sem filtro" o que sinto e o que penso, encontrei enfim pertencimento e permiti me abraçar.

RENATA CRISTINA DA SILVA

Encontrei na escrita terapêutica uma forma de dialogar com o meu eu atual e o meu eu do passado, me acolhendo e me aceitando. À medida que me auto curo, também cresço e amadureço – continuamente.

ELIENE CASTELIONI SILVESTRE

Me chamo Eliene Castelioni Silvestre, tenho 45 anos, sou casada e mãe de dois meninos. Formada em Administração de Empresas, porém ultimamente não trabalho na área. Sou uma pessoa resiliente em meio aos desafios que a vida me trouxe. E escrever sempre foi uma válvula de escape, pois consigo passar para o papel os sentimentos mais profundos guardados dentro de mim.

MÁRCIA SIMONE ALVES SALGADO DA ROCHA

Nascida em 16 de janeiro de 1972, em Volta Redonda, interior do Rio de Janeiro, Márcia Simone é uma mulher que enfrentou desafios inimagináveis com coragem e determinação. Filha única, Márcia casou-se aos 19 anos e teve três filhos: Bruna, Bruno e Breno. A vida tomaria um rumo inesperado quando Breno fosse diagnosticado com autismo aos 6 anos, após uma longa batalha para obter o diagnóstico. Logo após o diagnóstico, Márcia perdeu seu marido, ficando viúva aos 31 anos. Sem pensão, enfrentou a luta diária para sustentar sua família. A maternidade atípica se tornou seu alicerce, dando-lhe forças para continuar. Muitos dias de luta... Com determinação, Márcia buscou conhecimento e dedicação para lidar com os desafios. Estudou e se especializou em questões relacionadas ao autismo. Anos depois, conheceu Leonardo, pai de um menino com síndrome rara. Juntos, uniram forças para enfrentar os desafios da deficiência, somando experiências e amor. Hoje, após 28 anos de militância, dedicação e amor, Márcia Simone é resiliência e força. Sua história é um testemunho do poder da mãe, da importância da família e da capacidade humana de superar obstáculos.

ELISÂNGELA MARIA SILVA

Nunca imaginei que contar um conto transformaria emoções em palavras contadas. Sou mãe da Dani, meu Anjo Azul, minha menina moça que fez meu coração se transbordar em escritas cheias de muita emoção. Meu nome é Elisângela, todos me conhecem como Elis, nascida e criada em Volta Redonda, cidade do interior do Rio de Janeiro, filha de pais mineiros, Sr. Manoel e Dona Maria Escare, meus portos seguros. Esposa do Wanderson, meu maior fã e incentivador. Sou Engenheira formada pela UNIFOA, empreendedora, gosto de motivar as pessoas, meus portos seguros, e agora muito feliz em poder dizer que também sou ESCRITORA.

DANDARA SUBURBANA

“Dandara” é um nome de libertação negra, pois teria sido a esposa de Zumbi dos Palmares. “Suburbana” vem reivindicar o lugar da cultura e escrita popular, dos subúrbios e favelas do Rio de Janeiro. Assim, tiramos a escrita desse lugar sacralizado que só reconhece como intelectualidade uma elite branca nesse país. Nós, escritores pretos e suburbanos, temos muito a dizer para reescrever a história do Brasil. A escrita nos pertence tal como a oralidade, o poder da palavra é uma herança ancestral que carregamos. Carolina Rocha Silva é Dandara Suburbana e vice-versa. Uma mulher preta, de Xangô, escritora, ativista e historiadora. Doutora em sociologia e mestra em história, além de parideira da Ataré Palavra Terapia, uma comunidade de incentivo à escrita criativa, política e terapêutica.

BÁRBARA BIZARRO

Mulher, mãe, matriarca, assistente social e muitas outras coisas que não sei definir... Acredito que vim ao mundo para servir, servir pessoas, e desde então caminho com esse meu propósito de vida. Costumo dizer que mulheres salvam mulheres!

LUDE VILARINHOS

De Volta Redonda, designer, pintora e ilustradora desde 2013. Trabalha com diversas técnicas de pintura, além do mural e ilustração digital. Sua principal pesquisa é a interferência do cenário urbano e industrial na paisagem e história natural da cidade, além das representações simbólicas do vegetal. Ministrou diversos workshops e oficinas, e já teve suas obras expostas em algumas cidades do interior do Estado do Rio de Janeiro e capital.

NOSSAS NARRATIVAS

Quem está por trás do Sesc MP – Mulheres Plurais.

Por Luiza Matheus,
Analista de Responsabilidade Social
Sede / Sesc RJ

Mulher/mãe/filha, encorajadora de todas as formas de liberdade. A escrita entra na minha vida ainda adolescente como sonho de escrever para cinema, escrever roteiros e tudo que o universo pode oferecer.

Me formei em 2005 na 1ª turma de roteiro para cinema pela Escola de Cinema Darcy Ribeiro e posteriormente ingressei na faculdade de Serviço Social, sempre vislumbrando a possibilidade de unir literatura, escrita e expressões da questão social.

A entrada no Sesc RJ em 2018 retoma essa possibilidade do exercício de pensar a escrita e principalmente reconectar o cinema, a literatura através da atividade Ciclo de Diálogos – Diáspora e Migrações – um convite para escritores, historiadores e artistas para pensarem o fenômeno do deslocamento e migrações forçadas, seja por questões relacionadas a violações de direitos, guerras, desastres ambientais e outros.

Em 2022 ao assumir a liderança do projeto Sesc Mulheres Plurais, pude retomar este movimento e ainda impulsionar novas escrevivências através do Laboratório Sesc de Narrativas Femininas.

Escrever no tempo presente é retomar ao do subúrbio do Rio de Janeiro, e me permitir reencontrar a jovem escritora que eu fui. De lá para os dias atuais sigo em um exercício constante de escrita. Nem sempre confortável, porém é através da escrita que imprimo todos os sentimentos mais profundos que ecoam do meu coração. É também através do exercício da escrita que estabeleço conexões, me aproximo diariamente das mulheres que fazem parte da equipe do projeto Sesc Mulheres Plurais.

A esse grupo agradeço, acolho e sigo constantemente aprendendo.

Por Tathiana Valente,
Analista de Projetos Sociais
do Sesc Copacabana

Mulher, que a cada dia descobre um pouco de suas novas versões possíveis.

Filha de Edna e Custódio, neta de Iolanda. Acredito que eu tenha sido criada para ser forte. De alguma forma, preparada para a vida.

Posso dizer que as experiências junto ao Laboratório de Narrativas Femininas, desde 2021, me trouxeram desembrutecimento.

Me enxerguei inúmeras vezes no compartilhar das histórias das muitas mulheres que passaram pelo Lab. Vi a mim, vi minha mãe e minha avó. São as minhas referências matriarcais de fortaleza. Mas também aprendi que posso ser brisa leve.

Minha mãe me escrevia cartas e costumava narrar cada acontecimento. Seja através da escrita, ou da oralidade. Quem não se lembra dos rádios toca-fitas? Ali, me lembro de muitas primeiras histórias. Minhas primeiras palavras. Das primeiras brigas na escola. Da primeira mordida no coleguinha. Da primeira música cantada da novela Fera Ferida. A oralidade e a escrita de minha mãe permitiram e permitem que minha memória não morra.

Hoje, sei que não caminho só. Ambas me olham e me guiam do mais privilegiado lugar.

Caminho junto a elas, me vejo em muitas e, a cada nova oportunidade, descortino-me, refaço-me e me ponho a dançar com a vida.

Por Bárbara Bizarro
Analista de Projetos Sociais
do Sesc Barra Mansa

Mulher, mãe – matriarca, sonhadora, uso a criatividade para tornar a jornada mais leve.

Nessa breve reflexão sobre a escrita vem a lembrança dos diários da infância, das brincadeiras de professora e as aulas ministradas em quadro de giz aos meus primos mais novos. Na adolescência, ela tornou-se obrigação, elitista, por vezes, inalcançável nas aulas de redação do ensino médio.

De alguma forma, eu sempre soube que minha forma mais sensível e intimista de colocar meus sentimentos era mediado por palavras, papel e caneta. A maternagem e o puerpério confirmaram, a escrita me salvou e me salva diariamente.

O Laboratório de Narrativas Femininas veio como um presente às vidas que ali estavam, e a mim também. Eu não racionalizava o que escrevo acima, eu realmente acreditava que escrever não era para mim, precisava ser inteligente, precisava ser além. Aos poucos fui sendo imersa no conhecimento palpável, nas poesias, na voz e na simplicidade. Todo esse processo e o produto final, talvez, estivesse num sonho nunca sonhado por muitas, num sonho de menina que escrevia diários ou na realidade de uma mãe recém-nascida. E aqui estamos, rodeadas de mulheres, realizando, concretizando e celebrando. Costumo dizer que mulheres salvam mulheres!

Por Thais Magno
Analista de Projetos Sociais
do Sesc São Gonçalo

Mulher preta, mãe, esposa e apaixonada por ser e estar livre no Mundo. Nunca fui muito da escrita, na verdade, me sentia reprimida por ser uma pessoa com muitas camadas. E talvez por isso nunca tenha conseguido resumir quem eu sou em palavras. Foi um maravilhoso exercício de aprendizagem realizar o projeto "Laboratório de Narrativas Femininas" e conseguir expressar em texto não apenas quem eu sou, mas também os sentimentos que me impactam na jornada aqui nesse plano. Sou uma mulher dita como forte, afinal, na sociedade patriarcal machista e racista na qual vivemos, todas nós, mulheres, e mais ainda as mulheres pretas, fomos moldadas para dar conta de tudo e não demostrar fraqueza. Ao longo da vida, performamos essa força para sobreviver, conquistar espaço e direitos que nos foram negados para simplesmente podermos existir, falar ou mesmo pensar. Contudo, nesse projeto eu consegui encontrar beleza em ser vulnerável, porque eu sou, e no fundo todas somos. Foi lindo descobrir a força da minha fraqueza e aprender a respeitar mais essa parte de mim, assim como todas as partes que compõem o todo que eu amo em mim. Através do projeto Mulheres Plurais, tive a oportunidade de encontrar versões de mim que eu não conhecia, e isso me impacta a cada instante. É sobre isso que o projeto trata, sobre se encontrar de várias maneiras diferentes, aceitando todas as nossas versões com acolhimento e amor. Afinal, somente cada uma de nós sabe o que nos atravessa a alma e como lidamos com cada um dos passos dados no caminho, e está tudo bem em constantemente mudar, se reinventar e se descobrir. O devir é processo, e o processo é quem nós verdadeiramente somos, então neste momento, eu sou apenas eu: THAÍS.

mulheres plurais

UNIDADE SESC BARRA MANSA

Sesc

WWW.SESCRIO.ORG.BR

@SESCBARRAMANSA

ISBN: 978-65-981754-2-9