



# Coordenadoria Municipal da Mulher de Santo Ângelo



E-book produzido para o encerramento da campanha municipal dos  
21 dias de Ativismo pelo Fim da Violência Contra a Mulher  
20/11 a 10/12/2020

Realização:

Coordenadoria Municipal de Políticas Públicas para  
Mulheres de Santo Ângelo - CMM

Simone Lunkes (Psicóloga Coordenadora da CMM)

Marjorie Machado (Psicóloga)

Lívia Rosa (Psicóloga)

Karoline Bones (Psicóloga)

Camila Soares (Estagiária da Psicologia)

Vitória Vianna (Estagiária de Psicologia)

Kyrlia Dornelles (Estagiária de Psicologia)

Ana Eduarda Jabs (Estagiária de Psicologia)

Naillê Belmonte (Estagiária de Psicologia)

Béia (auxiliar administrativa da CMM)

Marli (Assistente Social da CMM)

Paulinho (Motorista da CMM)

As pacientes

Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões -

URI - Campus Santo Ângelo

Prefeitura Municipal de Santo Ângelo

Santo Ângelo, Rio Grande do Sul

2020

# SUMÁRIO

GESTANDO O PROJETO.....	5
1.MULHERES POTENTES.....	9
Fortalecendo potencialidades.....	9
1.1.1 O que fazer com os restos?.....	10
1.1.2 As máscaras no outubro rosa .....	12
1.1.3 Outro sujeito, outra história, outras receitas. Fome de quê?.....	14
2 TROCA DE CARTAS.....	17
2.1 Cartas da CMM às pacientes.....	17
CARTA 01- Olá, Vou contar para você um pouco da minha história.....	19
CARTA 02- Querida Amiga.....	35
CARTA 03- Eu sou mulher com pensamentos e questões e coisas a dizer.....	41
CARTA 04- Quero que você se sinta assim.....	54
CARTA 05 - Oi amiga, eu já passei por tanta coisa nessa vida.....	57
CARTA 06 - Para uma amiga secreta.....	59
CARTA 07- Olá meninas.....	61
CARTA 08- Oi pessoinha.....	68
3 CONSTRUÇÃO DE CONTOS.....	70
3.1 O conto de Clarice Lispector: AMOR.....	72
4 CONTOS CRIADOS PELAS PACIENTES ACOMPANHADAS PELA CMM.....	86



# Bem-ME-vi

Coordenadoria Municipal da Mulher




A pandemia, pela qual estamos atravessando, faz com que estejamos longe das pessoas que conhecemos. E muitos estão há meses sem se enxergarem. Lembra o passarinho bem-te-vi? Nem podemos, ao encontrar um amigo, saudá-lo dizendo: que bom que te vi! Mas já que é assim, para podermos todos nos proteger, que tal olhar para você mesma e dizer: bem-ME-vi! E quem sabe também “bem-me-queiro!”. Cuidar-se, proteger-se, valorizar-se, também é preciso. Fazer o que possa te fazer bem e dedicar-se a isso. Quando você ouvir novamente o bem-te-vi, lembre-se de que você pode cantar de um jeito diferente.



## Nota da autora da obra da capa e do poema

*Quando algo é criado, há um prolongamento daquele que o cria. Se o que é criado é uma continuação desse sujeito, é muito importante, portanto, considerar essas produções num processo terapêutico, afinal, ali terá muito desse sujeito. Ainda, é importante ressaltar a participação dos sentimentos e das emoções nas atividades realizadas, que conversam com os aspectos objetivos do mundo externo. Nesse sentido, quando essas relações objetivas, como a que acontece com o ambiente em que se dá e os objetivos para os quais se faz algo, além, acrescento aqui, das relações subjetivas e inter relacionais, como a recepção acolhedora e que valoriza as demandas e potencialidades, um olhar atencioso e perceptivo, há não só uma troca, mas uma produção subjetiva terapêutica no sujeito, que é visto como tal, e os seus senti-*



mentos e emoções influenciarão esse processo. As potencialidades precisam de afetos positivos para que tanto nós quanto nossa realidade sejam transformadas e, desse modo, essa troca é imprescindível.

É com toda essa carga afetiva que se desenvolveu o projeto. O poema que visou olharem para si à medida que fazem aquilo que as faz se sentirem realizadas, algo no externo que retorna a elas como um cuidado de si mesmas, permitindo-as não apenas passar pelo espelho físico, mas enxergarem-se com o espelho que possuem dentro de si. Além de essas mulheres serem cheias de potencial viçoso nelas mesmas, desejou-se também que o projeto as fizesse ser geradoras de potências através da propagação daquilo que produzem e que declaram sobre elas. Além disso, é com os olhos em suas potencialidades, exclamando um “bem-Me-vi”, que o “bem-Te-vi” se fez possível nesse projeto, indo além de qualquer empecilho pandêmico, como o canto do mesmo pássaro que assim como a própria pandemia nos ensinou, de longe fala, e de longe recebe o canto do outro, e talvez de um Outro, não é mesmo? Foi a psicologia terapêutica individual que cantou primeiro e anunciou os potenciais, mas foi na institucional que ele ecoa. Depois, retorna para a terapia individual após ser escutado no mais íntimo do indivíduo, e ali, o canto foi aprimorado, e é emitido agora por um sujeito transformado. Por isso, esse pássaro se tornou tão importante no projeto e faz parte da logo que assume um pássaro com cores vivas, um pássaro rodeado de vida, um bem-me-vi.

Vitória Ramos Vianna

Estagiária de Psicologia




# GESTANDO O PROJETO



*Nós somos seres de contato, que a cada esbarrão se possibilita criar e compartilhar com o outro, em um jogo de cores, misturando ideias e conceitos. Quando você encontra um amigo querido, quando conversa com seus filhos depois da escola, quando acha um tempinho para dizer “eu gosto de você”, quando pede uma opinião para uma amiga. Todos esses encontros são possibilidades de criação, pois está ligado ao outro em um laço invisível forjado no afeto o qual nos permite compartilhar e nos unir em algo novo.*


*Dentro da Coordenadoria Municipal da Mulher esses esbarrões também ocorrem, nos intervalos de cada sessão, de cada trabalho, quando nos reunimos e temos a mente solta. E este projeto surgiu de um esbarrão cheio de questionamentos e dúvidas, este livro não nasceu pronto, ele foi antes de tudo um questionamento. “Será que é certo dizermos que as “nossas” mulheres são vítimas?” Questionei após um atendimento psicológico. “Pois não foi isso que eu vi lá dentro, existe algo além disso.” E a atual coordenadora Marjorie, dotada de referências, puxou o seu caderno e citou um conceito, referência, frase, algo do qual não me recordo literalmente, mas que ficou em nossas mentes. Algo que dizia que além das circunstâncias que levam as mulheres a serem vítimas de seus algozes e da sociedade, existe algo que perdura, um continuar, uma possibilidade de ressignificar as dores. Possibilitando a recusa ao lugar de vítima a partir de novas narrativas. Refletimos e seguimos ao trabalho.*



Durante a semana, lendo material teórico para um artigo que estávamos construindo em grupo, nos deparamos novamente com o questionamento, que pautava a incoerência de buscar auxiliar mulheres em vulnerabilidade e seguir tratando-as como vítimas. Como irão sair dessa organização se nós seguimos nomeando-as assim. Está preso na linguagem. Decidimos que essa seria uma pauta importante da nossa construção profissional, e que iremos debruçar olhares atentos sobre o seu significado simbólico.

Os dias seguiram, e durante um atendimento psicológico, após compreender que algumas demandas da paciente estavam ligadas a um passado de fome, e um relacionamento em que a comida era usada como forma de controle “tínhamos que comer o que ele queria”, “se não cozinhasse o que queria, ele mesmo preparava, brigando, e deixava a minha cozinha imunda, só por maldade”. Ouvindo seu desejo de um dia, quem sabe, ter uma lanchonete ou restaurante, houve um movimento, fiz um convite: “você não gostaria de compartilhar com as outras mulheres que vêm aqui as suas receitas?” E tudo dentro da sala animou-se, e a paciente, me contou que sabia aproveitar cada pedaço dos alimentos, pois já havia passado fome e sabia, hoje, como valorizar a comida, e que sim, adoraria dividir isso com as outras mulheres.

Após a sessão, ainda não sabendo se havia feito um convite possível, ao compartilhá-lo, foi inteiramente acolhido, e percebemos nesse relato que, o símbolo de uma de suas dores, o alimento, também era um aspecto seu cheio de vida e que se desenvolveria se achasse solo fértil. Conversamos muito esse dia, e chegamos conclusão que o significante




que queríamos inserir no discurso institucional, ao nos referirmos às mulheres em atendimento psicológico e, que estiveram ou permaneciam em situação de violência doméstica, não mais era vítima mas sim, mulheres que trazem em seus relatos narrados Potencialidades ainda encobertas.

No dicionário: Relativo a potência; possível, virtual. Que pode ou não acontecer; que exprime possibilidade; virtual.

E era isso que estávamos vendo, Potência. Entender que a mulher estava em uma posição de vítima, inquestionável, e talvez ainda esteja nesse momento, mas ir além disso e a compreender como um ser humano completo, que segue vivendo e construindo seus dias, e para além de apenas viver, possui habilidades fantásticas, que podem ser desenvolvidas, compartilhadas e utilizadas para auxiliar na modificação desse estado de dor. Podem, encontrando ancoragens, como fios invisíveis, tecer novos destinos possíveis de suas narrativas existenciais.

Estudamos sobre o assunto, levamos a sério esse conceito, e com muito carinho, dividindo, compartilhando e nos esbarrando, convidamos outras mulheres a compartilhar seu potencial e no decorrer agregamos estagiárias e profissionais que foram dando cor, imagem, voz e um nome para este esbarrão que se tornou um projeto, "Bem-Me-Vi: fortalecendo laços, compartilhando potencialidades", o qual hoje apresentamos, neste e-book, o possível de ser compartilhado em meio digital, de cada ação deste projeto que surgiu nos esbarrões entre colegas, nos intervalos entre uma sessão e outra. Para que possamos



*auxiliar a direcionar olhares mais gentis sobre si mesma, buscando enxergar o que há de grande e de singelo por dentro e que pode vir a tocar a vida de outra mulher.*

*Todas temos potencialidades, seja fazer pães, saber limpar com zelo, construir prédios, cantar, saber escutar, ou costurar. Independente de qual seja a habilidade ou mesmo que não aparente ter nenhuma na superfície, escondido lá dentro há algo a ser descoberto. Através da troca entre as “nossas” mulheres buscamos tocar uma sineta que auxilia no despertar, e estamos muito contentes com o que temos visto brotar. Foi possível perceber repercussões clínicas após cada olhar institucional direcionado a potencialidade de cada uma das mulheres que frequentam a Coordenadoria Municipal da Mulher de Santo Ângelo.*

*E você, qual a sua potencialidade?*



# 1 MULHERES POTENTES



## 1.1 Fortalecendo potencialidades

*Quando o primeiro convite foi feito, o que se movimentou fomos nós, pensando e desenvolvendo esse projeto, mesmo sem o retorno do convite concretizado, seguimos convidando outras mulheres, que de acordo com suas habilidades e possibilidades se apresentaram com rapidez e disposição a compartilhar suas potencialidades.*

*Passaram-se semanas e a cada sessão a paciente falava das prometidas receitas, da sua dificuldade de sentar e escrevê-las, mas a cada fala lhe brotava novas percepções sobre o alimento e o que fazer para tratá-lo com respeito, aproveitando cada parte, dando mais sabor e nutrição aos pratos.*


*Em uma sessão, ela trouxe uma questão muito pertinente sobre uma violência que sofreu na infância, ligada à comida, algo que nunca havia compartilhado. Na semana seguinte, ela pode enfim trazer as receitas, após deparar-se com outro aspecto do seu passado que precisava ser olhado.*

*Após o compartilhamento houve uma mudança significativa em sua fala, que antes tratava dos assuntos do passado, nesse momento começou a vislumbrar as possibilidades do futuro. Iria abrir um restaurante? Vender pães? Fazer outra faculdade? As opções brotavam, erguidas de um local agora semeável. Às vezes as potencialidades estão escondidas e precisamos de auxílio para permitir que venham à tona.*

### 1.1.1 O que fazer com os restos?

*Palavras da paciente...*

Oi, gostaria de passar algumas dicas de como aproveitar alguns alimentos, começando pelo Aipim. Sabe, quando ele não cozinha bem eu frito, corto em palitos, frito como batata ou então cozinhou bem mais, sobrou, esmaga, coloca um pouquinho de gordura na frigideira, coloca nela um dente de alho e se quiser coloca um ovo e mexe bem, coloca um pouquinho de tempero que gosta. Deixa ela dourar de um lado e vira deixe dourar do outro lado, fica uma delícia e bem nutritivo, outra coisa maravilhosa e nutritiva a Couve. Você planta até nas latas dá para fazer panqueca, usar no lugar da massa, fritar a carne misturar cenoura em pedacinhos ou ralada, fazer a couve refogada, os talos da couve você pode colocar junto no molho da carne, fica uma delícia, carne é muito cara, aproveito tudo qualquer sobrinha faça molhinho natural, mistura legumes ok, tenha geladeira, fica uma delícia um pouquinho de abobrinha, um pedaço de cenoura, cebola, um tomate meio maduro demais fica muito bom. Feijão quando sobra bato no liquidificador cozinho massa, junto um pouquinho de arroz e legumes picados, uma sobra de carne, fica uma delícia e nutritivo. Pão aproveito tudo, torro, bato no liquidificador, vira a farinha de rosca que você usa nos bifes à milanesa, e só fazer um molho com o que tiver em casa. Corta o pão, coloca em uma forma, molho por cima, fica maravilhoso, não precisa de muita carne, incrementa com aqueles legumes que você tem, inclusive couve picadinha, fica maravilhosa, e se tiver queijo coloca por cima, rende muito e sai barato.



Gente o custo de vida está tão caro e aproveitar o que temos, os legumes e frutas da promoção dos mercados e fruteiras e criar ideias para aproveitar e introduzir nos almoços e jantas, aproveitamos muito e ficam bem nutritivos.

O arroz também, as sobras, esquentar, mexer, desgrudar, colocar temperinho verde, um pouquinho de orégano e tentar colocar uma meia lata de milho e ervilha, fica uma delícia, abobrinha verde também dá para fazer ralada como salada ou na panela ou frigideira refogada com uma pitada de margarina e sal ou salada cortada em rodelas.




### 1.1.2 As máscaras no outubro rosa

*Dona Geni, possui uma história longa, de uma grande caminhada por esta cidade. Esteve a frente de diversos projetos em CRAS que ensinaram mulheres a cozinhar, costurar, pintar, bordar e outras diversas atividades manuais e artísticas. Ela é reconhecida por outras mulheres, por descobrir em si o seu potencial tão diverso, se aperfeiçoar e compartilhar. Sempre pautando que no momento que ensina ela aprende também, pois todo mundo sabe fazer algo, e às vezes duas pessoas sabem fazer a mesma coisa, mas de jeitos diferentes e ao trocarem experiências acabam por se aperfeiçoar.*

*As mãos de Dona Geni pareciam estar com saudades dos tecidos, agulhas e linhas, pois quando a convidamos para pensar em algo que poderia ensinar a outras mulheres, logo ela surgiu com máscaras de tecido para nos presentear, feitas por ela, nas mais diversas cores. Decidimos em conjunto, que mediante o momento em que estamos vivendo, em que é necessário todo cuidado devido a pandemia de covid-19, ensinar outras mulheres a fazer máscaras para protegerem-se e protegerem suas famílias seria algo de grande valia.*

*Geni desenvolveu um molde, e pensou em duas formas das máscaras serem feitas, uma para quem possui máquina de costura em casa e outra para quem não tem esse recurso, para que a confecção seja acessível a todos.*

*Ela veio a CMM onde foi realizada uma filmagem da confecção, para ser enviada para as mulheres, para quem possui máquina de cos-*



tura em casa e outra para quem não tem esse recurso, para que a confecção seja acessível a todos.

Ela veio a CMM onde foi realizada uma filmagem da confecção, para ser enviada para as mulheres, para terem um passo a passo de como fazer as máscaras. Me parece que foi um momento muito especial, pois na sessão seguinte, antes de começarmos ela estava só sorrisos, contando que a estagiária Vitoria foi muito atenciosa com ela, teve paciência, pois ela estava nervosa, e foi muito gentil e agradável. Terminada a sessão ela se prontificou a auxiliar em outros momentos, com outros ensinamentos, suas mãos estavam ativas novamente.

Enviamos para as “nossas” mulheres os moldes de Dona Geni, junto com o tecido rosa e as instruções de como confeccionar a máscara. Para que cada uma tivesse a oportunidade de aprender em sua casa, em segurança, com a presença simbólica de Dona Geni.

## 1.1.3 Outro sujeito, outra história, outras receitas. Fome de quê?

Quando o projeto estava em andamento, ao comentar com uma paciente que ela poderia pensar em algo ao qual gostaria de dividir com outras mulheres, de imediato ela pegou o celular de dentro de sua bolsa e mostrou diversas fotos dos pães e bolos que adorava fazer, questionando se achávamos que as mulheres gostariam de suas receitas. Quando concordamos, ela empolgada, disse que traria suas receitas.

No dia seguinte, ela estava na CMM, com todas as suas receitas, pronta para compartilhar, entusiasmada. E é com esse entusiasmo que apresentamos estas receitas, pensadas e compartilhadas com muito afeto e desejo de que alimentem e incentivem outras mulheres a trabalharem com suas mãos para nutrir sua casa, sua família e sua alma.

### Biscoito de Manteiga Recheado

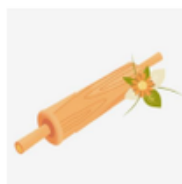
#### Ingredientes

1 xícara de manteiga/margarina em temperatura ambiente  
1 gema de ovo  
2/3 xícara de açúcar refinado (pode ser açúcar cristal batido no liquidificador)  
1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)  
2 xícaras de farinha de trigo (pode ser 1 xícara de amido de milho e 1 de farinha)

#### Modo de fazer

Juntar a manteiga com a gema, o açúcar e a essência. Aos poucos acrescentar a farinha até dar o ponto. Depois fazer bolinhas como as de brigadeiro e colocar na assadeira. Não precisa untar. Fazer um buraco nas bolinhas (pode ser com o cabo da colher de chá). Após isso, colocar o recheio. Dependendo do forno, a temperatura padrão para ser preaquecido é 180 °C. Assar por 20 minutos.

Rendimento: 50 unidades pequenas.



### Biscoito de Padaria

#### Ingredientes

1 xícara de farinha de trigo  
½ xícara de açúcar refinado  
½ xícara de amido de milho  
4 colheres de manteiga/margarina  
Chocolate em barra para derreter (de preferência meio amargo, mas é de acordo com sua preferência)

#### Modo de fazer

Misturar bem os ingredientes secos com ajuda de um garfo, depois acrescentar a manteiga. Misturar bem tudo até a massa ficar bem homogênea enquanto aquece o forno a 180 °C. Quando a massa estiver bem homogênea esticar com o rolo até ela ficar com altura de aproximadamente meio centímetro. Cortar no formato que desejar, como peixinho, estrelinha, e pôr a assar. Deixar macia. Depois de assada, colocar a metade no chocolate derretido, que pode ser derretido em banho maria ou no micro-ondas. Após, deixar numa gradezinha pra deixar o chocolate escorrer dentro de outro refratário.

## Samanta

### Ingredientes

1 colher de sopa de açúcar  
1 pitada de sal  
100 g de manteiga  
1 xícara de farinha de trigo  
4 ovos  
Açúcar cristal para polvilhar



### Modo de fazer

Colocar o leite e a manteiga a ferver num recipiente. Em outro recipiente misturar a farinha, o sal e o açúcar. Quando subir a fervura do leite, acrescentar aos ingredientes secos que estarão no outro recipiente mexendo sem parar para não embolar e poder cozinhar a massa. Após o cozimento levar à batedeira e acrescentar os ovos um de cada vez para dar o ponto. Quando a massa ficar homogênea, fazer as rosquinhas e assar de 180 °C a 250 °C, em torno de 20 a 25 minutos. Pode-se rechear de acordo com sua preferência.

## Rosca de Manteiga

### Ingredientes

200 g de amido de milho  
5 colheres de farinha de trigo  
5 colheres de açúcar refinado ou cristal batido no liquidificador  
1 xícara de manteiga/margarina  
Goiabada (opcional)

### Modo de fazer

No refratário, coloque o amido de milho, a farinha e o açúcar. Misture bem, acrescente a manteiga e mexa com as mãos. Solte a massa em uma superfície lisa. Embale a massa em um plástico, e abra com a ajuda de um rolo sobre o plástico. Modele os biscoitos com os cortadores próprios e decore com a goiabada. Coloque em uma assadeira, não precisa untar. Coloque no forno já preaquecido a 180 °C por aproximadamente 15 minutos.

## Pão Arco-Íris

### Ingredientes

1 kg de farinha  
2 colheres de sopa de fermento  
1 xícara de açúcar  
3 colheres de óleo ou manteiga  
1 pitada de sal  
Chia, linhaça dourada ou linhaça normal, gergelim (opcional)  
450 ml de leite morno  
1 ovo inteiro  
1 maço de espinafre ou couve  
3 cenouras pequenas ou 1 grande  
Metade de uma beterraba grande ou 1 pequena inteira

### Modo de fazer

Observação 1: a quantidade da receita para venda será toda ela com o espinafre, toda com a cenoura e toda com a beterraba, no caso 1 kg de farinha, 3 colheres de manteiga, etc, para cada uma das cores, sendo explicado a seguir.

Você usará essas quantidades para cada um dos vegetais ou legumes.

Primeiro, para a massa verde, bata o maço de espinafre no liquidificador com 450ml leite. Pegue a farinha e misture com o fermento, abra um buraco no meio da farinha e coloque o ovo, o açúcar, o sal, o óleo e bata bem até ficar homogêneo. Aos poucos vá colocando o leite batido com espinafre e vá



amassando até ficar homogêneo. Quando a massa estiver bem lisa e não grudando na mão, a massa estará pronta e então você vai reservar ela. Faça o mesmo procedimento com a cenoura, batendo as três cenouras pequenas ou uma grande com os 450 ml de leite, e a beterraba com 450 ml de leite também.

Depois das três massas prontas, faça rolos compridos com cada massa inteira, e então corte os pedaços de cada cor no comprimento de 3 dedos. Espichar cada um desses pedaços de 3 dedos de rolinho, colocar um em cima do outro de acordo com sua preferência, depois enrolar e fazer o formato de pão. Pegue uma gema de ovo e bata bem para passar com um pincel sobre os pães a colocar no forno.

Observação 2: caso você não queira fazer para a venda, reduza a receita para a metade.

# Biscoito Dois Amores

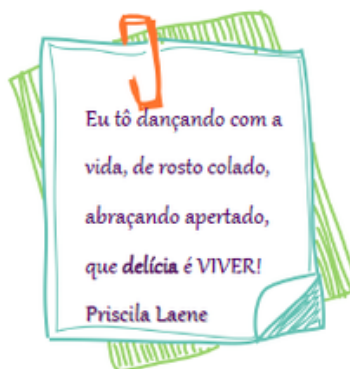
## Massa Neutra

### Ingredientes

1 gema de ovo  
100 g de margarina/manteiga sem sal  
1 colher de sopa de água  
1/3 de xícara de açúcar ou 55 g  
1 xícara mais ¼ de farinha ou 200 g

### Modo de fazer

Misturar os secos, fazer um buraco no centro e acrescentar os molhados e sovar até ficar uma massa homogênea. Levar à geladeira por 5 minutos para dar um choque térmico na manteiga.



## Massa De Chocolate

### Ingredientes

150 g de farinha de trigo  
50 g de chocolate em pó solúvel 50% de cacau  
1 gema de ovo  
55 g de açúcar  
1 colher de água  
100 g de margarina ou manteiga sem sal

### Modo de fazer

Mesmo processo de antes.

Após esticar cada massa até ficar com altura em torno de meio centímetro, cortar em rodelinhas, intercalar as cores em dez unidades, fechar em rosquinha, podendo polvilhar por cima o açúcar cristal. 25 minutos em forno aquecido a 180°C.

## 2 TROCA DE CARTAS

### 2.1 Cartas da CMM às pacientes


*Querida amiga...*

*O que trazemos para você nesse momento, com carinho, é o desejo de que descubra algo através do processo artístico. Que descubra coisas as quais talvez não tenha se deparado antes, ou ao qual andava pensativa, bisbilhotando dentro de você em busca de algo que não sabe o nome. De qualquer forma, acreditamos que dentro de você existem muitas coisas, histórias, sentimentos, vivências e que essas podem ser divididas e apreciadas por outras mulheres, que assim como você, possuem histórias.*

*Quem sabe as suas palavras possam ser valiosas aos olhos e vida de outra mulher? Nesse momento de pandemia que estamos vivendo é preciso encontrar delicadeza e amparo, mesmo que sutil. Sendo assim estamos te convidando para uma troca de cartas, um correio elegante entre amigas que não se conhecem.*

*Para participar é simples, você pode escrever uma cartinha, poema, frase, música ou pensamento na folha colorida que mandamos, pode usar mais folhas se desejar.*

*Você vai perceber que enviamos algumas folhas de revistas aleatórias dentro do envelope, com essas folhas, ou outras que você tiver em casa, pode fazer recortes, colar e enfeitar o seu envelope. Se quiser pode pintar, desenhar, escrever ou decorá-lo da forma como achar que deve fazer, busque dentro de você as imagens de que precisa.*



*Lembre-se, sua cartinha irá para outra mulher, uma amiga, e você receberá uma cartinha em troca.*

*Nós da Coordenadoria da Mulher desejamos que seja uma experiência agradável e que você possa conhecer mais de outra pessoa e mais de você mesma nesse processo.*

*Buscaremos a sua cartinha no dia 09/11/2020 Você irá receber uma no dia 11/11/2020 então aguarde com carinho essa data.*

*Se tiver alguma dúvida entre em contato conosco pelo número 3312-0180 ou 984039997.*

## CARTA 1 - Olá, Vou contar para você um pouco da minha história

① Olá, vou contar para você um pouco da minha história.

Me chamo **Ariane**, tenho 33 anos, sou mãe de dois anjos lindos, o **Bonzo** - 13 anos e o **David** - 07 anos.

Eu tive uma infância muito difícil, cheia de dificuldades, necessidades e muitos abusos (físico e emocional) vindos de minha avó e meu tio.

Quando minha mãe tinha 16 anos minha avó a expulsou de casa para ficar com um homem mais jovem, ele olhava para minha mãe e minha tia, elas reclamaram com minha avó e ela escolheu o homem e expulsou minha mãe de casa. Cresci ouvindo essas histórias, minha mãe prometeu que nunca faria o que a mãe dela fez com ela, sempre dizia que iria ser uma mãe diferente. Cresci e com 14 anos minha mãe me mandou embora, na época eu não entendi porque ela fez isso, mas anos mais tarde soube que era porque ela planejava se casar com meu padrasto e não <sup>me</sup> queria em casa.

Fui embora para Sapucaia, morar com uma tia, (antes morava em Jguá com minha mãe).

Quase 2 anos depois minha mãe me pediu para voltar para casa, pois eu precisava ajudar minha irmã que repetiu o ano na escola e começou a beber e usar drogas, minha mãe achava que ela fez isso por estar longe de mim, então eu voltei e ela ficou bem novamente, melhorou na escola e deixou os amigos ruins.

Quando voltei já estava com 16 anos, e na mesma escola da minha irmã comecei a estudar. E foi lá que conheci o Alceu, pai dos meus filhos, ele tinha 17 anos mais que eu. Iniciamos um namoro de adolescente, os pais dele não aceitavam o nosso namoro, pois diziam que eu não estava a altura do filho deles (eu era pobre demais para eles). O pai do Alceu era um monstro, agressivo, bêbado, tarado, desrespeitoso com a esposa, tinha amantes, era um pai horrível. Quando conheci o Alceu ele planejava matar o próprio pai, pois achava que ele precisava livrar ele, os irmãos e a mãe dele daquele monstro.

① O tempo foi passando e ele foi tirando essa ideia da cabeça de matar o próprio pai, ele começou a focar no nosso namoro. Foi aí que tudo começou a ficar ruim e só hoje eu percebo o quanto eu fiz errado em ter continuado esse relacionamento. Alceu começou a ter muito ciúme, a ser possessivo e controlador, perdi todos os meus amigos, eu só tinha ele na minha vida e mais ninguém. Ele me maltratava, me humilhava. Me deixava de lado em uma festa para falar com outra menina mais bonita ou com mais dinheiro. Eu queria deixar dele, mas ele não deixava, ele já era ("meu dono") e eu não tinha percebido. Eu amava ele, era uma adolescente sonhadora acreditava que o amor era capaz de tudo, de mudar um monstro para um anjo, de verdade eu pensei que comigo ele jamais seria igual o pai dele, mas infelizmente não foi o que aconteceu.

Aos 19 anos fiquei grávida do Benício, ~~comecei~~ um mês depois de fazer 20 anos meu primogênito nasceu, tive ele sozinho. Aos 4 meses de gravidez os pais do Alceu descobriram que eu estava grávida, começaram a dizer que era o golpe de barriga, que o bebê não era dele, que eles não queriam ver e nem saber a cor da coisa que eu estava esperando. Eles expulsaram o Alceu de casa. Foi numa festa de aniversário da avó do Alceu, ele ~~foi~~ foi expulso e ainda durante a festa ele teve uma crise de ciúmes porque um

quem era ~~esse~~ esse primo, nessa altura eu já não olhava mais p nem para os bcos porque ele surtava. E nessa noite foi a primeira vez que ele bateu em mim, bateu na minha barriga.

No outro dia a noite ele foi embora com a prima dele para Sapucaia, eu terminei com ele e decidi criar e amar meu filho Sozinho.

Fiquei toda a gravidez sozinho sem a ajuda dele, minha mãe me acolheu e me ajudou.

Quando o Benzo nasceu eu quase morri, fiquei entre a vida e a morte, mas com a graça de Deus eu tive forças e sobrevivi. O Alceu veio conhecer o Benzo quando ele estava com 4 dias de vida, exatamente no dia em que retornei ao hospital quase sem vida. Enfim nós reatamos eu me vi forçada a voltar com ele pois minha família começou a falar muito mal de mim por eu ser mãe solteira. Alceu insistiu o tempo todo para voltarmos e eu sob pressão de todos acabei voltando.

Com o Benzo já com 3mezinhas fui embora para Sapucaia com o Alceu. Foi o pior erro de minha vida. Ele começou a torturar o Benzo com apenas 7 meses, e nunca mais parou, ele começou a ter um ciúme doentio do próprio filho, disse que o amor que eu dava ao nosso filho era apenas dele e eu não podia dividir com mais ninguém, nem mesmo um filho: ele fez do próprio filho um rival.

E se apocou de mim, minha vida era dele eu já não tinha mais voz para nada.

⑤ No aniversário de um ano do Benzo foi a primeira vez que ele perdeu o controle total por ciúmes da minha tia estar me falando de com ele estava feliz com o namorado dele, mas Alceu estava bêbado e pensou que ele estava grávido do homem para mim. Ele esperou ele ir embora e me deu uma surra, me jogou pelas paredes e moveis e com socos quebrou toda a parede de casa que era de madeira.

Depois disso ele passou a me estuprar toda vez que eu não queria ir para a cama com ele, então ele me forçava e tudo na frente do Benzo, ele me violentou, me bateu, me estuprou toda vez que eu precisava dar atenção ao meu filho e não podia dar a ele. Então ele fazia tudo a força.

Depois comecei a lutar, me defender, então toda vez que eu lutava ele por vingança torturava o Benzo. Então não tive escolha a não ser me tornar um objeto para meu marido para salvar meu filho.

Quando o Benzo estava com 3 anos, ele ~~estava~~ um dia Alceu bebeu muito em uma festa de trabalho, quando chegou em casa quebrou uma garrafa de cerveja e tentou matar meu filho. Eu lutei o que eu pude, escondi o Benzo dentro de uma cama e lutei até não ter mais forças para nós

salvar. Ele começou a me estrangular, eu lembro  
de no começo conseguir gritar por socorro,  
mas depois fui perdendo as forças, então num  
último suspiro de força que me restava  
~~de~~ consegui chutar o saco dele, foi onde  
ele me soltou, saiu de cima de mim e  
eu corri para a janela de porta e comecei  
a gritar novamente, mas ninguém apareceu  
para nos ajudar. Alceu veio atrás de mim  
com um edredom pra me asfixiar, assim  
eu não tinha como gritar. Eu já não tinha  
mais forças e só pensava no meu filho escon-  
dido, eu precisava ficar viva pra cuidar dele.  
Eu parei de lutar olhei pra cara do Alceu e  
comecei a rezar pra Deus nos salvar e como  
num milagre Deus me ouviu e de uma  
maneira estranha ele parou de nos atacar.

Resumindo foram 10 anos numa prisão, sendo  
torturados, fisicamente e psicologicamente, não  
tínhamos vida. Tudo era aparência, quem nos  
conhecia pensavam que nós éramos a  
família perfeita.

Quando o Benzo tinha 10 anos e o David  
4 anos, tudo já era muito pior, ~~mas~~ mas todos  
já sabiam o que aquele monstro fazia com  
a gente, mas ninguém nunca teve coragem de  
ajudar.

④ Até um dia a mãe da minha amiga não suportando ver todo nosso sofrimento, me pegou pela mão e me levou até uma delegacia, eu não tinha coragem de ~~ir~~ ir denunciar ele. Ele sempre ameaçava tirar meus filhos de mim, com a ajuda de mãe dele que era conselheira tutelar, ele me aterrorizava, dizendo que iria fazer todo tipo de atrocidades com meus filhos e eu não estaria perto para defendê-los. ~~Eu~~ morria de medo. A Dona Rosa então foi comigo até a delegacia e finalmente eu consegui denunciar ele, mas como eu tinha na minha cabeça todas as ameaças dele eu não segui com o processo eu preferi fazer a denúncia e pegar meus filhos e ir embora, deixei tudo e voltei para Jjuí com a ajuda do meu padrasto.

Alceu conseguiu dispensa de alguns dias do trabalho e veio atrás de nós. Fez mil e umas promessas que iria mudar, que já tinha mudado nos dar presentes, flores, chocolates, brinquedos, tudo que ele proibiu as crianças de terem ele começou a dar. Foi aí que o Benzer tentou cometer suicídio, ele ficou com tanto medo de voltar pra Sapucaia e viver com aquele monstro, que preferiu morrer do que voltar a viver lá.

Nós 3 iniciamos acompanhamento psicológico e até hoje após 3 anos, ainda estamos em tratamento

hoje nós temos muitas cicatrizes, muitas  
narcoas, mas tudo graças a Deus está no  
assado Alceu ainda nos persegue, não nos  
deixou em paz, ele e a mãe dele ainda tentam  
tirar o David, o Itenzo eles não querem  
porque eles não podem manipular, e em depoimento  
o juiz ele deixou claro que não quer nenhum  
tanto com o pai e a família paterna.  
já o David! é pequeno ele também sofre  
mas tem muitas coisas que graças a Deus ele  
já esqueceu, e eles usam isso pra manipular  
o David, mentindo que Alceu mudou e é um pai  
maravilhoso.

Eu havia decidido ficar sozinho com meus  
filhos, trabalhar e cuidar deles, dar uma vida  
normal a eles, até que conheci o Kaio, há 1  
ano nós casamos, no começo foi difícil, pois  
todos nós tínhamos muitas travessuras e nós  
comparamos o Kaio o tempo todo com o Alceu.  
Com a ajuda dos nossos psicólogos e psiquia-  
tras nós conseguimos nos tornar uma família  
normal, saudável, com um lar amoroso, consi-  
mos recomegar. Meus filhos adotaram o  
Kaio como pai deles, eles tem uma conexão  
tão linda, tão cheia de amor que às vezes eu  
até duvido que seja real.


2) Enfim eu não sabia o que escrever nessa carta e resolvi contar um pouquinho de minha vida, mas não com a intenção de causar pânico ou revolta em alguém, mas sim com a intenção de mostrar que por mais horrível que a vida possa ser, isso não é tudo, nunca vai ser só sofrimento, só dor. Um dia a luz do fim do túnel irá brilhar, e pode ter demorado muito tempo para nós, mas ela brilhou, e hoje estamos felizes. Temos uma família que sempre sonhamos em ter, sou feliz porque meus filhos hoje tem um pai que eles amam e respeitam e sem ter medo. Nós todos ainda temos nossos traumas, ainda precisamos de muita terapia, tem dias que o passado volta para nos assombrar em forma de pesadelo, mas nós aprendemos a viver, aprendemos a ser livres, e estamos aprendendo a ser felizes,

Meu conselho, nunca desista, lute o que tiver que lutar, mas não desista jamais.

Você não precisa morrer, apagar sua vida porque um monstro te destruiu, você pode sempre recomeçar, você merece recomeçar, você merece ser feliz.

Eu e meus filhos merecemos recomeçar e ser felizes!

Ariane  
09/11/2020



Olá, vou contar para você um pouco da minha história.

Me chamo Ariane, tenho 33 anos, sou mãe de dois anjos lindos, o Henzo – 13 anos e o David – 07 anos.


Eu tive uma infância muito difícil, cheia de dificuldades, necessidades e muitos abusos (físico e emocional) vindos da minha avó e meu tio.

Quando minha mãe tinha 16 anos minha avó a expulsou de casa para ficar com um homem mais jovem, ele olhava para minha mãe e minha tia, elas reclamaram com minha avó e ela escolheu o homem e expulsou minha mãe de casa. Cresci ouvindo essas histórias, minha mãe prometeu que nunca faria o que a mãe dela fez com ela, sempre dizia queira ser uma mãe diferente.

Cresci e com 14 anos minha mãe me mandou embora, na época eu não entendi porque ela fez isso, mas anos mais tarde soube que era porque ela planejava se casar com meu padrasto e não me queria em casa.

Fui embora para Sapucaia, morar com uma tia, (antes morava em Ijuí com minha mãe). Quase 2 anos depois minha mãe me pediu para voltar para casa, pois eu precisava ajudar minha irmã que repetiu o ano na escola e começou a beber e usar drogas, minha mãe achava que ela fez isso por estar longe de mim, então eu voltei e ela ficou bem novamente, melhorou a escola e deixou os amigos ruins.

Quando voltei já estava com 16 anos, e na escola da minha irmã comecei a estudar. E foi lá que conheci o Alceu, pai dos meus filhos, ele tinha 17 anos, 1 ano a mais que eu. Iniciamos um namoro de adolescente, os pais dele não aceitavam o nosso namoro, pois diziam




que eu não estava à altura do filho deles (eu era pobre demais para eles). O pai do Alceu era um monstro, agressivo, bêbado, tarado, desrespeitoso com a esposa, tinha amantes, era um pai horrível.

Quando conheci o Alceu ele planejava matar o próprio pai, pois achava que ele precisava livrar ele, os irmãos e a mãe dele daquele monstro.

O tempo foi passando e ele foi tirando essa ideia da cabeça de matar o próprio pai, ele começou a focar no nosso namoro. Foi aí que tudo começou a ficar ruim e só hoje eu percebi o quanto eu fiz errado em continuar com esse relacionamento. Alceu começou a ter muito ciúme, a ser possessivo e controlador, perdi todos os meus amigos, eu só tinha ele na minha vida e mais ninguém. Ele me maltratava, me humilhava. Me deixava de lado em uma festa para falar com outra menina mais bonita ou com mais dinheiro. Eu queria deixar dele, mas ele não deixava, Ele já era ("meu dono") e eu não tinha percebido. Eu amava ele, era uma adolescente sonhadora acreditava que o amor era capaz de tudo, de mudar um monstro para um anjo, de verdade eu pensava que comigo ele jamais seria igual o pai dele, mas infelizmente não foi o que aconteceu.

Aos 19 anos fiquei grávida do Henzo, um mês depois de fazer 20 anos meu príncipezinho nasceu, tive ele sozinha. Aos 4 meses de gravidez os pais do Alceu descobriram que eu estava grávida, começaram a dizer que era um golpe da barriga, que o bebê não era dele, que eles não queriam ver e nem saber a cor da coisa que eu estava esperando. Eles expulsaram o Alceu de casa. Foi numa festa de



aniversário da avó do Alceu, ele foi expulso e ainda durante a festa ele teve uma crise de ciúmes porque um primo dele estava me olhando. Até hoje não sei quem era esse primo, nessa altura eu já não olhava mais nem para os lados porque ele surtava. E nessa noite foi a primeira vez que ele bateu em mim, bateu na minha barriga. No outro dia a noite ele foi embora com a prima dele para Sapucaia. Eu terminei com ele e decidi criar e amar meu filho sozinha.


Fiquei toda a gravidez sozinha sem a ajuda dele, minha mãe me acolheu e me ajudou.

Quando o Henzo nasceu eu quase morri, fiquei entre a vida e a morte, mas com a graça de Deus eu tive forças e sobrevivi. O Alceu veio conhecer o Henzo quando ele estava com 4 dias de vida, exatamente no dia em que retornei ao hospital quase sem vida. Enfim nós reatamos, eu me vi forçada a voltar com ele pois minha família começou a falar muito mal de mim por eu ser mãe solteira. Alceu insistia o tempo todo para voltarmos e eu sob pressão de todos acabei voltando.

Com Henzo já com 3 mesinhos fui embora para Sapucaia com o Alceu. Foi o pior erro da minha vida. Ele começou a torturar o Henzo com apenas 7 meses, e nunca mais parou, ele começou a ter um ciúme doentio do próprio filho, dizia que o amor que eu dava ao nosso filho era apenas dele e eu não podia dividir com mais ninguém, nem mesmo um filho, ele fez do próprio filho um rival.

E se apoçou de mim, minha vida era dele eu já não tinha mais voz para nada.

No aniversário de um ano do Henzo foi a primeira vez que ele



perdeu o controle total por ciúmes da minha tia estar me falando de como ela estava feliz com o namorado dela, mas Alceu estava bêbado e pensou que ela estava arrumando homem para mim. Ele esperou ela ir embora, me deu uma surra, me jogou pelas paredes e móveis e com socos quebrou toda a parede da casa que era de madeira. Depois disso ele passou a me estuprar toda vez que eu não queria ir para a cama com ele, então ele me forçava a tudo na frente do Henzo, ele me violentou, me bateu, me estuprou toda vez que eu precisava dar atenção ao meu filho e não podia dar a ele. Então ele fazia tudo à força.

Depois comecei a lutar, me defender, então toda vez que eu lutava por vingança torturava o Henzo. Então não tive escolha a não ser me tornar um objeto para meu marido para salvar meu filho.

Quando o Henzo estava com 3 anos, um dia Alceu bebeu muito em uma festa do trabalho, quando chegou em casa quebrou uma garrafa de cerveja e tentou matar meu filho. Eu lutei o que eu pude, escondi o Henzo dentro de uma cama e lutei até não ter mais forças para nos salvar. Ele começou a me estrangular, eu lembro de no começo conseguir gritar por socorro, mas depois fui perdendo as forças, então num último suspiro de fora que me restava consegui chutar o saco dele, foi onde ele me soltou, saiu de cima de mim e eu corri para a janela da porta e comecei a gritar novamente, mas ninguém apareceu para nos ajudar. Alceu veio atrás de mim com um edredom pra me asfixiar, assim eu não tinha como gritar. Eu já não tinha mais forças e só pensava no meu filho escondido, eu precisava ficar viva pra cuidar dele. Eu parei de lutar, olhei pra cara do Alceu e comecei a rezar pra

Deus nos salvar e como num milagre Deus me ouviu e de uma maneira estranha ele parou de nos atacar.

Resumindo, foram 10 anos numa prisão, sendo torturados, fisicamente e psicologicamente, não tínhamos vida. Tudo era aparência, quem nos conhecia pensavam que nós éramos a família perfeita.

Quando o Henzo tinha 10 anos e o David 4 anos, tudo já era muito pior, mas todos já sabiam o que aquele monstro fazia com a gente, mas ninguém nunca teve coragem de nos ajudar. Até um dia a mãe da minha amiga não suportando ver todo nosso sofrimento, me pegou pela mão e me levou até uma delegacia, eu não tinha coragem de ir denunciar ele.

Ele sempre ameaçava tirar meus filhos de mim, com a ajuda da mãe dele que era conselheira tutelar, ele me aterrorizava, dizendo que iria fazer todo tipo de atrocidades com meus filhos e eu não estaria perto para defendê-los. Eu morria de medo. A Dona Rosa então foi comigo até a delegacia e finalmente eu consegui denunciar ele, mas como eu tinha na minha cabeça todas as ameaças dele eu não segui com o processo eu preferi fazer a denúncia e pegar meus filhos e ir embora, deixei tudo e voltei para Ijuí com a ajuda do meu padrasto.

Alceu conseguiu dispensa de alguns dias do trabalho e veio atrás de nós. Fez mil e uma promessas que iria mudar, que já tinha mudado, nos dava presentes, flores, chocolates, brinquedos. Tudo que ele proibia as crianças de terem ele começou a dar. Foi aí que o Henzo tentou cometer suicídio, ele ficou com tanto medo de voltar pra Sapucaia e viver com aquele monstro, que preferiu morrer do que voltar



a viver lá.


Nós 3 iniciamos atendimento psicológico e já fazem quase 3 anos, ainda estamos em tratamento.

Hoje nós temos muitas cicatrizes, muitas marcas, mas tudo graças a Deus está no passado. Alceu ainda nos persegue, não nos deixou em paz, ele e a mãe dele ainda tentam me tirar o David, o Henzo eles não querem porque eles não podem manipular, e em depoimento o juiz ele deixou claro que não quer nenhum contato com o pai e a família paterna.

Já o David é pequeno ele também sofreu mas tem muitas coisas que graças a Deus ele já esqueceu, e eles usam isso para manipular o David, mentindo que Alceu mudou e é um pai maravilhoso.

Eu havia decidido ficar sozinha com meus filhos, trabalhar e cuidar deles, dar uma vida normal a eles, até que conheci o Kaio, há 1 ano nos casamos, no começo foi difícil, pois todos nós tínhamos muitos traumas e nós comparamos o Kaio o tempo todo com o Alceu. Com a ajuda dos nossos psicólogos e psiquiatras nós conseguimos nos tornar uma família normal, saudável, com um lar amoroso, conseguimos recomeçar. Meus filhos adotaram o Kaio como pai deles, eles tem uma conexão tão linda, tão cheia de amor que às vezes eu até duvido que seja real.

Enfim eu não sabia o que escrever nessa carta e resolvi contar um pouquinho da minha vida, mas não com a intenção de causar pena ou revolta em alguém, mas sim com a intenção de mostrar que por mais horrível que a vida possa ser, isso não é tudo, nunca vai ser só sofrimento, só dor. Um dia a luz no fim do túnel irá brilhar, e pode ter



demorado muito tempo para nós, mas ela brilhou, e hoje estamos felizes. Temos uma família que sempre sonhamos em ter, sou feliz porque meus filhos hoje tem um pai que eles amam e respeitam e sem ter medo.

Nós todos ainda temos nossos traumas, ainda precisamos de muita terapia, tem dias que o passado volta para nos assombrar em forma de pesadelo, mas nós aprendemos a viver, aprendemos a ser livres, e estamos aprendendo a ser felizes.

Meu conselho, nunca desista, lute o que tiver que lutar, mas não desista jamais.

Você não precisa morrer, apagar sua vida porque um monstro te destruirá, você pode sempre recomeçar, você merece recomeçar, você merece ser feliz.

Eu e meus filhos merecemos recomeçar e merecemos ser felizes!

Ariane

09/11/2020

## CARTA 02 - Querida Amiga

Querida Amiga, Seja jovem ou com alguns Kilómetros a mais, sempre estamos em busca da felicidade, mesmo que demos o nome ao trabalho, destino, família, missão, vida, sonho ou como se quiser chamar...

Todos nós, em todos os momentos da vida, passamos por vários momentos e situações, boas, médias ou más... em algumas situações vem ligamos, outras ligamos pouco, algumas muito e em outras temos de tomar atitudes drásticas como procurar autoridade

des policiais, profissionais de psico-  
logia, médicos, assistentes sociais,  
familiares, vizinhos, pessoas...

Se ao invés de nos entregarmos  
ao inferno, respirarmos fundo  
pensando nas pessoas que depen-  
dem de nós filhos, pais, alguém  
às vezes, muitas vezes, evitando  
fazer bobagens que às vezes comete-  
ríamos ou quase cometeríamos se  
não fossem eles em nossas vidas,  
que nos dizem que haverá vida,  
um amanhã, um talvez, um  
evolução, uma história melhor.  
Com amizade, amor e tudo que  
há de melhor...

Ana Maria

22/10/2000 Amélia  
Ferreira

OS MELHORES  
PARA OS MAIORES





## Mulheres visionárias, virtuosas, brilhantes...



### O INÍCIO DE *tudo*

O lugar onde se conheceram, como foi o primeiro beijo. Tudo o que viveram até chegar a este momento, o tão sonhado casamento! Cada detalhe torna-se roteiro de um lindo episódio sobre a sua história!

### OS *preparativos*

A reação da família na entrega dos convites, a revelação da escolha dos padrinhos. Construção do vestido de noiva. E que tal o ensaio da dança? Todos os preparativos em um episódio especial à espera do tão sonhado dia!

### O DIA *especial*

Cada detalhe neste momento é único. Conhecendo o casal e sua história, a captação é feita para que o dia do casamento se eternize para sempre na mente dos noivos, familiares e amigos. Este episódio irá marcar um dos dias mais felizes da sua vida.

Já imaginou ter a chance de reviver um dos momentos mais incríveis da sua vida? Fazendo parte de grandes sonhos,

**busca fazer a diferença na vida de cada casal no dia mais especial de suas vidas e agora, com uma forma *inovadora* de contar histórias!**

**Operação resgate**

## A SÉRIE DO SEU *casamento*

**Uma série com episódios da sua própria história.**



Querida Amiga.

Seja jovem ou com alguns quilômetros a mais, sempre estamos em busca da felicidade, mesmo que demos o nome ao trabalho, destino, família, missão, vida, sonho ou como se quiser chamar...

Todas nós, em todos os momentos da vida, passamos por vários momentos e situações, boas, médias ou más... em algumas situações nem ligamos, outras ligamos pouco, algumas muito e em outras temos de tomar atitudes drásticas como procurar autoridades policiais, profissionais de psicologia, médicos, assistentes sociais, familiares, vizinhos, pessoas...

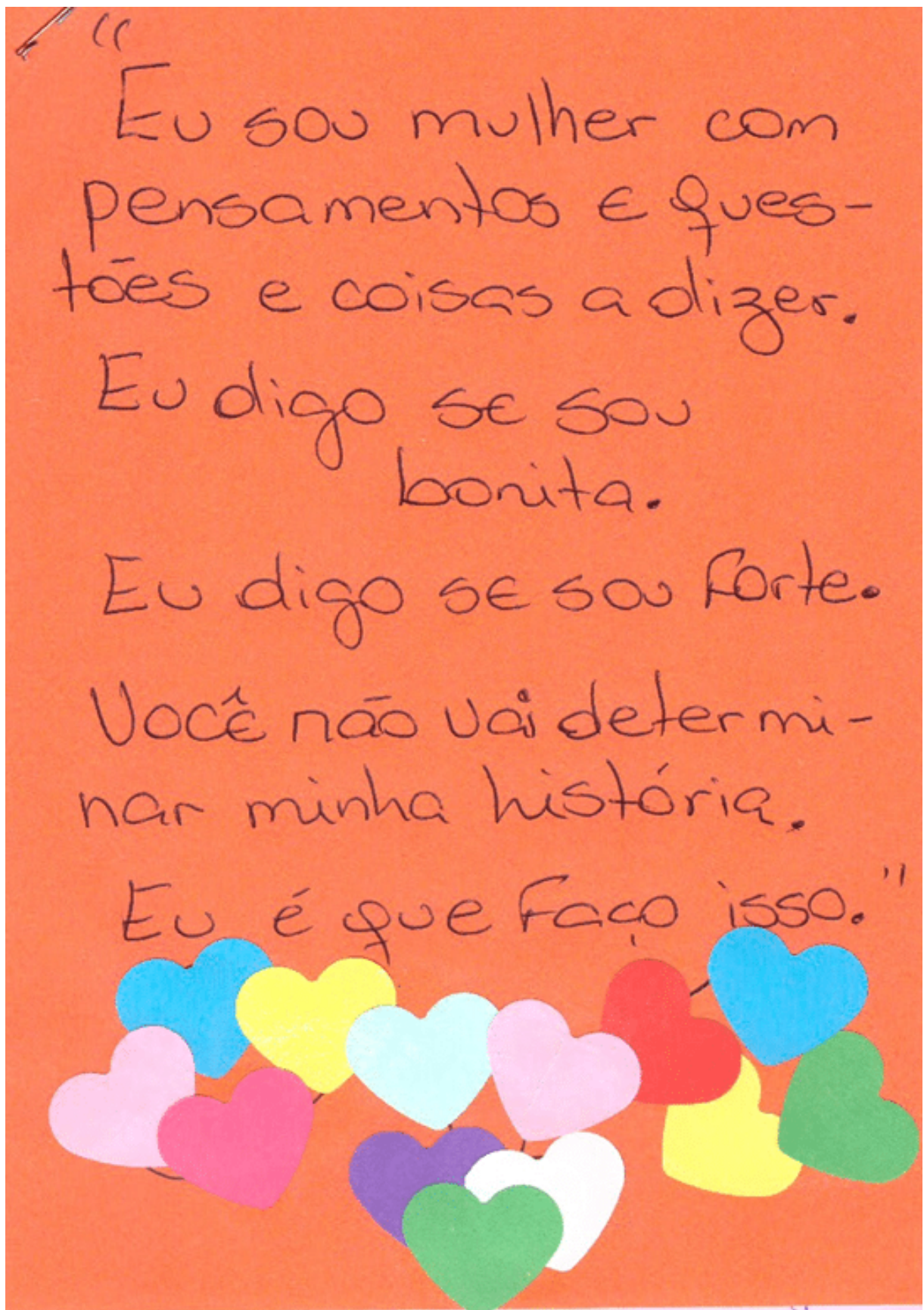
Se ao invés de nos entregarmos ao inferno, respirarmos fundo pensando nas pessoas que dependem de nós filhos, pais, alguém às vezes, muitas vezes, evitamos fazer bobagens que às vezes cometemos ou quase cometemos se não fossem eles em nossas vidas, que nos dizem que haverá vida, um amanhã, um talvez, uma evolução, uma história melhor.

Com amizade, amor e tudo que há de melhor...

Ana Maria

22/10/2020 Quinta-feira

CARTA 03 - Eu sou mulher com pensamentos e questões e coisas a dizer



1  
"SEJA VOCÊ MESMA  
Sempre NÃO importa  
a quantidade de pe-  
dras que tiver no seu  
caminho."

Nossa vida é feita de escolhas, basta nós optar para o querer ou não que-  
rer. Tudo muito difícil na  
vida da mulher. A mulher é  
um ser **frágil** ao mesmo  
tempo forte e poderosa  
a qual deveria ser a mais  
amada em todas as situa-  
ções, mas para muitas in-  
felizmente não é, nunca  
foi e nunca será. Mas aí  
é que vem o grande poder  
nenhuma mulher pode se  
sentir inferior a ninguém.



portes e temas liberdade 3  
de escolha, de direitos  
e voz.

Não sei a quem esta se  
dirigindo esta carta mas  
eu como Mulher, vou te  
falar um pouco sobre eu,  
sim minha vida virou do  
avesso com essa pandemia,  
Sou uma pessoa que gosta  
muito de conversar, estava  
estudando,tava levando  
uma vida feliz. Me sentia  
importante trabalhava com  
arranças, era maravilhoso.

Ai minha vida deu uma  
virada diferente sim tudo  
mudo, para mim viver só  
dentro de casa é como  
se eu estivesse presa.

Minha vida não foi fa-  
cil, agora então, não te-  
nho achado solução pa-  
ra certas coisas, ai me  
pergunto:



4  
Por que temos que enfrentar certas coisas?

Como devo agir?

As vezes penso que a morte é a solução.

Será?

Talvez Não!

Ai paro, penso e me polio.

Cade aquela mulher forte batalhadora, guerreira, sim temos fracassos, tristezas, incomodos mas não devemos nos abater.

Agradeço a cada minuto por ser Mulher, Deus ter me abençoado por ser mãe.

Sabe ser Mulher é se Amar primeiro é muito difícil, sim se viemos de

5  
união desastrosa, que nos  
ve só com olhos ruins,  
devemos mudar isso, nós  
mesmas nos olhar no es-  
peelho e nos sentir mais  
belas e repetir EU ME  
AMO.

Não devemos da importân-  
cia a certas palavras que  
só vão ferir nosso coração,  
devemos lembrar sempre  
se nos ferem é porque so-  
mos muitas vezes ole uma  
LUZ tão grande que sente  
cúme de nosso brilho.

Sei que nada é fácil, mas  
devemos nos unir a cada  
dia mais, somos Poderosas  
e juntas ninguém consegue  
nos atingir.

Aqui deixo a você umas  
frases que nos ajuda  
muito.



- \* Mulheres Poderosas empoderam outras.
- \* Juntas somos + Fortes.
- \* Valoriza quem te valoriza, porque o resto só te procura quando precisa.
- \* Arrume a bagunça que ficou dentro de você e permita-se recomeçar.
- \* Nunca desista das coisas que fazem você sorrir.
- \* Obstáculos são aqueles perigos que você vê quando tira os olhos de seus objetivos.
- \* Jamais deixe que sua felicidade dependa dos outros. Ninguém deixaria de ser feliz por você.

7

A você que tem esta carta  
desejo o infinito de Paz,  
Sucesso, Amor e Saúde.  
E que a felicidade bata  
em sua porta entre e fa-  
ça morada para sempre  
Lembre-se.

Nem todo ponto final  
indica fim da história,  
pode ser só o começo  
de um novo parágrafo,  
nesta linda história de  
sua vida.

Um grande  
abraço.

Carinhosamente  
EU...

“Eu sou mulher com pensamentos e questões e coisas a dizer.

Eu digo se sou bonita.

Eu digo se sou forte.

Você não vai determinar minha história.

Eu é que faço isso.”

“Seja você mesma sempre não importa a quantidade de pedras que tiver no seu caminho”

Nossa vida é feita de escolhas, basta nós optar para querer ou não querer. Tudo muito difícil na vida da mulher. A mulher é um ser frágil ao mesmo tempo forte e poderosa a qual deveria ser a mais amada em todas as situações, mas para muitas infelizmente não e, nunca foi e nunca será. Mas aí é que vem o grande poder nenhuma mulher pode se sentir inferior a ninguém.

Não espere amor de ninguém, primeiro você tem que se amar.

O mundo em que vivemos é muito cheio de atalhos, decepções, concorrência, falsidade enfim o mundo aí fora é mais hostil.

Mas nós mulheres, mesmo enfrentando as desagradáveis lições de vida, devemos nos AMAR mais a cada vida.

Sim agora por exemplo, estamos enfrentando esta pandemia do Coronavírus, sim muitas coisas mudaram em nosso dia a dia.

Sim, essa pandemia veio e praticamente parou o mundo, a nossa vida, nosso dia a dia, tudo mudou. Mas o que não mudou é que somos mulheres fortes e temos liberdade de escolha, de direitos e voz.

Não sei a quem está se dirigindo esta carta mas eu como Mulher, vou te falar um pouco sobre eu, sim minha vida virou do avesso com essa

pandemia, sou uma pessoa que gosta muito de conversar, estava estudando, tava levando uma vida feliz. Me sentia importante trabalhava com crianças, era maravilhoso.

Ai minha vida deu uma virada diferente sim tudo mudo, para mim viver só dentro de casa é como se eu estivesse presa.

Minha vida não foi fácil, agora então, não tenho achado solução para certas coisas, aí me pergunto:

Por que temos que enfrentar certas coisas?

Como devo agir?

Às vezes penso que a morte é a solução.

Será?

Talvez não!

Ai paro, penso e me polio.

Cadê aquela mulher forte batalhadora guerreira. Sim, temos fracassos, tristezas, incômodos mas não devemos nos abater.

Agradeço a cada minuto por ser Mulher, Deus ter me abençoado por ser mãe.

Sabe ser Mulher é se Amar primeiro é muito difícil, sim se viemos de união desastrosa, que nos vê só com olhos ruins, devemos mudar isso, nós mesmas nos olhar no espelho e nos sentir mais belas e repetir EU ME AMO.

Não devemos dar importância a certas palavras que só vão ferir nosso coração, devemos lembrar sempre se nos ferem é porque somos muitas vezes de uma LUZ tão grande que sentem ciúme de nosso brilho.

Sei que nada é fácil, mas devemos nos unir a cada dia mais, somos PODEROSAS e juntas ninguém consegue nos atingir.

Aqui deixo a você umas frases que nos ajuda muito:

\* Mulheres Poderosas empoderam outras.

\* Juntas somos + fortes.

\* Valoriza quem te valoriza, porque o resto só te procura quando precisa.

\* Arrume a bagunça que ficou dentro de você e permita-se recomeçar.

\* Nunca desista das coisas que fazem você sorrir.

\* Obstáculos são aqueles perigos que você vê quando tira os olhos de seus objetivos.

\* Jamais deixe que sua felicidade dependa dos outros. Ninguém deixaria de ser feliz por você.

A você que leu esta carta desejo o infinito de Paz, Sucesso, Amor e Saúde.

E que a felicidade bata em sua porta entre e faça morada para sempre. Lembre-se:

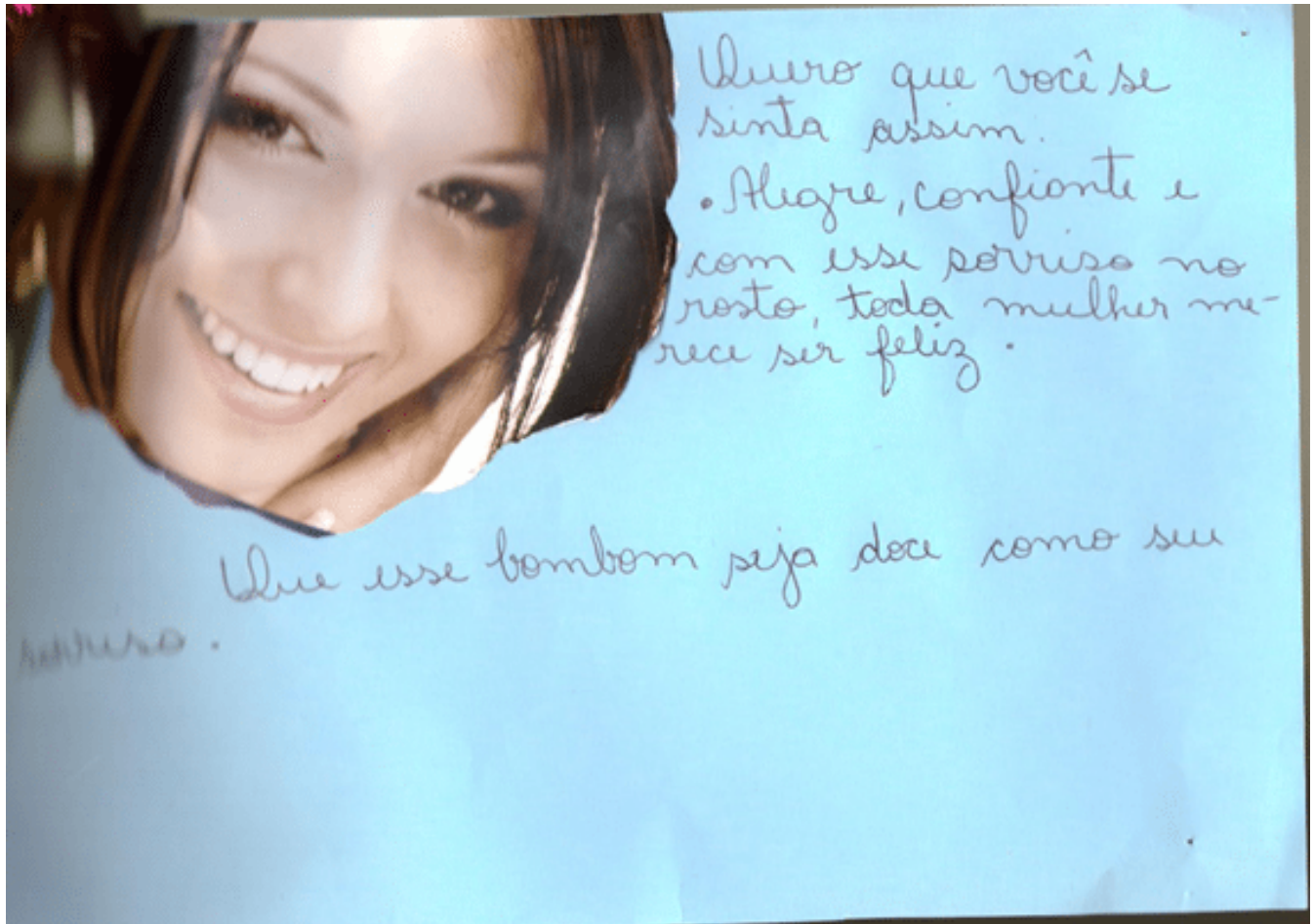
Nem todo ponto final indica o fim da história, pode ser só o começo de um novo parágrafo, nesta linda história de sua vida.

Um grande abraço;

Carinhosamente

Eu...

## CARTA 4 - Quero que você se sinta assim



Querida amiga, espero que goste  
Eu poderia te desejar muitas  
coisas boas, mas prefiro desejar a pre-  
sença Deus na sua vida, assim saberei  
que nada vai te faltar

Ser forte...

É ser você mesma;  
É saber dizer não quando for preciso  
Confiar sempre naquele que escreve  
teus dias.

Um dia alguém vai te abraçar tão  
forte que todos os pedaços quebrados dentro de  
você vão se juntar novamente.


Quando o passado te ligar não  
atenda.

A dor passa, a saudade acalma,  
a decepção ensina, o amor reaparece  
e a vida?

continua

Pare de olhar pra trás, você já sabe  
onde esteve, agora precisa saber  
para onde vai!

Pense nisso.



Quero que você se sinta assim

Alegre, confiante e com esse sorriso no rosto, toda mulher merece ser feliz.

Que esse bombom seja doce como seu sorriso.

Querida amiga, espero que goste

Eu poderia te desejar muitas coisas boas, mas prefiro desejar a presença de Deus na sua vida, assim saberei que nada vai te faltar.

Ser forte...

É ser você mesma

É saber dizer não quando for preciso

Confie sempre naquele que escreve teus dias

Um dia alguém vai te abraçar tão forte que todos os pedaços quebrados dentro de você vão se juntar novamente

Quando o passado te ligar, não atenda.

A dor passa, a saudade acalma,

a decepção ensina, o amor reaparece

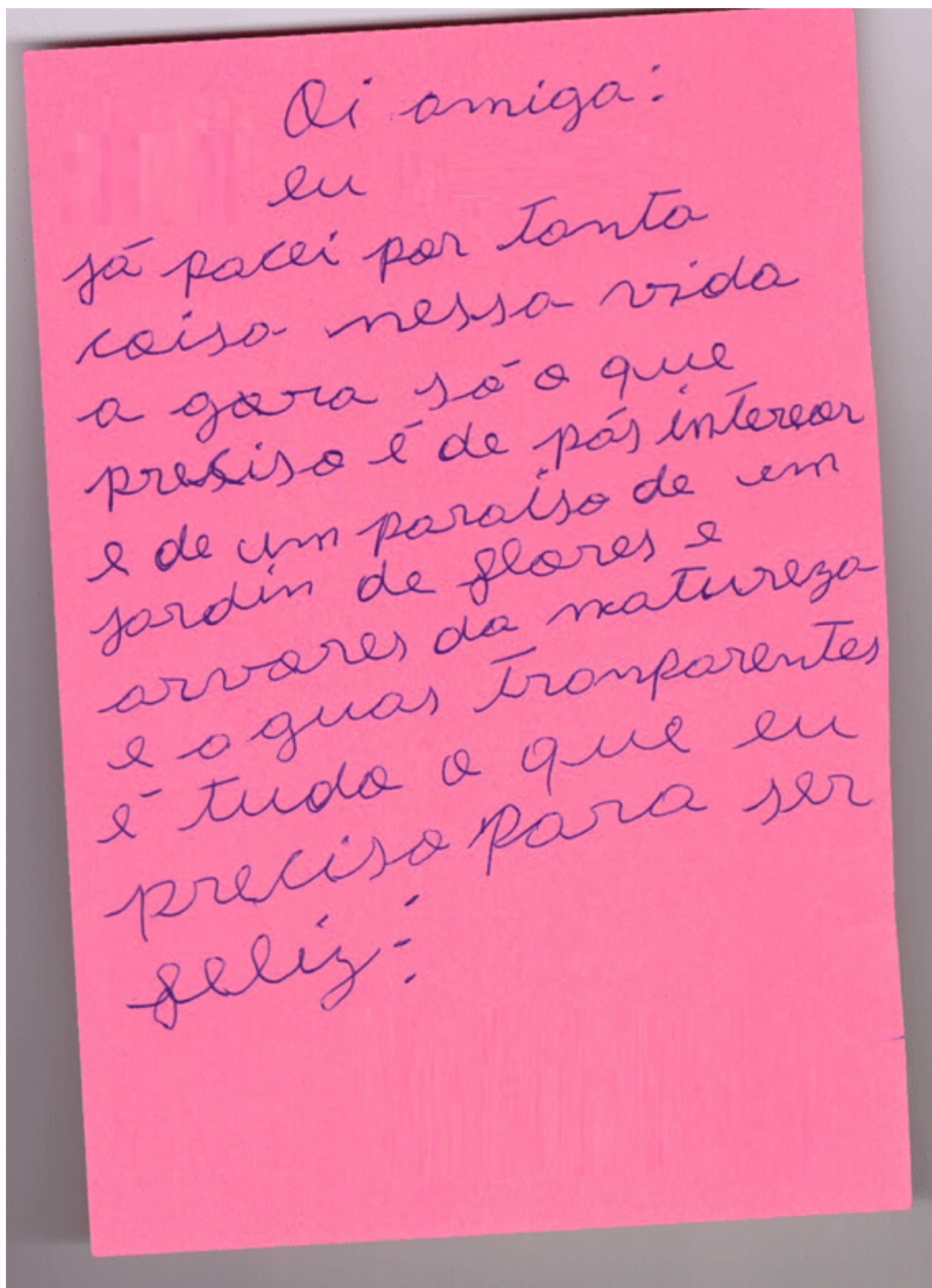
e a vida?

Continua.

Pare de olhar para trás, você já sabe onde esteve, agora precisa saber para onde vai.

Pense nisso.

CARTA 5 - Oi amiga, eu já passei por tanta coisa nessa vida



Oi amiga:

eu

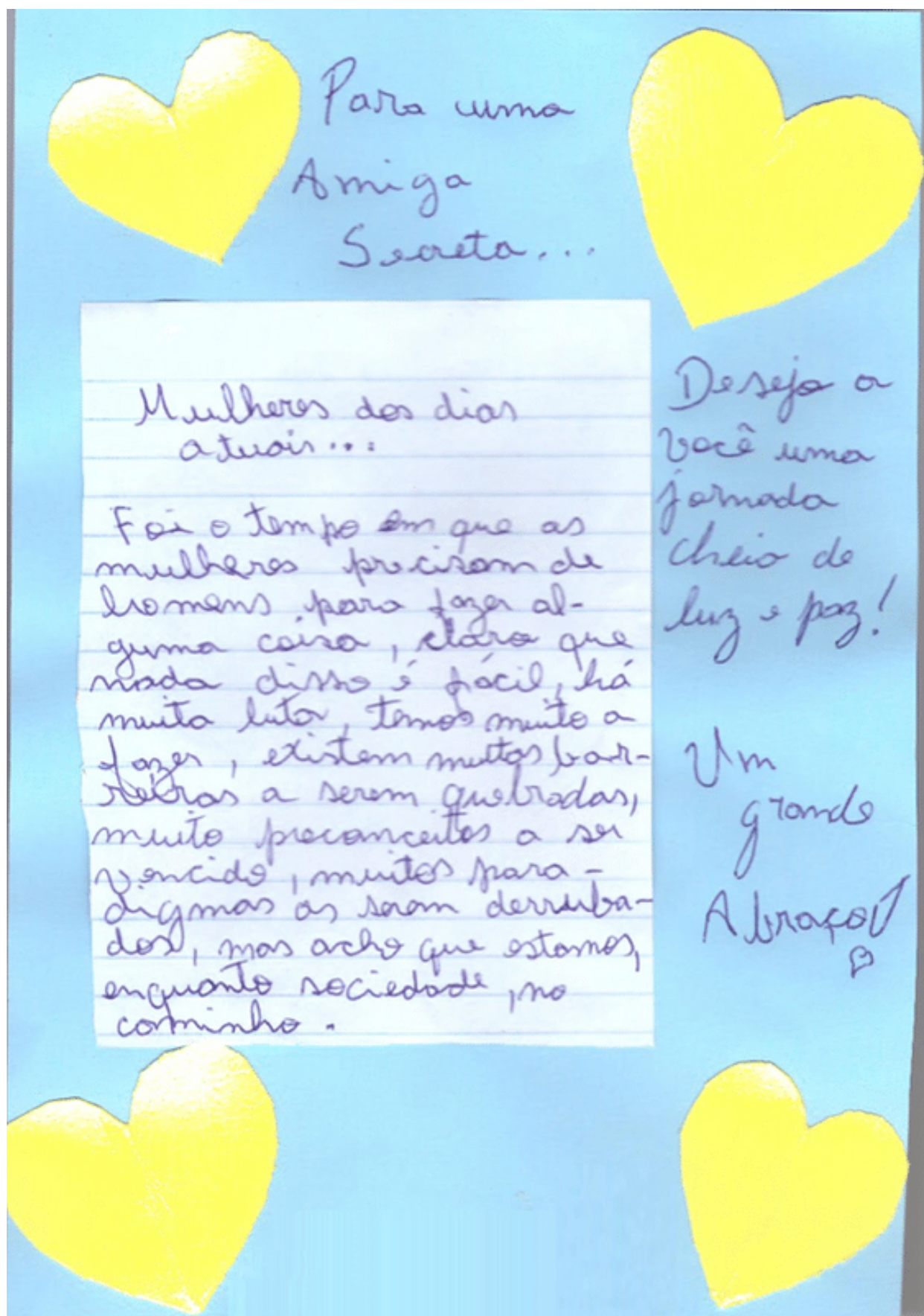
já passei por tanta  
coisa nessa vida  
a gente só o que  
precisa é de paz interior  
e de um paraíso de em  
jardim de flores e  
arvores da natureza  
e o que transparente  
é tudo o que eu  
preciso para ser  
feliz:




*Oi amiga*

*Eu já passei por tanta coisa nessa vida agora só o que preciso é de paz interior e de um paraíso de um jardim de flores e árvores da natureza e águas transparentes é tudo o que eu preciso para ser feliz.*

## CARTA 06 - Para uma amiga secreta





*Para uma  
Amiga  
Secreta*

*Mulheres dos dias atuais...*

*Foi o tempo em que as mulheres precisam de homens para fazer alguma coisa, claro que nada disso é fácil, há muita luta, temos muito a fazer, existem muitas barreiras a serem quebradas, muito preconceitos a ser vencido, muitos paradigmas a serem derrubados, mas acho que estamos, enquanto sociedade, no caminho.*

*Desejo a você uma jornada cheia de luz e paz!  
Um grande abraço!*

## CARTA 07 - Olá meninas

Olá meninas, quero passar um pouco das minhas experiências de vida em resumo.

Sou de uma família humilde, onde me criou comendo comidas simples, produzidas pelos meus pais e avós. Foi criada com muitas responsabilidades em casa, como uma mãe velha, cuidava, dava tudo dos meus irmãos, cuidava dos pais em casa, conforme a minha idade.

Estudei pouco quando nova, a escola era uns 6 km de casa, muitas vezes comendo chuva, devido a pobreza não tinhamos guarda-chuva e nem roupas adequadas, mas sempre gostei de estudar não via nenhum.


Com 12 anos meus pais vieram embora para Santo Ângelo, mudou-se horrores na vida, mas logo já fui trabalhar em um turno, universo da escola, com 15 anos comecei um emprego para trabalhar nas casas de famílias, ganhava muito pouco, mas tinha TV, água gelada, comidas diferentes em casa, variando.

Nos meus 17 anos conheci meu namorado, com quem fui morar junto, pois casa era cara, não tinha como nos próximos cinco anos, o que fez muito, pois tinha minha casa, fazia o que eu queria, a hora que eu queria, coisa que eu não podia na casa dos meus pais. Ele trabalhava, final de semana, quando chegava tinhamos muita confusão, não via defeito nele.

Do longo dos anos veio os problemas, ele começou a beber aos poucos, teve muitos momentos bons, mas a maioria ruim por causa do álcool, não me respeitava perto da minha família e amigos, me chamava de gorda, comilona, quando ele chegava em casa fim de semana eu podia dinheiro para pagar as contas, ele me chamava de prostituta e aí por diante, muito estúpido e violento quando bebia. Vixi 26 anos com ele, tive uma filha, fora da bebida era um homem maravilhoso, bebia se transformava, aí que chegou um dia que resolvei dar um basta, não aguentava mais, eu tinha no a b' xixi, resolvei voltar a estudar, muitas vezes tinha que levar a minha filha junto, porque ele chegava bebado.

/ /

Desde então não parei mais de estudar, concluí meu ensino médio, fiz faculdade, me formei em pedagogia, fiz carteira de motorista A e B, fiz cursos de tudo o que queria, tática, videogame, unha, cabelo. Mas não deu mais e só me colocava para baixo, não era vida, minha filha nasceu, me exporrei, foi a melhor coisa que fiz, e de hoje não acuto a exposição, procurei ajuda na época na diligência da mulher e consegui graças a Deus, hoje tenho minha vida de paz, conheci outra pessoa que me fez muito feliz, não tem explicações porque a gente dura estudo de uma pessoa que não faz mal. Temos que ser feliz, a vida é muito curta. Jamais homens violentos nasceram para viver felizes, eles não são dignos de ter família, de ter o nome amor. Nós mulheres somos muito mais fortes do que pensamos.




Olá meninas, quero passar um pouco das minhas experiências de vida em resumo.

Sou de uma família humilde, onde me criei comendo comidas simples, produzidas pelos meus pais e avós. Fui criada com muitas responsabilidades em tudo, como irmã mais velha, cuidava desde cedo dos meus irmãos, realizava tarefas em casa, conforme a minha idade. Estudei pouco quando nova, a escola era uns 6 km de nossa casa, muitas vezes tomando chuva, devido a pobreza não tínhamos guarda-chuva e nem calçados adequados, mas sempre gostei de estudar não via ruim nisso.

Com 12 anos meus pais vieram embora para Santo Ângelo, melhorou bastante nossa vida, mas logo já fui trabalhar em turno inverso da escola. Com 15 anos consegui um emprego para posar nas casas de famílias, ganhava muito pouco mas tinha TV, água gelada, comidas diferentes, embora racionada.

Nos meus 17 anos conheci meu namorado, com quem fui morar junto, pois casar era caro, não tinha como nos primeiros cinco anos, o que foi muito, pois tinha minha casa, fazia o que queria, a hora que eu queria, coisa que eu não podia na casa dos meus pais. Ele viajava, final de semana, quando chegava tínhamos muita saudade, não via defeito nele.

Ao longo dos anos veio os problemas, ele começou a beber aos poucos, tive muitos momentos bons, mas a maioria ruim por causa do álcool, não me respeitava perto da minha família e amigos, me

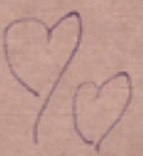



chamava de gorda, comilona, quando ele chegava em casa fim de semana eu pedia dinheiro para pagar as contas, ele me chamava de prostituta e por diante, muito estúpido e violento quando bebia. Vivi 26 anos com ele, tive uma filha, fora da bebida era um homem maravilhoso, bêbado se transformava, aí que chegou um dia que resolvi dar um basta, não aguentava mais, eu tinha só a 6ª série, resolvi voltar a estudar, muitas vezes tinha que leva a minha filha junto, porque ele chegava bêbado.


Desde então não parei mais de estudar, concluí meu ensino médio, fiz faculdade, me formei em pedagogia, fiz carteira de motorista A e B, fiz cursinhos de tudo o que aparecia, torta, salgadinho, unha, cabelo. Mas não deu mais ele só me colocava para baixo, não era vida, minha filha cresceu, me separei, foi a melhor coisa que fiz, ele até hoje não aceita a separação, procurei ajuda na época na delegacia da mulher e consegui graças a Deus, hoje tenho minha vida de paz, conheci outra pessoa que me faz muito feliz, não tem explicações porque a gente atura tudo de uma pessoa que só nos faz mal. Temos que ser feliz, a vida é muito curta. Esses homens violentos nasceram para viver sozinhos, eles não são dignos de ter família, de ter o nosso amor. Nós mulheres somos muito mais fortes do que pensamos.

Ola' seja feliz hoje faça tudo  
ok voce' gosta onde a melhor musica,  
abraça seus filhos marido / Família,  
Se tiver vontade chore, não guarde  
maguas coma seu prato preferido,  
sorri, abraça, converse, <sup>faça</sup> tudo q te faz bem  
não espere para brincar, pois pode  
ser tarde a hora e' agora



Enfrente, lute somos mais  
forte do q imaginamos


C Anne  somos seres  
únicos



Você merece muito mais 

Do que pensa, lute pelos  
teus direitos.





Olá, seja feliz hoje faça tudo ok você gosta  
ouça a melhor música, abraça teus filhos, marido (família)s  
e tiver vontade chore, não guarde mágoas coma seu prato preferido  
sorri, dance, conversa, faça tudo k te faz bem  
não espere para amanhã pois pode ser tarde a hora é agora  
Enfrente, lute, somos mais forte do k imaginamos

Se ame somos seres únicos.


Você merece muito mais do que pensa, lute pelos seus direitos.

## CARTA 08- Oi pessoinha

/ /

Oi pessoinha, queria te dizer que você é alguém muito especial e importante. Queria te pedir para você não desistir, por mais que seja difícil, não desista. Sei que o que você está passando não é fácil mas, continue tentando, não importa se demora algum dia você estar bem, vai estar feliz e vai poder alhar para traz e se orgulhar, por ter sido forte, e ter aguentado tudo isso que você passou. Então siga em frente não tenha medo você vai conseguir. Quero que você não desista independentemente do que for. Siga em frente, procure ajuda, busque coisa novas mas, nunca desista. É você é incrível, e não deixe que comentários ou coisas te deixem pensar ao contrário ok!

E por mais que esteja doendo, calma vai dar tudo certo, é uma questão de tempo espere e lute para ficar bem.



Oi pessoinha, queria te dizer que você é alguém muito especial e importante. Queria te pedir para você não desistir, por mais que seja difícil, não desista. Sei que o que você está passando não é fácil mas, continue tentando. não importa se demore algum dia você estar bem, vai estar feliz e vai poder olhar para trás e se orgulhar, por ter sido forte, e ter aguentado tudo isso que você passou.

Então siga em frente, não tenha medo você vai conseguir. Quero que você não desista independentemente do que for. Siga em frente, procure ajuda, busque coisa novas mas, nunca desista. E você é INCRÍVEL, e não deixe que comentários ou coisas te deixem pensar ao contrário OK!

E por mais que esteja doendo, calma vai dar tudo certo, é uma questão de tempo espere e lute para ficar bem.

### 3 CONSTRUÇÃO DE CONTOS




*Carta às protagonistas de suas histórias...*

*...cada mulher carrega consigo o lápis e o papel necessário para redigir suas histórias. Sabemos que, por vezes, registram com mais riqueza de detalhes e, conseqüentemente, maior protagonismo ao que se refere sobre fraquezas ou sofrimentos.*

*O sábio pesquisa-dor de histórias do ser humano, Sigmund Freud, já no século XVIII e XIX atribuía tal ênfase aos registros dos pesares a tentativas de elaborar o vivenciado. Somos seres humanos tecendo contos. Cada mulher - mãe, esposa, ex-esposa, amiga, diarista, administradora, professora, cuidadora do lar, filha, dançarina (todas foram, ou são, em algum parágrafo de suas escritas) e tudo mais que a vida seja, em sonhos, fantasias ou realidades experimentadas por cada ser humano que faz-se mulher - hoje recebe, aqui, o convite a colocar em palavras, assim como no conto "Amor", algum conto no qual a protagonista e autora seja você que acaba de receber esse kit literário.*

*Essa produção literária que convidamo-las a fazer, desejamos compartilhar, em formato de e-book (livro digital), com a comunidade santo-angelense no dia 10 de dezembro do corrente ano. Pedimos, gentilmente, que se inspirem com o "Amor" das palavras da Clarice Lispector, o Amor presente na arte do envelope que receberam e registrem seus contos nesse papel especial enviado a vocês.*



Para que possamos compartilhar suas obras literárias, pedimos que adentrem ainda mais no campo artístico-literário e, assinem fazendo uso de um pseudônimo escolhido com carinho por cada uma.

Suas produções integrarão o projeto “Bem-me-vi: fortalecendo laços, compartilhando potencialidades”.

Toda mulher tem seu lugar de fala, nosso convite é para que falem, nosso convite é para que vocês ocupem seus lugares e escrevam.

Também, nesse kit, encaminhamos a programação da campanha dos “21 dias de ativismo pelo fim da violência contra mulheres /2020”. Convidamo-las a participarem! A programação será integralmente transmitida pelo site [www.radiocidadesa.com.br](http://www.radiocidadesa.com.br).

Mãos à obra!


### 3.1 O conto de Clarice Lispector: AMOR

*UM POUCO CANSADA, com as compras deformando o novo saco de tricô, Ana subiu no bonde. Depositou o volume no colo e o bonde começou a andar. Recostou-se então no banco procurando conforto, num suspiro de meia satisfação.*

*Os filhos de Ana eram bons, uma coisa verdadeira e sumarenta. Cresciam, tomavam banho, exigiam para si, malcriados, instantes cada vez mais completos. A cozinha era enfim espaçosa, o fogão enguiçado dava estouros. O calor era forte no apartamento que estavam aos poucos pagando. Mas o vento batendo nas cortinas que ela mesma cortara lembrava-lhe que se quisesse podia parar e enxugar a testa, olhando o calmo horizonte. Como um lavrador. Ela plantará as sementes que tinha na mão, não outras, mas essas apenas. E cresciam árvores. Crescia sua rápida conversa com o cobrador de luz, crescia a água enchendo o tanque, cresciam seus filhos, crescia a mesa com comidas, o marido chegando com os jornais e sorrindo de fome, o canto importuno das empregadas do edifício. Ana dava a tudo, tranquilamente, sua mão pequena e forte, sua corrente de vida.*

*Certa hora da tarde era mais perigosa. Certa hora da tarde as árvores que plantara riam dela. Quando nada mais precisava de sua força, inquietava-se. No entanto sentia-se mais sólida do que nunca, seu corpo engrossara um pouco e era de se ver o modo como cortava blusas para os meninos, a grande tesoura dando estalidos na fazenda.*

Todo o seu desejo vagamente artístico encaminhará-se há muito no sentido de tornar os dias realizados e belos; com o tempo, seu gosto pelo decorativo se desenvolverá e implantará a íntima desordem. Parecia ter descoberto que tudo era passível de aperfeiçoamento, a cada coisa se emprestaria uma aparência harmoniosa; a vida podia ser feita pela mão do homem. No fundo, Ana sempre tivera necessidade de sentir a raiz firme das coisas. E isso um lar perplexamente lhe dera. Por caminhos tortos, viera a cair num destino de mulher, com a surpresa de nele caber como se o tivesse inventado. O homem com quem casara era um homem verdadeiro, os filhos que tivera eram filhos verdadeiros. Sua juventude anterior parecia-lhe estranha como uma doença de vida. Dela havia aos poucos emergido para descobrir que também sem a felicidade se vivia: abolindo-a, encontrara uma legião de pessoas, antes invisíveis, que viviam como quem trabalha — com persistência, continuidade, alegria. O que sucedera a Ana antes de ter o lar estava para sempre fora de seu alcance: uma exaltação perturbada que tantas vezes se confundira com felicidade insuportável. Criara em troca algo enfim compreensível, uma vida de adulto. Assim ela o quisera e o escolhera. Sua precaução reduzia-se a tomar cuidado na hora perigosa da tarde, quando a casa estava vazia sem precisar mais dela, o sol alto, cada membro da família distribuído nas suas funções. Olhando os móveis limpos, seu coração se apertava um pouco em espanto. Mas na sua vida não havia lugar




para que sentisse ternura pelo seu espanto — ela o abafava com a mesma habilidade que as lides em casa lhe haviam transmitido. Saía então para fazer compras ou levar objetos para consertar, cuidando do lar e da família à revelia deles. Quando voltasse era o fim da tarde e as crianças vindas do colégio exigiam-na. Assim chegaria a noite, com sua tranquila vibração. De manhã acordaria aureolada pelos calmos deveres. Encontrava os móveis de novo empoeirados e sujos, como se voltassem arrependidos. Quanto a ela mesma, fazia obscuramente parte das raízes negras e suaves do mundo. E alimentava anonimamente a vida. Estava bom assim. Assim ela o quisera e escolhera.

O bonde vacilava nos trilhos, entrava em ruas largas. Logo um vento mais úmido soprava anunciando, mais que o fim da tarde, o fim da hora instável. Ana respirou profundamente e uma grande aceitação deu a seu rosto um ar de mulher. O bonde se arrastava, em seguida estacava. Até Humaitá tinha tempo de descansar. Foi então que olhou para o homem parado no ponto. A diferença entre ele e os outros é que ele estava realmente parado. De pé, suas mãos se mantinham avançadas. Era um cego.

O que havia mais que fizesse Ana se aprumar em desconfiança? Alguma coisa intranquila estava sucedendo. Então ela viu: o cego mascava chicles... Um homem cego mascava chicles.

Ana ainda teve tempo de pensar por um segundo que os irmãos viriam jantar — o coração batia-lhe violento, espaçado. Inclinação,



olhava o cego profundamente, como se olha o que não nos vê. Ele mascava goma na escuridão. Sem sofrimento, com os olhos abertos. O movimento da mastigação fazia-o parecer sorrir e de repente deixar de sorrir, sorrir e deixar de sorrir — como se ele a tivesse insultado, Ana olhava-o. E quem a visse teria a impressão de uma mulher com ódio. Mas continuava a olhá-lo, cada vez mais inclinada — o bonde deu uma arrancada súbita jogando-a desprevenida para trás, o pesado saco de tricô despencou-se do colo, ruiu no chão — Ana deu um grito, o condutor deu ordem de parada antes de saber do que se tratava — o bonde estacou, os passageiros olharam assustados. Incapaz de se mover para apanhar suas compras, Ana se apurava pálida. Uma expressão de rosto, há muito não usada, ressurgia-lhe com dificuldade, ainda incerta, incompreensível. O moleque dos jornais ria entregando-lhe o volume. Mas os ovos se haviam quebrado no embrulho de jornal. Gemas amarelas e viscosas pingavam entre os fios da rede. O cego interrompera a mastigação e avançava as mãos inseguras, tentando inútilmente pegar o que acontecia. O embrulho dos ovos foi jogado fora da rede e, entre os sorrisos dos passageiros e o sinal do condutor, o bonde deu a nova arrancada de partida.

Poucos instantes depois já não a olhavam mais. O bonde se sacudia nos trilhos e o cego mascando goma ficara atrás para sempre. Mas o mal estava feito. A rede de tricô era áspera entre os dedos, não íntima como quando a tricotara. A rede perdera o sentido e estar num bonde era um fio partido; não sabia o que fazer com as compras no

colo. . E como uma estranha música, o mundo recomeçava ao redor. O mal estava feito. Por quê? Teria esquecido de que havia cegos? A piedade a sufocava, Ana respirava pesadamente. Mesmo as coisas que existiam antes do acontecimento estavam agora de sobreaviso, tinham um ar mais hostil, perecível... O mundo se tornara de novo um mal-estar. Vários anos ruíam, as gemas amarelas escorriam. Expulsa de seus próprios dias, parecia-lhe que as pessoas da rua eram periclitantes, que se mantinham por um mínimo equilíbrio à tona da escuridão — e por um momento a falta de sentido deixava-as tão livres que elas não sabiam para onde ir. Perceber uma ausência de lei foi tão súbito que Ana se agarrou ao banco da frente, como se pudesse cair do bonde, como se as coisas pudessem ser revertidas com a mesma calma com que não o eram.

O que chamava de crise viera afinal. E sua marca era o prazer intenso com que olhava agora as coisas, sofrendo espantada. O calor se tornara mais abafado, tudo tinha ganho uma força e vozes mais altas. Na Rua Voluntários da Pátria parecia prestes a rebentar uma revolução, as grades dos esgotos estavam secas, o ar empoeirado. Um cego mascarando chicles mergulhara o mundo em escura sofreguidão. Em cada pessoa forte havia a ausência de piedade pelo cego e as pessoas assustavam-na com o vigor que possuíam. Junto dela havia uma senhora de azul, com um rosto. Desviou o olhar, depressa. Na calçada, uma mulher deu um empurrão no filho! Dois namorados entrelaçavam os dedos sorrindo... E o cego? Ana caíra numa bondade

extremamente dolorosa.

Ela apaziguara tão bem a vida, cuidara tanto para que esta não explodisse. Mantinha tudo em serena compreensão, separava uma pessoa das outras, as roupas eram claramente feitas para serem usadas e podia-se escolher pelo jornal o filme da noite — tudo feito de modo a que um dia se seguisse ao outro. E um cego mascando goma despedaçava tudo isso. E através da piedade aparecia a Ana uma vida cheia de náusea doce, até a boca. Só então percebeu que há muito passara do seu ponto de descida. Na fraqueza em que estava, tudo a atingia com um susto; desceu do bonde com pernas débeis, olhou em torno de si, segurando a rede suja de ovo. Por um momento não conseguia orientar-se. Parecia ter saltado no meio da noite. Era uma rua comprida, com muros altos, amarelos. Seu coração batia de medo, ela procurava inutilmente reconhecer os arredores, enquanto a vida que descobrira continuava a pulsar e um vento mais morno e mais misterioso rodeava-lhe o rosto. Ficou parada olhando o muro. Enfim, pôde localizar-se. Andando um pouco mais ao longo de uma sebe, atravessou os portões do Jardim Botânico.

Andava pesadamente pela alameda central, entre os coqueiros. Não havia ninguém no Jardim. Depositou os embrulhos na terra, sentou-se no banco de um atalho e ali ficou muito tempo.

A vastidão parecia acalmá-la, o silêncio regulava sua respiração. Ela adormecia dentro de si.

De longe via a aléia onde a tarde era clara e redonda. Mas a

penumbra dos ramos cobria o atalho.

Ao seu redor havia ruídos serenos, cheiro de árvores, pequenas surpresas entre os cipós. Todo o Jardim triturado pelos instantes já mais apressados da tarde. De onde vinha o meio sonho pelo qual estava rodeada? Como por um zunido de abelhas e aves. Tudo era estranho, suave demais, grande demais. Um movimento leve e íntimo a sobressaltou — voltou-se rápida. Nada parecia se ter movido. Mas na aleia central estava imóvel um poderoso gato. Seus pêlos eram macios. Em novo andar silencioso, desapareceu.

Inquieta, olhou em torno. Os ramos se balançavam, as sombras vacilavam no chão. Um pardal ciscava na terra. E de repente, com mal-estar, pareceu-lhe ter caído numa emboscada. Fazia-se no Jardim um trabalho secreto do qual ela começava a se aperceber.

Nas árvores as frutas eram pretas, doces como mel. Havia no chão caroços secos cheios de circunvoluções, como pequenos cérebros apodrecidos. O banco estava manchado de sucos roxos. Com suavidade intensa rumorejavam as águas. No tronco da árvore pregavam-se as luxuosas patas de uma aranha. A crueza do mundo era tranquila. O assassinato era profundo. E a morte não era o que pensávamos.

Ao mesmo tempo que imaginário — era um mundo de se comer com os dentes, um mundo de volumosas dalias e tulipas. Os troncos eram percorridos por parasitas folhudas, o abraço era macio, colado. Como a repulsa que precedesse uma entrega — era fascinante, a

mulher tinha nojo, e era fascinante.

As árvores estavam carregadas, o mundo era tão rico que apodrecia. Quando Ana pensou que havia crianças e homens grandes com fome, a náusea subiu-lhe à garganta, como se ela estivesse grávida e abandonada. A moral do Jardim era outra. Agora que o cego a guiara até ele, estremecia nos primeiros passos de um mundo faiscante, sombrio, onde vitórias-régias boiavam monstruosas. As pequenas flores espalhadas na relva não lhe pareciam amarelas ou rosadas, mas cor de mau ouro e escarlates. A decomposição era profunda, perfumada... Mas todas as pesadas coisas, ela via com a cabeça rodeada por um enxame de insetos enviados pela vida mais fina do mundo. A brisa se insinuava entre as flores. Ana mais adivinhava que sentia o seu cheiro adocicado... O Jardim era tão bonito que ela teve medo do Inferno. Era quase noite agora e tudo parecia cheio, pesado, um esquilo voou na sombra. Sob os pés a terra estava fofa, Ana aspirava-a com delícia. Era fascinante, e ela sentia nojo.

Mas quando se lembrou das crianças, diante das quais se tornara culpada, ergueu-se com uma exclamação de dor. Agarrou o embrulho, avançou pelo atalho obscuro, atingiu a alameda. Quase corria — e via o Jardim em torno de si, com sua impersonalidade soberba. Sacudiu os portões fechados, sacudia-os segurando a madeira áspera. O vigia apareceu espantado de não a ter visto.

Enquanto não chegou à porta do edifício, parecia à beira de um

desastre.

Correu com a rede até o elevador, sua alma batia-lhe no peito — o que sucedia? A piedade pelo cego era tão violenta como uma ânsia, mas o mundo lhe parecia seu, sujo, perecível, seu.

Abriu a porta de casa. A sala era grande, quadrada, as maçanetas brilhavam limpas, os vidros da janela brilhavam, a lâmpada brilhava — que nova terra era essa? E por um instante a vida sadia que levara até agora pareceu-lhe um modo moralmente louco de viver. O menino que se aproximou correndo era um ser de pernas compridas e rosto igual ao seu, que corria e a abraçava. Apertou-o com força, com espanto. Protegia-se trêmula. Porque a vida era periclitante. Ela amava o mundo, amava o que fora criado — amava com nojo. Do mesmo modo como sempre fora fascinada pelas ostras, com aquele vago sentimento de asco que a aproximação da verdade lhe provocava, avisando-a. Abraçou o filho, quase a ponto de machucá-lo. Como se soubesse de um mal — o cego ou o belo Jardim Botânico? — agarrava-se a ele, a quem queria acima de tudo. Fora atingida pelo demônio da fé. A vida é horrível, disse-lhe baixo, faminta. O que faria se seguisse o chamado do cego? Iria sozinha... Havia lugares pobres e ricos que precisavam dela. Ela precisava deles... Tenho medo, disse. Sentia as costelas delicadas da criança entre os braços, ouviu o seu choro assustado. Mamãe, chamou o menino. Afastou-o, olhou aquele rosto, seu coração crispou-se. Não deixe mamãe te esquecer, disse-lhe. A criança mal sentiu o abraço se afrouxar, escapou e correu até a

a porta do quarto, de onde olhou-a mais segura. Era o pior olhar que jamais recebera. O sangue subiu-lhe ao rosto, esquentando-o.

Deixou-se cair numa cadeira com os dedos ainda presos na rede. De que tinha vergonha?

Não havia como fugir. Os dias que ela forjara haviam-se rompido na crosta e a água escapava. Estava diante da ostra. E não havia como não olhá-la. De que tinha vergonha? É que já não era mais piedade, não era só piedade: seu coração se enchera com a pior vontade de viver.

Já não sabia se estava do lado do cego ou das espessas plantas. O homem pouco a pouco se distanciara e em tortura ela parecia ter passado para o lado dos que lhe haviam ferido os olhos. O Jardim Botânico, tranquilo e alto, lhe revelava. Com horror descobria que pertencia à parte forte do mundo — e que nome se deveria dar a sua misericórdia violenta? Seria obrigada a beijar o leproso, pois nunca seria apenas sua irmã. Um cego me levou ao pior de mim mesma, pensou espantada. Sentia-se banida porque nenhum pobre beberia água nas suas mãos ardentes. Ah! era mais fácil ser um santo que uma pessoa! Por Deus, pois não fora verdadeira a piedade que sondara no seu coração as águas mais profundas? Mas era uma piedade de leão. Humilhada, sabia que o cego preferiria um amor mais pobre. E, estremecendo, também sabia por quê. A vida do Jardim Botânico chamava-a como um lobisomem é chamado pelo luar. Oh! mas ela amava o cego! pensou com os olhos molhados. No entanto

não era com este sentimento que se iria a uma igreja. Estou com medo, disse sozinha na sala. Levantou-se e foi para a cozinha ajudar a empregada a preparar o jantar.

Mas a vida arrepiava-a, como um frio. Ouvia o sino da escola, longe e constante. O pequeno horror da poeira ligando em fios a parte inferior do fogão, onde descobriu a pequena aranha. Carregando a jarra para mudar a água — havia o horror da flor se entregando lânguida e asquerosa às suas mãos. O mesmo trabalho secreto se fazia ali na cozinha. Perto da lata de lixo, esmagou com o pé a formiga. O pequeno assassinato da formiga. O mínimo corpo tremia. As gotas d'água caíam na água parada do tanque. Os besouros de verão. O horror dos besouros inexpressivos. Ao redor havia uma vida silenciosa, lenta, insistente. Horror, horror. Andava de um lado para outro na cozinha, cortando os bifés, mexendo o creme. Em torno da cabeça, em ronda, em torno da luz, os mosquitos de uma noite cálida. Uma noite em que a piedade era tão crua como o amor ruim. Entre os dois seios escorria o suor. A fé a quebrantava, o calor do forno ardia nos seus olhos. Depois o marido veio, vieram os irmãos e suas mulheres, vieram os filhos dos irmãos.

Jantaram com as janelas todas abertas, no nono andar. Um avião estremecia, ameaçando no calor do céu. Apesar de ter usado poucos ovos, o jantar estava bom. Também suas crianças ficaram acordadas, brincando no tapete com as outras. Era verão, seria inútil obrigá-las a dormir. Ana estava um pouco pálida e ria suavemente com os outros.

Depois do jantar, enfim, a primeira brisa mais fresca entrou pelas janelas. Eles rodeavam a mesa, a família. Cansados do dia, felizes em não discordar, tão dispostos a não ver defeitos. Riam-se de tudo, com o coração bom e humano. As crianças cresciam admiravelmente em torno deles. E como a uma borboleta, Ana prendeu o instante entre os dedos antes que ele nunca mais fosse seu. Depois, quando todos foram embora e as crianças já estavam deitadas, ela era uma mulher bruta que olhava pela janela. A cidade estava adormecida e quente. O que o cego desencadeara caberia nos seus dias? Quantos anos levaria até envelhecer de novo? Qualquer movimento seu e pisaria numa das crianças. Mas com uma maldade de amante, parecia aceitar que da flor saísse o mosquito, que as vitórias-régias boiassem no escuro do lago. O cego pendia entre os frutos do Jardim Botânico.


Pensou correndo para a cozinha e deparando com o seu marido diante do café derramado.

— O que foi?! gritou vibrando toda.

Ele se assustou com o medo da mulher. E de repente riu entendendo: — Não foi nada, disse, sou um desajeitado. Ele parecia cansado, com olheiras.

Mas diante do estranho rosto de Ana, espiou-a com maior atenção. Depois atraiu-a a si, em rápido afago. — Não quero que lhe aconteça nada, nunca! disse ela. — Deixe que pelo menos me aconteça o fogão dar um estouro, respondeu ele sorrindo.

Ela continuou sem força nos seus braços. Hoje de tarde alguma



coisa tranquila se rebentara, e na casa toda havia um tom humorístico, triste. É hora de dormir, disse ele, é tarde. Num gesto que não era seu, mas que pareceu natural, segurou a mão da mulher, levando-a consigo sem olhar para trás, afastando-a do perigo de viver. Acabara-se a vertigem de bondade.

E, se atravessara o amor e o seu inferno, penteava-se agora diante do espelho, por um instante sem nenhum mundo no coração. Antes de se deitar, como se apagasse uma vela, soprou a pequena flama do dia.

... quando se revela,  
... sabe revelar.  
... olhar p'ra ela,  
... he sabe falar.

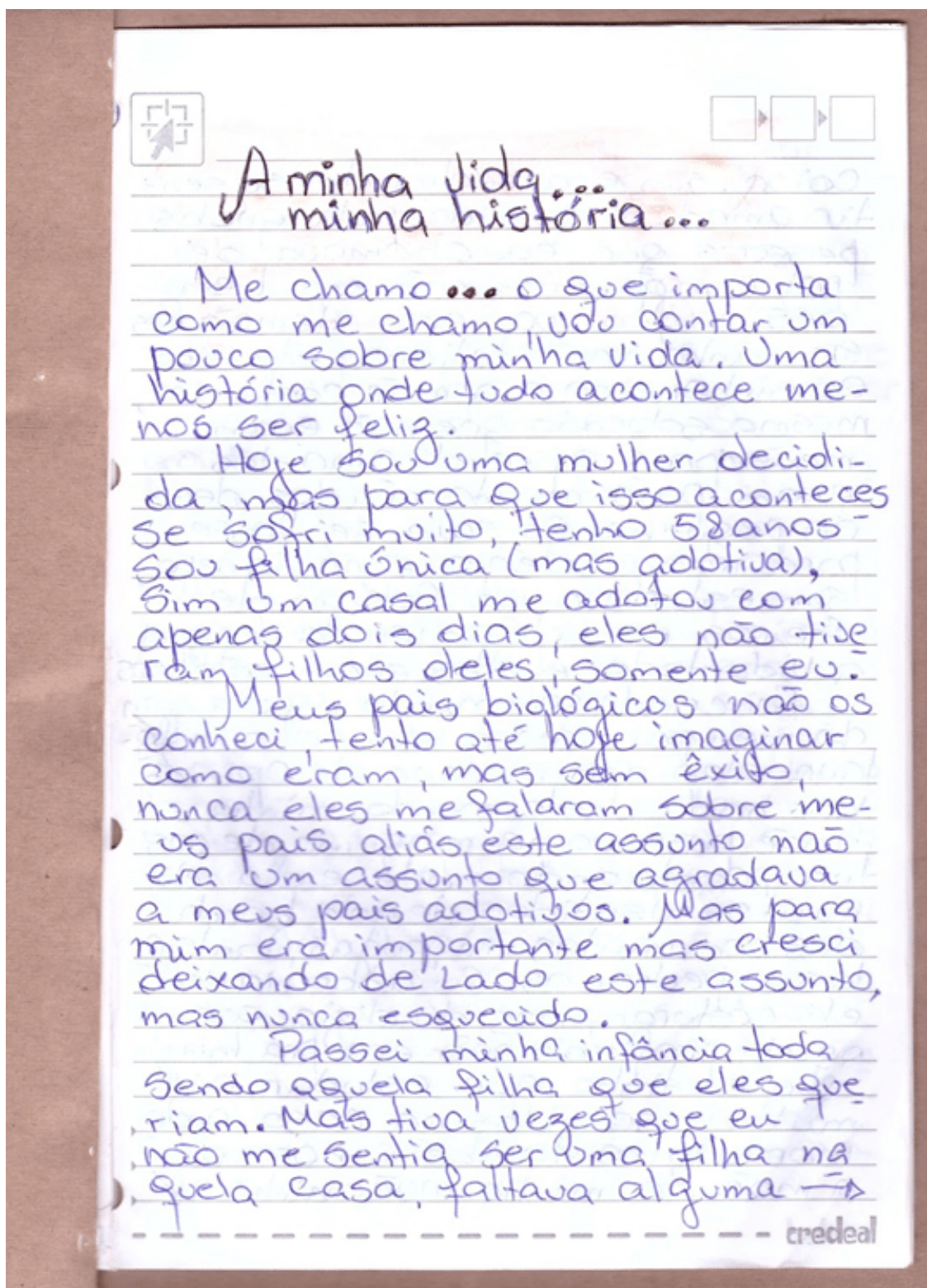


Quem quer dizer o que sente  
Não sabe o que há de dizer.  
Fala: parece que mente...  
Cala: parece esquecer...

# 4 CONTOS CRIADOS PELAS PACIENTES ACOMPANHADAS PELA CMM



## CONTO 1





Coisa, sim era realmente se sentir amada e querida pela aquelas pessoas que eu chamava de pai e mãe, mas não era bem assim. Meu pai era alemão Roso, minha mãe italiana, ele era caminhoneiro e a mãe costureira, mesmo sabendo que não eram meus pais aprendi amá-los eram pais muito rígidos desde pequena só saia se fosse para ir ao colégio e na igreja, sim estudava no Colégio de freiras no Colégio Teresa Verzeri a vida toda e eles eram católicos.

Fui criada com muita rigidez quando meu pai estava em casa e falava algo não mudava de opinião por nada deste mundo, minha mãe passava na máquina de costura, costurando noite e dia ela muitos vestidos de gala bordados com muitas miçangas, lentejolas e pedrarias. Eu adorava ver ela costurar, mas ela dizia que aquela profissão não era pra mim, que eu tinha que estudar, ouvi muito isso. Mas na casa onde morávamos também morava a mãe de minha mãe minha vó

credeal



eu mesmo não querendo <sup>finho</sup> que ir na casa de meus avós.

Praticamente vivi a vida que eles queriam até meus dezesseis anos.

Ai sonhava com uma vida nova, namorado, passeios, felicidade, inocência boba, não imaginava que daquele momento em diante tudo mudaria, seria uma mudança drástica. Tudo mudaria, e com certeza eu não estava preparada para estas mudanças. Sempre morei com eles sabendo que não eram

— pais, mas era amada pela vó, sempre dormi no mesmo quarto com a nona, nunca tive um quarto só meu. Como nunca me deixaram sair a lugar nenhum, não podia ter amigas e nem amigos, conheci duas meninas na porta da escola, mas elas eram amigas de uma colega minha, fiz amizade e um final de semana meu pai não estava em casa, aí minha mãe resolveu ir pra Giruá pois minha tia irmã de meu pai estaria lá visitando os pais dela, pois ela morava em Porto Alegre.

Foi aí então que minhas amigas novas me convidaram para passar o final de semana na casa delas.

— creddeal



Assim passaram-se os anos me tornei uma adolescente cheia de sonhos e planos, mas que não entendia nada da vida, só o que eu sabia é que eu devia estudar... estudar... estudar, ir na igreja e nos finais de semana quando meu pai estava em casa eu passava o domingo inteiro dentro do Corfel branco que meu pai tinha escutando música, mas isso só acontecia quando ele estava bem humorado, caso contrário ia morar na casa de meus avós, pais de meu pai que moravam em Givá.

Eu não gostava de ir lá, minha Vó era muito boa, mas meu avô era muito ruim, eu odiava ele, um dia eu ouvi ele dizer ao meu pai filho dele que deveria ter pegado um porco e não filho dos outros para criar, porque o porco ele engordava, matava e comia e filho dos outros ele só teria despesas. Daquele dia em diante comecei a odiar meu avô, não gostava de ir lá, mas era obrigada, quando ouvi isso eu tinha nove anos, nunca mais esqueci.

Assim passou alguns anos, e

credeal



eu mesmo não querendo <sup>finho</sup> que ir na casa de meus avós.

Praticamente vivi a vida que eles queriam até meus de <sup>esse</sup> anos.

Ai sonhava com uma vida nova, namorado, passeios, felicidade, inocência boba, não imaginava que daquele momento em diante tudo mudaria, seria uma mudança drástica. Tudo mudaria, e com certeza eu não estava preparada para estas mudanças. Sempre morei com eles sabendo que não eram

pais, mas era amada pela vó, sempre dormi no mesmo quarto com a nona, nunca tive um quarto só meu. Como nunca me deixaram sair a lugar nenhum,

não podia ter amigas e nem amigos, conheci duas meninas na porta da Escola, mas elas eram amigas de uma colega minhas, fiz amizade e um final de semana

meu pai não estava em casa, aí minha mãe resolveu ir pra Girua pois minha tia, irmã de meu pai estaria lá visitando os pais dela pois ela morava em Porto Alegre.

Foi aí então que minhas amigas novas me convidaram para passar o final de semana na casa delas.

----- credeal



Sim toda família caiu em cima de mim (sentido figurado) disseram que eu manchei o nome da família pois estava grávida antes de casar, e a família dele não queria que ele casasse, foi a maior confusão. Mas concretiza do o "matrimônio", só Deus sabia aonde eu estava entrando.

Como eu estava grávida meu primeiro filho nasceu em agosto de 1980. Daquele momento em diante era eu, um marido e um filho que eu nem imaginava como cuidar. A sorte estava lançada, meu casamento foi muito conturbado ele bebendo a vida toda, muitas brigas, desavenças, ameaças, apanhando muito, trabalhei a vida toda de doméstica para poder ajudar em casa, pois ele era pintor residencial, mas o que ganhava ia nas farras com amigos e muita bebida. Assim foi longos anos, queria estadar mas ele não deixava, aí entendi que minha vida seria muito pior do que quando morava com meus pais. Assim foi anos e anos de altos e baixos, muitas mudanças de residências, de cidades e ele nada de mudar sem

credeal



pre bebendo, brigando, me batendo e me ameaçando.

Muitas vezes tinha que esperar ele dormir para aí sim eu dormir com as crianças pois quando estava bebado o que fazia era me ameaçar de morte, isso eu ouvia direto. Assim passaram-se muitos anos os filhos vieram vindo, mas a vida continuava a mesma coisa, meus filhos foram crescendo mas pai eles nunca tiveram, nunca foi na escola, saber sobre eles, sobre a vida deles na escola, crianças precisam disso. Sempre fui eu em tudo. Sempre eu presente na vida dos meninos e da princesa.

Minha casa não tinha nada de móveis bonitos ou comprados novos, pois não tinha como comprar era ganhado dos outros sempre.

Minha pequena princesa também nunca soube o que era ter um pai amoroso, ganhar um abraço, um cdo. Eu sempre trabalhei como doméstica ganhava muitas roupas e calçados para eles e ela, estavam sempre lindos, limpinhos e bem arrumados.

credeal



Assim criei todos, por onde passavam todos achavam uns amores, na escola então minha princesinha, minha menina parecia uma boneguinha. Muitas vezes quando trabalhava, chegava em casa tinha que dar todo o dinheiro a ele, se não desse apinhava. Tinha muito medo dele pensava muitas vezes como me livrar de tudo isso, fiz muitos B.O mas o medo falava mais alto aí lá ia eu retirar a queixa.

E assim passei muitos anos, não podia contar com meus pais, pois, no dia do casamento meu pai me falou que eu tinha escolhido isso então daquele momento em diante não contasse mais com eles pra nada, então foi o que fiz.

Passei anos e anos assim até acordar, sim tivemos uma briga no final de semana inteiro, no domingo a tarde ele já estava pra lá de bebado, chorei muito de tantas coisas que ele me dizia, me ofendia sem pensar nas palavras que dizia, e para mim tudo que ouvia era como uma faca enfiaando em meu coração.

Aí ele resolveu sair buscar

credeal



mais bebida, mas saiu gritando na rua que ia me matar, que eu não iria amanhecer viva.

Foi aí então que resolvi chamar a polícia, daí foi a maior confusão, veio duas viaturas e lá fomos nós para a delegacia, de lá ele foi para o presídio onde ficou uns dias.

Depois disso tudo separamos, ele foi morar num porão da casa de um vizinho perto da minha casa, passava só bebendo, bebendo. Foi aí que nosso filho mais novo foi ver ele uma tarde, quando voltou embora aborrecido, e pediu que eu deixasse seu pai morar novamente em casa. Não gostei nem um pouco da ideia mas meu filho alegou que se ele morresse eu ficaria com remorso e culpa da pelo que ia acontecer.

Então a tonta aqui concordou em deixar que ele voltasse morar em casa. Passou vários meses tranquilo, sem beber, sem encomendar, mas tudo não durou muito.

Pra minha surpresa depois de muitos dias recebia a visita de meu filho e a namorada, que moravam em Caxias do Sul,

credeal



mas o pai dele não morava mais em casa, morava na casa de um rapaz amigo dele, ele veio visitar o pai dele.

Este filho foi um filho exemplo desde menino até aquele final de semana.

Tivemos uma discussão muito séria eu e meu filho, pois ele não gostou que eu dei umas palmadas nos irmãos mais novos, pois estavam brigando, aí ele discutiu feio comigo até me deu um empurrão, aí disse que sairia de minha casa e ia onde o pai dele estava morando e foi.

Isso tudo aconteceu num sábado e no domingo ficou no tel do amigo do pai, na segunda-feira quando meus filhos mais novos saíram para escola, encontraram o pai deles aí ele avisou a eles que o irmão com a namorada tava indo embora naquela manhã, voltando pra Caxias do Sul.

Recebendo a notícia meu filho me ligaram avisando, nisso eu estava indo ao trabalho, onde no caminho encontrei o pai deles, aí eu resolvi ir me despedir de meu filho, foi aí então que o pai

credeal



deles resolveu ir comigo até a casa onde meu filho estava, mas quando chegamos na esquina ele resolveu ficar ali e eu fui até a metade da quadra, parei na frente da casa, era 7.30 da manhã. Tava eufórica chamei meu filho e disse que tinha vindo ali me despedir pois tinha ficado sabendo que eles iriam embora. Mas para minha surpresa ele saiu lá de dentro da casa, vindo em minha direção me perguntando o porque eu estava ali, que ele não tinha me chamado. Tentei argumentar foi ali que tudo começou, ele me deu um tapa do lado do ouvido aí tontiei, e tudo começou, me bateu muito me empurrou, me batia muito forte até que cai no chão derrubei meus óculos, aí foi muito pior, muitos chutes por tudo, cabeça, coluna, pernas, aí saiu a namorada dele e aí continuava me bater, ele parou e ela continuou. Apanhei muito, mas muito mesmo, apanhei tanto que fiz xixi e cocô na roupa, foi muito

credeal



foi constrangedor, pois não sei como mas consegui fugir deles e corri pro módulo da polícia que tem ali perto de onde eu estava.

Mesmo naquela situação toda suja, ferida sim pois meu coração estava em pedacos, com tudo isso fui obrigada a entrar na viatura, sim estava com muita dor no corpo, na alma, e muita vergonha por estar toda suja e cheirando mal. fomos a delegacia lá correu tudo conforme a lei, foi feito um B.O, eles foram ouvidos e voltaram a Caxias do Sul.

Passou dois anos após tudo isso e eu não sabia o por que tinha apanhado daquela forma de um filho que sempre foi um excelente filho. Mas uma coisa me intrigava até hoje o pai deles ficou vendo tudo da esquina e não me sacou.

Muito estranho. Até que um belo dia ele me ligou, eu sempre dizia que não ia perdô-lo mas mãe tem coração mãe, conversei muito, ele chorou muito, me pediu perdão, falou que jamais deveria ter feito o que fez.

credeal



Passou-se anos e não nos vimos mais só por ligações temos falado, às vezes ele ainda chora e diz que tem saudades e ainda pede perdão. Ainda faz que jamais deveria fazer o que fez.

Já o perdooei sim o amo muito, muito, mas esquecer é um pouco difícil, mas estou tentando, mas neste momento quero um abraço dele.

Hoje com os filhos adultos, o pai deles continua morando junto com nós, na mesma casa, às vezes ainda bebe muito, tenta se salientar quando está alcoolizado, também querendo me intimidar, mas eu não dou a mínima pra ele. Sou bem depressiva, às vezes choro muito tento esquecer tudo que vivi mas não é fácil. Cada vez que olho para ele sinto nojo, raiva e ainda um pouco de medo. Sinto que mesmo não vivendo como casal ele acha que é meu dono.

Mas como mulher mudei muito estou estudando quase forma

credeal



da professora, no próximo ano de 2021 farei o estágio grande, aí sim pegarei meu canudo e com muito orgulho vou poder bater no peito e gritar "EU CONSEGUI" "SOU PROFESSORA".

É um grande sonho que está se realizando após quase 30 anos quando iniciou o curso no Instituto Estadual de Educação Odaio Felipe Pippi, para mim é uma enorme emoção pois iniciei nesta escola, passou-se anos e eu retornei sendo assim estou quase formada. Amo estudar, amo a escola, as professoras, a Direção as serventes todos. Me sinto realizada, meu canudo como professora tem um pouco de todos que mencionei acima.

Agora a poucos dias fiz o vestibular, mais uma conquista consegui passar, outro sonho realizado, já fiz minha matrícula para cursar Pedagogia na FASA.

Sim, estou muito feliz me sinto "EU" um "Eu" que nunca senti antes.

Mas mesmo assim sinto uma enorme tristeza no peito, quedói muito, foram muitos anos de muitas brigas, desavenças,

----- credeal



ameaças, choros, realmente não sei se a felicidade existe se tratando de "Amor" e "casal", única coisa que sei é que eu amo meus filhos.

fora isso não sei o que é realmente amar e ser amado.

Agora estou numa fase da minha vida que chega de me importar com os outros, ninguém se importa comigo, tô cheia, cansada, estressada, cheguei ao meu limite máximo. Agora é minha vez de me importar comigo mesma, minha vida mudou muito, meu modo de pensar muito mais, minha liberdade é o que mais quero pois me sinto ainda aprisionada a um passado que não me fez nada bem. Agradeço eternamente aos pais que me criaram, mesmo não sabendo me amar, hoje entendo muita coisa que aconteceu que não entendia antes eles já não existem mais mas mesmo assim os amo muito.

Meu casamento foi uma catástrofe, mas o melhor de tudo isso foi meus filhos que amo muito.



Agora o mais importante é levantar a cabeça e seguir em frente, pois sou quase Professora e sou uma acadêmica em Pedagogia, com muita "FE" e Persistência estou correndo atrás de meus sonhos.

Meus sonhos serão todos realizados, principalmente o de me tornar uma grande empoderada, poder dar meu grito de liberdade. Com tudo o que estamos enfrentando, me vejo mais forte as vezes, sei que posso ser o que realmente quero, e realizar meus projetos de vida, sim mesmo as vezes meus pensamentos querendo me confundir. Sei que posso e vou conseguir "SER MUITO FELIZ AINDA."

Esta é a história de minha vida, resumi ao máximo, cortei algumas partes, mas o que pretendo mesmo é algum dia desses escrever realmente um livro sobre minha vida sem resumir nada sem cortar parte nenhuma.

Agora o que mais quero é viver, tentar ser feliz, me formar, ter uma vida financeira estável, e ainda caminhar

credeal



em busca da felicidade. de um amor. Sei que não sou mais uma garotinha, mas também não penso como uma pessoa idosa mas, tenho uma cabeça jovem. Sei que perdi anos de minha vida sem correr atrás de meus sonhos e é o que estou fazendo agora correr atrás do tempo perdido.

Amo tudo o que faço. Se eu soubesse tudo que eu sei hoje, teria evitado muito sofrimento desnecessário, mas a vida é isso. Tem coisas que precisamos passar para aprender, entender e evoluir.


Esta é um pouco da história de minha vida...

No meio de muitos laços e entre laços

Essa sou Eu uma guerreira, batalhadora as vezes frágil, mas serei daqui para frente uma mulher Empoderada, e feliz.

credeal

**FIM**



## *A minha vida minha história...*

*Me chamo ... o que importa como me chamo, vou contar um pouco sobre minha vida. Uma história onde tudo acontece menos ser feliz.*

*Hoje sou uma mulher decidida, mas para que isso acontecesse sofri muito, tenho 58 anos, sou filha única (mas adotiva), sim um casal me adotou com apenas dois dias, eles não tiveram filhos deles, somente eu.*


*Meus pais biológicos não os conheci, tento até hoje imaginar como eles eram, mas sem êxito, nunca eles me falaram sobre meus pais, aliás este assunto não era um assunto que agradava meus pais adotivos. Mas para mim era importante, mas cresci deixando de lado este assunto, mas nunca esquecido.*

*Passei minha infância toda sendo aquela filha que eles queriam. Mas tive vezes que eu não me sentia ser uma filha naquela casa, faltava alguma coisa, sim era realmente se sentir amada e querida pelas aquelas pessoas que eu chamava de pai e mãe, mas não era bem assim. Meu pai era alemão russo, minha mãe italiana, ele era caminhoneiro e a mãe costureira, mesmo sabendo que não eram meus pais aprendi amá-los eram pais muito rígidos desde pequena só saía se fosse para ir ao colégio e na igreja, sim estudava no colégio de freiras, no colégio Teresa Verzeri a vida toda e eles eram católicos.*

*Fui criada com muita rigidez quando meu pai estava em casa e falava algo, não mudava de opinião por nada deste mundo, minha*

mãe passava na máquina de costura, costurando noite e dia era muitos vestidos de gala bordados com muitas miçangas, lantejoulas e pedrarias. Eu adorava vê-la costurar, mas ela dizia que aquela profissão não era para mim, que eu tinha que estudar, ouvi muito isso. Mas na casa onde morávamos também morava a mãe de minha mãe minha avó, em italiano minha "nona" me criei desde bebê dormindo no quarto de minha nona, amava muito ela, minha nona era muito boa para mim, ela ganhava muitos doces de presente das minhas tias e primas e sempre dividia comigo, tinha muito amor naquele coração de vó. Quanto aos meus pais acho que não sabiam como era ter e amar uma filha, só sabiam dar as coisas, tipo materiais escolares, roupas, calçados... sempre os melhores, mas o que realmente era preciso não davam, que era um abraço, um carinho, um colo isso era muito difícil, às vezes eu tinha uma sensação de nem estar ali, e me perguntava sem respostas o porque fui morar ali naquela família. Mas aí meu coração acalmava pois eu tinha minha nona (avó) ali pertinho de mim. Meu pai nunca estava em casa, pois trabalhava direto viajando de caminhão. Minha infância toda foi assim, uma criança com muitos limites, sabendo que não era filha do casal e com uma nona que a amava muito.

Assim passaram-se os anos me tornei uma adolescente cheia de sonhos e planos, mas que não entendia nada da vida, só o que eu sabia é que eu devia estudar... estudar... estudar, ir na igreja e nos finais de semana quando meu pai estava em casa eu passava o domingo inteiro dentro do corcel branco que meu pai tinha escutando




música, mas isso só acontecia quando ele estava bem humorado, caso contrário íamos na casa de meus avós, pais de meu pai que moravam em Giruá.

Eu não gostava de ir lá, minha vó era muito boa, mas meu avô era muito ruim, eu odiava ele, um dia eu ouvi ele dizer pro meu pai filho dele que deveria ter pegado um porco e não filho dos outros para criar, porque o porco ele engordava, matava e comia e filho dos outros ele só teria despesas. Daquele dia em diante comecei a odiar meu avô, não gostava de ir lá, mas era obrigada, quando ouvi isso eu tinha nove anos, nunca mais esqueci.

Assim passou alguns anos, e eu mesmo não querendo tinha que ir na casa dos meus avós.

Praticamente vivi a vida que eles queriam até meus dezesseis anos.

Ai sonhava com uma vida nova, namorado, passeios, felicidade, inocência boba, não imaginava que daquele momento em diante tudo mudaria, seria uma mudança drástica. Tudo mudaria, e com certeza eu não estava preparada para estas mudanças. Sempre morei com eles sabendo que não eram pais, mas era amada pela vó, sempre dormi no mesmo quarto com a nona, nunca tive um quarto só meu. Como nunca me deixavam sair a lugar nenhum, não podia ter amigas e nem amigos, conheci duas meninas na porta da escola mas elas eram amigas de umas colegas minhas, fiz amizade e um final de semana meu pai não estava em casa, ai minha mãe resolveu ir pra Giruá, pois minha tia irmã de meu pai estaria lá visitando os pais dela, pois ela morava em Porto Alegre.




Foi aí então que minhas amigas novas me convidaram para passar o final de semana na casa delas. Foi então que as meninas resolveram pedir a minha mãe para eu ir na casa delas passar o final de semana, mas minha mãe não queria deixar até que resolveu dizer sim, que eu poderia ir. Mal sabia eu que aquele final de semana seria o marco de uma vida totalmente drástica.

Mas naquele momento fiquei muito feliz em sair de casa, posar na casa das amigas tudo aquilo era novo e muito louco, estava me achando o máximo.

A noite fomos pra rua, para uma festa eu como nunca tinha saído de casa, ainda mais a noite, estava eufórica, feliz com os acontecimentos do momento, mas mal sabia que seria por outro lado minha ruína. Depois de uma festa fomos a uma boate, dançamos um monte, muita bebida, tudo muito doido. Foi aí nessa noite que conheci o pai de meus filhos, melhor dizendo meu marido. Sim primeira noite... primeira vez... UMA GRAVIDEZ... isso aconteceu em novembro de 1979 e em fevereiro de 1980 estava casando.

Sim, toda família caiu em cima de mim (sentido figurado) disseram que eu manchei o nome da família, pois estava grávida antes de casar, e a família dele não queria que ele casasse, foi a maior confusão. Mas concretizamos o matrimônio, só Deus sabia onde eu estava entrando.

Como eu estava grávida meu primeiro filho nasceu em agosto de 1980. Daquele momento em diante era eu, um marido e um filho que eu nem imaginava como cuidar.




A sorte estava lançada, meu casamento foi muito conturbado ele bebendo a vida toda, muitas brigas, desavenças, ameaças, apanhando muito, trabalhei a vida toda de doméstica para poder ajudar em casa, pois ele era pintor residencial, mas o que ganhava ia nas farras com amigos e muita bebida. Assim foi longos anos, queria estudar mas ele não deixava, aí entendi que minha vida seria muito pior que quando morava com meus pais. Assim foi anos e anos de altos e baixos, muitas mudanças de residências, de cidades e ele nada de mudar sempre bebendo, brigando, me batendo e me ameaçando.

Muitas vezes tinha que esperar ele dormir para aí sim eu dormir com as crianças pois quando estava bêbado o que fazia era me ameaçar de morte, isso eu ouvia direto. Assim passou-se muitos anos os filhos vieram vindo, mas a vida continuava a mesma coisa, meus filhos foram crescendo mas pai eles nunca tiveram, nunca foi na escola saber sobre eles, sobre a vida deles na escola, crianças precisam disso. Sempre fui eu em tudo, sempre eu presente na vida dos meninos e da princesa.

Minha casa não tinha nada de móveis bonitos ou comprados novos, pois não tinha como comprar era ganhado dos outros sempre.

Minha pequena princesa também nunca soube o que era ter um pai amoroso, ganhar um abraço, um colo. Eu sempre trabalhei como doméstica, ganhava muitas roupas e calçados para eles e ela, estavam sempre lindos, limpinhos e bem arrumados.

Assim criei todos, por onde passavam todos achavam uns amores, na escola então minha princesinha, minha menina parecia uma



bonequinha. Muitas vezes quando trabalhava, chegava em casa tinha que dar todo o dinheiro a ele, se não desse apanhava. Tinha muito medo dele, pensava muitas vezes como me livrar de tudo isso, fiz muitos B.O. mas o medo falava mais alto aí já ia eu retirar a queixa.

E assim passei muitos anos, não podia contar com meus pais, pois, no dia do casamento meu pai me falou que eu tinha escolhido isso então daquele momento em diante não contasse mais com eles para nada, então foi o que eu fiz.


Passei anos e anos assim até acordar, sim tivemos uma briga no final de semana inteiro, no domingo a tarde ele já esta estava pra lá de bêbado, chorei muito de tantas coisas que ele me dizia, me ofendia, sem pensar nas palavras que dizia, e para mim tudo que ouvia era como uma faca enfiando em meu coração.

Ai ele resolveu sair buscar mais bebida, mas saiu gritando na rua que ia me matar, que eu não iria amanhecer viva.

Foi aí então que resolvi chamar a polícia, daí foi a maior confusão, veio duas viaturas e lá fomos nós para a delegacia, de lá ele foi para o presídio onde ficou uns dias.

Depois disso tudo separamos, ele foi morar num porão da casa de um vizinho perto da minha casa, passava só bebendo, bebendo. Foi aí que nosso filho mais novo foi ver ele uma tarde quando voltou embora aborrecido, e pediu que eu deixasse seu pai morar novamente em casa. Não gostei nem um pouco da ideia mas meu filho alegou que se ele morresse eu ficaria com remorso e culpada pelo que ia acontecer.

Então a tonta aqui concordou em deixar que ele voltasse a morar



em casa. Passou vários meses tranquilo, sem beber, sem incomodar, mas tudo não durou muito.


Pra minha surpresa depois de muitos dias recebi a visita de meu filho e a namorada que moravam em Caxias do Sul mas o pai dele não morava mais em casa, morava na casa de um rapaz amigo dele, ele veio visitar o pai dele.

Este filho foi um filho exemplo desde menino até aquele final de semana.

Tivemos uma discussão muito séria eu e meu filho, pois ele não gostou que eu dei umas palmadas nos irmão mais novos, pois estavam brigando, aí ele discutiu feio comigo até me deu um empurrão, aí disse que sairia da minha casa e ia aonde o pai dele estava morando e foi.

Isso tudo aconteceu num sábado e no domingo ficou no tal amigo do pai, na segunda feira quando meus filhos mais novos saíram para a escola, encontraram o pai deles aí ele avisou a eles que o irmão com a namorada tava indo embora naquela manhã voltando pra Caxias do Sul.

Recebendo a notícia meus filhos me ligaram avisando, nisso eu estava indo ao trabalho, onde no caminho encontrei o pai deles, aí eu resolvi ir me despedir de meu filho, foi aí então que o pai deles resolveu ir comigo até a casa onde meu filho estava, mas quando chegamos na esquina ele resolveu ficar ali e eu fui até a metade da quadra, parei na frente da casa, era 7:30 da manhã. Tava eufórica, chamei meu filho e disse que tinha vindo ali me despedir pois tinha ficado sabendo que eles iriam embora. Mas para minha surpresa ele



saiu lá de dentro da casa, vindo em minha direção me perguntando o porque eu estava ali, que ele não tinha me chamado. Tentei argumentar foi ali que tudo começou, ele me deu um tapão do lado do ouvido aí tonteei, e tudo começou, me bateu muito me empurrou, me batia muito forte até que cai no chão derrubei meu óculos, aí foi muito pior, muitos chutes, por tudo, cabeça, coluna, pernas, aí saiu a namorada dele e aí continuou a me bater, ele parou e ela continuou.

Apanhei muito, mas muito mesmo, apanhei tanto que fiz xixi e cocô na roupa, foi muito constrangedor, pois não sei como mas consegui fugir deles e corri pro módulo da polícia que tem ali perto de onde eu estava.

Mesmo naquela situação toda suja, ferida, sim pois meu coração estava em pedaços, contudo isso fui obrigada a entrar na viatura, sim estava com muita dor no corpo, na alma, e muita vergonha por estar toda suja e cheirando mal. Fomos a delegacia, lá ocorreu tudo conforme a lei, foi feito um B.O., eles foram ouvidos e voltaram a Caxias do Sul.

Passou dois anos após tudo isso e eu não sabia o porque tinha apanhado daquela forma de um filho que sempre foi bom um excelente filho. Mas uma coisa me intriga até hoje o pai deles ficou vendo tudo da esquina e não me socorreu.

Muito estranho. Até que um belo dia ele me ligou, eu sempre dizia que não ia perdôá-lo mas mãe tem coração mole, conversamos muito, ele chorou muito, me pediu perdão, falou que jamais deveria ter feito o que fez.

Passou-se anos e não nos vimos mais, só por ligações temos falado, as vezes ele ainda chora e diz que tem saudades e ainda pede perdão.


Ainda fala que jamais deveria fazer o que fez. Já o perdoei sim o amo muito, muito mas esquecer é um pouco difícil, mas estou tentando, mas neste momento quero um abraço dele.

Hoje com os filhos adultos, o pai deles continua morando junto com nós, na mesma casa as vezes ainda bebe muito tenta se salientar quando está alcoolizado, também querendo me intimidar, mas eu não dou a mínima pra ele. Sou bem depressiva, as vezes choro muito tento esquecer tudo o que vivi mas não é fácil. Cada vez que olho para ele sinto nojo, raiva e ainda um pouco de medo. Sinto que mesmo não vivendo como casal ele acha que é meu dono.

Mas como mulher mudei muito estou estudando quase formada professora, no próximo ano de 2021 farei o estágio grande, ai sim pegarei meu canudo e com muito orgulho vou poder bater no peito e gritar "EU CONSEGUI", "SOU PROFESSORA".

É um grande sonho que está se realizando após quase 30 anos quando iniciou o curso no Instituto Estadual de Educação Odão Felipe Pippi, para mim é uma enorme emoção pois iniciei nesta escola, passou-se anos e eu retornei sendo assim estou quase formada. Amo estudar, amo a escola, as professoras, a direção, as serventes, todos. Me sinto realizada, meu canudo como professora tem um pouco de todos que mencionei acima.

Agora a poucos dias fiz o vestibular, mais uma conquista consegui



passar, outro sonho realizado, já fiz minha matrícula para cursar Pedagogia na FASA.

Sim estou muito feliz me sinto “EU”, um “EU” que nunca senti antes.


Mas mesmo assim sinto uma enorme tristeza no peito, que dói muito, foram muitos anos de muitas brigas, desavenças, ameaças, choros, realmente não sei se a felicidade existe se tratando de “amor” e “casal”, única coisa que sei é que eu amo meus filhos.

Fora isso não sei o que é realmente amar e ser amada.

Agora estou numa fase da minha vida que chega de me importar com os outros, ninguém se importa comigo, tou cheia, cansada, estressada, cheguei ao meu limite máximo. Agora é minha vez de me importar comigo mesma, minha vida mudou muito, meu modo de pensar muito mais, minha liberdade é o que mais quero pois me sinto ainda aprisionada a um passado que não me fez nada bem. Agradeço eternamente aos pais que me criaram, mesmo não sabendo me amar, hoje entendo muita coisa que aconteceu que não entendia antes eles já não existem mais mas mesmo assim os amo muito.

Meu casamento foi uma catástrofe, mas o melhor de tudo isso foi meus filhos que amo muito. Agora o mais importante é levantar a cabeça e seguir em frente, pois sou quase professora e sou uma acadêmica em Pedagogia, com muita “FÉ” e persistência estou correndo atrás de meus sonhos.

Meus sonhos serão todos realizados, principalmente o de me tornar uma grande empoderada, poder dar meu grito de liberdade.



Com tudo o que estamos enfrentando, me vejo mais forte as vezes, sei que posso ser o que realmente quero e realizar meus projetos de vida, sim mesmo as vezes meus pensamentos querendo me confundir sei que posso e vou conseguir “SER MUITO FELIZ AINDA”.

Esta é a história de minha vida, resumi ao máximo, cortei algumas partes, mas o que pretendo mesmo é algum dia desses, escrever um livro sobre minha vida sem resumir nada sem cortar parte nenhuma.

Agora o que mais quero é viver, tentar ser feliz, me formar, ter uma vida financeira estável, e ainda caminhar em busca da felicidade. De um amor sei que não sou mais uma garotinha, mas também não penso como uma pessoa idosa mas tenho uma cabeça jovem, sei que perdi anos de minha vida sem correr atrás de meus sonhos e é o que eu estou fazendo agora correr atrás do tempo perdido.

Amo tudo o que faço.

Se eu soubesse tudo o que eu sei hoje, teria evitado muito sofrimento desnecessário, mas a vida é isso. Tem coisas que precisamos passar para aprender, entender e evoluir. Esta é um pouco da história de minha vida...

No meio de muitos laços e entre laços.

Essa sou Eu uma guerreira, batalhadora as vezes frágil, mas serei daqui para frente uma mulher empoderada e feliz.

FIM

quando se revela,  
sabe revelar.  
olhar p'ra ela,  
he sabe falar.



Quem quer dizer o que sente  
Não sabe o que há de dizer.  
Fala: parece que mente...  
Cala: parece esquecer...

## CONTO 2



viver? Ou sobreviver?

♥ apreciando a brisa que passa por  
ve pelo seu rosto, lá está ela, um final de  
domingo num anoitecer calmo, tranquilo.  
Passa das vinte horas, as vizinhas a sua volta  
já estão recolhidos em suas casas e Yssica  
lá, calada mergulhada em seus pensamentos,  
sentada em uma cadeira pequena e descon-  
fortável, sem que ela percebesse, começa a  
cair lágrimas pelo seu rosto e seu coração  
dispara em ritmos acelerado, ao mesmo  
tempo sente um leve arrepio pelo seu cor-  
po, será que estaria gripando ou apenas  
uma defesa de seu organismo por vir  
a tona lembranças ruins que gostaria  
de nunca relembri-las.

Infelizmente não teve como impedi-  
las de reaparecer, pois (nunca) não estavam  
resduidas, somente adormecidas dentro de seu  
coração. Yssica sabia que só teria paz quan-  
do estivesse tudo resduido, não era feliz e  
estava num casamento onde no qual daria  
tudo para sair mas ao mesmo tempo,  
♥ sentia medo seu conjuje era possessivo  
autoritário e a ameaçava sempre  
que podia...

Assim ela levou sua vida  
por alguns anos se submetendo



spiral®



Café Minnie



A tudo, teve seus filhos, trabalhou por alguns anos, teve decepções e para provar que era forte algumas vezes chorou, mas não conseguiu se libertar, pelo contrário, continuava cada vez mais submisso. Com o tempo o Jissica veio a se acostumar com a situação, vindo mais tarde a desenvolver uma profunda depressão com isso perdendo sua empresa também. Foi aí que ela perdeu de vez o pouco de alegria e a perspectiva de um dia ser feliz pois era a única coisa boa que ainda lhe restava.

♥ O tempo passou, seus filhos cresceram cada um construindo suas próprias vidas e Jissica lá continuava, infeliz, dependendo dele pra sobreviver e pensando um dia ser feliz, mas também sabia que pra isso acontecer se dependia dela, de dar o primeiro passo, um basta em tudo aquilo no entanto as coisas permaneciam do mesmo jeito e ela sofrendo e pensando com dias melhores.



©Disney


spiral®

*Viver? Ou sobreviver?*

*Apreciando a brisa que passa suave pelo seu rosto, lá está ela, um final de domingo num anoitecer calmo, tranquilo. Passa das vinte horas, os vizinhos a sua volta já estão recolhidos em suas casas e Jéssica lá, calada mergulhada em seus pensamentos, sentada em uma cadeira pequena e desconfortável, sem que ela percebesse, começa a cair lágrimas pelo seu rosto e seu coração dispara em ritmos acelerado, ao mesmo tempo sente um leve arrepio pelo seu corpo todo, será que estaria gripando ou apenas uma defesa de seu organismo por virem a tona lembranças ruins que gostaria de nunca lembrá-las.*

*Infelizmente não teve como impedir de reaparecer, pois (nunca) não estavam resolvidas, somente adormecidas dentro de seu coração. Jéssica sabia que só teria paz quando estivesse tudo resolvido, não era feliz e estava num casamento onde no qual daria tudo para sair mas ao mesmo tempo, sentia medo seu cônjuge era possessivo autoritário e a ameaçava sempre que podia...*

*Assim ela levou sua vida por alguns anos se submetendo a tudo, teve seus filhos, trabalhou por alguns anos, teve decepções e para provar que era forte algumas vezes revidou mas não conseguia se libertar, pelo contrário, continuava cada vez mais submissa. Com o tempo Jéssica veio a se acostumar com a situação, vindo mais tarde a desenvolver uma profunda depressão, com isso perdeu de vez o pouco de alegria e a perspectiva de um dia ser feliz pois era a única coisa boa que ainda lhe restara.*



O tempo passou, seus filhos cresceram cada um construindo suas próprias vidas e Jéssica lá continuava, infeliz, dependendo dele pra sobreviver e sonhando um dia ser feliz mas também sabia que pra isso acontecer só dependia dela, de dar o primeiro passo, um basta em tudo aquilo, no entanto as coisas permaneciam do mesmo jeito e ela sofrendo e sonhando com dias melhores.

quando se revela,  
sabe revelar.  
olhar p'ra ela,  
he sabe falar.



Quem quer dizer o que sente  
Não sabe o que há de dizer.  
Fala: parece que mente...  
Cala: parece esquecer...

## CONTO 03

### A importância das Mulheres.

É fato que a condição da mulher mudou muito.

Antigamente era inadmissível a mulher ter direitos que o mundo de hoje são como estudar, trabalhar fora de lar, etc... Embora direitos como estes representem conquista feministas há de considerarmos também que são frutos de conjunturas históricas específicas.

As mulheres em geral tem um jeito especial para comandar seus negócios e para exercer cargos executivos nas empresas. As mulheres demonstram na sua maneira de ser maior sensibilidade, percepção aguçada e flexibilidade para conciliar tanto atividades dupla e tripla formada dos seus estudos e ainda manter o equilíbrio



## *A importância das Mulheres*

*E fato que a condição de mulher mudou muito*

*Antigamente era inadmissível a mulher ter direitos que o mundo de hoje são como estudar, trabalhar fora do lar, etc...Embora direitos como estes representem conquista feministas há de considerarmos também que são frutos de conjunturas históricas específicas.*

*As mulheres em geral tem um jeito especial para comandar seus negócios e para exercer cargos executivos nas empresas.*

*As mulheres demonstram na sua maneira de ser maior sensibilidade, percepção aguçada e flexibilidade para conciliar tanto atividades dupla e tripla jornada dos resultados e ainda manter o equilíbrio a mulher precisa ter cada vez mais consciência de si mesma e de suas forças, crenças.*

*A mulher merece respeito como qualquer outro ser independente de raça, a mulher foi feita para ser amada e não maltratada então o lugar da mulher é aonde ela quiser, ela decide o que quer fazer e onde deseja ficar. A mulher precisa ser respeitada só assim teremos um mundo um pouco mais digno.*

quando se revela,  
sabe revelar.  
olhar p'ra ela,  
he sabe falar.



Quem quer dizer o que sente  
Não sabe o que há de dizer.  
Fala: parece que mente...  
Cala: parece esquecer...

## CONTO 4

Resumo de vida de Sheila, bom um pouco sobre ela:

Sheila é uma estudante do ensino fundamental de treze anos. Ela é muito boa em fazer amigos bem rápido mas, isso também pode ser um problema para ela pois, ela se apega demais nas pessoas e têm medo de que elas não sejam quem ela achava que era, e isso a deixa nervosa e com medo, e vai a afetando. Ela se despreza demais por não se achar suficiente em nada, ela se odeia, e se desvalorizada totalmente, e ela sabe disso não que ela não tente mudar o que sente mas, em sua cabeça ela não vai conseguir mudar, pois ela acha que não vai ser capaz, ela tenta, e tenta mas, chaga em um ponto que trava, trava porque acha que não vai melhorar, e que nada vai dar certo, e tudo isso vai afetando. Sheila tem muitos problemas psicológicos e tudo a afeta, ela tem muito medo de tudo e todos, e fica muito nervosa. Sua mãe faleceu naquele mesmo ano em março de 2020, e isso machucou muito o seu psicológico, ela já sofria muito pois, seus avós por parte de mãe são alcoólatras e acabavam bebendo e falando coisas, que machucavam a sua mãe e a ela também, e sua mãe foi ficando com problemas de saúde, e ansiedade, até que acabou partindo. Ela sente muita saudade dos seus irmãos mais velhos, seu sobrinho e seus amigos, porque depois que sua mãe faleceu ela teve que se mudar de onde morava para bem longe, seus avós foram buscar a ela, seu pai e a seus irmãos mais novos, e agora eles estão morando com seus avós até que consigam se restabelecer. Sheila não se importa com si mesma, ela não liga pra si própria mas, se preocupa demais com os outros e com as coisas. Sua vida mudou de uma maneira surpreende e rápido, apesar de continuar a sofrer, foi melhor ela ter se mudado de onde morava, não que ela quis mas, ela sabia que era o certo a se fazer, pois onde ela morava não avia recursos bons de emprego, e o seu pai precisa de um, ela já conhecia a cidade para onde foi, sempre ia visitar seus avós, e então sua vida está em uma reviravolta, e ela vai continuar tentando até que possa mudar as coisas.

Empenho  
que eu  
consegui  
mudar.

e ajudar  
a outras  
pessoas  
a melhorar  
também!

eu tenho  
muito medo  
de não  
conseguir

Tiver  
pessoas  
que me  
ajudaram  
a melhorar

e se vc  
que ler  
essa re-  
sumo

Pois, em minha  
cabeça eu  
vou con-  
seguir.

Lembra  
Deus está  
sempre com  
a gente, então  
fique na presença  
Dele!

Vai dar tudo certo,  
continue tentando, não deixe  
para o que os outros fazem, você  
é capaz de conseguir, é alguém  
esplendido!

quando se revela,  
sabe revelar.  
olhar p'ra ela,  
he sabe falar.



Quem quer dizer o que sente  
Não sabe o que há de dizer.  
Fala: parece que mente...  
Cala: parece esquecer...

## AGRADECIMENTOS

Poderia eu estar aqui falando de um objetivo não atingido. Contudo, o que é impossível quando temos desejo compartilhado entre Mulheres?

Esse ano, 2020, nos apresentou desafios. Acredito que o primeiro foi: como realizarmos a prática de estágio profissionalizante em Psicologia sem termos contato, encontros presenciais?

Outro que surgiu foi: como mantermos a transferência necessária para o trabalho clínico com pacientes sendo que o que nos proporcionará laço será a voz e comunicações online?

Entre inúmeras questões que por vezes tiraram o sono: Como supervisionar sem conhecer pessoalmente? Como vamos manter o laço de grupo entre as pacientes? O que podemos fazer na campanha do Outubro Rosa? Como realizar uma campanha efetiva dos 21 dias de ativismo pelo fim da violência contra mulheres? Como fazer grupos online?

As respostas ainda estamos encontrando. Os desafios foram compartilhados e encarados como um convite a criar novas possibilidades e se reinventar. Foi preciso desconstruir os ideais de estágio, aceitar as necessidades a serem conside-

radas para mantermo-nos com saúde e darmos continuidade no nosso labor. Os ideais de estágios, como as acadêmicas passaram longos anos conhecendo e se visualizando na prática realizando seus percursos como graduandas em formação, foram adaptados. Conhecemos o Google Meet, o Zoom, usamos, mais que nunca, o What'sApp, o Canva, e-mail, assinatura digital e, construímos novas formas de escuta de sujeitos.

Criamos pacotinhos que ensinaram a confeccionar máscaras, passo a passo da confecção, lacinhos, palavras que acarinharam as pacientes e, assim foi possível a ação alusiva ao outubro rosa. Considerando que, além do aspecto afetivo, ligações foram feitas, conhecemos colegas enfermeiras da Secretaria de saúde Municipal de Santo Ângelo e, entregamos o comunicado as nossas pacientes com data, local e horário marcado para as mamografias e exames preventivo ao câncer de colo de útero para todas as pacientes da CMM.

Novo pacotinho foi confeccionado e entregue às pacientes. Neste, constava uma carta, algumas folhas, recortes de revistas e uma cola em bastão. Na carta, convidamos a todas para escreverem uma carta para uma amiga desconhecida. E assim possibilitamos que o laço do grupo fosse nutrido.

Veio o segundo convite à escrita e, tivemos contos narrados pelas protagonistas de suas vidas.

Os grupos seguem movidos pelo desejo de relacionar-se, comunicar-se e ter escuta vinda do Outro. Move-se o grupo de pacientes e move-se o grupo institucional de Psicólogas e estagiárias. E desta forma, como consequência, entra no movimento a produção deste e-book que foi possível por ter as mãos e conhecimentos de muitas mulheres ocupando-se de seus lugares de fala.

Muito aprendo com cada estagiária que participa desse projeto, “Bem-me-vi: fortalecendo laços, compartilhando potencialidades”. Muito obrigada a querida, doce e talentosa Vitória Vianna por aceitar os convites as produções artísticas da capa, o poema que ilustrou os envelopes com as instruções e materiais para confecção das máscaras, os vídeos que nossas pacientes e a psicóloga Lívia protagonizaram e puderam assistir na sala de espera da CMM e, tiveram o olhar atento somado a escuta clínica em cada filmagem feita por esta estagiária de psicologia, a Vi.

Minha colega Karol (Karoline Bones) como é possível transcrever em palavras o sentimento de admiração e gratidão pelo tanto que ensina, acolhe e transmite humanidade?

Obrigada por estar junto, nesses tempos de distanciamento. Tuas palavras e voz me tocam profundamente.

A linda e inteligente Naillê Belmonte, a solícita Camila, a estonteante Ana Jabs e a autêntica Kyrliá Dornelles meu sincero agradecimento pelo empréstimo de suas habilidades tecnológicas, criativas e de muito bom gosto. Obrigada por estarem juntas na construção desse projeto e desse e-book.

Agradeço também, a equipe da CMM, a Béia, a Marli e o Paulinho que gentilmente, e de modo muito profissional, levaram os pacotes e buscaram cada nova confecção na residência das pacientes.

As pacientes que se lançaram a escrever e compartilhar suas potencialidades conosco, fica registrado aqui a parabenização por cada confecção, pela coragem de protagonizar suas histórias e nos permitirem que hoje, no dia 10 de dezembro do ano de 2020 possamos, enquanto atual equipe de trabalho da Coordenadoria Municipal da Mulher de Santo Ângelo, apresentar à nossa comunidade esse e-book, ressaltando que os desafios existem para que possamos criar novas possibilidades de fazermos nossas falas serem escutadas e nossas potencialidades exaltadas. Toda mulher é múltipla. Que possamos fortalecer

os laços compartilhando potencialidades, pois assim as estruturas que sustentam-as se fortalecem no que há de melhor em cada uma e, o mover-se em direção ao desejo de vida torna-se possível.

Com carinho,  
Marjorie Machado.



## REFERÊNCIAS

LISPECTOR. Clarice. Laços de Família. Rocco: Rio de Janeiro, 2009.