



Sandra Rettemann

# A VIAJANTE

IGUALDADE DE GÊNERO

Homens e mulheres  
Empoderem-se!

 eduepb





## **Universidade Estadual da Paraíba**

Prof<sup>a</sup>. Célia Regina Diniz | *Reitora*

Prof<sup>a</sup>. Ivonildes da Silva Fonseca | *Vice-Reitora*



**Editora da Universidade Estadual da Paraíba**

Cidoval Morais de Sousa | *Diretor*

### **Conselho Editorial**

Alessandra Ximenes da Silva (UEPB)

Alberto Soares de Melo (UEPB)

Antonio Roberto Faustino da Costa (UEPB)

José Etham de Lucena Barbosa (UEPB)

José Luciano Albino Barbosa (UEPB)

Melânia Nóbrega Pereira de Farias (UEPB)

Patrícia Cristina de Aragão (UEPB)



Editora indexada no SciELO desde 2012



Associação Brasileira  
das Editoras Universitárias

Editora filiada a ABEU

### **EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

Rua Baraúnas, 351 - Bairro Universitário - Campina Grande-PB - CEP 58429-500  
Fone: (83) 3315-3381 - <http://eduepb.uepb.edu.br> - email: [eduepb@uepb.edu.br](mailto:eduepb@uepb.edu.br)

**Sandra Rettemann**

# **A VIAJANTE**

## **Igualdade de gênero**

**Menina-mulher**

**Violência, não!**



Campina Grande - PB

2023

**Expediente EDUEPB*****Design Gráfico e Editoração***

Erick Ferreira Cabral  
Jefferson Ricardo Lima A. Nunes  
Leonardo Ramos Araujo

***Revisão Linguística e Normalização***

Antonio de Brito Freire  
Elizete Amaral de Medeiros

***Assessoria Técnica***

Carlos Alberto de Araujo Nacre  
Thaise Cabral Arruda  
Walter Vasconcelos

***Divulgação***

Danielle Correia Gomes

***Comunicação***

Efigênio Moura

Depósito legal na Câmara Brasileira do Livro - CDL

R439v Rettemann, Sandra.  
A viajante igualdade de gênero / Sandra Rettemann. –  
Campina Grande : EDUEPB, 2023.  
204 p. : il. ; 15 x 21 cm ; 2,4 MB.

ISBN: 978-85-7879-823-9 (E-book)  
ISBN: 978-85-7879-827-7 (Impresso)

1. Gênero. 2. Equidade de gênero. 3. Feminismo. I.  
Rettemann, Sandra. II. Título.

21. ed. CDD 305.3

Ficha catalográfica elaborada por Ana Patricia Silva Moura – CRB-15/945

Copyright © **EDUEPB**

*A reprodução não-autorizada desta publicação, por qualquer meio, seja total ou parcial, constitui violação da Lei nº 9.610/98.*

# GRATIDÃO

À manifestação divina por nos permitir caminhar e navegar por diversos caminhos e mares e descobrir as alegrias, as dores e os dissabores do viver, que podem dar cores à vida ou delas privá-la. Que a esperança de um mundo mais justo e harmonioso possa ser a mola-mestra daquilo que nos move.

A todas às meninas e mulheres, que além de enfrentar os desafios da vida, precisam lutar e elevar suas vozes em defesa de seus direitos, de sua dignidade humana e do papel único da mulher na continuidade da vida - na continuidade da humanidade!

## AOS LEITORES

OS VERSOS DESTA OBRA NÃO AFLORARAM DOS DEVA-  
neios ou do imaginário da poetisa, mas em grande parte,  
resultam de sua experiência profissional. Eles descrevem  
a realidade vivenciada, muitas vezes, dia após dia, ano  
após ano, por milhões de meninas e mulheres expostas a  
todos os tipos e graus de violência. Ao ler os poemas, não  
deixe de pensar nas meninas e mulheres que fizeram e  
fazem parte de sua vida, e naquelas que florescem regiões,  
cidades e nações, muitas vezes entre espinhos e cardos.  
E ao sentir os versos doloridos, aceite o emergente con-  
vite - lutar em defesa da menina-mulher.

*Que nossas mentes se atrevam a idea-  
lizar que “O primeiro princípio da ação  
não violenta é a não cooperação com  
qualquer forma de humilhação.”*

*Mahatma Gandhi*

## PREFÁCIO

A OBRA DE SANDRA RETTEMANN, QUE AGORA CHEGA aos leitores, me lembrou frases de uma poetisa, um poeta e um romancista brasileiros. O poeta é Mario Quintana, que afirmou “que quem faz um poema abre uma janela, respira tu que estás numa cela”. Ora, a obra aqui apresentada abre portas, janelas e lança uma brisa de esperança e direção sob a forma de poemas, poesia e orientações. Isso a torna original, não apenas na forma e conteúdo, mas também na delicadeza em tratar um assunto doloroso com o olhar e a percepção aguçada da poetisa.

A dor das mulheres oprimidas e vítimas de toda sorte de violência, seja física ou emocional, ganha um contorno de acolhimento na poesia de Sandra. A poesia vai além da estética e da inspiração, pois acolhe, acaricia e oferece um porto seguro nas palavras. A autora, na singeleza e delicadeza da sua poesia abre as portas, janelas e dá ar a respirar e voz a milhares de mulheres invisíveis, em seus sentimentos, em suas palavras.

A poetisa, que me veio à memória na leitura dos poemas de Sandra Rettemann, é Cora Coralina. Cora nos lembra que os sentimentos e o coração dilacerados pela dor precisam de recomeços, de remendos, de resiliência. E, Cora Coralina aponta os poemas desta obra

ao dizer “(...) minha estética e todas as minhas vibrações de minha sensibilidade de mulher, têm, aqui, suas raízes (...)”.

Com sua maestria, Sandra dá voz às mulheres, meninas, moças. Vozes que foram abafadas, silenciadas ou martirizadas pela violência. A voz das oprimidas grita nestas páginas. Mas, esses mesmos gritos nos encaminham para a esperança, para um novo porvir, para um recomeço estimulado pela espiritualidade, pela força viva que estimula as pessoas a serem persistentes e a sempre fazerem novos recomeços. Da poesia podem nascer gritos, mas esses gritos viram poemas e cantos.

Já o romancista que a obra de Sandra me lembra é João Guimarães Rosa, que dizia que a vida requer coragem e há pessoas que são encantadas, passam e deixam sua marca que se perpetua para além da sua vida. E essa obra com certeza deixará marcas, estimulará muitas e muitos a alterarem o seu foco e testar sua paciência e sensibilidade. Não é possível passar indiferente pela poesia de Sandra. Ela mesma aponta isso: “tenha paciência com você mesma”. Coragem também requer o tempo da espera, o tempo da reação e o esperar.

A coletânea se encerra no esperar, depois de uma trajetória de dezenas de poemas tratando de perdas, de dores, de deboches, de sofrimento silencioso... A esperança renasce e a autora aponta que ninguém está sozinho ou sozinha, a vida se refaz e se renova a cada dia, pois também somos o que deixamos para trás. No seu toque feminino, na sensibilidade e na espiritualidade da sua vivência, Sandra Rettemann faz mais que poesia, ela

ensina caminhos às pessoas e deixa uma mensagem de fé, pois fé é teimosia de esperar.

*Jandir Ferrera de Lima*  
*Professor na Unioeste Toledo - PR*

## PRÓLOGO

POETIZANDO A DOR? NADA MAIS DIFÍCIL QUE POETIZAR aquilo que machuca, que fere e que marca para além dos limites suportáveis das capacidades humanas. Épica? Lírica? Dramática? Não há tipologia ou classificação poética para tamanha dor... Poetizar as épocas, tempos, vivências, diferenças e desigualdades.... Poetizar a negra história que nos acompanha.... As raízes machistas que envergam a alma e destroem as flores...

Os versos deste livro refletem a necessidade de um esforço conjunto daqueles que deixaram de arranhar as superfícies conceituais e práticas do desenvolvimento, em seu conceito restrito, e passaram a entender e compreender que a integralidade, a visão sistêmica e holística e os diferentes aspectos, dimensões e abrangências devem ser analisados e levados em consideração quando falamos em desenvolvimento sustentável.

Os analisadores sociais são tão importantes quanto os econômicos e estão intrinsecamente envolvidos. Quão maléfica é a destruição da condição saudável de qualquer pessoa, e ainda mais, daquelas que têm em suas mãos o poder de continuar ou desistir de gerar vidas. De continuar ou desistir da humanidade...

Bilhões de meninas e mulheres estão expostas a todos os tipos e graus de violência, sem ter controle sobre suas fontes causais e suas terríveis e trágicas consequências. Arditosamente, as consequências da violência contra as meninas e mulheres, não pode ser interrompida instantaneamente e

deixa marcas profundas, às vezes, por toda a vida.

Esforços de homens e mulheres, comunidades, organizações e governos são emergenciais e urgentes. Precisamos criar estratégias para promover relacionamentos salutareos em seus diferentes vínculos. Não é suficiente melhorar o acesso e as oportunidades para flores que já murcharam. Precisamos dar atenção às raízes!

Precisamos desenvolver ações e políticas públicas eficientes e eficazes que foquem no desenvolvimento, em todas as suas dimensões e aspectos, principalmente no desenvolvimento humano e social, na qualidade de vida e nos processos de gestão da emoção, promovendo a saúde física, mental, emocional e espiritual. Em grande parte, é por causa do descontrolo emocional que ocorrem os maiores e mais covardes casos de violência contra as meninas e mulheres, deixando muitas com limitações de suas capacidades.

As discussões sobre igualdade de gênero e as ações de prevenção de violência e abusos contra meninas e mulheres vão muito além da violência doméstica e dos debates semânticos e ortográficos. Trata-se de mudança de comportamento, de atitudes, de visão sistêmica, de consideração, de respeito e de observância às leis existentes - leis que tratam de direitos e liberdades de meninas e mulheres, do direito à dignidade humana.

As mudanças ortográficas, embora importantes quando possível, sequer arranham as superfícies das discussões sobre desigualdades e possibilidades de equidade de gênero. Os poemas, aqui versados, demonstram claramente a altura, a profundidade e a dimensão

da violência e a necessidade de ampliação de visão e da promoção da interdisciplinaridade entre os campos do conhecimento, na produção de ações, políticas e protocolos coletivos de combate à violência.

As políticas públicas e empresariais de estratégias de promoção de acesso, de saúde, bem-estar físico, social, econômico, mental, emocional e espiritual devem permeiar os congressos, salas de aula e debates em todas as organizações, de forma interdisciplinar, envolvendo áreas do direito, psicologia, sociologia, engenharias, economia, arquitetura, medicina, enfermagem, administração, terapias, pedagogia, entre tantas outras.

Entende-se a importância da interdisciplinaridade no combate da violência contra meninas e mulheres, suas causas, consequências e ações preventivas, desde o ensino fundamental ao doutorado. As mulheres estão em todos os lugares, e fazem parte da vida de todos nós. Há uma urgência em busca da qualidade de vida pessoal, no trabalho, na vida acadêmica, na política e onde quer que estejam.

Algumas instituições de ensino e de saúde, públicas e privadas, precisam elevar seus projetos políticos-pedagógicos para o bem comum, para o bem-estar de todas as pessoas, nas diferentes fases da vida, ofertando modalidades de cursos e lugares de encontro, com profissionais bem preparados, para a promoção de coletividades, com grupos solidários, cooperativos e conscientes, na intenção de promover as condições necessárias para a construção de relacionamentos saudáveis e mutuamente

respeitosos entre homens e mulheres e entre pais, mães, filhos e filhas.<sup>1</sup>

O nível de crescimento e desenvolvimento de uma nação está diretamente atrelado à qualidade de vida das pessoas que ali estão. Não pode haver um crescimento substantivo se o desenvolvimento dos indivíduos for colocado à parte, em segundo plano, como mero apêndice social.

A beleza do crescimento refletida nas estruturas arquitetônicas de prédios, casas, viadutos e praças, a qualidade da pavimentação e do saneamento, e as máquinas e tecnologias mais avançadas são importantes, mas perdem sua função orgânica quando não há qualidade de vida e nas relações interpessoais. É o inanimado ganhando espaço em detrimento daquilo que é vivo...

Imagine uma cidade atingindo seu pleno potencial de crescimento. E agora, imagine essa cidade deserta, sem pessoas, somente as suas estruturas. Absolutamente nada do que ali está posto, teria alguma valoração. Em poucos anos seria corroída pelo tempo, deixando de existir, sem vidas, sem histórias, sem essência...

Cada pessoa tem um valor acima do que qualquer

---

<sup>1</sup> Como informação adicional, em várias universidades de alguns países, são ofertados cursos de graduação e pós-graduação nas seguintes áreas: Campos populares em estudo da família; Relacionamentos pessoais e familiares; Desenvolvimento da criança e adolescente; Aconselhamento e terapia; Terapia de Casamento e família; Serviço Social, Sexualidade e saúde; Mulheres, raça e justiça social, dentre outras certificações. Disponível em: <https://leverageedu.com/blog/family-studies/> <https://future.uwindsor.ca/family-social-relations>

outra possa calcular ou imaginar. A qualidade das relações entre as pessoas tem impacto direto na qualidade de vida e na qualidade do desenvolvimento de nações e países, podendo alterar os índices e indicadores de avaliação socioeconômica em várias dimensões e aspectos. Não há de se permitir que as dores e sofrimentos das meninas, mulheres e mães de toda a humanidade passem despercebidas aos olhos de sociedades, governos, organizações e comunidades.

Poetizar as dores da violência contra as meninas e mulheres é uma tentativa de facilitar, sem textos densos, a leitura e a releitura dessa realidade trágica que tem assolado, muitas vezes, silenciosamente e naturalmente, bilhões de mulheres e daqueles que delas dependem. É impossível descrever todas as formas e maneiras que meninas e mulheres são violentadas e abusadas.

Os poemas descrevem, ainda que de forma incipiente, as causas, dores e consequências dos abusos e da violência contra as meninas e mulheres. Torna-se impossível abordar e mensurar todas as suas consequências.

As mulheres são metade da população mundial e mães da outra metade.<sup>2</sup> A violência que as impacta, impacta a humanidade! Não podemos nos calar e nos omitir diante de tamanha crueldade, no risco de estarmos, de certa forma, contribuindo com o aumento e proliferação

---

<sup>2</sup> Para maiores informações ver Relatório da Organização das Nações Unidas (ONU). Proteção e equidade para as mulheres. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/10/1804287#:~:text=Aproximadamente%204%2C5%20bilh%C3%B5es%20de,composta%20por%20mulheres%20e%20meninas>

dessas maldades e desigualdades.

Entendendo, que é primordial o papel das organizações e trabalhadores da saúde, das autoridades policiais e de todos os órgãos de justiça envolvidos, todos somos corresponsáveis. Quando nos calamos diante do mal, e quando não agimos em favor do bem, colocamo-nos em situação de compactuação.

Como afirmou Martin Luther King: “Não há nada mais trágico neste mundo do que saber o que é certo e não fazê-lo. Que tal mudarmos o mundo começando por nós mesmos?”

Que diariamente ecoe em nossos ouvidos a significativa pergunta - De que lado você está? Desde muito cedo, aprendi: “Quem não luta por uma causa do bem, um dia cairá diante de todas elas.” De que lado você está?

# O QUE É VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E QUAIS OS TIPOS?<sup>3</sup>

DE ACORDO COM AS NAÇÕES UNIDAS A VIOLÊNCIA contra as mulheres é definida como «qualquer ato de violência de gênero que resulte ou possa resultar em danos ou sofrimentos físicos, sexuais ou mentais para as mulheres, inclusive ameaças de tais atos, coação ou privação arbitrária de liberdade, seja em vida pública ou privada.»

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece uma tipologia de três grandes grupos segundo quem comete o ato violento:

- Violência contra si mesmo (autoprovocada ou autoinfligida);
- Violência interpessoal (doméstica e comunitária);
- Violência coletiva (grupos políticos, organizações terroristas, milícias).

---

<sup>3</sup> Para mais informações sobre violência contra meninas e mulheres, acesse os seguintes endereços: <https://www.paho.org/pt/noticias/9-3-2021-devastadoramente-generalizada-1-em-cada-3-mulheres-em-todo-mundo-sofre-violencia> <https://www.institutomariadapenha.org.br/lei-11340/tipos-de-violencia.html>

A violência - em todas as suas formas - pode ter um impacto na saúde e no bem-estar de uma [menina] ou mulher pelo resto de sua vida - mesmo muito depois de a violência ter acabado. Está associada ao aumento do risco de lesões, depressão, transtornos de ansiedade, gravidez não planejada, infecções sexualmente transmissíveis, incluindo HIV, e muitos outros problemas de saúde. Isso tem impacto na sociedade como um todo e vem com custos enormes, impactando os orçamentos nacionais e o desenvolvimento geral.

No Brasil, a Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006, conhecida como Lei Maria da Penha, estabelece cinco tipos de violência contra a mulher: Violência física; violência psicológica; violência sexual; violência patrimonial e violência moral.

# SUMÁRIO

Aos leitores,	7
Prefácio,	8
Prólogo,	11
O que é violência contra a mulher e quais os tipos?,	17
<b>TRANSGERACIONALIDADE DA VIOLÊNCIA,</b>	<b>23</b>
Atos do Ato,	24
Útero Herdado,	25
Desatino,	27
São Tantas...,	29
Desafeto,	31
No Meio da Noite,	33
Repete-se,	35
Dores Celestiais,	36
Infância Perdida,	37
A Solidão,	38
Menina ao Vento,	40
Amarelo,	41
A Estrada,	43
Retratando,	44
Julieta,	45
Mudanças sem Mudar,	46
Manhãs sem Sol,	47
O Mundo Chora,	49
O Que Fizeram Contigo?,	50
Desnuda,	52

Todas..., 54  
Livros, 56  
Menina-Moça, 57

## **PERDAS E CUSTOS, 59**

Menina-Moça  
A Descoberta, 60  
Alegrias Hormonais, 62  
Debochada , 64  
Primazia, 65  
Girassol, 66  
Transparências, 67  
A Vida, 68  
Labirinto, 70  
Conflitos, 71  
Retornas Outrora, 72  
Enlace, 73  
Eles..., 74  
Desejos Perdidos, 76  
Prisões Invisíveis, 78  
Moça Perdida, 79  
Tristes Jovens Dias, 81  
Réplica, 83  
Mocidade Roubada, 85  
Menina-mulher, 87  
Embala Livros, 89  
Destino Traçado, 90  
FACES Negras da Violência Física, 91  
Psicológica e Emocional, 93  
Sexual, 95

Patrimonial, **97**  
Moral, **99**  
Crocóditos Espirituais, **101**  
Impunidade..., **103**  
Por favor, **105**  
Nos fazem..., **106**  
Os custos..., **108**  
Amplitude, **110**  
Palcos..., **112**  
Crise, **113**  
Velejada, **114**  
Erga sua voz, **116**  
Dimensional, **118**  
Destroços, **120**  
Custos à Vida, **122**  
Rastro Negro, **124**  
Podes Mensurar?, **126**  
(Des) envolvimento?, **128**  
(Cres) cimento..., **130**  
Sem Medida, **132**  
Perdas, **134**  
Patriarcado, **135**  
Dupla Pena, **137**  
Desigualdades, **139**  
Não nos Desigualem!, **140**  
Sou Eu?, **142**

**ESPERANÇAR..., 145**  
Peônias às Rosas, **146**  
Girassol, **148**

Paz, **150**  
Encontros, **151**  
Estepe, **152**  
Reconhecer, **154**  
Medidas, **155**  
Esperança, **157**  
Coragem, **159**  
Busque, **161**  
Vasculhe, **163**  
Paciência, **165**  
Aliviar, **166**  
Acolher, **167**  
Elas de branco..., **168**  
Ação de Todos, **170**  
Corresponsáveis, **172**  
Institucional, **174**  
Fatores..., **176**  
Proteção, **178**  
Pacificar, **180**  
Desfoque, **182**  
Conexões, **184**  
Bálsamo , **186**  
Defenda, **188**  
Referências, **195**  
Sobre a autora, **198**



**TRANSGERACIONALIDADE  
DA VIOLÊNCIA**



## ATOS DO ATO

Agressivo...

Ofendido...

Violada

Violentada...

Mal querida

Sem perspectiva...

Apenas chora

Destinada ou escolhida

Traficada...

Desiludida

Prostituída

O ápice do amor

Torna-se o ápice da dor...

Ato de horror...

Matando para sempre

Uma flor!

Pequeno ventre

Desabrocha...

Desabrocha em desamor

# ÚTERO HERDADO

Era quentinho  
Mas não havia amor

Certa proteção  
Mas o perigo da dor

Ela sentia tudo  
E crescia em desamor

O embalar que a esperava  
Tinha força e pavor

Destino traçado  
Útero herdado

A mãe sentiu  
Ela sente

Ouve murmúrios  
A emoção reflete

Jogadas de um lado para o outro  
Gritos, choros...  
Pedidos de socorro

Depois o silêncio  
Eterno silêncio...

Interioriza-se em seu ser  
O destino já traçado

Chegam elas...  
De branco

# DESATINO

Mamãe me bate  
Ela não me ama?

Seus olhinhos esbugalhados  
Já refletem a dor

Sem vida  
Sem brilho  
Sem amor

Um destino traçado  
Mal fadado

Frágil... doente...  
Tão pequenina

Nada a faz sorrir  
Observa resignada

Sua chegada  
Nada esperada  
É o retrato da dor

Mamãe me bate  
Ela não me ama?

Elas chegam de branco  
Tentam aliviar

São apenas minutos  
É nessa vida...  
Que irás caminhar

## SÃO TANTAS...

Tantas raças  
Tantas classes  
Tantas cores

Nos dividiram  
Nos mutilaram

Não estás só  
Pequeno ser

São tantas...  
São muitas!

São continentais  
Regionais...

Estão longe  
Estão perto  
Estão aqui!

Bem vestidas  
Maltrapilhas

Leito fofo  
Chão das ruas

Erga teus olhos  
São tantas...  
São muitas!

Estão aqui!

# DESAFETO

Seu choro mal sai  
Parece sufocada  
Anestesiada...

De perto já viu a dor  
O coraçãozinho  
Nada aquecido

Mãe de arame<sup>4</sup>  
Alimenta, lava, troca...

Mãe sem aconchego...  
Nada de afeto!

A emoção perdida  
Transgeracional...  
Transcultural...

No teu lar... No meu lar...  
No nosso lar...

Terra lar...

---

4 O experimento de Harlow e a Teoria do Apego. Apego e comunicação: considerando o desenvolvimento infantil sob a ótica da etologia e da psicanálise.

Gélida, fria  
O contínuo...  
Descontinuar do amor...

## NO MEIO DA NOITE

Tão pequenina  
Cabelos aos ombros

Tem algo errado  
Não compreende  
Mas sente...

Tudo quebrado...  
Tudo no chão...

Sua mãe chorando  
Irmãos dormindo

Ela vê  
Ela sente

Teme por seus pais  
Algo está errado

Não deveria ser assim  
Gritos...  
Portas batendo...

Medo... medo...

Onde estás, ó doce embalar?

O que fizeram com ela?  
Menina-mulher!

Escuridão que não  
Irá se acabar...

## REPETE-SE

Tapas, socos, pontapés...  
Gritos, lágrimas, gemidos...

Vem no DNA  
Vem na psique...

Repete-se... Repete-se...  
Por que?

Chega!  
Formada pela dor  
Deformada pela dor

Violências...  
Matam a alma...

Apenas vive...  
Segue...  
Vivendo...

Tapas, socos, pontapés...  
Gritos, lágrimas, gemidos...

## DORES CELESTIAIS

Aprende a orar  
Poucas palavras

Murmúrios...  
A oração da criança  
Adormece!

Grateful, merci,  
Dankbar, grata...

Muitas línguas  
A mesma dor...  
O mesmo vazio

Oriente, Ocidente  
Dia e noite

Alguém a ouve  
Dorme...

Coraçãozinho apertado  
A réstia na janela

Não há proteção  
Dorme e acorda  
O medo...

# INFÂNCIA PERDIDA

Pouco se lembra  
De quando crescia...  
Vívido é o espaço vazio  
Lapsos é o que vê

Não havia amor acolhedor  
A dor persiste  
Sem fim...

Lacunas escuras  
Vazios sombrios

Não é a soma do que dizem  
É apenas o que restou

E nos restos perversos  
Se (re) constroe...  
Sem se (re) construir

## A SOLIDÃO

Os irmãos batem-na  
Filhos do mesmo pai  
Filhos de pais diferentes  
A reprodução do mal

Ela quer brincar...  
Puxada pelos cabelos

Tapas, socos, pontapés...  
Ela chora inocente

Novamente vai brincar  
Talvez seja normal

Eles são “meninos”  
Serão por anos...

As irmãs não escapam  
Elas choram...

Para os pais adoecidos  
Infância “normal”...  
A quem recorrer?

Bater, chutar, espancar...  
São verbos conjugados  
De um passado-presente-imperfeito

Segue seu destino  
Destino...  
Batido, chutado, espancado...

## MENINA AO VENTO

Te vejo correndo  
Um campo verde prateado  
Assim seriam teus sonhos

Tolhidos se foram  
Se curvaste para o destino  
Sem escrever sua história

Não haveria história  
Nem sonhos...  
Nem construção...

Seus cabelos ao vento  
Menina vazia  
Apenas brincava...  
Com quem a vida  
Também brincou...

Esmagada pelo cruel destino  
Destinada a não sonhar  
Menina ao vento...

## AMARELO

Sentia-se puxada pela mão  
Quem dera fosse proteção...

Estava naqueles bancos...  
Eram redondos...

Todos em círculos  
Enquanto a mente girava

Paredes...  
Bolinhas coloridas...

Cortar, pintar, rabiscar, colar...  
As cores...  
Amarelo, vermelho, verde, lilás..

A cada dia...  
Um desafio!

Para todos parecia tão fácil  
Por que se sentia assim?  
Vazia... perdida...  
À deriva...

Professoras...  
Mulheres lindas!  
Vazias ou perdidas?

Paredes...  
Bolinhas coloridas...

## A ESTRADA

Marrom, cinza...  
Com pedregulhos ou não...  
Pedregulhos para todas

A pé ou de condução  
Cabelos à cintura  
Lá se ia pela estrada

Todos a olhavam  
Cadernos à mão  
Parecia não ver ninguém

Saias, vestidos, laços, sapatos  
Singela, pura...  
Não mais imaculada

Lições... Brincadeiras...  
O mesmo laço do cabelo  
Laçava o seu coração

Sem sonhos...  
Sem visão...

# RETRATANDO

O sino...

Hora de entrar!

Com o toco do lápis

Desenhava seu mundo à parte

Casinhas, árvores, flores e quintal...

Todos de mãos dadas

No retrato por instantes...

Seu sonho ideal

O Sino...

Instantes...

Como piscar de olhos

Hora de brincar...

Sozinha em seus cantos

Atividades... Atividades...

Dever de casa

Mais do que já tinham

Seus pequeninos ombros

O sino...

Amanhã tudo se repete...

# JULIETA

Bonecas de pano  
Feitas à mão

Feitas com amor  
Para a menina em desamor!

Com elas imitava  
O rotineiro cotidiano

A cadeira a embalar  
Histórias infantis...

Ela podia rir  
E se encantar

Uma proteção  
Um lar...

Mal podia sonhar  
Que até esse embalar  
Iriam roubar

Durou como um sonho  
Numa noite de sonhar

Adeus, vovó!

## MUDANÇAS SEM MUDAR

Mudanças a se instalar  
Ela não queria mudar

Inocentemente...  
Temia o destino  
Sua intuição...  
Estava a avisar

Apenas mudaram  
Lá ela se foi  
Uma nova casa  
Seria um lar?

Ela nunca esteve ali  
O temor...  
Não a deixava estar  
Novamente...  
Apenas viveu...

Sem brilho  
Sem luz  
Sem amor

Apenas viveu...  
Os livros estavam ali...  
As cores fora de si

## MANHÃS SEM SOL

O peso do trabalho já ardia  
Em seus pequeninos ombros...  
Há tantos anos...

Menina-moça invisível  
Ninguém com ela falava  
Mas ela falava com os livros  
Amigos, companheiros, conselheiros...

Ela sabia...  
Que havia algo errado  
As outras floresciam...  
Menos ela!

A dor aguda dos espinhos  
A sufocaram  
Ela existia sem existir  
Mas nunca quis morrer  
Algo podia ressurgir...

Em seu mundo particular...  
Nada espetacular  
Ela apenas especulava...  
O destino a lhe esperar

Não havia Sol  
Nem manhãs  
Amanhãs incertos

## O MUNDO CHORA

Um novo pai...  
Outro não!  
Se recusava a aceitar...  
Mais um!

Que destino é esse?  
Quantos terei?

Não bastava um!  
Por que procuras alguém?

Estamos aqui!  
Somos pequeninos...  
Ele é forte...

De novo não!  
Tapas, chutes, pontapés...  
Choro...

Todos choram!  
As estrelas choram  
O sol chora  
A lua chora

O mundo chora...  
As flores choram!

## O QUE FIZERAM CONTIGO?

Entre dissabores ardidos  
Apimentados... Moídos...

Não és nosso pai!  
Nunca tivemos um!

Meninas choram...  
Sentem mais...

Destinadas a amar...  
Quebradas pelo destino

Tudo se repete!  
Ciclo ardiloso...  
Quem o escreveu?

Elas não acreditam...  
Sofrem caladas...

Perdidas, perturbadas...  
Baixo rendimento escolar?

Por que nos cobram?  
Pratos vazios...  
Pratos cheios...

Deveras estás perdida  
Um estranho...  
Ele a molesta

Ela não acredita...  
De novo, não!

## DESNUDA

Os anos passam...

Passa a sua vida

Tristonha, chorosa, dolorida...

Calada, esmagada, destruída...

Elas de branco...

Nada pode aliviar sua dor

Seu coração se partiu...

Sem amor...

Em pedaços ficou

Agora, de pedra, frio...

Não amarás jamais

Tocaram no intocável

Mexeram no imexível

Pesos de ferro

Sobre ombros de menina

Inquieta, mexida...

Punida pelo destino?

Elas de branco... Ela quer morrer...

Violada, sedada...  
Coquetéis preventivos...

Por que não preveniram sua dor?  
Por que? Por que?  
Quantas são? São muitas...  
Apagaram sua luz!

## TODAS...

Uma luz se apaga  
A escuridão se instala...

Não és mais a mesma  
Ainda indefesa...

Procura se esconder do mundo  
Enclausurada em seu próprio submundo

Não há músicas... Não há flores...  
Não há cores...  
Elas há muito se foram...

Branco, preto e cinza...  
É o mundo que ela vê!

Menina-moça...  
Negras, pardas, brancas, indígenas  
Quilombolas...

Loiras, morenas...  
Verdes, castanhos, negros ou azuis...  
Todas sentem!

Latinas, europeias, americanas...  
Asiáticas, africanas...  
Oceânicas...  
Todas choram!

Flores...  
Esmagadas pela dor...  
Luzes apagadas  
Brilho que se foi...

## LIVROS

Seus primeiros companheiros  
Poderia passar horas com eles  
A realidade fora de si...

O ensino impertinente  
Apenas a obrigação de estar  
Não estando...

De ouvir, não ouvindo  
De sentir, não sentindo

Os anos roubaram sua vida  
Sem saboreá-la...  
Seu mundo em preto e branco

Não sabia o porquê...  
Se sentia diferente

Deslocada... sozinha...  
Quieta...

Ela roubava livros  
Eles roubaram seus sonhos!

## MENINA-MOÇA

Não há o que desabrochar...  
Algumas poucas escapam...

Raras joias bem cuidadas  
E protegidas...

Poucos pais zelosos  
Guardiões de seu bem maior

A maior parte...  
Entregue ao seu destino...

Milhares e milhares...  
Elas são milhões  
Bilhões!

Menina-mulher...  
Percebe o mundo onde estás?

Todas as formas de violência<sup>5</sup>...  
Institucional, doméstica...  
Obstétrica, política...

---

5 Almeida, Dulcielly Nóbrega de. Violência contra a mulher.  
Disponível para download em: <https://livraria.camara.leg.br/violencia-contra-a-mulher>

Real, online  
Simbólica...

Sabe o que lhe aguarda...  
Turbilhões de pensamentos...  
Problemas de toda ordem virão...

O peso sobre ela...  
Pesa-me o meu pesar!  
P - psicológico  
E - econômico  
S - social  
E - emocional

M - mental  
E - espiritual

Pese-me se poderes!  
O custo multidimensional da violência...  
Incalculável...



PERDAS E CUSTOS



# MENINA-MOÇA A DESCOBERTA

De repente...  
Um lampejo!

Descobre...  
Que tem coração  
Mas esquece...  
Que está quebrado...

Não mais frio...  
Mas, petrificado!  
Impenetrável...  
Ao verdadeiro e puro amor...

Se afeiçoa ao menino da escola...  
Da faculdade  
Da vizinhança

Descobrirá mais cedo  
Ou mais tarde...

Que lhe roubaram muito mais...  
Muito mais do que  
Poderias imaginar!

Um pedaço de si...  
Seus sonhos...  
Sua pureza, sua castidade...

Roubaram-lhe... A naturalidade  
Do verdadeiro amor...

De amar naturalmente...  
De amar inocentemente...

## ALEGRIAS HORMONAIIS

Lá vem... A moça  
Entremeando... Em suas saias

As argolas refletem  
O brilho que dela vem  
Seus passos tilintando  
Me vejo perdido  
Mal posso olhá-la

Seu perfume bate em mim  
A respiração para!  
Quase me sufoca...  
De angústia!  
Nunca serás minha

Mas nos insanos pensamentos  
Quem sabe um dia serás?

Os laços que a prendem  
Prendem meu coração também  
Por que não me queres?

Afável, doce, indelével  
Mesmo a leveza machuca  
Não posso tê-la  
Nem ouvi-la

De longe vejo seus lábios  
As saias longas...

Tilintando seus tamancos  
Apenas o perfume  
Apenas o perfume sentirei...

# DEBOCHADA

Debochada...  
Gargalhadas  
Ventania que rodeia  
Força e alegria

Seus dias passam  
Como as estações  
Sempre és difícil  
Mas só para mim

Ao dono do teu coração  
Teu mais doce serviço  
Perversidade da vida  
Por que comigo?

Só em meus pensamentos  
Habitas...  
Música, flores...

Ah...  
Devaneios perdidos em  
Devaneios...

Ainda assim existes  
Sempre estás lá...  
Mas nunca estais cá!

## PRIMAZIA

Do primado  
Prima... Primas  
A primazia

Um encanto velado  
Por que da magia?  
Por não poder tê-la?  
Alegra os meus dias

O tempo passa  
Mais longe estás...  
És da família  
A primazia

A rosa e o espinho  
O perfume e o vazio

Anos dourados  
Lá se foram...

Ainda te prezo  
Prezada prima  
A primazia do primado

# GIRASSOL

Nos ventos...  
Ao longe se vê  
Futuro distante...

Poderá ser?  
E os sonhos?

Mas a vida gira  
O mundo gira  
O globo gira

O girassol gira  
Gira para o Sol

Poderá ser?  
E os sonhos?

As galáxias giram  
O Universo gira

Nos Universos giratórios  
Os tibetanos giram

Só ela não gira!  
E tudo passa...  
O tempo passa  
Continua girando...

# TRANSPARÊNCIAS

Cinzas, laranjas  
Transparências...

Paisagens... Um quadro...  
Vida da vida virada  
Vida da vida esquecida

Se te esqueço  
Não me esqueces

Me importuna  
Não sou tua  
Deveras seria

A luz que penetra...  
A escuridão dissipa

Encontro a paz?  
A vida vivida...  
Vivida sem ti...  
Sem luz...

## A VIDA

Ele passa...  
Azul, negro  
Cinza, colorido

Ele passa...  
Estrelado, iluminado  
Rabiscado...

Ele passa...  
Riscado, pintado  
Desenhado

Ele passa...  
E nos vê  
Vê tudo...  
Todas as gerações

Agora, olhas espantado!  
Ele é o mesmo  
Aqui embaixo não!  
Mesmo sua escuridão...  
Se assusta...

Há mais densa escuridão!  
As flores choram...

Nem mesmo suas estrelas  
Sossegam o coração...

Tudo há de passar  
Por enquanto não!

# LABIRINTO

Labirintos...  
Indo e vindo...  
Procuro, procuro...  
Todas procuramos!

Onde estás?  
Vagueio, vagueio...  
Todas vagueamos!

O caminho que tomastes  
A algum fim te levarás...

O que procuras  
Encontrastes...  
Eu achei  
Tu achaste

Dentro de mim e de ti  
Indo e vindo

A paz que busquei  
A paz que buscastes

# CONFLITOS

Alegra-te...  
Com dias alegres  
Chuvosos ou ensolarados

Dias de paz e de guerra  
Conflitos há  
Mas não aqui

Aqui ela está  
Aqui permanece  
Aonde eu for  
Ela estará

O mundo em guerra

Eu em paz  
Aqui está ela  
Aí também pode estar  
Falo de guerra ou falo de paz?

## RETORNAS OUTRORA

Como podes retornar  
Ó desejo de outrora?

Tu que me sucumbias  
Deixei-te para trás

Agora retornas  
Perturba  
Incomoda

Dona de mim  
Não sou mais

Repudio-te  
Entre espinhos e flores  
Escolho as flores  
E enfeito  
O meu caminho

Vai-te desejo  
De outrora  
Novamente...  
Sou dona de mim

## ENLACE

No teu laço  
Me enlaço  
E balanço no teu suor

Perfume sereno  
E doce...

No abraço  
Que te laço  
Também me embaraço  
E enlaço  
O meu amor

Entrelaçados de paixão  
Parece não haver dor

Mas adiante...  
Juventude passageira...  
Ilusões do não amor!

## ELES...

Andarilho...  
Perdido

Cobre a cabeça  
Anda desnudo  
Quantos são?

Pelas ruas  
Bairros  
Cidades  
Países

Sonhos estremecidos  
Será que sonhas?

Violentaram-te  
De todas as formas  
Quanto podes aguentar?

Olho para um...  
Dois... Três...  
Dez... Cem...  
Quantos são?

Como salvá-los?  
Largados à sorte

Quantos são?

Quem são?

Versos doloridos...

Para outros livros

Outros poemas...

# DESEJOS PERDIDOS

Possibilidades múltiplas  
Mundos e submundos

Estilhaçados e perdidos...  
Se encontram

A dor se multiplica  
Dois perdidos  
Desiludidos

Iludidos  
Desejos passageiros  
Atitudes impensadas

Gerações partidas  
Feridas...

Corações quebrados  
Quem somos?

Mundos diferentes  
Dores iguais

Se cruzam  
Por um tempo

Vai passar  
Só desejos...

Multiplicando dores...  
Replicando destinos!  
Não se engane...

## PRISÕES INVISÍVEIS

Nem a vida  
Nem o moço do enlace  
Nem o sufocado  
Nem o perdido

Nada a conquista  
Violentada pelas violências  
De não poder ser livre  
O enlace não pode prendê-la

Nem o suor balançado  
Nem o rapaz apaixonado  
Aquele vazio  
Jamais se desfaz

Não pode amar  
Menina-moça  
Menina-mulher

O que fizeram contigo?

## MOÇA PERDIDA

Procura seu lugar no mundo  
Precisa caminhar...

Sem sonhos...  
Sem objetivos traçados  
Apenas segue...

Muitas pedras encontrarás...  
Além das que já carregas

Entre desejos e emoções...  
Desajustes se apresentam

Aquilo que mais lhe feriu  
Não pode ser?  
Objeto de seus desejos...

Dá-lhe náuseas...  
Repugna...  
Sua alma repele...

Seu corpo pede...  
Deseja...

O amor e a força...  
A segurança e a violência...  
A guerra e a paz...

Brigam e se debatem  
Em sua mente...

Não pode ser!

# TRISTES JOVENS DIAS

A vida segue...  
Até quando suportarás?  
Quanto podes aguentar?

Escola secundária  
O mal continua

Violências veladas  
Quem deveria proteger...  
Não a protege

Bullying, piadas...  
Risos pelos cantos

Sozinha...  
Ainda perdida  
As diferenças presentes

Em casa, nas ruas  
Nas escolas

Jovem moça  
Procura nos livros

Gritantes desigualdades  
Mazelas sociais

Mundo doentio

Moças objetos

Sarcásticos...

Brincam de amar

Quanto podes aguentar?

## RÉPLICA

Nos cantos escondida  
Se refugia

A alma grita  
O corpo se entrega

A mente confusa  
Nem consegue pensar

Apenas sente  
A alma ignora

Grita...  
Pede socorro

O que repudiava  
Agora está ali

Dores perpetuadas  
Réplicas...

Foi o colega...  
Poderia ter sido o pai, o padrasto  
O avô, o tio  
O vizinho bem-visto

Sem instrução, sem orientação  
Sem proteção  
Cai na rede...

Repudia, náuseas...  
Barriguinha saliente

# MOCIDADE ROUBADA

Roubava livros  
Roubaram-lhe tudo

Elas têm 8... 10...12...  
14... 16... anos

Barriguinha saliente  
Quem sabe foi só uma vez

Uma, muitas... Violências...  
Colegas, pais, padrastos,  
Vizinhos, parentes...  
Quem mais?

Amigos, irmãos  
Primos, tios, conhecidos  
Desconhecidos...

Vivências perigosas  
Fora do tempo...

Destino traçado  
Útero herdado

Frágil, pequena...  
Indefesa...  
Refém do próprio medo

A barriga cresceu  
Lá vem elas...  
De branco

Futuro incerto  
Anos roubados

## MENINA-MULHER

Ferida e marcada  
Na universidade estás!

Um novo mundo?  
Pensa ela!

Entre amigos...  
São muitos...  
Diversos

Apaixonante mundo!  
Se debruça  
Em seus corpos de papéis...

Estantes lotadas  
Perdida se perde  
Entre eles  
Tentando se encontrar

As ciências...  
São tantas!

Em alguns de seus amigos  
Descobre seu próprio mundo...  
Pode tentar entender...

E as outras?  
As ciências são muitas...  
Elas são tantas!

No papel  
Refletida sua vida

Desenhada e explicada  
Assédios, danos  
Distúrbios...

Um novo mundo?  
Tão velho e amarelo...  
Como as páginas...  
Como o seu!

## EMBALA LIVROS

Embala livros  
O mundo fora do corpo  
Quantas não embalam?

Embalam...  
Seu pequeno ser

Diferentes mundos  
Diferentes buscas  
Diferentes oportunidades  
Extremas desigualdades

A vida segue  
Desejos e confusões  
A perseguem!

Quer se livrar  
Não consegue

Outro colega...  
Outra vida  
Mais um embalar

Não consegue mais...  
Os amigos ficam para trás

## DESTINO TRAÇADO

Sem amigos  
Trancou todos...

Casa, trabalho, tarefas  
Pequenos... Choram...

Fome, fraldas  
Limpa, lava, cozinha...

Duas casas, três casas...  
Os pequenos juntos

Pula muitas fases  
Responsabilidades...  
Chegam cedo!

Fugir, sumir...  
Desparecer?  
Ela não pode  
Eles choram!

Mundo reduzido  
Oportunidades perdidas

Fome, fraldas  
Limpa, lava, cozinha...

# FACES NEGRAS DA VIOLÊNCIA FÍSICA

Risco à integridade...

À saúde corporal

Espancada, sacudida

Estrangulada, sufocada

Gritos, chutes, tapas

Arranhões, socos...

Beliscões...

Puxões, empurrões

Limitações, amputações

Apertões, alvejada

Luxações, manchas

Escoriações

Arrastada, jogada

Maltratada

Vestes rasgadas...

Deturpada...

Lesões cortantes...

Perfurantes

Golpes, imobilizações

Mutilações

Ferimentos, queimaduras

Tortura, balas, mortes

Feminicídio...

Mulheres faltantes<sup>6</sup>...

---

<sup>6</sup> SEN, Amartya. Desenvolvimento como Liberdade.

# PSICOLÓGICA E EMOCIONAL

Danos emocionais...

Diminuição da autoestima

Prejuízos no desenvolvimento

Ameaças, constrangimento

Opressão, humilhações...

Manipulação, proibições

Crueldade, isolamento...

Vigilância constante

Perseguição, insultos

Degradação...

Chantagem, exploração

Limitações, proibições

Direitos tolhidos de

Liberdades e crenças

Omissões e distorções de fatos

Gaslighting<sup>7</sup>, ridicularização

---

7 Gaslighting: forma de violência psicológica nos relacionamentos afetivos. De forma sorrateira, o parceiro abusivo fere o emocional da vítima através de manipulações e mentiras para se engrandecer

Exploração...

Violação da intimidade

Exposição, manipulação

Controle...

De ações, comportamentos

Crenças, decisões

Prejuízos...

Saúde psicológica, emocional

E à autodeterminação...

Abusos constantes...

Quanto um coração pode aguentar?

---

ou se livrar de situações desfavoráveis para ele, manipulando informações e levando a vítima a perda da própria percepção da realidade. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/o-que-e-o-gaslighting-e-como-lidar-com-ele-em-relacionamentos/> Para mais informações, acesse: <https://psicoter.com.br/gaslighting/>

# SEXUAL

Intimidação, ameaça  
Coação, força

Presenciar, manter,  
Participar de...  
Relação sexual indesejada

Induzir a...  
Comercializar ou utilizar  
A sexualidade

Impedir uso...  
Métodos contraceptivos  
E de proteção

Chantagem, suborno  
Manipulação, assédio

Forçar...  
Intimidade, matrimônio  
Gravidez, aborto  
Prostituição

Limitar, anular...  
Direitos sexuais  
Reprodutivos

Números gritantes...  
Até quando?

# PATRIMONIAL

Retenção, subtração

Destruição

Parcial... total...

De objetos pessoais,

Instrumentos de trabalho

Documentos pessoais

Bens, valores

Privação de bens

Direitos e recursos

Econômicos

Controle do dinheiro

Pensão alimentícia

Negada

Furto, roubo

Extorsão, estelionato

Apropriação indébita

Danos propositais...

Objetos de valor

Sentimental

Menina-mulher...

De que forma...

Podemos te ajudar?

# MORAL

Calúnia, difamação  
Injúria

Acusações...  
Falsas afirmações

Mácula à reputação  
Ofensa...

Críticas mentirosas  
Xingamentos...

Exposição da vida íntima  
Desvalorização...

Rebaixar, expor defeitos  
Injúria à honra  
Práticas hostis

Acusá-las de loucas  
Insulto à moral

Ataque ao caráter...  
Atribuir qualidades ofensivas

Desqualificar...  
Atingir a honra e a moral

Ofensa à  
Dignidade humana...  
Da Menina-mulher

# CROCODILOS ESPIRITUAIS

São tantas violências...

A vida pesa...

Tudo pesa!

Lembra-se que sabe orar

Procura...

Entra em igrejas

São tantas...

São muitas...

Pode repouso encontrar?

Por pouco tempo!

Ações disfarçadas

Ações veladas

Abusos, comandos

Poderes, cargos...

Ovelhas de manobras...

Manobras e engenhos sacerdotais

Machismos...

Usam as mãos para abençoar

E as mãos e línguas para violentar...

O culto dos ocultos...  
Controlada, engessada

Manipulada, calada  
Rebaixada, diminuída  
Humilhada, explorada

Julgada, condenada...  
Maria Madalena?!!  
Jesus...  
O que fizeram com elas?

Pastores do mal...  
Dispersam o rebanho

São as igrejas?  
Não! São as pessoas!  
São todas?  
Não!

Há líderes bondosos...  
Homens empoderados...  
Emocional e espiritualmente

Raros como o ouro de Ofir!

Ovelha perdida...  
Encontre o Bom Pastor  
Ele vela por ti...

## IMPUNIDADE...

Olha para a Terra  
E chora...

Não hão de ficar impunes...  
Seus abusadores

.  
Jesus Cristo...  
O maior defensor da...  
Menina-mulher!

Para que não nos condenem  
Ainda mais...

É o próprio Mestre que diz...

“Por que devorais as casas das viúvas?  
Ai de vós!  
Guias cegos  
Cegos e insensatos!

Cheios de rapina e intemperança...  
Hipócritas!

Semelhantes aos sepulcros caiados  
Estais cheios de hipocrisia e iniquidade...

Atam fardos difíceis  
E pesados de carregar  
Mercenários

Serpentes, raça de víboras!  
Matareis, crucificareis...  
Açoitareis, perseguireis...

Como escapareis  
Da condenação do inferno?"<sup>8</sup>

---

8 A Bíblia Sagrada. Mc.12.38-40; Lc 11.37-52; 20.45-47; Mt. 23. Traduzida por João Ferreira de Almeida. Sociedade Bíblica Trinitariana do Brasil. São Paulo, SP, Brasil, 2010.

## POR FAVOR

Não alterem sua voz  
Se contenham nas palavras

Não gritem  
Não nos reduzam a nada  
Não nos nivelem por baixo

Não estamos sob suas asas  
Sabemos voar

A liberdade...  
Grita em nós!  
Em cada uma de nós!

Não estamos sós!  
Nossas vozes se elevam...

Alguém as ouve...  
A eternidade as ouve  
Se contenham!

## NOS FAZEM...

Ela é velada  
Disfarçada  
Naturalizada

Desculpas...

Controle, persuasão  
Coerção...

Faz sofrer...  
Gestos, pedidos, frases...

Troque de roupa!  
Cale-se!  
Maquiagem forte!

Onde estavas?  
Com quem fostes?  
Por que demorastes tanto?

Insinuações, insultos...  
Abusos verbais, emocionais  
Mentais, psicológicos...

Mãos frias  
Trêmulas...  
Coração partido

Nos fazem sofrer!  
Mais do que já carregamos...

## OS CUSTOS...

Comportamentos estranhos  
Medos que não existiam...  
Se tornam reais!

Marcas físicas e emocionais  
Tristeza, regressão

Isolamento, distúrbios...  
Automutilação  
Menina-mulher

Bloqueios  
Baixa autoestima  
Confiança reduzida

Problemas interpessoais  
Recusa ou compulsão

Sensibilidades anômalas  
Transtorno do humor  
Transtornos depressivos

Transtorno da vida...

O que fizeram...  
Contigo?  
Comigo?  
Com todas nós?

# AMPLITUDE

Há custos...  
Econômicos, sociais,  
Emocionais...

Perde-se a saúde  
A vida  
As alegrias

As filas aumentam  
Unidades lotadas

As “doentes” esperam...  
O médico não entende  
O fator causal descompreende

A origem?  
O tratamento?  
A cura?

Não há na medicina tradicional...

Práticas...  
Complementares, holísticas...  
Alternativas, integrativas

Somos um todo!  
Não nos dividam ainda mais!

## PALCOS...

Seus ossos doem  
Pontos doloridos

Flechadas  
No corpo inteiro...

Generalizada...

Mente nublada  
Palco vazio...

Luta diária...  
Quantas desistem?

Mulheres faltantes  
Os custos são altos  
Todos pagamos!

# CRISE

A pressão...  
Mente perturbada

Perturba sua vida  
Seus sonhos...  
Seus planos...

Não há planos!  
Não há sonhos!

Dorme e acorda  
Acorda e dorme  
Os dias se vão...  
Menina-mulher

As perdas são tantas...  
A maior das dores!

As dores da alma...  
As dores que não se veem

# VELEJADA

Perdida, desolada  
Veleja...

Caminha....  
Confusa, desconectada

Não está neste plano  
Roubada foi pelas dores

Tão persistentes quanto o destino  
Tão certas quanto a morte

O caminho  
Longo se tornou...  
Longa estrada  
Pede pra ir....  
Implora!

Viajante...  
À deriva  
A estrada...

Viaja no escuro  
Leves e escassos lampejos

Longa estrada...  
Longo caminho...

A viajante...

# ERGA SUA VOZ

Não encontrou refúgio  
Seus amigos deixou...

Sozinha pela estrada

Violência moral, física, sexual...  
Psicológica, patrimonial, emocional

Violência doméstica, social  
Violência política

Nas casas, escolas  
Universidades, empresas

Organizações públicas, privadas...  
Ruas, igrejas...  
Hospitais...

Efeitos danosos...  
Distúrbios na aprendizagem

Aliciamento, bullying  
Cyberbullying

Discriminação  
Sexting, negligência  
Abandono...

Menina-mulher  
Perdeste tudo...  
O que mais podes perder?

Violências...  
Todos os tipos e formas  
Principal ataque...  
À violação de direitos humanos

Clame por socorro!  
Clame cada vez mais alto!  
O mundo precisa...  
Ouvir sua voz!

# DIMENSIONAL

Casadas, solteiras  
Divorciadas, viúvas  
Acompanhadas  
Sozinhas...

Formais, informais  
Ganham seu pão  
Outras não!

Perturbações mentais  
Dores no coração  
No corpo!  
Na alma!

Elas vão surgindo...  
Doenças mentais, físicas  
Psicossomáticas

Síndromes, distúrbios...  
Não acham as causas

Muitas escondem  
Filhos, amigos...  
Colegas...

Sofrem dobrado!  
Sofrem caladas!

# DESTROÇOS

Sem dentes  
Sem roupas  
Sem alma

Sem voz  
Sem abraços  
Sem conforto

Sem segurança  
Sem paz  
Sem luz

Sem dignidade  
Sem pares  
Sem afeto

Sem amigos  
Sem livros  
Sem pastores

O que te resta?

Eu perco...  
Tu perdes!

Todos perdem!  
O mundo perde!

# CUSTOS À VIDA

Uma em cada três...  
Ou todas de uma vez?

Violência  
Devastadoramente...  
Generalizada!

São crianças, meninas  
Moças, jovens, mulheres

Endêmica...  
Todos os países, culturas  
Etnias...

Milhões submetidas  
Almas encarceradas  
Parceiros se destacam

2022  
Pandemia sombria  
Denúncias aumentam...

Dores e medos  
Multiplicam-se...

Proibidas...  
De trabalhar, estudar  
Falar, interagir, participar  
Se relacionar...

Marionetes...  
Até quando?

# RASTRO NEGRO

Distúrbios do sono  
Transtornos alimentares

Dores pelo corpo  
Falta de energia

Automedicação  
Culpa, vergonha

Síndrome do pânico  
Tristeza, solidão  
Depressão, desânimo

Hematomas, inflamações  
Escoriações, fraturas  
Traumatismos, limitações

Ansiedade, estresse constante  
Danos morais...  
Psico-socioemocionais

Apatia permanente  
Atitudes passivas  
Pensamentos suicidas

Fobias, inseguranças  
Dificuldade para se relacionar

Perdas...  
Danos...  
Dores...

Abortos espontâneos  
Partos prematuros...  
Quem pode mensurar?  
Quem pode calcular?  
Quem pode aliviar?

Desenvolvimento?  
Do que?  
De quem?

De que desenvolvimento estamos falando?

## PODES MENSURAR?

Violências...

Causas, consequências

Danos, traumas, perdas, custos...

Podes mensurar?

Social, física, emocional

Espiritual, mental

Intelectual, profissional

Pessoal, familiar

Grupal...

Podes mensurar?

Prejuízos

Individuais, coletivos

Atrasos e déficits

Impactos na saúde pública

Efeitos deletérios

Sociedades adoecidas...

Impactos no...  
Crescimento e desenvolvimento  
Econômico, social  
Pessoal, familiar  
Cultural...

Territorial...  
Regional, nacional  
Internacional...

Podes mensurar?

# (DES) ENVOLVIMENTO?

Impactos negativos

Nas pessoas, nas famílias

Nos índices e indicadores...

Em diversas áreas e setores

Desempenho escolar

Saúde física e mental

Feminicídio

Mulheres faltantes

Falta...

Qualidade de vida

Performance no trabalho

São muitas!

Em todas as partes!

Logística, produção

Economias, sociedades

Prédios, estradas

Pontes, viadutos

Praças...

Choram em todos os lugares...

Crescimento perene

Há um (des) envolvimento

De todos...

Desenvolvimento negado!

## (CRES) CIMENTO...

Podem plantar  
Colher...

Criar, construir...  
Negociar

Inventar, edificar  
Vender, trocar  
Comprar...

Governar...  
Desenvolver sistemas  
Alternativas, teorias

Avanços tecnológicos  
Duplicar, copiar

Clonar, expandir...  
Metaverso...

Se não há qualidade de vida  
Não há satisfação...

Não há...  
Desenvolvimento substantivo...  
Valorativo...  
Liberdades, direitos, capacidades plenas

Não se exclui meninas  
Não se exclui mulheres!

Pelo (des) envolvimento  
Há (cres) cimento...

Crês?  
Há cimento...  
Por toda parte...

Pelo desenvolvimento...  
Nos incluam!

Queremos qualidade de vida!  
Desenvolvimento contínuo...  
Pleno e sustentável!

# SEM MEDIDA

Traficadas, refugiadas  
Prostituídas

Enganadas, mutiladas  
Impedidas...  
Casamentos prematuros

Sem direitos  
Sem liberdades

Grades invisíveis  
Prisões sem paredes

Meninas-mulheres  
Sem voz...

Matam cientistas, pesquisadoras  
Destroem as mães do mundo  
Profissionais, empreendedoras...

Mulheres exploradas  
Mulheres sofridas...

Famílias fracas...  
Nações fracas...  
Países fracós!

Não pese-me!  
O peso está sobre todos!

# PERDAS

Chantagem, controle  
Ridicularização

Assédio, estupro...  
Indução ao aborto  
Violência Obstétrica

Feminicídio  
Mortalidade materna  
Infanto-juvenil

Obesidade ou caquexia  
Doenças imunológicas

Propensão a vícios  
Acidentes

Sobrecarga pessoal  
Dos sistemas de saúde

Perdas para as famílias  
Para o mercado...

Declínio econômico  
Social, humano...  
Cultural, científico...

# PATRIARCADO

Modelos de poder

Destacam...

Lideranças masculinas

Desvalorização...

Subjugação social da mulher

Não participação política

Desmerecimento

Diferenças ocupacionais

Salários reduzidos

Sobrecarga de trabalho

De responsabilidades

Insultada, desprotegida

Ameaçada

Não ouvida, não querida

Sua opinião incomoda

Sua inteligência ameaça

Sua força, voz

Talentos e dons

Sufocados!

Perdas contributivas  
Significativas...  
Para um mundo melhor...

## DUPLA PENA

Intolerância  
Discriminação

Ofensas, omissões  
Desprezos, silêncios...

Cantadas, olhares  
Toques...  
Sem permissão

Duplo abuso...  
Te culpam  
Menina-mulher

Pelo que vestes  
Pelo que falas  
Com quem andas  
Onde estás...

Tentam virar o jogo  
Abusadores...  
Cruéis, sem afeto natural

Perdes a dignidade  
Perdes o direito de defesa...

Duplo abuso...  
Dupla pena!

# DESIGUALDADES

Desigualdade de gênero

Preconceitos...

Desigualdade de renda

Desigualdade de posições

Delimitações maldosas

Bem trajados

No ultraje

De diminuir, inferiorizar...

Machismo arraigado

Barbáries econômicas

Sociais...

Excluídas do planejamento

Da governança urbana

Cidades mal planejadas

Sem acesso

Sem segurança

Privação de liberdades

Negação de oportunidades

# NÃO NOS DESIGUALEM!

Emoções dilaceradas...  
Pobrezas, riquezas...  
Desigualdades, diferenças...

Somos todas iguais...  
O mundo nos desiguala!

Tentam nos dividir...  
Impossível!  
Unidas pelas mesmas dores...

Todas tão diferentes...  
E todas tão iguais!

Não nos trapaceiem  
Ocupando nossas mentes  
Com tais distrações...

Somos todas iguais!  
Não nos ludibriem...

Sentimos, choramos...  
Destruídas ficamos...  
Por favor, não nos violentem!

Palavras duras...  
Subjugar, humilhar, maltratar...  
Diminuir, envergonhar...

Não nos façam por isso passar...  
Por favor, não nos violentem!

Não nos desigualem!  
Basta! Suplicamos...

## SOU EU?

Não se engane...  
No teu leito aconchegante...  
Enquanto teu marido  
Por elas procura

Profissionais do sexo  
Retrato da nefasta violência...

Não se engane...  
Violentadas, abusadas...  
São Médicas, engenheiras  
Psicólogas

Enfermeiras, arquitetas  
Professoras, advogadas

Farmacêuticas, balconistas  
Secretarias, recepcionistas

Artesãs, escritoras  
Influenciadoras...  
São todas as profissões  
E nenhuma delas

Não se engane  
Olhe para si  
E procures...

Não se engane  
São tantas...  
São muitas!

São continentais  
Regionais...  
Estão longe... Estão perto!  
Estão aqui!  
Erga teus olhos!





ESPERANÇAR...



# PEÔNIAS ÀS ROSAS

São rosas, azuis, púrpuras  
Vermelhas, amarelas...

Margaridas dinamarquesas  
Lírios finlandeses

Camélias, calêndulas,  
Tulipas, hortênsias...

Roxas, laranjas, brancas,  
Violetas...

Cravos monegascos  
Lavandas e hortênsias  
Portuguesas

Amarílis, azaleias, antúrios,  
Jasmins...

Íris, girassóis, ipês  
Orquídeas italianas

Azul celeste, âmbar,  
Bordô, caramelo...

Tulipas holandesas  
Flores-de-lis francesas

Escarlate, goiaba,  
Magenta, marfins

Flor de lótus indiana  
Dálias mexicanas

Rosas brasileiras  
E americanas...

Cerejeiras japonesas...  
Flores...

Peônias às rosas  
Meninas às mulheres!

# GIRASSOL

Como lírios...  
A vida no brejo  
Lágrimas-de-vênus

Espinhos das rosas da vida  
Como cacto pedra-viva  
Não sei se pedra  
Não sei se viva  
Nunca sempre-viva!

Como Acácias douradas  
Queríamos ser!

Cravos na monarquia  
Narcisos podem ser...  
Os que a criaram, os que a rodeiam  
A vida mal-me-quer

Com hibiscos desidrato a alma  
A mente gira... gira...  
Como Girassóis

Mente e alma  
Buscam o Sol  
Gira-gira girassol

Gerânio  
Gerúndio girando  
Sofrendo...  
Sofrendo...

Esperançar!  
A vida bem-me-quer!

# PAZ

O conforto  
A segurança  
A paz

O sentido de  
Encontrar...  
A mão que se estendeu

Nas linhas tortuosas  
Das mãos e da vida  
Nossas vidas se cruzaram

Não foi nós...  
Foi o destino...  
Foi Deus!

Tal roteiro  
Não teria  
A mão humana...

Não foi o acaso!  
Foi o Arquiteto  
Das artes perfeitas...

# ENCONTROS

Minha luz  
Se apagou  
Tu acendeste  
Agora brilho!

A vida passou...  
Te encontro...  
Minha luz eu te dou  
Pois a tua se apagou

Brilhamos agora  
Juntos seguimos!

Encontros...  
Deus, amigos verdadeiros  
Amor, Paz...

Há um caminho...

## ESTEPE

Das desigualdades aos destroços  
Das peônias às rosas

Ainda girando como girassóis  
Somos todas nós!

Flores e dores  
Do desatino ao desamor

É preciso buscar  
De alguma forma encontrar  
O alívio da dor

Dos encontros à paz  
Das flores cuidar

Dizem...  
Não há cura!  
Pode haver esperança...

O dom da vida  
Mais forte é...  
Sobrepuja o mal

Vamos lutar!  
Mãos estender...  
E corações entrelaçar

# RECONHECER

Leia e releia  
Busque se informar

Não negues o óbvio  
Com medo de agir...

Saibas identificar  
Tentes compreender  
Não és culpada!

Tipos e formas  
Violências são muitas...

Olhe para si....  
Podes estar destruída  
Ou ser alguém ao teu lado

Compaixão e autocuidado  
Precisas reagir...  
Agir sem demora!

# MEDIDAS

Polarizações sarcásticas  
Destruições conceituais...

Ideias e ideais diversos  
(Des) construções...  
Em todas as partes...

Procure...  
Fontes seguras

Ministérios da Mulher  
Dos Direitos humanos  
Legislações...

Núcleos e delegacias  
Atendimentos especializados  
Menina-mulher...

A violência é  
Evolutiva, multifacetária...  
Escalonada...

Se afaste do agressor  
Medidas protetivas se precisar<sup>9</sup>  
Distanciamento seguro

Sem medo, sem temores...  
Empoderamento...

Conhecer para agir!  
Este mal reduzir...

---

9 Conheça mais sobre os tipos de violência contra a mulher, assistência, medidas de prevenção e proteção. Disponível em: <https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/95552/lei-maria-da-penha-lei-11340-06>

# ESPERANÇA

Abra o teu coração  
Famíliares...  
Amigos de confiança

Converse com alguém!  
Precisas de segurança...  
Apoio, amparo

Você é a vítima!  
Não proteja o agressor...

Não se cale...  
Pois aumenta a sua dor!

Alívio pode haver...  
Médicos e outros profissionais...  
Bem preparados  
Aconselhamento profissional  
Amigos dedicados

Há esperança...  
Há terapias...  
Tratamentos...

O caminho pode ser longo...

Autoconhecimento

Ajuda de valor...

Pode haver paz...

Não desista de você!

# CORAGEM

Talvez não reste quase nada  
Pedacos e destroços...

Não olhes para trás  
Apenas sinta  
Sem aumentar ou diminuir

Chorar é necessário  
Deixe as lágrimas cair

Reconheça a violência  
Tomes as providências  
De ajuda vais precisar...

Não tenha medo  
A dor é maior!

Depois das noites mais escuras  
Há um Sol a brilhar!

Sei que não podes agora  
Sua luz imitar!

Não colabore com a violência  
Tome coragem...  
De o abusador denunciar

Não grites ao vento...  
Muitos não irão ajudar!

Procure os meios seguros  
Para a violência denunciar!

## BUSQUE

Vasculhe o que puder  
Encontre um ponto de luz  
De esperança...

Passado, presente ou futuro  
Algo precioso para você...

Se não encontrar nada...  
Olhe no espelho  
Olhe por longos instantes.

Poderás ver mais de perto...  
O que não queres ver

Mas verás tua alma  
Saberás que está viva!  
Mesmo achando que não estás

Presente maior não há!  
Pode não haver nada!  
Nem luz...  
Nem esperança...  
Mas há vida!

E se há vida...  
Há ciclos, reconstruções...  
Buscas, recomeços...

Se apegue ao último fio...  
De luz, de esperança  
De vida...

# VASCULHE

Vasculhe fora...  
Vasculhe dentro  
Vasculhe tudo...

Corra, grite, cante...  
Chore...  
Caia de joelhos  
Se precisar...

O processo faz parte  
Corpo, espírito, mente  
Alma, coração

É dolorido...  
Estás fraca, perdida, ansiosa  
Cansada...  
Nada consegue ver...

Apenas continue...  
Um passo por vez  
Um dia de cada vez...

A estrada é longa...

Porventura não há bálsamo em Gileade?  
Ou não há lá médico?  
Por que, pois, não teve lugar  
A cura da filha do meu povo?<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> A Bíblia Sagrada. Jeremias 8:22. Traduzida por João Ferreira de Almeida. Sociedade Bíblica Trinitariana do Brasil. São Paulo, SP, Brasil, 2010.

# PACIÊNCIA

Os dias podem ser longos  
Desérticos e vazios

Tenha paciência  
Com você mesma...

Não se entregue  
Olhe para cima!

Alguém ama você!  
Pode não parecer...

Anestesiada pela dor  
Tristezas vivenciadas

Experiências esmagadoras...  
Apenas sinta Seu amor...

Há processos...  
Há bálsamo em Gileade!

## ALIVIAR

Se interiorizar...  
Analisar, chorar  
Buscar ajuda, denunciar

Faz parte da cura!  
Do alívio...

Não carregue sobre os ombros  
Fardos desnecessários

O fardo já é demasiado grande  
Divida sua dor  
De forma responsável...

Amigos, familiares...  
Profissionais de saúde,  
Segurança, justiça

Acredite...  
Há ajuda...  
Há possibilidades...

Há poder de mudança...  
Há poder de cura...

Depende de você!  
Depende de todos nós!

# ACOLHER

Meninas e mulheres  
Sobreviventes...  
Em situação de risco

Devem ter apoio abrangente

Acesso...  
Serviços de saúde  
Apoio psicossocial  
Autoridades policiais

Uma rede de serviços  
Qualificada, acolhedora

Acesso à justiça  
Serviços jurídicos

Abrigos e espaços seguros  
Assistência econômica

Proteção e segurança  
Apoio e amor!

## ELAS DE BRANCO...

Elas, eles...

De branco, azul, verde...

Profissionais de saúde

Médicos, enfermeiros

Psicólogos, assistentes sociais

Técnicos em Enfermagem

Administrativo, maqueiros...

Todos da equipe...

Preparados, acolhedores

Éticos...

Sensibilidade, clínica ampliada

Escuta qualificada...

Empatia, solidariedade

Respeito...

Atenção à história

Da menina...

Da mulher...

Capacitados, treinados  
Apropriados...

Das políticas de proteção  
Da rede intersetorial

Protocolos aprovados  
Disponíveis...

Acolher, identificar  
Notificar<sup>11</sup>...  
Lembre-se...  
Notificar não é denunciar!  
E denunciar não é notificar!

---

<sup>11</sup> Notificação de Maus-tratos [...]. A definição mais abrangente de notificação de maus-tratos contra a criança e o adolescente [menina] é: Uma informação emitida pelo Setor Saúde ou por qualquer outro órgão ou pessoa, para o Conselho Tutelar, com a finalidade de promover cuidados socio sanitários voltados para a proteção da criança e do adolescente, vítimas de maus-tratos. O ato de notificar inicia um processo que visa a interromper as atitudes e comportamentos violentos no âmbito da família e por parte de qualquer agressor. A definição citada e o objetivo proposto significam, portanto, que notificação não é e nem vale como denúncia policial. O profissional de saúde ou qualquer outra pessoa que informa uma situação de maus-tratos está dizendo ao Conselho Tutelar: “esta criança ou este adolescente e sua família precisam de ajuda!” Ao registrar que houve maus-tratos, esse profissional atua em dois sentidos: reconhece as demandas especiais e urgentes da vítima; e chama o poder público à sua responsabilidade. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/notificacao\\_maustratos\\_crianças\\_adolescentes.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/notificacao_maustratos_crianças_adolescentes.pdf)

# AÇÃO DE TODOS

Confirmação ou suspeita  
De maus-tratos  
Meninas...  
Menores e Adolescentes

Comunicar...  
O Conselho tutelar!

A notificação compulsória  
Não é opcional...  
É obrigatória!<sup>12</sup>

Eu posso!  
Você Pode!

---

<sup>12</sup> Notificação de Maus-tratos [...]. Segundo o ECA [Estatuto da Criança e do Adolescente], em seu artigo 13, [...] os casos de suspeita ou confirmação de maus-tratos devem ser obrigatoriamente comunicados ao Conselho Tutelar da respectiva localidade de moradia da vítima. A notificação cabe a qualquer cidadão que é testemunha ou tome conhecimento e tenha provas de violações dos direitos de crianças e adolescentes. Ela pode ser feita até mesmo de forma anônima aos vários serviços de proteção da infância e da juventude mais próximos como os SOS, Disque Denúncia, e tantas outras organizações criadas para essa finalidade. A elas caberá sempre repassar tais informações aos Conselhos Tutelares mais próximos à residência da vítima. Disponível em: [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/notificacao\\_maustratos\\_crianças\\_adolescentes.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/notificacao_maustratos_crianças_adolescentes.pdf)

Todos podemos!

Busca rápida na Internet...

Telefones, endereços...

São muitas unidades

Conselhos, delegacias

Órgãos de proteção...

Há uma rede...

De atenção e cuidado!

Reconhecer...

A urgência da demanda

As etapas do processo

O papel de cada um!

Agir e encaminhar...

Com responsabilidade

Empatia e sensibilidade!

# CORRESPONSÁVEIS

Somos todos...  
Não escapa um!  
Não é favor, nem caridade...  
É corresponsabilidade!

Dever...  
Pessoal, comunitário  
Institucional, profissional...

Atenção profissionais!  
Saúde, educação, segurança...  
Ou qualquer outra instituição...

Direitos de  
Cuidado e proteção

Prestar assistência, notificação...

É um dever...

Uma obrigação!

Sob pena de autuação<sup>13</sup>

Caso houver omissão!

---

13 O artigo 245 do ECA define como infração administrativa a não comunicação de tais eventos, pelos médicos, professores ou responsável por estabelecimento de atenção à saúde e de ensino fundamental, pré-escola ou creche, à autoridade competente, sujeita à multa de três a vinte salários de referência. Art. 245. Deixar o médico, professor ou responsável por estabelecimento de atenção à saúde e de ensino fundamental, pré-escola ou creche, de comunicar à autoridade competente os casos de que tenha conhecimento, envolvendo suspeita ou confirmação de maus-tratos contra criança ou adolescente: Pena - multa de três a vinte salários de referência, aplicando-se o dobro em caso de reincidência. Disponível em: <https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/91764/estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-lei-8069-90#art-245>

# INSTITUCIONAL

Organizações privadas, públicas...  
Empresariais, governamentais

Responsabilidade institucional  
Social, profissional

Políticas, projetos, normas...  
Redução das desigualdades  
Sociais e econômicas

Igualdade salarial  
Valorização da mulher

Desmontar as bases  
Da desigualdade de gênero

Mesmos deveres  
Direitos iguais!

Acesso à educação  
Trabalho seguro

Reformar as...  
Leis discriminatórias

Disponibilizar...  
Psicólogos, terapeutas  
Especialistas  
Mediadores de conflitos

Promover...  
Prevenção e proteção  
Estabelecer normas de convivência

Investimentos, estratégias  
Sustentáveis

Pesquisas de alta qualidade  
Mensurar diferentes formas de violências

Intervenções eficazes  
Baseadas em evidências

## FATORES...

Abusadores<sup>14</sup>...

Baixo nível...

De escolaridade

Histórico...

Exposição à maus tratos

Violência familiar

Transtorno de personalidade

Antissocial

Uso de álcool e outras drogas

Múltiplas parceiras

Atitudes masculinas que...

Toleram a violência

Normas permissivas...

Agravamento...

Baixos níveis de acesso...

De meninas e mulheres

---

<sup>14</sup> Informe-se mais sobre “Violência contra as mulheres” no site da OPAS/OMS. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topics/violence-against-women>

Ao emprego e educação formal

Discórdias e insatisfação conjugal

Dificuldades de diálogo

Comportamentos machistas

Ideologias do direito sexual masculino

Sanções legais fracas

Aceitabilidade da violência

# PROTEÇÃO

Reconheça a violência  
Em todas as suas formas

Não negue a violência  
Nem a justifique  
De qualquer forma...  
Não há justificação!

Afaste-se sempre  
Que necessário

Denuncie...  
Aos órgãos competentes

Busque refúgio  
E proteção

Busque ajuda  
Confiável

Tente se acolher  
Há formas de buscar  
Essa dor acalmar

Talvez não haja  
Acesso...

Mas há...

Pequenos gestos

Terás muitas crises...

A estrada é longa!

Coragem, paciência

Procure...

Há alívio... Há meios...

Há auxílio...

# PACIFICAR

Acolha-se....

Corpo, alma

Espírito, coração

Há falhas no acesso à atenção

Acolha-se...

Ouçã boas músicas

Relaxe num banho demorado

Chore... ria...

Massageie-se...

Mãos, braços, pernas, pés...

Tome chás...

Quentes, frios

Relaxantes...

Busque autoconhecimento

Expansão consciencial

Ferva canela e cravo

Ervas aromáticas

Perfume o ambiente

Pratique exercícios físicos

Corra, caminhe, pedale...

Pratique algum esporte...

Dance, alongue-se...

Respire....

Profundamente...

## DESFOQUE

Troque o foco  
Mesmo que por instantes

Observe as pequenas belezas  
Flores, campos, paisagens...

O Céu azul...  
Sol, o barulho da chuva

As estrelas...  
Lembre-se de quem és!

Sinta o ar...  
Inspire

Na pele...  
O vento...

O verão, inverno...  
Outono, primavera...

Há estações...  
Na vida também!

Traga os amigos  
De volta....  
Os livros...  
Bons livros<sup>15</sup>

---

15 Sugestões de livros para leitura: Quem me roubou de mim? Do autor Pe. Fábio de Melo. Revolucione sua qualidade de vida, e O futuro da humanidade do autor Augusto Cury. Vampiros emocionais, da autora Christiane Northrup.

## CONEXÕES

Crianças, pássaros...  
Vitrines...  
Observe!

Apegue-se à luz  
Escute seu coração

Acalme sua mente  
Pratique meditação

Durma cedo  
Acorde cedo

Revigore-se...  
Um pouco mais  
A cada amanhecer

Cheire as flores...  
Abraze as árvores...

Descalços no chão  
Conecte-se...  
Sinta o mundo  
Sinta o Universo

Mentalize energias,  
Forças e influencias  
Do bem...

Olhe para si  
E também para o além...

Mude comportamentos  
Crenças limitantes  
Rotinas e momentos  
Desgastantes...

Busque...  
Tratamentos, terapias

Crie, recrie...  
Renascer é um processo...  
Florescer é o propósito!

# BÁLSAMO

Há alívio, há bálsamo!  
Conexões...

Há profissionais, há terapias...  
Prescritas, indicadas  
Medicamentosa...

Complementares, integrativas<sup>16</sup>  
Sistêmicas...

Clínicas particulares  
Sistemas públicos de saúde...

Apiterapia, aromaterapia  
Arteterapia, ayurveda

Biodança, bioenergética  
Constelação familiar, cromoterapia

---

16 Ministério da Saúde. A institucionalização das **Práticas Integrativas e Complementares [PICS]** no SUS pela **Política Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC)** ampliou o acesso a serviços e produtos antes restritos à área privada, assim como trouxe o desafio de integrar saberes e práticas nas diversas áreas do conhecimento para desenvolvimento de projetos humanizados, integrais e transdisciplinares. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics/quais-as-pics>

Dança circular, geoterapia  
Hipnoterapia, homeopatia  
Imposição de mãos

Medicina tradicional chinesa  
Antroposófica, fitoterapia  
Meditação, musicoterapia

Naturopatia, osteopatia  
Quiropraxia, ozonioterapia  
Reflexoterapia, Reiki  
Shantala

Terapia comunitária integrativa  
Florais de Bach  
Termalismo, Yoga...

Busque, ame-se, cuide-se!  
Floresça...  
Ou ajude a florescer!

# DEFENDA

Ergamos nossas vozes...  
Todos nós!

Em defesa da Menina-mulher

Atrizes, atores  
Escritores, cantores  
Todos os profissionais...

Pensadores, influenciadores  
Políticos, Professores...  
Formadores de opinião

Embora haja desconexões...  
Conecte-se!

Artistas defendam  
Autores escrevam  
Teatros representem  
Cinemas mostrem

A defesa...  
Envolvimento no desenvolvimento....  
Da Menina-mulher

As mães da humanidade  
Criadoras das nações...

A força mestra  
De toda a criação

Em defesa da  
Bondade amorosa

Do respeito, da aceitação...  
Das diversidades  
Da autonomia, das liberdades  
Da equidade, da união...

Menina-mulher  
Floresça!!!

Para o mundo florescer...

Este livro não termina aqui e não tem como finalizá-lo... é a realidade de milhões e milhões de meninas e mulheres em todas as regiões e países. A transgeracionalidade e a perpetuação da violência deixam suas marcas, sofrimento constante e incessante...

Que seus versos sofridos possam despertar a consciência individual e coletiva, de que não é possível haver desenvolvimento sustentável, de qualquer região ou nação, enquanto suas meninas e mulheres padecem, nas perdas, na banalidade da dor e da violência e nas consequências nefastas dos abusos e maus-tratos.

Homens, embarquem nessa luta! Homens empoderados não subjugam e nem violentam mulheres... São detentores do conhecimento de que a igualdade de gênero traz força e poder para ambos, famílias e nações.

Meninas e mulheres são geradoras, criadoras e mantenedoras da humanidade. Que ao despertar, tenhamos a coragem de defender seus direitos e a igualdade, não em superioridade, mas como princípios fundamentais basilares do direito e da dignidade humana.

Que meninas e mulheres tenham participação ativa na família, nos conselhos, nas tomadas de decisões, no planejamento, na sociedade, nas organizações, na economia, na política, na ciência, na religião, na educação formal e no exercício profissional. Que suas vozes sejam ouvidas e valorizadas e que seus esforços sejam amplamente reconhecidos e apreciados.

Que a enfadonha cultura do machismo e patriarcado sejam diluídos por uma enxurrada de vozes e ações que

defendam e protejam as meninas e mulheres em todas as fases, em todas as situações e em todos os lugares.

Meninas e mulheres, ocupem seu lugar de direito, o lugar que é seu desde o princípio do mundo, ao serem colocadas como obra-prima, participantes ativas, trabalhadoras, adjutoras, companheiras em pé de igualdade, conselheiras, matriarcas das nações - Cocriadoras com o Divino. A base e o ápice de toda a criação! Fica a pungente pergunta: Aonde e quando tudo isso se perdeu?

Os links a seguir facilitam o acesso para quem desejar conhecer mais sobre violência contra meninas e mulheres e seus direitos.

Violência contra as Mulheres. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/topics/violence-against-women>

Livro Violência contra a Mulher. Baixar E-book em PDF.

Disponível em:

<https://livraria.camara.leg.br/violencia-contr-a-mulher>

Declaração Universal dos Direitos Humanos. Disponível em:

<https://brasil.un.org/pt-br/91601-declaracao-universal-dos-direitos-humanos>

Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres. Disponível em:

[http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2013/03/convencao\\_cedaw1.pdf](http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2013/03/convencao_cedaw1.pdf)

Declaração e Plataforma de Ação da IV Conferência Mundial Sobre a Mulher. Disponível em:

[http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2014/02/declaracao\\_pequim.pdf](http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2014/02/declaracao_pequim.pdf)

ONU e os Doze Direitos da Mulher. Disponível em:

<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/direitodasmulheres.htm>

Igualdade de Gênero. Disponível em:

<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/5>

Resolução 1325. Mulheres, Paz e Segurança. Disponível em:

<https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2021/06/Resolucao-1325-CS-ONU.pdf>

Diretrizes Nacionais Femicídio. Disponível em:

[https://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2016/04/diretrizes\\_femicidio\\_FINAL.pdf](https://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2016/04/diretrizes_femicidio_FINAL.pdf)

O Progresso das Mulheres no Mundo (2015-2016): Transformar as economias, realizar direitos - Sumário Executivo (Espanhol). Disponível em:

<https://www.unwomen.org/es/digital-library/publications/2015/4/progress-of-the-worlds-women-2015>

O Progresso das Mulheres no Brasil 2003-2010. Disponível em:

[https://onumulheres.org.br/wp-content/themes/vibecom\\_onu/pdfs/progresso.pdf](https://onumulheres.org.br/wp-content/themes/vibecom_onu/pdfs/progresso.pdf)

Dimensões da Violência contra Mulheres Defensoras de direitos Humanos no Brasil. Disponível em:

<https://www.onumulheres.org.br/noticias/onumulheres-lanca-estudo-dimensoes-da-violencia-contra-defensoras-de-direitos-humanos-no-brasil/>

O Futuro que as Mulheres Querem. Uma visão do Desenvolvimento Sustentável para Todos. Disponível em:

[https://onumulheres.org.br/wp-content/themes/vibecom\\_onu/pdfs/futuro.pdf](https://onumulheres.org.br/wp-content/themes/vibecom_onu/pdfs/futuro.pdf)

Violência Política Contra as Mulheres: roteiro para prevenir, monitorar, punir e erradicar. Disponível em:

[http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2021/12/Roteiro\\_HojadeRuta.pdf](http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2021/12/Roteiro_HojadeRuta.pdf)

10º Objetivo do Desenvolvimento Sustentável: Redução das desigualdades. Disponível em:

<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/10>

11º Objetivo do Desenvolvimento Sustentável: Cidades e comunidades sustentáveis. Disponível em:

<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/11>

Igualdade e Inclusão da Mulher no Esporte. Disponível em:

<http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2022/08/MulheresnoEsporte-Digital.pdf>

Boas Práticas de Prevenção à Violência contra Mulheres e Meninas por Meio do Esporte. Disponível em:

<http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2022/04/Cartilha-BoasPraticas-Unase-EsporteeJuventude-web.pdf>

Práticas Integrativas e Complementares (PICS) do Sistema Único de Saúde (SUS). Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>

Quais são as PICS? Lista e Definições das Práticas Integrativas e Complementares (PICS). Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics/quais-as-pics>

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics/politica-nacional-de-praticas-integrativas-e-complementares-pnpic>

## REFERÊNCIAS

A Bíblia Sagrada. Marcos 12.38-40; Lucas 11.37-52; 20.45-47; Mateus 23. Traduzida por João Ferreira de Almeida. Sociedade Bíblica Trinitariana do Brasil. São Paulo, SP, Brasil, 2010.

A Bíblia Sagrada. Jeremias 8:22. Traduzida por João Ferreira de Almeida. Sociedade Bíblica Trinitariana do Brasil. São Paulo, SP, Brasil, 2010.

ALMEIDA, Dulcielly Nóbrega de. Violência contra a mulher [recurso eletrônico]/Dulcielly Nóbrega de Almeida, Giovana Dal Bianco Perin, Luiz Henrique Vogel. Alessandra Nardon Watanabe (org.). – Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2020. – (Série lei fácil; n. 1). Disponível para download em: <https://livraria.camara.leg.br/violencia-contra-a-mulher>

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: Senado, 1988.

BRASIL. Lei 11.340 de 07 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e

Erradicar a Violência contra a Mulher; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; altera o Código de Processo Penal, o Código Penal e a Lei de Execução Penal; e dá outras providências. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm)

BRASIL. Lei 14.149 de 05 de maio de 2021. Institui o Formulário Nacional de Avaliação de Risco, a ser aplicado à mulher vítima de violência doméstica e familiar. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato20192022/2021/Lei/L14149.htm#art3](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato20192022/2021/Lei/L14149.htm#art3)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 92 p. - (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Notificação de maus-tratos contra crianças e adolescentes pelos profissionais de saúde: um passo a mais na cidadania em saúde/ Ministério da Saúde, Secretaria de Assistência à Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2002. 48 p.: il. - (Série A. Normas e Manuais Técnicos; n. 167).

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Lei nº 8.069, 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União, ano 1990, Disponível em: <https://cutt.ly/yECVBmB>

FERNANDES, J. B. do P.; PEIXOTO JUNIOR, C. A. Apego e comunicação: considerando o desenvolvimento infantil sob a ótica da etologia e da psicanálise. Psicologia USP, v. 32, n. Psicol. USP, 2021 32, p. e190144, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psup/a/f6pbP5y9GZK8WrqKz9mh7mH/#>

GASLIGHTING. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2023. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Gaslighting&oldid=65257123>

OLIVEIRA, Gil Batista de. Uma discussão sobre o conceito de desenvolvimento. Rev. FAE, Curitiba, v.5, n.2, p.37-48, maio/ago. 2002.

SEN, Amartya. Desenvolvimento como Liberdade. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

## SOBRE A AUTORA

Sandra Rettemann, nascida no Paraná e Tocantinense de coração, tem sua trajetória acadêmica e profissional permeada por diferentes áreas de estudo e atuação, com mais de três décadas de vivências e experiências em saúde, educação e gestão de políticas públicas. Leitora ávida, escritora, pesquisadora, autora de vários trabalhos técnicos, poetisa e defensora de direitos, liberdades e ações de desenvolvimento sustentável. Elaborou e implementou diversos projetos e ações em gestão pública na tentativa de possibilitar o acesso com mais qualidade e a garantia de direitos. Doutoranda em Administração. Mestra em Desenvolvimento Regional, Especialista em Gestão Pública e Sociedade e Bacharel em Administração pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). Bolsista de Pesquisa CNPq e CAPES. Atuou como professora de Pós-graduação na Especialização em Gestão Pública e Sociedade, no curso de graduação em Comunicação Social da UFT e como orientadora externa da Escola Fiocruz de Governo (EFG-Brasília). Apoiadora Institucional da Política Nacional de Humanização e de Educação Permanente do Ministério da Saúde. Desenvolve projetos profissionais e acadêmicos nas áreas de Administração, Gestão Pública, Gestão Social e Desenvolvimento Regional. Recebeu o Prêmio Mérito Acadêmico em Administração pelo Conselho Regional de Administração do Tocantins (2009). Acesso ao Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5546618667481203>

Contato: [sandrarettemannsud@yahoo.com.br](mailto:sandrarettemannsud@yahoo.com.br)

## Sobre o livro

**Projeto gráfico e capa** Erick Ferreira Cabral

**Impressão** Gráfica Universitária da UEPB

**Formato** 15 x 21 cm

**Mancha Gráfica** 10 x 15 cm

**Tipologia utilizada** Chaparral Pro 11/13 pt

**Papel** Pólen 75g/m<sup>2</sup> (miolo)  
e Cartão Supremo 250g/m<sup>2</sup> (capa)

**Dizem que a diversidade de inspirações pode materializar-se em diferentes formas... músicas, projetos, artes, versos, livros... A obra, aqui apresentada, é inspirada na urgência de buscarmos formas de reduzir e minimizar as causas e consequências da violência contra milhões de meninas e mulheres, divulgando e possibilitando o acesso ao conhecimento, em uma leitura sutil e incisiva, versada em poemas. A Viajante retrata a jornada da Menina-mulher e suas experiências sombrias e danosas nas diversas dimensões e fases da vida. Não há como ficar alheio, neutro ou arredado a esta realidade. Sendo metade da população mundial e mães da outra metade, a violência que as impacta, impacta a humanidade! Leia, sinta, perturbe-se...**