



Sandra Rettemann

A VIAJANTE

IGUALDADE DE GÊNERO

Homens e mulheres
Empoderem-se!

 eduepb





Universidade Estadual da Paraíba

Prof^a. Célia Regina Diniz | *Reitora*

Prof^a. 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

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 salutareis 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 descontrole 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.¹

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

¹ 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.² 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

² 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?³

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).

³ 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
TRANSGERACIONALIDADE DA VIOLÊNCIA,	23
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 arame⁴
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 violência⁵...
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 faltantes⁶...

⁶ 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

Gaslighting⁷, 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?"⁸

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 precisar⁹
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?¹⁰

¹⁰ 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
Notificar¹¹...
Lembre-se...
Notificar não é denunciar!
E denunciar não é notificar!

¹¹ 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

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!¹²

Eu posso!
Você Pode!

¹² 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

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 autuação¹³

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...

Abusadores¹⁴...

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

¹⁴ 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 livros¹⁵

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, integrativas¹⁶
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-contra-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

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

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

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

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

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

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 Nardoni 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

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

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

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/m² (miolo)
e Cartão Supremo 250g/m² (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...