



Corpo-Solidão

O ÔNUS E O BÔNUS DE VIVER SÓ

Águida Meneses Valadares Demétrio



Corpo-Solidão

O ÔNUS E O BÔNUS DE VIVER SÓ

Águida Meneses Valadares Demétrio

Atena
Editora

Ano 2023

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Nataly Evilin Gayde

Edição de arte

Leandro Monteiro

2023 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2023 Os autores

Copyright da edição © 2023 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva da autora, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos a autora, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí

Prof. Dr. Alexandre de Freitas Carneiro – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Ana Maria Aguiar Frias – Universidade de Évora

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Prof. Dr. Antonio Carlos da Silva – Universidade de Coimbra

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
 Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
 Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
 Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí
 Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
 Prof^ª Dr^ª Caroline Mari de Oliveira Galina – Universidade do Estado de Mato Grosso
 Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
 Prof^ª Dr^ª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
 Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
 Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
 Prof^ª Dr^ª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
 Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
 Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
 Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
 Prof^ª Dr^ª Geuciane Felipe Guerim Fernandes – Universidade Estadual de Londrina
 Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
 Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná
 Prof^ª Dr^ª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
 Prof. Dr. Jadilson Marinho da Silva – Secretaria de Educação de Pernambuco
 Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
 Prof. Dr. Jodeyson Islony de Lima Sobrinho – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
 Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México
 Prof^ª Dr^ª Juliana Abonizio – Universidade Federal de Mato Grosso
 Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
 Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
 Prof^ª Dr^ª Kátia Farias Antero – Faculdade Maurício de Nassau
 Prof^ª Dr^ª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal do Paraná
 Prof^ª Dr^ª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
 Prof^ª Dr^ª Lucicleia Barreto Queiroz – Universidade Federal do Acre
 Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
 Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Universidade do Estado de Minas Gerais
 Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
 Prof^ª Dr^ª Marianne Sousa Barbosa – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof^ª Dr^ª Marcela Mary José da Silva – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
 Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campina
 sProf^ª Dr^ª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
 Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso
 Prof. Dr. Pedro Henrique Máximo Pereira – Universidade Estadual de Goiás
 Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
 Prof^ª Dr^ª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 aProf^ª Dr^ª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
 Prof^ª Dr^ª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
 Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
 Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
 Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof^ª Dr^ª Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Federal da Bahia / Universidade de Coimbra
 Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
 Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Corpo-Solidão: o ônus e o bônus de viver só

Diagramação: Nataly Evilin Gayde
Correção: Yaidy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: A autora
Autora: Águida Meneses Valadares Demétrio

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

D377 Demétrio, Águida Meneses Valadares
 Corpo-Solidão: o ônus e o bônus de viver só / Águida
 Meneses Valadares Demétrio. – Ponta Grossa - PR:
 Atena, 2023.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-1087-4

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.874231904>

1. Autoaceitação. 2. Autorrealização. 3. Emoções. 4.
 Empoderamento feminino. 5. Desenvolvimento pessoal. I.
 Demétrio, Águida Meneses Valadares. II. Título.

CDD 152.2

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DA AUTORA

A autora desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declara que participou ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

DEDICATÓRIA

Dedico este livro a todas as mulheres que ousaram encarar o “viver só” como uma forma de se autoafirmar como ser humano e mulher, de maneira autônoma, satisfatória. Mesmo trilhando entre espinhos por alguns momentos, conseguem apreciar o aroma perfumado da brisa da vida como um presente de Deus, a agradecer sua coragem perante a vida.

A simbologia escrita (as palavras) tem para mim um profundo significado. Porém, é imprescindível que nela haja a representatividade da emoção, dando-lhes alma a um corpo simbólico.

Porém, nenhum simbolismo, em nenhum grupo de palavras, pode expressar o pesar de uma mãe, ao perder um filho, que representa o rompimento da ordem natural da vida, quando pais enterram seus filhos. Minha mãe do coração, Nelzira Demétrio, sempre na sua grandiosa fé, se ampare nas mãos divinas de Deus.

Pedro Demétrio, meu eterno cunhado (mesmo após meu divórcio ele permanece sendo meu “irmão de coração”), fez a sua passagem deste mundo terreno para o plano espiritual no momento em que eu finalizava este livro, dia 28/02/2023.

Marilda, minha amada, Deus a conforte! Nenhum corpo simbólico substitui a ausência do corpo físico de esposo, em que deixou vazio o lado do leito matrimonial, levado pela finitude da vida, e muito menos o lado afetivo, de quem foi escolhido para trilhar junto os caminhos da vida.

Regiane e Rodrigo, no Lar Superior em que seu pai está, ele será seu guia e protetor, mantendo no plano divino a função de pai amoroso.

Irmãos e irmãs Demétrio, a infinitude dos desígnios de Deus nos dá o acalanto do prosseguimento da vida de vosso irmão, em plano espiritual, permanecendo em vida, só que mais próximo de Deus e da perfeição.

Tião, eu e você, mesmo separados, oramos em sintonia pelo Pedro... isto demonstra nossa eterna amizade, no riso e na dor;

Para toda a família Demétrio, meus sinceros sentimentos por tão grande perda. Que Deus acalante seus corações, amainando a dor, lhes propiciando consolo ao espírito e harmonia ao corpo, para prosseguir a caminhada terrena, até encontrá-lo posteriormente, no Reino de Deus.

A morte não mata o Espírito, porque Deus, na sua grande bondade, só o transportou de um Plano a outro, recebendo-o na Sua graça!

Agradeço à minha avó Tereza (*in memoriam*), pelos exemplos de coragem e determinação perante a vida;

À minha mãe Dionísia (*in memoriam*), por nunca desanimar perante a vida, mesmo com tantas adversidades a lhe testar a resistência, enquanto viveu entre nós;

Às minhas irmãs e irmãos, que sempre me presentearam grandemente com seu amor, oração e admiração;

Aos meus filhos, pelo amor e respeito que sempre nos uniu, a me apoiarem em cada encruzilhada tenebrosa que surge na vida, em cada riso compartilhado e a cada vitória conquistada;

Aos meus netos, lindas criaturas a me mostrar que eu continuarei na linhagem da vida através deles;

Ao meu sobrinho Nivaldo (*in memoriam*), que jovem, bonito e talentoso seguiu rumo ao Pai, após aceita-Lo em seu íntimo, e creio estar agora construindo seus artefatos com as Ferramentas de Deus, para embelezar os espaços do plano celestial;

A família Demétrio, que um dia me adotou, quando do meu casamento com o Tião, e, mesmo após o desenlace matrimonial, permaneceram sendo a minha “família do coração”, pela adoção do amor;

À Dr^a Rita Puga, minha eterna orientadora, pelo incentivo que sempre me presenteia;

Aos meus amigos: Vitor, Socorro e Raimundo Faba, por serem meus anjos da guarda na roça;

Aos meus outros amigos: Gutemberg, Hércules Brandão e Fagner, por conseguirem manter nossa amizade por décadas, sempre me incentivando e respeitando o meu próprio “eu”;

Aos meus inimigos, que foram os que mais me instigaram a ser forte e corajosa, para enfrenta-los e vencê-los nas adversidades que a vida me apresentou!

Recebi, com ótima expectativa, o convite para apresentar o livro **Corpo-Solidão: o ônus e o bônus de viver só**. Com este título instigante, Águida Meneses Valadares Demétrio me demonstrou um enorme apreço, pois depositou sobre mim uma confiança sem limites sobre a **joia** fruto de toda a sua **sensibilidade e construção humana**.

Sabia que não seria uma tarefa simples, ao contrário, mas estou aqui para devolver essa expectativa da nossa autora, e me imagino superespecial por ter sido escolhida por essa pessoa que muito me surpreendeu em minha vida.

Na realidade, logo de início de nosso conhecimento, não nos escolhemos. Eu era docente do mestrado de Sociedade e Cultura na Universidade Federal do Amazonas (UFAM), e recebi a incumbência de orientar a Águida.

Fomos nos comunicando e foi se processando um mar de superações da parte dela, sempre muito dedicada em seus afazeres, diria até exagerada, mas para o lado altamente positivo. Se alguém tem a capacidade de se reinventar é a Águida.

Creio que passamos bons momentos intelectuais e pessoais juntas, e agradeço a você, Águida, por tudo. Por uma ótima dissertação e todos os artigos que só sossegastes quando não havia mais o que tirar de conteúdo, ainda assim chegastes numa trilogia de compêndios, que são os livros: *Etnografia criativa: insumo primário entre pesquisa e emoção no projeto de assentamento Tarumã Mirim-AM.*; *Assentamentos rurais e dois brasis bem brasileiros: uma pesquisa etnográfica no PA Tarumã Mirim-AM*; *Terra de trabalho, sítios do lazer: o turismo rural no PA Tarumã Mirim-AM*.

És uma **pequena notável**, ao ser observada pela estatura corporal.

Vamos ao livro:

O tema **corpo-solidão** é bastante complexo, pois parecia que a autora olharia profundamente para si mesma e até o fez, mas com o cuidado de olhar em várias direções, ângulos, vertentes. Mas, o que parece ser mais importante, é o enfrentamento dessas possibilidades, a desmistificação dos bons ou não tão bons valores humanos com os quais se defronta a autora e se empodera quando **entende seu corpo, venera seu espírito e respeita a solidão...** para então, chegar à **plenitude**.

Declara que o objetivo da obra é **tocar seu coração para o mapa de viver só e bem**, o que foi testado ao longo de anos de autoconstrução, tanto apegada à realidade, quanto cercando-se pela literatura em várias dimensões, pois a autora só ousou escrever depois que tinha certeza de sua plenitude.

Destaca que **para morar só é necessário se conscientizar de cuidados preventivos**. Neste aspecto, desenvolve muitos elementos de ordem prática.

Apresentou, de modo criativo e curioso, a infidelidade conjugal através do

chifre associado a partes de um vegetal.

Uma grande vitória é vista quando diz que **achou a sua posição dentro de sua emoção**, talvez seja este o maior trunfo para o **corpo-solidão**.

Considera que a maturidade seja a capacidade de **viver sua melhor versão em cada situação**.

O livro é bem engendrado com muitas partes que passam pelo resumo, prólogo, oito capítulos e um epílogo, e o faz sem muitos rodeios, procurando chegar ao ponto que se propõe. Como é autora de diversas obras, demonstra facilidade em desenvolver os temas, com parágrafos curtos e claros.

Traz itens de saúde física e mental, traz resenhas, traz situações vivenciadas às vezes com humor, às vezes com a seriedade, agregada à sua reflexão e o desdobramento em sua vida.

Demonstra fortes raízes familiares e tudo isso faz com que reveja as situações de sua vida no casamento, com os filhos, amigos, as restrições que passou e novos caminhos aos quais foi optando para **estar adaptada à vida**, sem rancor ou amargor.

O corpo-solidão: o ônus e o bônus de viver só, de Águida, nos faz ver na própria redação da autora que **a solidão não possui dentes afiados a morder meus sentimentos...a felicidade está no eu**. Sendo esta uma conclusão apuradíssima entre o ser sensível e a racionalidade.

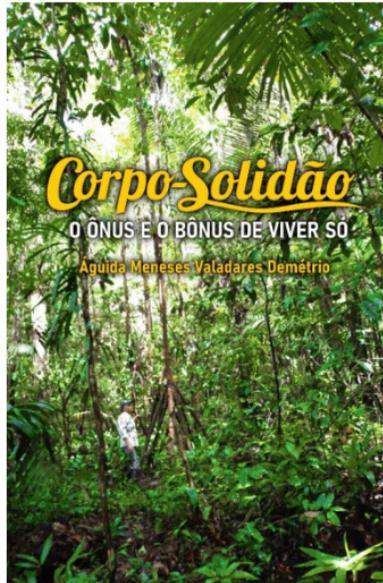
Considero a obra com pontos **firmes e bem-humorados**, para as pessoas em geral e, em especial, tanto mulheres quanto homens, que se vejam sós num momento da vida após os 40 anos, pessoas com a capacidade de **meditação** mais acurada. Mas também pode alcançar pessoas mais novas, ou de maiores idades, com gosto pela leitura, que optem por dar uma boa volta à **consciência** de suas vidas em várias dimensões.

Manaus, 03 de fevereiro de 2023.

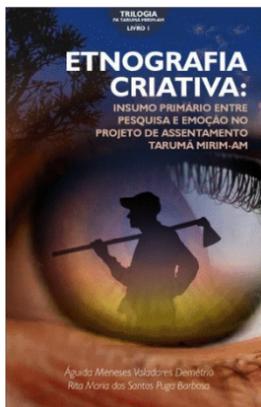
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

Licenciada (UFAM); Doutora (UNICAMP); Pós-doutora (UFSC) em Educação Física; Técnica em Atletismo (UFAM); Especialista em Administração Desportiva (UGF); Gerontóloga (SBGG); Mestre em Ciência de Alimentos (UFAM); Mestre em Educação (PPGE-UFAM); Escritora.

Leandro Monteiro é o Designer Artístico desta e de mais três capas dos meus livros, integrando arte e beleza, manuseando emoções visuais, interpretando ideias e formando imagens que nos transportam ao imaginário lúdico da vida.



Outras capas elaboradas por Leandro Monteiro para meus últimos livros já publicados.



Esta obra, por merecer todo o respeito dos leitores e por um grande apreço que tenho à nossa gramática, foi revisada por Jesua Maia.

RESUMO	1
PRÓLOGO	5
CAPÍTULO 1	6
VIVER SÓ... E BEM!	
1.1 INFIDELIDADE CONJUGAL	6
1.1.1 Chifre-folha	7
1.1.2 Chifre-flores.....	8
1.1.3 Chifre-fruto.....	8
1.1.4 Chifre-caule.....	8
1.1.5 Chifre-cipó	9
1.1.6 Chifre-raiz.....	9
1.2 TRAVESSURAS SOLITÁRIAS.....	11
CAPÍTULO 2	18
DEPENDÊNCIA EMOCIONAL	
CAPÍTULO 3	24
PILARES DO VIVER SÓ	
3.1 MATURIDADE EMOCIONAL	24
3.2 SUFICIÊNCIA ECONÔMICA	26
3.2.1 Os dez maiores benefícios do minimalismo	27
3.2.2 Os dez hábitos de consumo que jogam seu dinheiro no lixo	31
3.3 OCUPAÇÃO LABORAL OU INTELECTUAL	37
3.3.1 Ocupação laboral	38
3.3.2 Atividades intelectuais.....	38
3.4 SAÚDE FÍSICA.....	43
3.5 AUTOESTIMA	44
3.5.1 Qual a origem da sua baixa autoestima?	44
3.5.2 Tente, mesmo que possa fracassar	45

3.5.3 Substitua seus objetivos por valores	45
3.5.4 Descubra suas forças de caráter.....	45
3.5.5 Perdoe a si mesma, com autocompaixão.....	46
CAPÍTULO 4	47
O ESTIGMA SOCIAL	
4.1 AS MULHERES E SEUS RELATOS.....	51
CAPÍTULO 5	55
QUALIDADE DE VIDA	
5.1 ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS	55
5.2 TRABALHO.....	55
5.3 ESPORTE E LAZER	56
5.4 CUIDADO COM O SOL	56
5.5 ALIMENTAÇÃO.....	57
5.5.1 Descasque mais e desembale menos.....	58
5.6 SONO.....	59
5.6.1 As fases do sono.....	60
5.6.2 Como dormir bem	60
5.7 GRATIDÃO.....	63
5.8 EQUILÍBRIO	64
5.9 A PRÁTICA DAS BOAS AÇÕES.....	66
CAPÍTULO 6	70
RECORDAÇÕES E RECOMEÇOS	
6.1 RECOMEÇAR DEPOIS DE UMA SEPARAÇÃO	71
CAPÍTULO 7	77
MULHERES GUERREIRAS	
7.1 TEREZA-CORAGEM.....	78
7.2 DIONÍSIA-GUERREIRA.....	83

CAPÍTULO 8	88
RESENHAS PARA A MENTE SONHAR	
EPÍLOGO	104
REFERÊNCIAS	106
SOBRE A AUTORA	110

RESUMO

Viver sozinha pode ser um suplício emocional ou uma experiência gratificante, dependendo da forma como esse processo se consolida. Quando junto a esse fato há o estigma de “mulher descasada”, mais a complexidade se apresenta, porque a sociedade ainda não evoluiu o suficiente para dar o “Aceite” de forma completa e irrestrita a ela. Para complementar o cenário, a solidão se transforma em angústia, e essa em desespero. Porém esses sentimentos poderão se transformar em fortalecimento e felicidade quando a mulher se empodera e transforma esse poder em realização pessoal; quando dialoga com as adversidades; entende seu corpo; venera seu espírito; respeita a solidão; porque através dessas vertentes ela consegue paz, harmonia e equilíbrio, ancorada em plenitude.

PRÓLOGO

Março de 2018, floresta amazônica, zona rural de Manaus (AM). Olho a imensidão verde, o silêncio que me cerca e desconfo enormemente que estou louca. Ou enlouquecendo. O que vim fazer nesse “fim de mundo”, no meio do mato? Matar mosquitos e fugir de onças? Observo as caixas de mudança na caminhonete. Poucas coisas, só os de uso pessoal, porque a casa já estava mobiliada, há anos, desde quando compramos o sítio.

Vim “sasar o chifre”, porém acho que a dosagem do “remédio” foi forte demais e pode me matar. Matar de solidão. Não sei se solidão mata, mas dói... dói muito! E uma separação após 31 anos de casada também é “de matar”. Sinto um gosto e um volume estranho na garganta... um amargo e um nó... A bÍlis subiu à minha boca, os olhos marejaram, uma dor no peito, muito forte, parece que apertava meu coração... ou na mente, sei lá... Só sei que é uma angústia danada.

Separei-me em novembro de 2016 e, uma semana após o desenlace, fui gerenciar um supermercado em Itacoatiara (AM), até me adaptar à nova condição de “descasada”. Imaginei que dois anos fossem suficientes para a cicatrização das feridas emocionais e, nas minhas concepções de maluca, a solidão agora me ajudaria a encontrar meu próprio “eu”, sozinha aqui no sítio.

Meus companheiros de moradia, naquele momento, eram os tucanos, araras, pacas, cutias, camaleões, lagartos, cobras, escorpiões... Puxa vida, fiquei maluca mesmo! Mas, agora, já estou aqui, aqui vou ficar, pensei. E fiquei. Alguns vizinhos começaram a me visitar para me dar as boas-vindas (e para matarem a curiosidade). Quando eu mencionava que “vim pra ficar”, para morar em definitivo, claramente eu via a surpresa e a incredulidade em suas expressões:

- A senhora não vai conseguir, dona Águida. Morar na roça não é fácil, e a senhora não tem costume, ainda mais pra morar sozinha. Não vai aguentar. Aqui é longe de tudo... e o sítio da senhora é muito isolado. Não é passagem para lugar nenhum. Só vem aqui quem realmente tem como destino certo o seu sítio.

Mas fiquei, e dominei meus medos. Não sei o que foi mais difícil: superar os animais peçonhentos; a solidão; cozinhar (sempre fui péssima cozinheira – o mesmo arroz eu queimava três vezes: ao refogar, ao finalizar e ao requentar) ... Porém, não quis “dar o braço a torcer” e voltar para a cidade. Trinquei os dentes, apertei as mandíbulas (em sentido figurativo) e, tal qual touro bravo, segui adiante. Não queria admitir para mim mesma, nem para os outros, que eu havia tomado uma decisão equivocada.

E fui, aos poucos, adaptando-me à solidão, queimando menos o arroz, os sons noturnos da floresta já não mais me assustavam. Por vários dias, eu não ouvia nenhum som de vozes humanas, exceto a minha, pois passei a falar sozinha com as plantas, gatos e cachorros. Os diálogos se estenderam também aos meus livros, os quais eu lia em voz alta (e explicava o que lia para mim mesma), como forma de me sentir menos só.

O ambiente rústico da floresta foi, aos poucos, aceitando-me, fazendo as honras da casa, contando-me história e estórias, que, antes, recusava-me a ouvir. Transformaram-se em monólogos intermináveis, lúdicos, harmonizados pelo cantar dos bem-te-vis, pelo grasnar das araras, pelo bufar das cutias e até pelo corvejar dos urubus, que apreciavam os restos das guerras perdidas entre os animais da floresta.

A primeira vez que detectei que, realmente, viver só era bom foi em 2020, quando explodiu no mundo a pandemia de Covid-19. Até aquele tempo, eu sentia que viver só era possível, aceitável e até razoável. Mas, bom? Não. Ainda não, porque viver sozinha é áspero. Porém, de uma aspereza cujas arestas são até divertidas de aparar, quando vamos nos acostumando com o fato.

Minhas arestas da solidão começaram a serem lapidadas quando resolvi transformar a minha Dissertação do Mestrado em livros. Em um... dois... três... três livros¹ em um ano, porque quanto mais eu me aprofundava na atividade, compilando tópicos entre a própria dissertação defendida e o meu Diário de Campo, mais vertentes surgiam, ocorrendo, portanto, a decisão da divisão da obra.

Desse processo, houve também a constatação que, quanto mais mente ocupada, menos dor a solidão provoca, até chegar ao patamar do “sentir-se muito bem” em viver só. Quando menciono “mente ocupada”, refiro-me a ocupá-la com pensamentos, atividades, planejamentos, projetos, e não com pensamentos de saudades ou recordações, românticos ou não.

Quando me refiro a “viver só”, era sozinha mesmo. Devido faltar muita energia elétrica no sítio (e eu necessitar usar bastante o notebook), decidi passar os três primeiros meses do período crítico da pandemia em meu apartamento, em Manaus, totalmente isolada. Tranquei-me entre quatro paredes e comecei o processo de escrever, de forma cadenciada. Já possuía rotina e experiência na escrita, por já haver escrito sete livros, anteriormente, e mais de 20 artigos científicos. Portanto, a escrita, para mim, não possuía mistérios... era um prazer!

Naquele período em que me encontrava em Manaus, só saía de dentro de casa para colocar o lixo na lixeira e me trancava novamente. As compras eram feitas por meus filhos, que as deixavam em minha porta e eu as recolhia. Nem com eles eu tive convivência direta, porque, devido às suas profissões de contato direto com o público, havia o receio do contágio.

Considero aquele período como uma incubação para a maturação do “eu só”. Saí do “choco” mais consciente que a solidão não possui dentes afiados a morder meus

1. Livro 1). Etnografia criativa: insumo primário entre pesquisa e emoção no projeto de assentamento Tarumã Mirim-AM. Link de acesso: [file:///C:/Users/agdad/Downloads/c3a8c794034f1e15adc9548ba05d8e89775c6020%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/agdad/Downloads/c3a8c794034f1e15adc9548ba05d8e89775c6020%20(1).pdf)

Livro 2). Assentamentos rurais e dois brasis bem brasileiros: uma pesquisa etnográfica no PA Tarumã Mirim-AM. Link de acesso: [file:///C:/Users/agdad/Downloads/EBOOKASSENTAMENTOSRURAISEDOISBRASISBEMBRASILEIRO-SUMAPESQUIAETNOGRFICANOPATARUMMIRIMAM_7fef29f1e25ebb4cf19788d49c1ded8e3a1817ab%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/agdad/Downloads/EBOOKASSENTAMENTOSRURAISEDOISBRASISBEMBRASILEIRO-SUMAPESQUIAETNOGRFICANOPATARUMMIRIMAM_7fef29f1e25ebb4cf19788d49c1ded8e3a1817ab%20(1).pdf)

Livro 3). Terra de trabalho, sítios do lazer: o turismo rural no PA Tarumã Mirim-AM. Link de acesso: [file:///C:/Users/agdad/Downloads/046c5110861974911ecb6b77dd3ee6ed187462c1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/agdad/Downloads/046c5110861974911ecb6b77dd3ee6ed187462c1%20(1).pdf)

sentimentos. O isolamento total me ensinou a melhor me conhecer e entender que somos seres sociais, porém sem a necessidade de, para ser feliz, precisar estarmos atrelados a outra pessoa, porque a felicidade não está “no outro”, está “no eu”.

Após aquele trimestre na cidade, resolvi retornar ao sítio, reassumindo minhas funções de mulher rural: cuidando da horta; do jardim e de todos os afazeres domésticos. Aprendi a cozinhar (mal... mal) e a executar outras atividades domésticas. Tempo livre não sobrava. Então, o pensamento não vagava por mundos obscuros de angústias, ódios ou revoltas.

Dessa maturidade emocional nasceu a ideia de “gestar” este livro, com o objetivo de transmitir a outras mulheres algumas dicas de como viver “descasada”, sozinha e feliz. Nesta obra, não tenho a pretensão de reinventar a roda ou redescobrir o fogo. Somente desejo compartilhar minhas experiências que deram certo, para exemplos de bem-viver, e mencionar as que não deram certo, para que não incorram nos mesmos erros.

Estou há seis anos “descasada”, porém somente esses dois últimos anos me solidifiquei como amante da solidão. Em 2022, resolvi transformar em escrita as minhas experiências, como forma de dar prosseguimento às minhas tendências literárias, ocupar mãos e mente, e também porque me sinto “madura” ao lançar aos outros a experiência do viver só... e bem!

Seguindo a premissa que “rir é o melhor remédio”, espero provocar risos e sensação de prazer na leitura, bem como passar dicas de superação, autoconhecimento, encarando a vida de “mulher só” como uma experiência prazerosa e enriquecedora, porque o maior objetivo da vida é ser feliz. E, se viver sozinha foi (e ainda é) minha opção pessoal e essa decisão permanece me proporcionando júbilo, exultação e uma vida animada, então, tenho mais é que me sentir realizada.

Dividi este livro em oito partes, oito capítulos que formam “membros” a compor um corpo, o “Corpo-solidão”, procurando levar a outras mulheres a experiência de viver só, contornando situações que poderiam me deprimir ou me expor a perigos, físicos ou emocionais, e escrevê-lo está sendo divertido, porque busco transcrever com leveza, com uma pitada de humor, para que a leitura não se torne enfadonha ou áspera.

Na primeira parte do livro, explano sobre o “Viver só... e bem!” Nela, descrevo a “anatomia do chifre” em suas diferentes variações, indo do “Chifre-folha” até o “Chifre-raiz”, como forma de amenizar situações que, geralmente, trazem mágoas, tristezas e constrangimentos. Descrevo também casos engraçados vivenciados no início de minha vida sozinha. Os acidentes sofridos e os erros que sugiro que outras não cometam, e começo a explanação e sugestões para um “viver só... e bem!” de forma satisfatória.

Após, introduzo o tópico “Dependência emocional” como forma de alerta, para que muitas mulheres não incorram nessa doença emocional ou comportamento viciante, que a torna insegura e imatura, e esta não é a melhor maneira de conquistar sua autoestima. Para qualquer vivência, seja só ou acompanhada, um elemento é primordial para que você

esteja sempre plena e viva feliz: o equilíbrio.

Na parte “Pilares do viver só”, discorro sobre alguns quesitos muito importantes, tais como: maturidade emocional; suficiência econômica; ocupação laboral ou intelectual; estudos; saúde física; autoestima, como forma de autossuficiência, tão necessários para quem opta por viver só.

O estigma social que vitimiza a mulher “descasada” ainda tenta “enterrá-la” em séculos atrás, quando a mulher ainda era somente um “produto sem evolução, nem devolução”, que saía da casa do pai para viver com o marido, bem ou mal, “até que a morte os separasse”, sendo ela somente um corpo-de-obediência, sem opções de pensamentos autônomos.

Podemos superar a solidão, o “chifre”, o estigma social, se tivermos qualidade de vida, adotando hábitos saudáveis; executando o trabalho com satisfação para atingir os objetivos; praticando esporte e lazer, para proporcionar bem-estar; cuidando da pele; adotando uma alimentação saudável. Além desses passos orientados pelo Ministério da Saúde, outros quesitos também contribuem para uma boa qualidade de vida, tais como: gratidão, doação etc.

Tanto em viver só quanto acompanhada, as recordações são partes essenciais de nossa vida, e elas podem ser boas, felizes, alegres ou tristes, e angustiadas. Depende somente de nós mesmas para direcionar as lembranças para um campo mental saudável, para que não venham a gerar ódios ou rancores do ex-parceiro. Se as recordações penderem para o lado negativo, somente quem as está sentindo é quem sofrerá. O outro, o fomentador das lembranças, está no bem-bom, vivendo a vida dele. Então, por que devemos sofrer com nossas lembranças? Temos mais é que apreciá-las, selecioná-las, para se transformarem em álbuns mentais satisfatórios.

Nesta obra, relato também duas histórias espetaculares de duas mulheres guerreiras, cujas vidas foram exemplos de superação, porque elas desafiaram a sociedade preconceituosa de seu tempo, afrontaram costumes arraigados e mostraram a todos que mulher não é “cozinha inferior”, nem “bichinho de estimação” de ninguém. É gente. É um ser humano, dotado de vontades, opiniões e livre arbítrio. Como último “membro” deste corpo-solidão, ofereço diversas resenhas de livros que muito me marcaram no decorrer da vida, como sugestão para que os apreciem futuramente, pois são leituras que nos fazem deslizar por suas páginas como viagens lúdicas ou tempestuosas, porém conduzindo o leitor a momentos inesquecíveis.

VIVER SÓ... E BEM!

Nesta madrugada silenciosa em que me encontro, duas palavras ecoam em minha mente: **Estou só!** Duas palavras que repercutem sentidos antagônicos, dependendo do eixo emocional em que representa o dado momento. Em uma instância sentimental, poderá ter o som tenebroso de um presságio nefasto, ou então um manto individual de força e liberdade. Independentemente do eixo, representam o uno pessoal. O desligamento do outro. A individualidade sentimental.

Tal sentimento me instigou a analisar mais profundamente o “viver só... e bem!”, porque sou movida sempre por inquietações profundas que me levam, constantemente, a analisar os motivos de minhas efervescências. E foram essas efervescências que me inspiraram a escrever este meu décimo primeiro livro, no intuito de esmiuçar e compartilhar com outras mulheres essa experiência ímpar de viver só... e bem! E como cheguei ao “só... e bem?”.

Casei-me em julho de 1985, e vivi um matrimônio espetacular, por 31 anos. Mesmo após tantas décadas juntos, andávamos de mãos dadas, íamos ao cinema apreciar um bom filme e comer pipoca, curtíamos balneários aos domingos, viajavamos, não nos xingávamos, nem nos agredíamos física nem com palavras ou gestos, ríamos e chorávamos juntos e ainda transávamos! Para muitos, éramos considerados Casal 20¹.

Em novembro de 2016, nos separamos amigavelmente. Epa!!! Como considerar um matrimônio espetacular e haver separação? Se fosse tão espetacular, não era para estar ainda casada e feliz? Respondo, sinceramente: ocorreram fatos pontuais (pontuais???) que nos levaram à separação e, tais fatos, não invalidam, em nenhum momento, a vivência maravilhosa com a qual conduzimos nosso matrimônio, nem os frutos advindos de tal relação, que se concretizam em filhos, maturidade emocional e bens materiais.

1.1 INFIDELIDADE CONJUGAL

A infidelidade conjugal é a perda da exclusividade de um dos parceiros na sua relação a dois, diferenciando a tipologia da infidelidade praticada. Para comportamentos sexuais com outro parceiro considera-se traição sexual; se de desenvolvimento de sentimentos românticos por outro parceiro, já é considerada uma infidelidade emocional.² Em uma pesquisa de Scheeren et al. (2018), da qual participaram 237 pessoas, ao serem questionados sobre a infidelidade e os motivos que levaram à traição, 210 respostas foram analisadas, classificadas em categorias, constatando-se que:

Os resultados denotam que, ao considerar todos os relacionamentos amorosos, homens e mulheres traem na mesma medida, evidenciando determinadas

1. Em referência aos personagens Jonathan e Jennifer Hart (Robert Wagner e Stefanie Powers) de série protagonizada com sucesso na década de 1980, na TV.

2. Link: <https://www.psicooajuda.pt/psicologia-adultos/traicao-conjugal-as-multiplas-razoas/#:~:text=De%20um%20modo%20geral%20podemos,considera%2Dse%20uma%20infidelidade%20sexual>

mudanças com relação ao fenômeno nos tempos atuais. No que se refere aos comportamentos sexuais, emocionais e virtuais vinculados à quebra de um contrato de exclusividade, os resultados também revelaram não haver muitas diferenças entre homens e mulheres, salvo um comportamento de infidelidade sexual e um de infidelidade virtual sexual. [...] Um olhar mais cuidadoso para os resultados da amostra feminina revela que os comportamentos de infidelidade mais frequentes entre as mulheres são mais subjetivos e discretos e podem, por vezes, nem serem percebidos como infidelidade. Enquanto para os homens, os comportamentos foram mais explícitos, existindo maior protagonismo dos sujeitos, ou seja, são mais claramente considerados infidelidade, tais como beijar, trocar carícias sexuais, paquerar.

As análises dos resultados nos trazem uma mudança comportamental feminina, em comparação às mulheres de séculos anteriores, “evidenciando determinadas mudanças com relação ao fenômeno nos tempos atuais”, conforme palavras dos autores, mostrando que as mulheres estão “pagando na mesma moeda”, o que seria pouco provável antigamente, confirmando que “os estudos dos anos 1980 e 1990 tendiam para uma dicotomia entre infidelidade sexual e emocional, e resultados diferentes para homens e mulheres”.

Santos e Cerqueira-Santos (2016) nos confirmam que “a conduta destas [mulheres] é regida, principalmente, pelo preceito da heteronomia, ou seja, a infidelidade aparece enquanto uma reação, vingança ou atitude baseada em um comportamento, inicialmente, do parceiro, como uma espécie de resposta” nos reportando, mais uma vez, ao “dar o troco”, tendo por base uma infidelidade conjugal.

Independentemente dos motivos ou impulsos, a infidelidade traz mágoa a quem a sofre e, geralmente, culpa em quem a pratica, não valendo a pena, no meu entender, esta busca por emoções fora do casamento, porque pode deixar profundas cicatrizes, que demoram a se curar.

Em virtude de ser de conhecimento de todos os amigos e familiares o motivo da nossa separação, não estarei quebrando nenhuma ética pessoal ou social por abordar o tema da separação, para dar “base” aos tópicos adiante abordados. O motivo da separação foi que “fincou-se” em minha testa um “chifre-raiz”. Estou procurando, com essas expressões, dar um traço de leveza ao caso, apesar de que “chifre pesa”, e muito! Não tem nada de leve, mas discorrer sobre tal pode ser até “suave”. A traição é tão comum a tantas mulheres (também aos homens) e, nem por isso, deixa de ser algo doloroso, porém superável.

Para dar um toque de riso e descontração ao “chifre”, algumas análises biológicas são necessárias. Apesar de chifre ter origem animal, esses aos quais vou comentar, têm a sua classificação conforme o reino vegetal, que vai de moderado a intenso, conforme explanação. Vou referir-me ao homem que trai, em suas diversas nuances.

1.1.1 Chifre-folha

São os casos extraconjugais, sem profundidade sentimental, que, a qualquer pequena ventania, caem por terra. Sua duração é breve. Assemelha-se à queda das folhas

das árvores. Logo que a temperatura ambiente se reduz, como no outono, elas desprendem-se dos galhos, sem danos à árvore, o mesmo ocorrendo ao relacionamento com “a outra”.

Muito comum em homens volúveis, que gostam de pular de galho em galho, sempre em busca de novas aventuras. Procuram se autoafirmar como “machões”, “pega todas”, porém, geralmente, são homens inseguros, imaturos, que tentam, através do sexo, superar alguma deficiência psicoemocional.

1.1.2 Chifre-flores

São os casos belos, exalando perfume que inebria os amantes, envolvendo-os em mistérios e embevecimentos. A primavera é uma época propícia para um maior surgimento de flores e beleza, porém ocorre também a aparição de polinizadores com mais frequência, e esses polinizadores costumam levar “rasgos” de realidade ao relacionamento extraconjugal, o que “esfria” o relacionamento, mostrando a finitude do caso amoroso fora do casamento.

Os chifre-flores, geralmente, ocorrem quando o matrimônio passa por um período de monotonia, e o homem fica suscetível às belezas externas, embevecidos pelas “pétalas” perfumadas, exóticas e diferentes do “jardim caseiro” no qual sua vida se apresenta no momento. Costuma ser passageiro, tal qual a duração de uma flor.

1.1.3 Chifre-fruto

Saboroso. Nutritivo. Alimenta o ego, nutre a libido, acelera os batimentos cardíacos. Geralmente, ocorre em um bom momento profissional do homem, quando ele está no auge da sua carreira, solidificado financeiramente. É quanto “bate” aquela vontade de conhecer um “pomar exótico”, quase sempre com uma “mulher madura”, profissional e emocionalmente, geralmente o oposto da esposa “do lar” – cujo maior objetivo é manter os colarinhos de suas camisas bem passadas – executando com excelência o papel de esposa perfeita.

Mas, como todo fruto, ele apodrece. A natureza da relação sofre a ação dos “fungos sociais”, que invadem o “tecido da relação” e, no outono da vida, o caso entra em decomposição e a união extraconjugal chega ao fim. Apodrece a relação e o marido “se assenta” no casamento, até o surgimento de um novo “fruto proibido”, que também se extingue em pouco tempo.

1.1.4 Chifre-caule

Sustentação das folhas, das flores e dos frutos, alguns possuem a “casca grossa”, que pode ter longa durabilidade. Ocorre quando o homem busca autossatisfação: “Quero mais... mereço mais... minha vida está um tédio”. Geralmente, a vida profissional está

estressante, a relação matrimonial está “morna”, sem um incremento apimentado.

Não busca as “perfumadinhas deslumbradas”, mas sim uma mulher que o escute, o apoie, e lhe diga, constantemente, o quanto ele é maravilhoso, inteligente, soberbo, e não aponte seus defeitos. E essa relação tende a durar bastante, desde que não sofra ação do machado (maledicências), motosserra (exigências sociais) ou infestação de cupins (rotina na relação, tal qual no casamento, mesmo temperada pelos componentes do segredinho).

Desviando-se desses “males”, pode tornar-se uma relação longa, até que se desgasta com a ação do tempo e as intempéries da natureza o derrubam por terra, pondo fim ao relacionamento extraconjugal, porque o homem não pretende romper os laços matrimoniais para assumir o “caso”, pois ele sabe que essa relação extraconjugal também tende a ficar “morna”, com o tempo.

1.1.5 Chifre-cipó

Ramos delgados e flexíveis, que se fixam por meio de acúleos, de gavinhas ou por se enrolarem aos caules e ramos de árvores. São os famosos casos-de-enrosco. Enroscam-se um no outro, vivem uma paixão avassaladora. Ocorrem, geralmente, na “crise da meia-idade” do homem, conforme explica Moraes (2020), “O termo crise de meia-idade foi criado pelo médico canadense Elliott Jaques, para se referir a pessoas que se sentem perdidas ao ver que a suposta “fase da juventude chegou ao fim”, o que, normalmente, ocorre por volta dos 40 a 60 anos” explica, nas análises da crise da meia-idade. “Ou seja, trata-se de um sentimento que mistura frustração, insegurança e medo. Além disso, a sensação de não ter aproveitado a vida o suficiente, assim como as percepções sobre a próxima etapa da vida que se aproxima”.

Para superar esses sentimentos que põem em risco a sua autoestima e masculinidade, ele se deixa “enroscar” por “autoafirmações penianas”, porque a meia-idade está chegando e ele sente medo do que ela representa e, assim, deixa-se envolver pelo “cipó-da-sedução”. É quando entra em cena a infidelidade com uma mulher envolvente, que “enrosca” tal qual um cipó. Porém, o cipó costuma tornar-se um parasita que suga a seiva da árvore, enfraquecendo-a. São as famosas “Marias-gasolinhas”, que exaurem a conta bancária do “hospedeiro”, asfixiando-o até levarem ao fim o relacionamento. Quando o homem se conscientiza que o seu “órgão-bancário” – a sua conta-corrente – está sofrendo constantes golpes, ele dá um jeito de cortar o cipó e continua com o seu casamento.

1.1.6 Chifre-raiz

Longevidade. O chifre-raiz tem poucas possibilidades de finitude. O homem não traz consigo a preocupação das “sequelas extraconjugais”. O que acontecer ele acha que pode contornar, dar um “jeitinho brasileiro” e tudo pode se ajustar, quase que normalmente.

Sucedo quando, em uma relação extramatrimonial, acontece o nascimento de uma criança com “a outra”.

Uma criança é uma bênção divina, que não pode ser ignorada ou desprezada, porque é um ser inocente e merece toda atenção, carinho e zelo. Do pai e da mãe. Demanda envolvimento emotivo e financeiro, porque foi gerado “a dois” e “a dois” deve ser cuidado. Uma criança não é só uma “consequência”, é um ser humano, frágil e dependente.

E foi esse chifre-raiz que fez ruir por terra o meu casamento. Eu tinha que ser “presenteada” justamente com um chifre-raiz? Ele abalou minhas estruturas emocionais, virou meu mundo de cabeça para baixo, num redemoinho de dúvidas e incertezas, insegurança e muita... muita angústia.

Tudo explodiu quando ele, muito doente, contou-me que tinha uma filha já com 10 anos com uma ex-funcionária nossa, e estava com receio de morrer e ela ficar desamparada. Uma “cratera” se abriu e eu desabei. Nunca havia desconfiado. Eu imaginava que tinha um marido fiel. Porém, concordamos em dar toda a assistência à mãe e à filha, mas não funcionou. E, um ano depois dessa nefasta confissão, pedi a separação, o que motivou a transportar-me para um novo modo de viver: viver só.

E, nesses seis anos de solidão após a separação, procurei achar, novamente, o “meu centro”, equilibrar-me emocionalmente, conhecer o meu novo “eu” sem “ele”. Ser somente “eu” na vida, a buscar novos horizontes, novos projetos e não me “afogar” nos questionamentos: “Onde errei?”; “O que eu poderia ter feito de diferente?”; “Por que não percebi antes e contornei?”

Naquele período sombrio do início da solidão, o trabalho, a leitura e os estudos muito me ajudaram, porque foquei enormemente neles e fui parando de me culpar ou de me magoar. É óbvio que quando um casamento chega ao fim, a culpa não é somente unilateral. Houve desgastes em ambas as partes. Ocorreram dualidades nas ações que levaram ao rompimento e ficar se culpando ou culpando alguém não faz o tempo voltar, nem os fatos desaparecerem. Então, a solução é seguir em frente, sempre em busca de harmonia.

Muitas mulheres, após a separação, partem, imediatamente, para outro relacionamento, até mesmo como “prova cabal” (para não suscitar dúvidas, nem incertezas da sua beleza, inteligência etc.); para provar que “há quem me queira”; mais como um gesto de autoafirmação do que realmente necessidade afetiva. Também porque a solidão lhes pesa demasiadamente; pois, o conforto de um abraço aquece a alma; o sabor de um beijo e o prazer do sexo são elementos que proporcionam um pulsar de vida compensatório.

Porém, não optei por este caminho. Refugiei-me na solidão. Vim morar na zona rural, isolada, onde só escutava (e ainda ouço) o som das guaribas, ao cair da tarde, o coaxar dos sapos, à noite, ou o esturro das onças, na madrugada. Procurava cicatrizar minhas feridas, reencontrar meu eixo, achar-me como uno, renascer das cinzas do matrimônio. Me “ocupe” e me achei.

Achei, inclusive, novos motivos para sorrir, para apreciar casos engraçados, situações hilárias, que um coração em paz pode apreciar, porque para adorar a vida, a alma precisa estar em harmonia. Porém, até alcançar este equilíbrio e este modo de viver (sozinha), tive que usar de originalidade para provar a todos que eu estava apta a cuidar de mim mesma, e não precisava de um novo marido para me proteger.

Alguns entenderam. Outros não, porque não é corriqueiro assimilar que uma mulher idosa (63 anos); pequena (possuo 1,50m bem espichado – porque recuso-me a admitir que meço menos de um metro e meio); magrinha (peso entre 49 e 51 kg); possa viver sozinha... e bem! Então, em algumas situações tentei (e tento) ser convincente, gentilmente. Em outras, tive que usar uma linguagem (e atitudes) mais agressivas, para defender minha opção, minha integridade e meu território pessoal.

1.2 TRAVESSURAS SOLITÁRIAS

Assim que eu me mudei para a zona rural, muito precisava ser feito no sítio. Então, contratava pessoas para os trabalhos pesados, no formato de diárias. Um desses trabalhadores, ignorando as “diretas” que eu abordava abertamente (para passar a mensagem que eu não estava à procura de novo marido, namorado ou “ficante”), ao final do dia, me veio com uma proposta, no mínimo, inusitada:

- Dona Águida, se a senhora me pagar R\$ 30,00 a mais na minha diária, eu durmo com a senhora...

- Então, Paulo³, seu pau não deve valer muita coisa, porque você está querendo alugar ele por um valor tão irrisório... e, se eu quiser “dormir” com alguém, não preciso pagar. Tem “pau pra toda hora” nesse mundão!

Peguei uma espingarda que tinha em casa, na época, e coloquei o “cabra” pra correr. Nunca mais ele veio oferecer trabalhos de diárias para mim, nem tentar me “alugar” o “trabuco” dele, e quando, às vezes, topo com ele pelos ramais, ele desvia o rosto, ou entra na mata, para não me encarar, não sei se com vergonha ou com raiva.

Outro fato muito engraçado ocorreu alguns meses após o episódio do diarista. Aqui na zona rural é muito comum faltar energia elétrica. É fato quase corriqueiro, principalmente à noite ou quando chove. Minha casa fica em uma elevação e há uma piscina natural na parte de baixo do barranco próximo à minha casa. Em uma noite de luar, ao faltar energia, um “engraçadinho” chegou ao lado da piscina e começou a emitir assobios altos, tentando chamar minha atenção.

Como meu quarto fica no 1º andar, eu só abri a janela e dei um tiro, não para acertar, mas para assustar. Só ouvi o baque na água. Acho que, com o susto, ele deve ter caído na piscina. Saiu com as “penas” molhadas, e nunca mais veio “cantar de galo” no meu terreiro.

Vou narrar mais um caso de “conquista barata”. Meu sítio é bem isolado, o último

3. Nome fictício.

antes de adentrar na Reserva Florestal da SUFRAMA. Então, é bem escondido mesmo, só vem aqui quem tem destino certo, porque não é passagem para nenhum outro.

Numa noite, já bem escuro, ouvi alguém ensaiando uma “serenata de bico” (sem violão ou nenhum outro instrumento musical), perto de minha janela. Por azar, eu estava sem nenhum cartucho de espingarda, naquele momento. Então, lembrei-me que eu ainda tinha algumas “bombinhas de estouro”, que o barulho é similar a um tiro de espingarda. Não pensei duas vezes. Acendi o pavio e joguei a bombinha não muito próximo dele, porque eu não queria que ele desconfiasse que fosse bombinha, e sim um tiro. Só ouvi o grito:

- Êita porra, mulher, tá doida?

E o “seresteiro de meia-tigela” sumiu mata adentro. Mais um apaixonado que desapareceu e nunca mais resolveu ser galante. Posteriormente, eu comentava esses casos (sem mencionar nomes) a alguns moradores que me visitavam ou vinham trabalhar na diária, e isso se alastrou na comunidade. Nunca mais os “galantes” da redondeza quiseram, novamente, tentar “brincar de conchinha” comigo. Sumiram...

Também tive outros “perrengues” por residir na zona rural. Quando vim morar sozinha, além dos afazeres diários, resolvi retornar aos estudos, apesar de já constar em meu *Currículo Lattes* o bacharelado, especialização e mestrado. Convidei diversas mulheres da comunidade para tornar o processo mais divertido e também ajudá-las, porque me propus a ser “orientadora” delas, pois muitas tinham medo de não conseguirem fazer um curso de nível superior. Porém, somente uma encarou o desafio.

Resolvemos cursar Empreendedorismo em uma faculdade à distância, sendo tal curso bem apropriado para a promoção do desenvolvimento pessoal, econômico e social; oportunidade de autonomia profissional e até para elevar a autoestima feminina. Precisávamos ir a Manaus somente uma vez ao mês, para fazer as provas, no período noturno.

Certa noite, chuvosa e escura, ao retornar para casa, numa das inúmeras ladeiras esburacadas e lisas do Ramal Boa Esperança (o Ramal da Caveira), meu carro “pregou”. Não subiu a ladeira de jeito nenhum. Estava muito escorregadia. Por mais que eu acelerasse o carro, ele só “patinava” e não saía do lugar. Falei para minha companheira de aventura:

- Socorro, o carro não sobe mesmo. Vamos descer e seguir a pé até sua casa, que está mais perto que a minha.

- Mas, dona Águida, e as onças? – Alertou ela.

- A gente sai gritando bem alto pelo ramal, que nossos gritos vão assustar as onças – Convenci-a e fizemos o sugerido, até chegar gritando a plenos pulmões, parecendo duas malucas, em sua casa.

No dia seguinte, logo cedo, passei um e-mail para a faculdade, com os seguintes dizeres:

Solicito autorização para realizar as provas no decorrer do dia, porque, para chegar à minha residência na zona rural, tenho que primeiro atravessar o Ramal da Desova, depois

*o Ramal da Caveira*⁴. *Se conseguir vencer as ladeiras e escapar dos bandidos, ainda corro o risco de ser atacada por onças*⁵.

No dia seguinte, veio a autorização para que realizássemos as provas mensais na cidade, no período diurno, autorização válida enquanto durar o curso ou estender-se a outros que viéssemos a cursar na mesma modalidade.

Vou narrar mais um caso inusitado: resolvi cultivar parte dos meus alimentos, devido às dificuldades de conservar as verduras e legumes por muito tempo na geladeira (eu ia à cidade somente uma vez por mês). Preparei uma estufa, para plantio de meus cultivos de tomate, couve, pepino, de forma orgânica. Fiz, juntamente com outras mulheres, um curso ministrado na comunidade para aprender a preparar o biofertilizante (subproduto da degradação da matéria orgânica, processo também chamado de biodegradação. Ele também é conhecido, popularmente, como chorume orgânico ou adubo líquido⁵) e a utilizá-lo. Implementei o projeto aqui no sítio e desenvolvi o cultivo natural, para consumo próprio.

Durante uma tempestade, parte do plástico que cobria a estufa rasgou-se. Após a chuva, subi em uma escada e estou lá nas alturas, fazendo a correção. De repente, a escada rolou pela lateral da estufa, cai e bati a cabeça em um tronco de madeira.

Não sei exatamente quanto tempo fiquei desacordada. Quando meus sentidos retornaram, abri os olhos, passei a mão na cabeça e percebi um imenso “galo”. Tudo estava no mais absoluto silêncio. Tentei me lembrar onde estava... e nada. Quem eu era? Também não sabia. Não lembrava nem meu nome. Levantei, olhei em volta e vi uma casa. Imaginei que poderia ser onde eu morava.

Vim para casa totalmente aturdida, sem lembrar-me de absolutamente nada. Para quem ligar? Também não sabia. Não lembrava o nome dos meus filhos, nem se tinha filhos, e não sabia para quem pedir socorro. Como nada me doía (exceto o galo), sentei-me em uma espreguiçadeira, relaxei e dormi, apesar de o recomendado ser não dormir imediatamente após um trauma na cabeça.

O aconselhável (se não apresentar sintomas de vômitos, dificuldade em andar ou dores fortes no pescoço e na cabeça) é descansar, normalmente, depois de algumas horas após o evento. Porém, se eu não sabia nem mesmo meu nome, iria me lembrar dessas recomendações? Creio ter dormido por várias horas, porque quando acordei já era noite. Já me recordava quem eu era.

Durante meses, não contei este episódio para meus filhos, porque sabia que iria ser recriminada por andar fazendo “estrepolias”. Passei a ter cuidado com as escadas, depois disso. Não deixei de subir nelas, porém passei a observar se estavam realmente firmes e seguras, antes de me aventurar a escalar algumas delas novamente.

4. A origem desses apelidos para os ramais consta no E-book de minha autoria intitulado: “Etnografia criativa: insumo primário entre pesquisa e emoção no projeto de assentamento Tarumã Mirim – AM”. Link file:///C:/Users/agdad/Downloads/c3a8c794034f1e15adc9548ba05d8e89775c6020%20(1).pdf

5. Link de acesso: <https://www.ecycle.com.br/biofertilizante/#:~:text=Biofertilizante%20%C3%A9%20o%20subproduto%20da,chorume%20org%C3%A2nico%20ou%20adubo%20%C3%ADquido.>

Outro episódio deveras engraçado foi quando subi em um imenso pé de jaca que tem aqui no sítio. Resolvi colher um fruto no alto, porque não queria que ele caísse naturalmente, para não espatifar os gomos no chão. Subi e, por descuido, escorreguei e um dos meus pés ficou preso na forquilha do galho. Fiquei pendurada de cabeça pra baixo, sem conseguir soltar o pé. Tentava dar impulso no corpo para as mãos segurarem no galho para conseguir soltar o pé preso... e nada.

Gritar por socorro não adiantava, porque as casas dos vizinhos ficam a léguas. Não iriam me ouvir. O jeito foi ficar tentando... tentando... tentando... Ou tentava até conseguir me soltar, para descer da árvore, ou ficava pendurada, tal qual macaco, até aparecer alguém, que poderia demorar dias. Esta última possibilidade, definitivamente, não era uma opção viável.

Após várias tentativas, consegui dar maior impulso ao corpo. Minhas mãos chegaram até um galho próximo após me balançar bastante e pegar impulso, e consegui soltar o pé preso. Resultado dessa aventura: pé enfaixado durante um mês, tornozelo azul e dolorido. Mas, comi a jaca. Espatifada!

Foi mais uma dura lição que aprendi: não subir em árvores quando estiver sozinha no sítio. Aprendi que, sempre quando tivermos que fazer algo que ofereça certos riscos, é essencial que haja mais alguém próximo, para o caso de precisarmos de socorro imediato.

Quando compramos o sítio, construímos dois tanques para servirem de criatório de peixes, porém, quando vim morar sozinha, resolvi transformar um deles em uma piscina de água natural.



Imagens de alguns espaços de lazer no Sítio Sonho Meu (acervo pessoal)

Eu gosto muito de inventar espaços diferentes nos arredores da casa e da piscina, conforme a sequência das fotos: Prainha das Dondocas (com cerâmica); Cantinho do namorico (dois troncos para sentarem-se e namorar); Espaço Wi-Fi (bancos com mesa baixa); Espaço reflexão; Praia dos lírios; Cantinho da Cerveja (dentro da piscina); Piscina natural; Ponte do Aproveita, e mais outros espaços como: Cantinho da solidão; Cabana do

churrasco; Banco do churrasqueiro; Casa da Redes; etc. A Ponte do Aproveita tem esse nome porque uma imensa árvore caiu sobre a piscina, então aproveitei a árvore para deixar como ponte, e aproveitei e dei-lhe esse nome.

Geralmente, quando estava em meus momentos criativos, eu costumava “esquecer do tempo” e não tomava água, não fazia um lanchinho e, às vezes, perdia o tempo das refeições. Foi num desses “dias de pecado”, sem me hidratar ou me alimentar, que, ao atravessar a ponte sobre a piscina, a minha vista escureceu, senti suores gelados por todo o meu corpo e uma imensa fadiga me acometeu. Perdi os sentidos. Meu corpo despencou da ponte. Minha sorte foi que, ao bater na água gelada da piscina, recobrei os sentidos, senão creio que teria me afogado. Nadei, vagarosamente, para fora da piscina e fiquei comportada, por vários dias.

Depois disso, passei a tomar mais cuidado com relação à exaustão. Hoje, observo os limites do meu corpo. Sempre quando me embrenho nessas excursões malucas, levo bastante água, frutas e interrompo as minhas atividades quando chega o momento das refeições, ou quando sinto fadiga.

Tenho vizinhos muito bons, prestativos. Posso mencionar um casal, Vitor e Socorro (a minha colega de faculdade). Ele, topógrafo, tinha um rádio amador na casa dele e resolveu instalar aqui em casa, interligando minha casa à dele, após tomar conhecimento de tantos acidentes sofridos por mim. Foi útil, porque telefone rural e internet por aqui têm vontade própria, só funcionam quando bem entendem. Durante uns dois anos, esse rádio amador me deu suporte. Todo meio-dia e à tardinha meus vizinhos me “acionavam”:

- Dona Águida na escuta... dona Águida na escuta... câmbio!
- Dona Águida na escuta... dona Águida na escuta... câmbio!
- Dona Águida na escuta... dona Águida na escuta... câmbio!

E, enquanto eu não atendia, eles não paravam de chamar. E isso foi bom, porque me policiou a todo dia, às 12h, estar em casa, para atender ao chamado do rádio. Somente à tardinha não precisei modificar a rotina, porque antes de escurecer eu já me encontrava em casa, devido ao risco das onças à noite, nas imediações. Eles sabiam disso, mas me acionavam assim mesmo à tardinha, somente para saber se eu não estava pendurada, desmaiada ou morta. Graças a esses amigos-vizinhos, eu me sentia mais segura no meu ambiente rústico.

Após diversos episódios catastróficos, conscientizei-me que, para morar só, são necessários certos cuidados preventivos, porque não posso contar que a qualquer momento chegará alguém para me acudir, caso ocorra algum acidente. Prevenção é melhor que correção.

Nos dias atuais, conto com um cuidador de pimentão, Raimundo Faba, morando numa casinha não muito longe da minha, com a sua família. Ele, além de trabalhar nas estufas, executa os afazeres mais perigosos e me ajuda a cuidar dos meus machucados ou esfolados, porque os acidentes teimam em me perseguir.

E assim vivo. E vivo bem. Neste ano de 2023, completarei 63 anos. Bem vividos. Bem aproveitados. E permaneço só. Não por imposição, mas por opção. Porque achei a minha posição dentro da minha emoção. Alguns que me visitam me perguntam o que estou fazendo no meio do mato. Respondo, simplesmente, que estou “vivendo”. E, para complementar, ainda digo que sou autossuficiente, linda, maravilhosa, estupenda e vitaminada. Provoco risos em quem pergunta, convenço aos que ainda paira dúvidas e compartilho minha harmonia com aqueles que me compreendem.

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Dependência é, entre outras definições, a necessidade compulsiva ou crônica. Consequentemente, o dependente é uma pessoa que está sujeita a outra, de acordo com o Dicionário Sacconi. Segundo o Dicionário Aurélio, dependência é o estado ou caráter de dependente, sendo o dependente uma pessoa que não dispõe de recursos para promover a sua subsistência.

Os recursos (ou a ausência de) se dividem em seis áreas da vida, em conformidade com o site CGF Global: Saúde (físico); Econômico; Profissional; Socioafetiva; Intelectual; Espiritual.

Quando nos referimos à dependência, imediatamente nossa mente nos transporta para uma vertente muito conhecida em nosso século: a dependência química, que advém de qualquer das deficiências das seis áreas da vida. Outra origem dessa dependência vem da depressão, que decorre da saúde. Porém, esse não é o foco neste capítulo, e sim a dependência emocional.

Para escrever este capítulo, procurei entender, cientificamente, sobre a dependência e o dependente emocional, apesar de empiricamente sabermos reconhecer esse aspecto, quer em outros ou em nós mesmas.

Dependência emocional é quando um indivíduo permite que outros afetem seus sentimentos e emoções e passa a depender destes para sentir-se feliz. Isso impacta negativamente a autoestima, uma vez que a formação dela depende de terceiros. Em resumo, você está emocionalmente dependente quando não assume a responsabilidade por seus próprios sentimentos e pela sua própria autoestima, tornando-se, assim, uma vítima das escolhas dos outros. (PSICOLOGOETERAPIA.COM.BR);

Você se torna feliz pelo outro, vive a felicidade do outro, os sonhos do outro e anula seus sonhos e desejos. Somente o outro é importante, você é só um complemento dele. Isto não te enaltece, nem te amadurece, muito pelo contrário, a torna insegura e imatura, e esta não é a melhor maneira de conquistar sua autoestima nem o respeito do outro.

A dependência emocional consiste em uma necessidade que uma pessoa tem em depender do outro para ser feliz e tomar as suas próprias decisões. Ao desenvolver esse quadro emocional, perde-se a habilidade de manter uma relação saudável. Com a dependência emocional, o indivíduo fica inseguro sobre as responsabilidades da sua própria vida, não se sentindo capaz de tomar as suas próprias decisões, além de achar que está, a todo o momento, sendo rejeitado. Com isso, o medo torna-se uma emoção muito presente entre esses pacientes (SANARMED.COM);

Uma relação saudável é pautada em respeito mútuo, mas a dependência emocional elimina a reciprocidade, porque um dos elementos está em negação ou em subserviência, e isso não gera respeito, e onde não há respeito não vale a pena permanecer.

A dependência emocional caracteriza-se pelo apego excessivo a outra pessoa.

Esta pode ser um cônjuge, um parente ou um amigo. Todavia, é mais comum ver esse tipo de dinâmica em relacionamentos amorosos, onde são investidos mais emoções e sentimentos. Essa dependência é mais presente quando há uma dinâmica doentia, envolta em possessividade e ciúmes, entre duas pessoas. O dependente quer ser o centro do mundo do outro, sufocando-o com suas demandas e necessidades. As partes envolvidas deixam de querer ficar juntas por prazer e sentem-se obrigadas a permanecerem no relacionamento (VITTUDE.COM);

É desgastante quando o dependente emocional sufoca o outro, telefonando a todo instante, enviando mensagens, querendo saber com quem está, o que está fazendo, asfixiando outro. É doentio para si e para o parceiro ou parceira. Ao invés de felicidade, tornam-se infelizes, porque a desconfiança e as crises de ciúmes envenenam a relação.

A dependência emocional é um quadro emocional ou comportamental que compromete a habilidade da pessoa de manter uma relação saudável e satisfatória. Nesse caso, o indivíduo projeta suas expectativas no parceiro amoroso ou em outras pessoas. Conforme o tempo passa, fica cada vez mais forte a sensação de que ele depende desse alguém para se sentir feliz, amado e capaz de fazer escolhas em diferentes esferas da vida. O medo é uma emoção muito presente, já que o dependente emocional não sente segurança para assumir a responsabilidade pela própria vida. Da mesma forma, é comum que uma pessoa com esse quadro apresente um grande receio de tomar decisões erradas e de sofrer rejeições (PSICOLOGIADOCKHORN).

Projetar suas expectativas no parceiro amoroso é sobrecarregá-lo com os seus sonhos e desejos, além dos dele próprio. Numa relação, há projetos comuns, porém também idealizações em separado, afinal, são duas pessoas, e não somente uma. Você não pode ser um “hospedeiro” a sugar a seiva do outro.

Ser “dona” das próprias emoções é o caminho da própria liberdade emocional. Não é fácil desgarrar-se do outro para nos sentirmos completas, porque “o outro” nos completa, porém essa completude podemos achar dentro de nós mesmas. Eu costumo usar a seguinte expressão quando meus filhos ficam “na fossa”:

“Vocês nasceram ligados a mim pelo cordão umbilical, e eu o cortei quando vocês nasceram e vocês não morreram. Sobreviveram muito bem, então por que dependem do “cordão umbilical emocional” ligado eternamente a outra pessoa para serem felizes?”

O medo que sentimos ao “tomar as rédeas” da nossa própria vivência, de forma individualizada, inicialmente, nos traz uma tremenda insegurança, porque a nossa “muleta emocional” nos foi puxada e somente com a dependência emocional o indivíduo sente-se seguro sobre as responsabilidades da sua própria vida.

Após uma separação amorosa, não nos sentimos capazes de tomar nossas próprias decisões, porque, antes, dependíamos da aprovação do nosso companheiro, das palavras de apoio, de sugestões advindas dele, até mesmo das críticas sentimos falta... mas, e

agora? Originados desses sentimentos advêm a insegurança e o medo.

O apego excessivo a outra pessoa nos fragiliza, porque não nos torna autossuficientes emocionalmente, porém nossa força deverá ser encontrada dentro de nós mesmas. Somos capazes de nos orientar, tomar decisões assertivas, ocupar nossa mente com projetos construtivos, nos estruturarmos econômica e emocionalmente.

Outro fator que potencializa a dependência emocional é o ciúme, a possessão sobre o outro, o domínio exacerbado ou a subordinação doentia, e, quando a relação acaba, nos sentimos perdidas ou “inacabadas”, porque nos falta um grande pedaço, que ficou (ou se perdeu) no elo rompido.

Mais uma vez eu digo: nascemos sós (porque ninguém vive o processo do nascimento para nós) e morreremos sós (porque também somente nós mesmas trilharemos essa passagem, por mais poder ou dinheiro que tenhamos). Então, em nossos dois momentos principais da vida: nascer e morrer, estaremos sós.

A vida é um intermediário entre o nascimento e a morte, sendo o nascimento o ponto de partida e a morte o ponto de chegada para a passagem a outro plano. A vida é todo o percurso entre um ponto e outro, que pode durar segundos, dias, meses ou anos. Então, por que adoecer nesse trajeto, sofrendo as sequelas de uma dependência emocional, se anulando em favor do outro? Adoecendo a si e ao outro? Ou se martirizando quando ocorre a separação?

Achei pertinentes as nove características de um dependente emocional, publicadas no site Mundopsicológicos, e as análises desse transtorno:

A dependência emocional é um transtorno psicológico que gera um apego excessivo a alguém. Quem sofre de dependência emocional não consegue estabelecer relações saudáveis e equilibradas. Devido ao medo, ao abandono e à rejeição, a pessoa se anula completamente. Ela vive para satisfazer os desejos do outro, que pode ser um amigo, um familiar ou um parceiro amoroso. A dependência emocional é um comportamento viciante no qual o indivíduo acredita necessitar da presença de determinada pessoa para sentir-se completo e feliz.

A seguir, apresentamos 9 características muito comuns observadas nos dependentes emocionais. É importante destacar que a seguinte lista não substitui o diagnóstico de um psicólogo. Se você apresenta algum desses comportamentos e acredita que sofre de dependência emocional, o mais indicado é que busque a ajuda de um psicólogo.

1. Se sente ansiosa e angustiada quando está só

Para uma pessoa emocionalmente dependente, estar sozinha significa estar vulnerável e desprotegida. O dependente emocional não se sente seguro para levar uma vida independente e, por isso, necessita do outro para dar sentido à sua existência. O medo da solidão faz com que esse indivíduo aceite se submeter às regras dos outros, por mais absurdas que elas sejam, abandonando totalmente a sua identidade e autonomia.

O medo da solidão costuma nos subordinar a situações adversas à qualidade de vida, porque nossa cultura nos fez acreditar que “somos seres sociais” e que, por isso, somos interdependentes dos nossos semelhantes. Porém, devemos lembrar que essa interdependência pode ser suprida no “eu cá, tu lá”, sem a necessidade de se anular como pessoa, pois temos capacidade de gerenciarmos a nossa vida e os nossos sentimentos individualmente.

2. Muita dificuldade em tomar as decisões do dia a dia

O dependente emocional não consegue tomar decisões simples como, por exemplo, o que fazer para o jantar, sem pedir a opinião do outro. Devido ao enorme medo de errar e de ser criticado, necessita da aprovação alheia para se sentir tranquilo. Não confia no seu potencial e nem no seu poder de decisão, consultando as outras pessoas em tudo o que faz. Assim, nunca toma as rédeas da própria vida.

É óbvio que é sempre conveniente outras pessoas tomarem todas as decisões e, se errar, não erramos sozinhas. Mas, acreditem, errar é um processo lógico para o aprendizado. Quando erramos e reconhecemos o nosso erro, isso se converte em um passo para o acerto. É certo que quando tomamos uma decisão em conjunto, analisamos a dois qualquer prognóstico e as possibilidades de acerto são mais assertivas, todavia tomar decisões individualmente nos amadurece e, com o tempo, nos traz segurança.

3. Se sente responsável por cumprir com as expectativas alheias

Por causa da dificuldade em assumir suas aspirações individuais, o dependente emocional toma para si os desejos dos outros, anulando seus sonhos e objetivos pessoais. É aquela pessoa que quando muda de namorado, passa a gostar das músicas que ele gosta, se ele é vegetariano vira também, abandona seus amigos para ficar íntima dos dele etc. Quando o outro alcança o sucesso, se alegra como se a conquista fosse sua, mas se fracassa, sente uma enorme culpa, como se fosse o responsável. O humor do dependente emocional também oscila de acordo com o estado de espírito do outro. Se ele está feliz, sentirá a mesma alegria. Se está triste, se sentirá péssimo.

Isso significa anular-se como indivíduo. Ser somente a sombra do outro. O “eu” se perde em prol do cônjuge, namorado etc. Os próprios sonhos e desejos se desfazem nas brumas do tempo, porque o “outro” é o primordial em tudo, sendo o “eu” somente um apêndice doentio, a se deteriorar dia após dia e, com isso, deteriorará também a relação.

4. Baixa autoestima e sentimento de inferioridade

Em geral, a pessoa emocionalmente dependente tem baixa autoestima e complexo de inferioridade, o que faz com que tenha uma percepção muito negativa de si mesma. Quando faz algo bem, sempre se compara com quem faz melhor. É incapaz de reconhecer suas qualidades e potencial. Isso leva a uma maior necessidade de apoio e carinho. Só se

sente realizada quando tem a aprovação constante do outro.

O próprio valor pessoal fica sempre do lado que a balança está mais leve, porque o outro é mais inteligente, mais importante, mais extrovertido, mais tudo. Isso traz um desgaste emocional muito grande, que só percebemos quando conseguimos sair da dependência emocional, o que só ocorre, muitas vezes, com a ajuda de um profissional.

5. É uma pessoa passiva e submissa

O dependente emocional está constantemente sacrificando as suas necessidades para satisfazer o outro. É incapaz de defender os próprios interesses, inclusive nos momentos que se sente esgotado pelas demandas e exigências alheias. Quando está em um relacionamento, nunca se atreve a tomar a iniciativa e jamais expressa sua opinião, sempre concordando com o que o outro diz e quer. Logo, vive uma vida que não é a sua, especialmente se está com alguém controlador.

Viver constantemente sob o jugo do “sim senhor; não senhor” não só estagna como diminui uma pessoa, porque sua vontade fica soterrada na submissão, esperando que o outro decida sobre tudo na vida – na dele e na sua – e isso não contribui em nada com o seu crescimento pessoal.

6. Dificuldade para colocar limites

Saber colocar limites é fundamental para estabelecer relacionamentos saudáveis. É o que nos permite mostrar aos outros quais são os nossos valores, como queremos ser tratados e o que consideramos aceitável em uma relação. O dependente emocional não sabe dizer não. E essa dificuldade o leva a aceitar tudo o que o outro quer e propõe, inclusive o que vai contra o que acredita.

Quando só dizemos “sim”, estamos dizendo “não” à nossa própria individualidade como seres humanos, porém não nascemos para sermos anulados, mas sim para sermos autônomos de nossas próprias decisões. Reconheço que não é fácil assumir as nossas próprias decisões quando estamos acostumados a sermos “dirigidos” por nosso par, porém sempre é tempo de recomeçar.

7. É ciumento

A insegurança, a baixa autoestima e o medo do abandono fazem com que o dependente emocional seja bastante ciumento. Por causa da falta de amor-próprio, sempre acha que o parceiro vai encontrar alguém melhor, mais interessante, irá traí-lo e deixá-lo. Assim, não suporta ficar longe, nem por pouco tempo. Quando não está com a outra pessoa, sempre quer saber onde ela foi e com quem. Não para de enviar mensagens ou ligar. Abandona os amigos e familiares porque sempre quer estar com o parceiro.

Quem nunca teve ciúme ou insegurança que atire a primeira pedra, porém isso deve ser pontual, e não uma rotina. Quem quer trair, trai, independente da “marcação

cerrada” do parceiro ou parceira. A melhor maneira de contornar essa insegurança é se autopromover, reconhecer seus pontos fortes, investir em si mesma, reconhecer o seu valor. Todos nós temos nosso lado bom, belo e forte. Ele pode estar meio encoberto pela neblina da insegurança. Porém, com esforço e determinação, nós nos achamos como uma pessoa que merece primordialmente nossa própria aprovação.

8. Acredita no amor romântico

Tem uma visão romântica do amor, baseada em uma série de mitos como “somos seres incompletos, até que encontramos a nossa outra metade”, “sem você não posso viver”, “o amor é capaz de tudo” etc. Na prática, essas crenças fazem com que o outro tenha poder absoluto sobre o dependente emocional, pois este coloca a relação acima de tudo.

A romantização poderá atrapalhar a relação madura e também atrapalhar o “viver só... e bem”, porque o romantismo nos deixa suscetíveis, é claro, porém entre o amor e a vida há a realidade, e ela nem sempre é cor-de-rosa o tempo todo. Portanto, viver também pode ser cinza, azul ou vermelho, mas com aceitação de que as adversidades fazem parte da vida. Nem só de amor vivemos e devemos cuidar para que, quando estivermos sem ele, não nos tornemos pessoas amargas ou desiludidas.

9. É altamente manipulável

Todas essas características fazem com que o dependente emocional seja constantemente vítima de pessoas manipuladoras, controladoras e narcisistas. Muitas vezes, elas entram em relações tóxicas e é muito comum a dependência resultar em abuso emocional e físico.

Um relacionamento tóxico é caracterizado pela falta de apoio mútuo, desrespeito, que termina te anulando como mulher, te inferiorizando e humilhando. Quando se está sofrendo de dependência emocional o outro é “tudo” e você é “nada” e, com certeza, isso não é bom nem para um nem para o outro. E estar sob dominação, tendo seus sentimentos inferiorizados e sob a dependência de quem não te respeita, culminará em uma relação sempre infeliz.

Mas, como fugir da dependência emocional? Como viver bem, sem os complexos martirizantes ou com o sentimento de inferioridade a esmagar o seu próprio “eu”?

Para qualquer vivência, seja só ou acompanhada, um elemento é primordial para que você esteja sempre plena e viva feliz: **o equilíbrio**.

PILARES DO VIVER SÓ

Anteriormente referi-me a mim mesma como autossuficiente, linda, maravilhosa, estupenda e vitaminada. Para atingir este patamar de “modéstia”, alguns pilares precisei “fincar” na minha base do viver só, que me deram subsídios para atingir a harmonia dos dias atuais. Para viver só, e bem, são necessários alguns quesitos muito importantes:

- a). maturidade emocional (capacidade de lidar com as próprias emoções);
- b). suficiência econômica (capacidade financeira para subsistência pessoal);
- c). ocupação laboral ou intelectual (alguma atividade profissional, artesanal, beneficente, estudos, leituras etc.);
- d). saúde física (corpo sadio);
- e). autoestima (avaliação subjetiva que um indivíduo faz de si mesmo);

Não basta possuir um, dois ou três desses elementos, pois são intrinsecamente interligados. São necessários todos. Algumas pessoas poderiam pensar em eliminar o último elemento do quinteto: a autoestima, porém, tente viver só e ter baixa autoestima e veja o que acontece!

A maturidade emocional para viver só não ocorre em um estalo. Ela se constrói em “fogo brando”, para tecer a resistência, fortalecer o espírito para enfrentar o “eu só”. Geralmente, o “só” teve origem em diversos fatores: fuga de um relacionamento abusivo, saturação emocional com o outro, perda por óbito, abandono, traição, ânsia de liberdade etc. Independentemente do fato gerador, esse processo requer paciência, persistência, autoconhecimento, aceitação e controle.

3.1 MATURIDADE EMOCIONAL

Teorizar um sentimento apresenta parâmetros complexos, que nem sempre conseguimos explicitar muito bem. Procurando entender metodicamente a maturidade emocional, deparei-me com essa complexidade. Seguindo os trâmites psicológicos, vou procurar transformar em palavras essas teorias, buscando simplicidade nas explicações, para uma melhor facilitação de entendimento. Não são somente palavras e definições minhas, apesar de minhas diversas formações acadêmicas, mas sim de outros profissionais mais especializados, conforme citados nas referências ou nas notas de rodapé, creditando-lhes os devidos direitos de publicação.

A maturidade emocional¹ é a capacidade de estar à altura da excelência que a própria vida coloca nos acontecimentos cotidianos, nos problemas, na amizade, no amor, na família, no presente, nos objetivos... Ou seja, é a capacidade de ser e agir como sua melhor versão, em cada situação. Por exemplo, quando uma pessoa vive um amor não correspondido, aquela com alta inteligência emocional toma a decisão de esquecer a

1. Disponível em: <https://br.psicologia-online.com/maturidade-emocional-definicao-e-caracteristicas-580.html>

história, aceita a situação e vira a página, enquanto outras não aceitam, ficam remoendo mágoas e vivendo em constante frustração.

Essa aceitação é uma manifestação de maturidade e de liberdade interior. Encaixa perfeitamente aqui o dito popular: “copo meio cheio ou copo meio vazio?” Dependendo do ângulo (ou pessoa) a observar o copo, ele tanto pode estar meio cheio, quanto meio vazio”. O olhar é que define, e esse olhar não me refiro à visão, mas à emoção. É uma forma de encarar a vida: positivamente ou negativamente. As pessoas otimistas costumam enxergar o “copo meio cheio”, porque sua visão de mundo as instiga a ver o lado positivo das coisas.

Logo após o fim de algum relacionamento que teve grande representatividade na vida, o nosso “copo”, mesmo pelo lado “meio cheio”, costuma apresentar uma água turva, porque nossos próprios sentimentos também estão enfrentando turbulência de resíduos: mágoa, solidão, insegurança, baixa autoestima etc. Nesse momento, é necessário que busquemos nos concentrar em expectativas otimistas, encarar o momento como uma probabilidade de recomeço e se reinventar emocionalmente. Deixar pra trás ressentimentos, amarguras ou sentimento de culpa. Em nada nos ajuda carregar esses sentimentos negativos, que só servem para nos trazer diversas doenças psicossomáticas.

Carregar consigo esses sentimentos negativos só traz desconforto, reduz a produção de endorfina (vulgarmente conhecido como o hormônio do bem-estar e da felicidade), aumenta a produção do cortisol (hormônio do estresse), provocando inclusive dores físicas sem causa aparente, interfere na qualidade do sono, o que, para nós mulheres, é um “pesadelo acordada”, porque nos traz envelhecimento precoce, deixa nossa pele macilenta, aumenta nossa irritação, provoca olheiras etc.

Nascemos nus e sós, e também sós aprendemos, por instinto, a buscar o bico do peito materno e sugar, para saciar nossa fome. A sós, podemos controlar nossas emoções, procurar novos objetivos na vida, fazer projetos de curto, médio e longo prazo. Não basta viver somente o “agora”, o momento, até que a dor se amenize. Muito pelo contrário, devemos pensar grande, fazer projetos que consigamos desenvolver, idealizar o futuro.

Os projetos de curto prazo são os realizáveis em menos de um ano. São indicados para preencher o nosso presente, o agora, para não ficarmos remoendo o que nos aborrece ou nos exaspera. Exemplos: fazer uma reforma em um cômodo da casa; elaborar um jardim na sacada; fazer um curso complementar²; aprender a dirigir; perder peso etc.

Os projetos de médio prazo são os realizáveis entre um e cinco anos. São indicados para dar prosseguimento aos nossos propósitos de nos mantermos ocupadas, direcionando a visão não para o “agora”, mas para o “amanhã”, mas esse amanhã não é o “dia seguinte”, mas sim um “amanhã” bem mais distante. Exemplos: fazer uma viagem internacional;

2. Os cursos complementares, geralmente, são ofertados por Instituições de Ensino Superior ou empresas especializadas na área, que disponibilizam aulas aprofundadas e/ou intensivas sobre determinado tema, ferramenta ou profissão. Link de acesso: <https://www.primecursos.com.br/blog/o-que-e-um-curso-complementar/#:~:text=Os%20cursos%20complementares%20geralmente%20s%C3%A3o,determinado%20tema%2C%20ferramenta%20ou%20profiss%C3%A3o.>

cultivar um pomar; fazer um curso tecnólogo³; escrever um livro etc.

Os projetos de longo prazo são os realizáveis em mais de cinco anos. É a longevidade dos propósitos. Empenhar nossos recursos financeiros e psicológicos entre o presente e o futuro. É uma longa jornada, eu sei, porém é uma construção sólida, duradoura. Exemplos: adquirir a casa própria; comprar um carro; fazer uma previdência privada etc.

No canal da Tercília Osório (psicóloga), li que maturidade emocional é saber lidar com as emoções, saber compreender e enfrentar as dificuldades da vida, ter capacidade de tolerar as frustrações do cotidiano. Essa tolerância permite lidar (e superar) os sentimentos de raiva e tristeza que, às vezes, nos perseguem após algum trauma emocional.

Viver só... e bem, requer que estejamos em paz, é se olhar no espelho e gostar do que está refletido nele; é amanhecer o dia e nos dar um bom-dia bem glamuroso; é cuidar tanto do corpo quanto da alma de forma prazerosa; é sentir que cada dia a viver representa um presente divino e não um dia de purgatório.

E quem pode nos proporcionar um dia assim? Nós mesmas! Ninguém chega com um pacote de “bom-dia” na embalagem e nos entrega como presente. É conquista pessoal. No dia em que amanhecemos de “humor azedo”, há muita coisa a ser feita para que melhoremos: olhe-se no espelho e dê um largo sorriso (mesmo sem vontade); tome um banho gelado (talvez a água gelada espante o mau humor); faça uma atividade física bem “puxada” (exercitar-se libera endorfina e serotonina no corpo); leia um bom livro (sua mente vai desviar o foco do mau humor); escreva para você mesma explicando o motivo do mau humor etc. Espantar o mau humor e alcançar o otimismo é vitória pessoal.

3.2 SUFICIÊNCIA ECONÔMICA

A suficiência econômica é a condição que ocorre quando uma pessoa possui capacidade financeira para custear as despesas pessoais, tais como: aluguel, alimentação, saúde, educação, lazer etc. Ela representa mais que a conta-corrente bancária com saldo abundante, mas também possibilidades de ganhos financeiros provenientes de salários, honorários, pró-labore, recebimentos diversos, a prover as necessidades já citadas, e outras. Se considerarmos somente a conta bancária, ela poderá exaurir-se, e, sem as condições de supri-la, a suficiência se torna insuficiência, e o esteio financeiro desmorona.

A suficiência econômica, além do ganho financeiro, nos traz também a sensação da conquista; da independência; da liberdade; e nos ensina o valor do dinheiro. Quando “dá canseira” ganhar, nós também respeitamos o limite do “gastar”. Quem nunca ouviu o provérbio popular: “O que vem fácil vai fácil”? É o que ocorre, inclusive, com muitas heranças a herdeiros, que não ajudaram a construir o patrimônio e, quando lhe chega às mãos, o “vendaval” do esbanjamento “torra” a fortuna em pouco tempo.

3. Assim como os cursos de bacharelado e licenciatura, os cursos superiores de tecnologia também são divididos em campos de atuação e, geralmente, têm duração de dois anos.

Ganhar o seu próprio dinheiro proporciona também maturidade, orgulho da conquista, autoestima elevada, empoderamento, subsistência e autossuficiência porque você não está “pendurada” no bolso de outra pessoa. Falo por experiência própria porque comecei a trabalhar fora desde os meus 12 anos, primeiro como babá, depois, aos 14 anos, como manicure, até conseguir meu primeiro emprego com carteira assinada – uma grande vitória no ano de 1978 – e, a partir daquele ano, minha companheira mais fiel foi a minha Carteira de Trabalho.

O cuidado que devemos ter neste aspecto é não permitir que o dinheiro venha a nos controlar, não nos transformar em um “Nonô Correia”⁴, com dinheiro, porém miserável, ou vir a humilhar outras pessoas que possuem menos que você. O dinheiro deve ser uma segurança e não uma arma.

E, ao referir-se à suficiência econômica, que tal falarmos do minimalismo? É o princípio de reduzir ao mínimo o emprego de elementos ou recursos. Eu costumo assistir aos *posts* de Roberto Kirizawa, criador do Programa **Quando Menos é Mais**. Algumas dicas valem a pena transcrever aqui, como forma de contribuição à suficiência econômica, porque, quando passamos a ter um estilo de vida minimalista, gastamos menos e vivemos melhor. Dentre os benefícios do minimalismo está a mudança de hábitos.

Vou listar, resumidamente, os 10 maiores benefícios do minimalismo e os 10 hábitos de consumo que jogam o nosso dinheiro no lixo, segundo Kirizawa.

3.2.1 Os dez maiores benefícios do minimalismo⁵

1- Melhora das finanças

É nítido que quando passamos a ter o estilo de vida minimalista gastamos menos. Passamos a refletir melhor antes de fazer uma compra. Principalmente se for de algo com um valor significativo. Por isso, torna-se bem mais difícil cair em armadilhas de saldos e promoções, fazendo compras por impulso.

Quem nunca caiu na tentação do “Aproveite: 50% de desconto”, mesmo não sabendo o preço anterior para ter certeza que a redução foi mesmo conforme o anunciado? Muitos produtos já “nascem” superfaturados, para ter o chamativo do “descontão”, portanto, atente-se! Outro fator que faz melhorar as finanças com o minimalismo é o “não precisar” do que não lhe é essencial.

- Poxa vida, que blusa linda. É a minha cara – Mas, quantas blusas você já possui? Vinte? E todas elas, em algum momento, já foram a “sua cara”? Então, por que mais “um rosto” dentre do universo de blusas? E bolsa, então? E sapatos?

4. Personagem avarento protagonista da novela “Amor com Amor se Paga”. Exibida, originalmente, em 1984, pela TV Globo, na faixa das 18h. A história foi escrita por Ivani Ribeiro.

5. Link de acesso: <https://www.quandomenosemais.com.br/post/10-maiores-benef%C3%ADcios-do-minimalismo>

2- Casa organizada

Normalmente, as pessoas que iniciam o estilo de vida minimalista começam a destralar a casa e todos os seus ambientes. O segundo passo é realizar a organização, para se conseguir o efeito do destralhe visual. O visual da casa passa uma sensação de leveza e bem-estar sem igual.

A fluidez em uma casa destralhada proporciona agilidade em se movimentar, em localizar coisas, evidencia o que nela existe. Imagine uma sala com dez paisagens e, depois, com somente uma paisagem... essa única peça se destaca. Então, por que dez, se harmoniza a sala com uma?

3- Ter mais tempo para fazer o que é essencial

Como minimalista, eu sei que tenho que entender o que é essencial na minha vida e priorizar da melhor forma possível. Por isso, em minha lista de tarefas diárias, sempre priorizo 1 a 2 tarefas que são essenciais. Desta forma, consigo saber o que tenho que focar e meu dia rende muito mais.

As listas devem ser em ordem decrescente, da importância maior para a menor, de forma a especificar o que dá para realizar no dia. Não adianta colocar 20 tarefas, se o tempo suficiente for somente para cinco. Considere que o dia não é só para cumprir tarefas, mas também para fazer as refeições sem corre-corre; dar pausas para desestressar; atender a eventualidades que surgem no decorrer do dia etc.

4- Desenvolvimento pessoal

A partir do momento em que passamos a ter mais tempo livre, podemos usá-lo de diversas formas. E, como não podia deixar de ser, eu uso de acordo com minhas prioridades. Uma delas é estar constantemente evoluindo. Só desta forma é possível ser um pouquinho melhor, a cada dia.

Gosto de aprender com quem sabe mais e com quem sabe menos que eu. Com quem sabe mais, procuro absorver os conhecimentos científicos; sua visão intelectual esclarecida; seu aprendizado de longa data, seus esforços de aprendizagem etc. Com quem sabe menos, aprendo através da sua experiência; do seu empirismo; da sua simplicidade. Ambos possuem sua carga de ensinamentos.

5- Fortalecimento do relacionamento

O relacionamento, independente de ser um namoro ou um casamento, deve ser cultivado todos os dias, com mensagens de carinho durante o dia, uma boa conversa durante o jantar e compartilhando bons momentos de lazer e descanso nos fins de semana.

O relacionamento não se baseia somente no “a dois”, mas também entre amigos, familiares, colegas de trabalho etc. Somos seres sociais, que nos relacionamos mutuamente não somente entre casais. Precisamos de tempo para um diálogo com outras pessoas; um

happy hour no fim da tarde; um almoço com familiares etc. Com tudo organizado na vida, sobra tempo para estreitar os laços afetivos.

6- Qualidade de vida

Uma coisa que mudou significativamente foi a qualidade de vida. Passei a sofrer bem menos estresse. Isso porque o dia acontece de forma mais controlada e eu sempre tenho um norte do que tenho que fazer e no que tenho que focar. Desta forma, eu não fico perdido em meio ao caos de tarefas e informações que somos bombardeados o dia inteiro. E eu pude constatar isso em minha saúde. Antes de conquistar esta vida mais leve, eu vivia tão estressado que acabava somatizando em meu corpo.

Quem nunca se perdeu em meio às inúmeras tarefas do dia que levou a um pico elevado de estresse? E o que restou disso? Hipertensão? Constipação? Falta de concentração? Dor de cabeça? Grande parte disso pode ser evitado com o minimalismo, com a organização, com o controle das tarefas e com a triagem das coisas a serem realizadas. Enquanto sua vida não mais se resume em: comprar mais; mostrar mais; entulhar mais; sua vida se torna mais leve.

7- Menor impacto ambiental

Como é legal saber que existem ações que ao começar com o estilo de vida minimalista repercutem nas mais variadas áreas. Uma delas é o impacto ambiental. No momento em que passamos a comprar menos coisas, influenciemos na diminuição do consumo de matéria-prima. Ao comprar roupas com mais qualidade, para durar mais, o mesmo efeito acontece. Sempre que optamos por fazer um consumo mais consciente, como é pregado no minimalismo, estamos ajudando a diminuir o impacto ambiental.

Tudo o que excede à capacidade de absorção do meio ambiente, causa o impacto destrutivo do mesmo. Dentre os principais impactos ambientais causados pela atividade humana, podemos citar a diminuição dos mananciais, extinção de espécies, inundações, erosões, poluição, mudanças climáticas, destruição da camada de ozônio, chuva ácida, agravamento do efeito estufa, destruição de *habitats*, então, por que não repensarmos nosso consumo exacerbado?

E pensar no impacto social não é somente reduzir o que “nós” compramos, mas também contribuir com o descarte correto do que os “outros” provocam. Aqui no sítio, procuro utilizar pneus usados que trago da cidade, para fazer escadas; pontos de referência; canteiros; contenções de barreiras etc. Como meu sítio é bem isolado, o ponto de referência é: “vire à esquerda no poste de pneus pintados”. Não tem erro, e a natureza agradece.



Fotos do Sítio Sonho Meu: escada; Ponto de referência; Canteiro (acervo pessoal)

8- Melhora da saúde

Eu já comentei que por ter diminuído o meu nível de estresse, minha saúde melhorou significativamente. Mas, não foi só desta forma que minha saúde foi impactada. Como no minimalismo estamos sempre refletindo o que pode ser melhor para nossas vidas, procurando o que é essencial, automaticamente, caímos no tema saúde.

Quando percebemos que saúde é uma das coisas essenciais para se tomar conta, passamos a melhorar nossa qualidade de alimentação. Além disso, outras coisas também entram nesta área, como praticar algum tipo de exercício. Optei por caminhar todos os dias. E ainda tem a parte de ter uma boa noite de sono;

Já virou até um mantra: “Pratique esporte, tenha uma boa noite de sono e a sua saúde melhora”. Acrescentando a isto uma alimentação equilibrada, o quadro fica em simetria. Até porque, com o minimalismo, todas as áreas da vida ficam em harmonia.

9- Limpeza da casa

Decorar a casa no estilo minimalista, contendo poucas coisas, mas coisas de bom gosto e que, realmente, são necessárias, faz toda a diferença para facilitar a limpeza. Isso acaba sendo mais um ponto que ajuda a ganharmos tempo para o que realmente é essencial e mais prazeroso para a gente fazer em nossos momentos de descanso.

Como já mencionado no item 2, a casa organizada, sem estar entulhada de tralhas, facilita a limpeza, possui mais espaços para harmonizar a decoração, facilita a visualização das coisas e ainda proporciona a sensação de maior espaço no ambiente.

10- Sentir que o dinheiro gasto foi bem investido

Uma das coisas que me deixa muito chateado comigo mesmo é quando percebo que comprei algo que acabou se revelando uma compra inadequada. Poder ver todas as coisas ao redor da casa sendo bem utilizadas e tendo sua funcionalidade usufruída conforme o planejado gera uma satisfação sem igual para mim. Essa é uma das coisas que mais gosto no estilo de vida minimalista: Aprender a refletir e encontrar o que é necessário e o que é supérfluo na vida. E este tipo de pensamento serve para tudo. Para uma roupa que você compra, um móvel que deseja, um celular que pensa em trocar, inclusive com os relacionamentos que você tem.

Desde que passei a viver só, procurei manter mais meu foco em outras coisas fora do estilo consumista. Achei pertinente o livro “Mentes consumistas: do consumismo à compulsão”, da autora Ana Beatriz Barbosa Silva, que me ajudou a desviar a atenção da ânsia do consumo. Consumir traz prazer momentâneo e arrependimento prolongado.

3.2.2 Os dez hábitos de consumo que jogam seu dinheiro no lixo⁶

Ao longo da vida, a gente vai acumulando hábitos de consumo que não são os melhores, pensando financeiramente, e jogam nosso dinheiro no lixo. Porém, como o próprio nome diz, eles se tornam hábitos devido ao prazer, muitas vezes, imediato. Só que este prazer imediato acontece às custas de nosso tão suado dinheiro.

O “mostrar-se” está entrelaçado na nossa vida, como forma de buscar aceitação social, emocional, profissional, sempre tentando melhorar nossa imagem; superar “aquela fulaninha ou fulaninho”; massagear nosso ego; liberar as tensões do cotidiano etc. E, com isso, nossos hábitos de consumo vão se intensificando e nosso dinheiro sumindo.

Seguem relatados os 10 hábitos de consumo que jogam seu dinheiro no lixo, de acordo com Roberto Kirizawa, como contribuição para que você não desperdice o seu dinheiro:

1- Baladas

A maioria das pessoas adora sair com os amigos para tomar alguma coisa, socializar e, muitas vezes, paquerar. Não vejo nada de mal nisso. O grande problema é a quantidade de vezes que isso é feito durante o mês, sem contar que tudo o que você for consumir dentro desta atividade custa o olho da cara. Afinal de contas, os proprietários dos estabelecimentos não estão cobrando apenas o custo das bebidas e dos alimentos ali servidos, mas também o custo do ambiente.

Tudo projetado para gerar um recinto mais aconchegante e descontraído, também conta. Além do mais, o pagamento de todo o pessoal para atendimento ao público, fora do

6. Link de acesso: <https://www.quandomenosemais.com.br/post/10-h%C3%A1bitos-de-consumo-que-jogam-seu-dinheiro-no-lixo>

horário comercial tem um custo elevado. Portanto, este é a primeira coisa que você deve repensar para que seu dinheiro não suma da carteira antes de acabar o mês.

A balada diverte, relaxa e tudo que é gostoso ao nosso cérebro, a tendência é usufruir mais... mais e mais. Se, inicialmente, o hábito da balada era compromisso de uma vez por mês (geralmente, no 5º dia útil – dia que se recebe o pagamento), depois, passa a ser duas vezes no mês (incluindo o dia do vale), depois dá um jeitinho de “rapar” as economias para mais uma noitada, porque “o dia foi terrível” e, assim, sucessivamente. Quando se dá conta, o hábito das baladas se solidificou para várias vezes no mês e os gastos aumentam sem você perceber, aliás, só percebe quando vai pagar os compromissos mensais e o dinheiro não dá.

2- Passeios para lazer

É super legal você tirar um tempo na semana para o seu lazer, até porque é importante descansar o corpo e a mente. Se a gente não der esta quebra no ritmo entre uma semana e outra de trabalho, podemos ficar estafados. E é normal, com isso, ter a produtividade reduzida. Fora o possível estado de burnout⁷ que você pode entrar.

Mas, o grande detalhe aqui, é que o tipo de passeio mais comum para muitas pessoas é dar uma volta no shopping. O shopping é legal. Tem ambiente seguro, climatizado, atividades para diversão, como o cinema, e muitas lojas com vitrines lindas. Aí que se encontram as iscas e armadilhas deste tipo de passeio.

Um passeio desse tipo, num típico fim de semana de um casal, pode custar caro. Logo ao chegar, já tem o custo do estacionamento. Depois disso, tem o almoço, com direito a sobremesa e cafezinho. Então, é hora de pegar um cineminha. Cinema sem o combo de pipoca e refrigerante não tem graça, certo?

Nessa brincadeira, já morre um dia de trabalho suado, fácil, fácil. E, depois, chega a hora de passear um pouquinho e ver as vitrines. É normal encontrar algo ou alguma roupa legal que está em promoção, né? Não dá para deixar passar esta oportunidade.

Chega o fim do passeio e você já nem quer pensar na quantia de dinheiro que desembolsou apenas para ter um momento de lazer em um dia no fim de semana. E olha que temos 8 dias de fim de semana por mês!

Kirizawa descreve nitidamente os resultados de uma visita ao *shopping* e suas consequências financeiras para o nosso bolso. O “quarteto da tentação” do *shopping*, geralmente, é composto por: roupa, calçado, lanche e cinema. Interliga seus cinco sentidos de forma envolvente. A visão te mostra roupas tão lindas nas vitrines e, quando você toca no tecido... hummmm, que maciez; o olfato ao passar próximo da praça de alimentação te puxa, de forma irresistível; o paladar não se contenta somente com um pequeno “sanduba”,

7. A Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico caracterizado pelo estado de tensão emocional e estresse provocados por condições de trabalho desgastantes. Professores e policiais estão entre as classes mais atingidas. Link: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional/>

precisa, inclusive, do refrigerante e da sobremesa; a audição te encanta no burburinho de vozes e você se sente pertencente àquele ambiente. E ocorre a ganância.

3- Preocupação com roupas

Acredito que a preocupação com roupas aflige, principalmente, as mulheres. Sinceramente, eu não entendo muito esta preocupação. Mas, por outro lado, eu sei que existe este tipo de observação por parte, principalmente, das mulheres em ficar notando este tipo de coisa. Acho que esse tipo de preocupação, de não poder repetir a roupa, e ter roupas para cada tipo de ocasião, acaba nos escravizando. Gasta nossa energia e nosso dinheiro em algo que, no fim das contas, não vai afetar tanto assim nossas vidas.

Kirizawa não entende a sedução que uma roupa e um espelho fazem à nossa mente feminina! Para driblar esse magnetismo, a sugestão é comprar roupas de qualidade, com um corte perfeito, mesmo custando caro, porém que possa combinar uma peça com a outra. Assim, conseguimos “inovar”, formando novos conjuntos, complementando com acessórios discretos, porém bonitos. Pronto! Está bonita, com estilo impecável, e sem estourar o cartão de crédito.

4- Compras no supermercado

A pior coisa que você pode fazer, no sentido de economizar dinheiro e se manter em uma dieta saudável, é ir ao supermercado com fome e sem uma lista de compras. Sem uma lista de compras você fica muito mais influenciável pelas estratégias que os supermercados utilizam em expor seus produtos.

Fora que acaba ficando tentado a comprar coisa que nem precisa, pelo simples fato de estarem em promoção. Simplesmente, por não ter uma lista de compras, parece que tudo que vemos é passível de ser comprado. Afinal, você está livre para comprar o que bem entender.

Não existe nada que esteja te guiando para que faça uma compra apenas de determinadas coisas, que realmente precisa. Porém, mais difícil ainda é quando se vai ao supermercado com fome. Aí, não tem santo que ajude. Quando isso acontece é certeza de fazer uma compra totalmente fora do que você realmente precisa.

Você vai comprar salgadinhos, biscoitos, doces e outras guloseimas que, normalmente, não compraria. Ir com fome ao supermercado é certeza de comprar coisa que não precisa e de má qualidade nutricional. Fora que irá gastar muito mais dinheiro do que deveria.

Eu tive supermercado por dez anos. Portanto, conheço as estratégias para as compras por impulso, tais como: os produtos de maior valor agregado ao alcance dos olhos e da mão; expor produtos básicos, tais como: arroz, feijão, óleo, farinha mais para o fundo do supermercado - para fazer o cliente andar uma maior distância até pegar o essencial; produtos de alto valor agregado expostos em corredores centrais, para impulsionar a

venda; ambiente aconchegante para o cliente sentir-se bem, como se estivesse em um passeio no *Shopping*, incluindo uma boa iluminação e um som ambiente; um atendimento de excelência, desde um bom-dia/tarde/noite caloroso e um sorriso cativante; sinalização de promoções etc.

Os bons estabelecimentos comerciais possuem um cuidado imenso na hora da finalização do “passeio”, principalmente os supermercados: a hora de passar as compras no caixa e finalizar com o pagamento. Nesta hora, o cliente fica fragilizado, porque é quando seu “órgão” mais dói - o bolso... que é o momento de pagar. Nesse momento, é hora de cuidar melhor ainda do cliente, e não o fazer sentir muita “dor financeira”, porque todos sabemos que as compras no supermercado “doem” no bolso.

5- Emprestar dinheiro

Quem nunca emprestou dinheiro, seja para um amigo ou um familiar e, depois, teve problemas para receber, que atire a primeira pedra. Isso mesmo. Essa é uma coisa que apesar da maioria das pessoas saberem que estão se metendo em uma fria, acabam fazendo. E o pior, muitas vezes.

Não faz sentido você que poupou dinheiro não comprando: Um novo celular; Não viajando este ano; Deixando de comprar aquela roupa que achou muito cara. Emprestar o seu dinheiro para outra pessoa que não fez nada disso é doloroso.

Se for uma situação em que você, do fundo do seu coração quer ajudar a pessoa, e tem dinheiro para isso, empreste pensando que deu este dinheiro. Se a pessoa devolver é lucro. Mas, não conte com isso. Assim, você evitará desgostos e uma possível perda de amizade ou proximidade com um familiar.

Geralmente, costumamos dizer: “Quem empresta dinheiro, perde o dinheiro e o amigo”. Sem contar no constrangimento que passamos ao efetuar a cobrança (porque o devedor costuma esquecer a data combinada para pagar). E, quando superamos o mal-estar e cobramos, geralmente, precisamos “alugar” os nossos ouvidos para escutar as desculpas que o amigo dá, justificando o motivo de não ter o dinheiro, naquele momento.

Aí começa tudo de novo quando tem que cobrar novamente... constrangimento... estresse... novas desculpas. E, quando ocorre, milagrosamente, de recebermos, às vezes é aos “picados”. Um tiquinho agora... um tiquinho depois.

É mais simples negar, de forma educada:

- Poxa, o meu dinheiro está aplicado, se resgatar antes do prazo, terei altas perdas;
- Sinto muito, já estou com um projeto em vista para investir esse dinheiro, e nem vai dar para fazer o que estou precisando;
- Fico tão feliz por você confiar em mim para fazer esse pedido, mas, agora, estou sem dinheiro;
- Querida, que coincidência... estava pensando agorinha a mesma coisa: te pedir dinheiro emprestado...

- Olha, essa é a única coisa que eu, realmente, não posso te ajudar, mas me peça qualquer outra, que farei o máximo pra te atender (não precisa justificar o motivo de não atender ao pedido do dinheiro emprestado).

6- Não pesquisar antes de comprar

Eu já trabalhei em comércio por 10 anos. Uma coisa que sempre achei interessante é que pessoas que tinham dinheiro costumavam pechinchar em todas as compras que faziam. Dava para ver que era praticamente um hobby para elas.

Acho que elas gostavam mais de negociar do que de realizar a compra propriamente dita. Mas, o inverso acontecia com pessoas que não tinham dinheiro sobrando. Elas costumavam comprar sem negociar nada. Simplesmente compravam e parcelavam na maior quantia de vezes que era possível. Isso me deixava intrigado.

Se formos levar em conta a realidade de cada um, o normal seria a pessoa com menos dinheiro pechinchar. E não o contrário. Acredito que isso tenha a ver com o lado psicológico. A pessoa que não tem dinheiro não quer ficar demonstrando isso. Porém, com este hábito de consumo, suas chances de conseguir começar a poupar dinheiro diminuem drasticamente.

Barganhar pode ser divertido e lucrativo, quando conseguimos aquele descontinho especial. A cultura da pechincha está em todo o mundo, porém nem todos sabem pechinchar. Conforme explana Kirizawa, quem tem dinheiro pechincha mais que aqueles que não têm. Porém, creio que essa diferença se apresenta porque quem detém o dinheiro compra à vista. Enquanto que aquele que não o possui (em espécie) compra no cartão – e parcelado.

Não é vergonhoso pechinchar, muito pelo contrário, principalmente quando há o embate nas negociações: um puxa, outro cede, renegocia, cada um mostrando a sua arte na transação, até chegar ao equilíbrio comercial.

7- Ir comer quando já está com fome

Esse é o tipo de hábito de consumo que todo mundo acaba caindo. Fim de semana, dia de folga, é normal acordar mais tarde e aproveitar mais tempo na cama. Afinal de contas, durante a semana, o normal é saltar da cama, correndo por estar atrasado. Nas folgas, ao levantar, já é quase hora de almoçar e deixamos para comer no almoço mesmo, fazendo o famoso brunch - junção de breakfast e lunch (café da manhã e almoço). Então, resolvemos sair para comer.

No restaurante por quilo, começamos a pegar tudo o que aparece pela frente. O enorme prato (que é assim para poder comportar bastante comida) começa até a pender da mão de tão pesado que fica. Porém, quando chegamos no meio do prato, começamos a perceber que exageramos na comida. Olhamos na comanda e o peso do prato juntamente com o valor não negam esta informação. Mas, nós não desperdiçamos comida, pois é pecado, certo?

Então, continuamos empurrando comida goela abaixo. Depois de comer tudo e já sentindo uma mistura de azia com queimação, pegamos um sorvete para fechar com chave de ouro. Acho que pela história por si só, já deu pra perceber que este não é um bom hábito de consumo, certo?

Com certeza não é um bom hábito, tanto para o estômago, quanto para o bolso, sem contar que desequilibra todo o nosso organismo. Mas, e como curtir a “quenturinha” da nossa cama até mais tarde e não cometer o pecado da gula? Com discernimento. Coma uma fruta ao levantar, que ajuda a combater a gula até a hora da refeição principal.

Não se empanturrar de comida fará seu dia ficar mais “leve”, sem a sensação de cheio extremo. Mastigar vagorosamente, para seu cérebro acompanhar o ritmo da sua ingestão do alimento também é uma boa dica. A satisfação em saborear uma boa comida, com calma e boa mastigação, é muito importante, pois é na boca que se inicia a digestão daquilo que estamos ingerindo. Mastigar é iniciar o processo que será finalizado no estômago.

8- Querer tudo na hora

É notório que pessoas que conseguem ter autocontrole para abrir mão de algo que pode dar um certo prazer hoje, conseguem pensar mais no sucesso a longo prazo. E, desta forma, você tem que entender que apesar de querer algo, se conseguir adiar a compra até, pelo menos, juntar o dinheiro, ao invés de parcelar e pagar juros, já ajuda muito em poupar o seu dinheiro. Querer comprar algo que não tinha sido programado e pagar parcelado é um péssimo hábito de consumo.

Pessoas consumistas compulsórias que analisam somente o “tamanhinho” da parcela no cartão de crédito se esquecem que, de “tiquinho em tiquinho”, a conta no final do mês está grandinha. O certo é ter calma, pesquisar bem, economizar, pechinchar mais ainda e fazer uma compra consciente. Pagar juros é dar aos outros o lucro que deveria ser seu!

9- Deixar o dinheiro parado na conta ou em casa

Se você tem um dinheiro que não pretende usar tão cedo, deve usá-lo para trabalhar para você. Ou seja, deve colocá-lo em algum lugar que possa render mais dinheiro a seu favor. Para isso, você pode se cadastrar em uma corretora de valores e solicitar auxílio de um analista financeiro. Em alguns casos, o próprio gerente do seu banco pode te dar uma luz. O fato é que deixar seu dinheiro parado é como fazer pão sem fermento. Além de não crescer, você ainda perderá os ingredientes que faziam parte da receita.

É válido ressaltar que devemos saber onde guardar, tomar cuidado com certas propostas de rentabilidade boas demais, com taxas que “saltam aos olhos”. Cuidado com as famosas “Pirâmides financeiras”, que, a qualquer momento, desmoronam e seu dinheiro vai “por água abaixo”.

Ao guardar dinheiro em casa, “no colchão”, como se costuma dizer, corre-se o risco de perdê-lo rapidinho, sem contar que é extremamente perigoso. Quem tem somas altas de dinheiro em casa pode ser roubado e, ainda, sofrer violência física, sem contar o trauma psicológico.

Atualmente é muito comum o uso do cartão de débito ou PIX. Por conta da facilidade e desburocratização de seu uso, o PIX se popularizou rapidamente e já supera outros meios de pagamentos mais antigos.

10- Jogar comida fora

É normal fazer comida e sobrar. O problema é o que se faz com a comida que sobrou. Com a inflação do jeito que está, cada hora é uma coisa que está o ‘olho da cara’. Uma hora é o tomate. Outra hora é a batata. A carne então, nem se fale. Por isso, desperdiçar comida, jogando no lixo, como dizem: é pecado.

Mas, não é por isso que você tem que comer até passar mal. Isso não fará bem para a sua saúde. Pense em formas de reaproveitar a comida que sobrou. Eu não vejo mal nenhum requeentar a comida do almoço para comer na janta. Ou requeentar a comida da janta para comer no almoço do dia seguinte.

Só tem que tomar o cuidado de armazenar corretamente na geladeira. Pense que a comida que sobrou hoje pode ser o virado de amanhã. Sobra de arroz pode ser usada para fazer risoto, arroz frito com ovo etc. Se você pesquisar na internet, encontrará inúmeras possibilidades.

Antes de desperdiçar alimentos, lembre-se que muitas pessoas no mundo passam fome, porque não têm nem o que está sobrando em seu prato ou em suas panelas, ou apodrecendo na sua geladeira, por falta de cuidado ou por mau armazenamento.

A fome dói. Se você nunca sentiu essa dor, agradeça em forma de conscientização: não desperdice comida. Não jogue fora o dinheiro que você batalhou para ganhar e que, depois, utilizou para comprar alimento e cozinhá-lo. Abrir a tampa da lixeira e despejar parte da comida lá dentro é jogar no lixo todo seu empenho e dinheiro.

3.3 OCUPAÇÃO LABORAL OU INTELECTUAL

Ocupar-se deve ser uma premissa básica em sua vida. Quem não conhece o provérbio popular: “cabeça vazia, oficina do diabo”? Constantinidis (2012), ao analisar esse provérbio, afirma que ele é muito utilizado pois a falta de ocupação resulta em maus pensamentos e suas consequências. A ocupação é o preenchimento do ócio.

Quando nos encontramos em fase de reestruturação da vida, vivendo só, ocupar-se é tão vital quanto comer, dormir ou ir ao banheiro. Essa ocupação pode ocorrer de inúmeras formas, desde que mantenha mãos ou mente ocupadas, de preferência ambas. Aliás, ocupar a mente com pensamentos construtivos é salutar para todos, não somente

para quem vive só.

3.3.1 Ocupação laboral

Pelo dicionário info⁸, ocupação laboral significa qualquer atividade que se relacione com o trabalho realizado por alguém; o que é feito durante um trabalho, ofício ou ocupação profissional. Nesse contexto ora apresentado, a ocupação laboral sugerida pode ser qualquer atividade que gere prazer com a execução, ou, mesmo no desprazer, que gere necessidade. O importante é ocupar-se.

Quando temos o privilégio de escolher nossas próprias ocupações, devemos ser gratos por isso. E, quando não podemos e temos que fazer, devemos olhar a situação pelo melhor “ângulo”, buscando tirar proveito e lições positivas do fato. Para, no fim, nos orgulharmos da missão executada. A certeza que “fui eu que fiz” gera satisfação, a satisfação gera gratidão e a gratidão gera bem-estar.

3.3.2 Atividades intelectuais

Atividades intelectuais são aquelas que possuem natureza científica, literária ou artística. Na atividade intelectual, está expressa a produção artística e também está o resultado de trabalho e estudo de conteúdo científico⁹. Um intelectual é a pessoa que produz pensamento. Representa a pessoa que vive exclusivamente de seu intelecto, ou seja, de sua inteligência e das coisas que requerem uma aplicação mental, como a cultura, as artes, a música, a literatura etc.¹⁰

No meu dizer simples e sem enrolação, quando menciono atividades intelectuais, quero me referir a alguém que desempenha uma atividade de natureza mental, relacionado com o intelecto e à inteligência, quando “bota o cérebro para funcionar”. Considero que jogar xadrez, dama, ler e fazer fichamento de bons livros, escrever artigos, resumos e resenhas, estudar etc. seja também uma atividade intelectual.

A leitura nos transporta para a “terra da imaginação”. Porém, essa simbologia também representa uma viagem de conhecimento e prazer. Basta abrir um livro e “navegar em segurança”, porque a nossa mente registra o que vê, sente e imagina, e tudo isso nos proporciona enriquecimento cultural. A prática da leitura proporciona diversos benefícios, tais como: amplia o repertório do nosso vocabulário; desenvolve capacidades cognitivas; expande a nossa criatividade etc. O Canal Método Supera – Ginástica para o cérebro¹¹, em conteúdo publicado em 01/11/2022, menciona que:

Do ponto de vista cognitivo, a leitura é um dos exercícios mais completos de todos os exercícios intelectuais. Isso porque, quando lemos, precisamos

8. Link de acesso: <https://www.dicionario.info/atividade-laboral/>

9. Link de acesso: <https://oestadoma.com/noticias/2021/10/09/expressao-da-atividade-intelectual/>

10. Link de acesso: <https://www.significados.com.br/intelectual/>

11. Link de acesso: <https://metodosupera.com.br/beneficios-da-leitura-para-o-cerebro/#:~:text=Amplia%20o%20reper-t%C3%B3rio%20de%20vocabul%C3%A1rio,desenvolvimento%20do%20nosso%20senso%20cr%C3%ADtico.>

juntar as vogais e consoantes para entendermos o que está escrito e realizar a interpretação e o sentido das frases. Fazemos isso numa velocidade tão grande que nem nos damos conta.

Ao iniciar uma leitura, o cérebro passa a receber uma série de estímulos que não acontecem em nenhuma outra atividade e novas sinapses acontecem em regiões bem distintas, como nas regiões ligadas à visão, quando lemos um livro que estimula a imaginação. Para evidenciar ainda mais isso, falaremos uma frase que, com certeza, evocará suas percepções ligadas ao paladar e olfato: ***“Na travessa, tinha pedaços cortados de abacaxi, bem geladinhos, mas que não foram experimentados, pois o pote de vidro caiu no chão e se quebrou.”***

Além de ter que associar todas as letras e formar palavras que, por sua vez, formam frases, ao mesmo tempo, nosso cérebro ativa emoções sensoriais ligadas ao paladar (temos certeza de que você sentiu água na boca por lembrar do gostinho do abacaxi!) e à audição. Podemos quase que escutar o barulho de uma travessa de vidro partindo-se em pedaços no chão, não é mesmo? Imagine a quantidade de sinapses formadas quando tudo isso acontece durante a leitura de um livro de ficção! Durante a leitura, também ocorre a ativação de importantes processos mentais, como a percepção, a memória e o raciocínio.

Ler nos transporta para diversos lugares, ambientes, situações, prazeres, além de instigar nossos sentidos, nos fazer “ver, ouvir e sentir”, através da nossa imaginação, formando mapas mentais. Tenho um acervo pessoal de mais de 2.000 exemplares em casa (conforme fotos), os quais posso dizer que 90% já os li. Os outros 10% não lidos são porque são horrorosos, não consegui ler, mas também não me desfiz deles, porque tenho um apego quase doentio por livros. Em se tratando de livros, o minimalismo ainda não me pegou. O correto é ler e passar para outra pessoa, mas não consigo. O meu afeto por livros transcende o normal.

Essas atividades ajudam a manter o pensamento focado em algo além da solidão ou aquém da sua dor. É deixar seu pensamento produzindo algo mais construtivo que remoer o passado ou pisar em feridas emocionais. É andar através da mente, construindo pedaços de conhecimentos ou apreciando esses pedaços já existentes.

A leitura sempre me ajudou e, na minha solidão, mais ainda. Quando inicio a leitura de um bom livro, consigo esquecer desde a panela no fogo até o mundo que me cerca, porque ele consegue me guiar por universos existentes somente em minha imaginação. Livros são sonhos em páginas. É pegar as letras, formar palavras e essas palavras intangíveis se mesclarem até se transformarem em sons, vozes, imagens, num riacho de sonhos, risos, lágrimas, sentimentos.

Possuo aqui no sítio uma “Biblioteca caseira”, composta por nove módulos, cada um com a sua classificação literária específica, com todas as obras catalogadas e sequenciadas. Considero-os “meus bebês”, que merecem cuidados específicos, para evitar os insetos bibliográficos, que incluem as traças, cupins, besouros e piolhos-de-livro.



Fotos da biblioteca pessoal do Sítio Sonho Meu (acervo pessoal)

Ler é tirar férias sem sair do lugar, porque a leitura nos mostra paisagens, nos faz conhecer lugares e pessoas. A leitura consegue mostrar pensamentos, nos transmite conhecimentos, nos instiga a rir, emocionar-se e chorar.

Ler um livro de narrativa bem elaborada tem a capacidade de transformar o nosso “eu” em pensamentos, que navegam nas páginas dos livros de forma livre, seguindo,

inclusive, as “ondulações” do pensamento do autor. É quando autor e leitor se fundem, formando um único “eu” que aprecia a história e vivem juntos uma narrativa de sonhos, intrigas, mistérios, guerras, paixões etc.

Quer “viver” uma linda história bem contada? Entrar na vida de alguém? Leia um livro. Não tenho preferência por estilos, mas sim por livros bem escritos, que empolgam pela condução do meu pensamento, aquele que me pega pela mão e me conduz numa bela viagem. Alguns são suaves como a brisa da manhã de primavera, enquanto outros possuem a força de um vulcão em erupção e, nesse intermediário, entre um e outro, a lacuna é preenchida com uma diversidade de estilos, que inebria a nossa alma.

Cito, ao final desta obra, alguns livros marcantes que já me fizeram “viajar” através deles, alguns me trazendo aprendizagem, outros lazer e diversão, mostrando-me a força da condução da narrativa. Muitos desses livros ainda tenho, outros não, devido as minhas constantes mudanças pelo Brasil. Porém, aqueles que realmente me marcaram, recordo-me dos títulos, autores e enredos. Como um guia simples de leitura, busquei por resenhas deles e transcrevo, esclarecendo que as resenhas não são minhas, porém de diversos autores apaixonados por leitura.

São indicações diversificadas, porque cada leitor possui suas preferências, ou estão em fases diferentes de apreciação de estilo. Já tive minha fase de mistérios, quando Agatha Christie me conduzia a desvendar os mistérios; o terror também já me levou por labirintos escabrosos através de Stephen King; o erotismo também já me puxou para camas luxuriantes, como Adelaide Carraro; já conheci muitas paisagens brasileiras e personagens regionais, com Érico Veríssimo; o romantismo com príncipes e princesas desgarrados já me fez sonhar, com Danielle Steel e Janet Dailey; as narrativas debochadas de Jorge Amado já me fizeram rir e chorar.

Não posso deixar de mencionar também Sidney Sheldon, com suas teias intrínsecas. No momento, meu vício literário se prende na Linha Mortal, de J. D. Robb, estando eu apreciando o 29º livro da série, totalizando mais de 13.000 páginas, já que cada obra possui, em média, 450 páginas.

Para “adoçar” um pouco este momento em que conversamos sobre livros e emoções, cito um pouco de Cora Coralina, que muito aprecio, com suas verdades rotineiras e alma mansa, sempre pulverizando situações com amor, doçura (ela era doceira e estendeu isso aos seus versos). Otimismo corriqueiro, poemas na alma. Segue um pedacinho da doçura de Cora:

*Mesmo quando tudo parece desabar,
Cabe a mim decidir entre rir ou chorar,
Ir ou ficar, desistir ou lutar;
Porque descobri, no caminho incerto da vida,
Que o mais importante é o decidir.*

Então, caríssima leitora, que chegou até aqui nesta leitura: Decida-se a viver bem. A viver cada dia melhor. A “ser” cada dia melhor. A descobrir, em cada recanto da vida, pedacinhos de alegria, de prazer genuíno, de descobertas simples e importantes, a pulverizar a vida com o bem-estar.

E é isso que busco neste simples livro: tocar seu coração. Mesmo com várias repetições de instruções sobre bem-estar, autoestima, amor etc. É mostrar o mapa de “viver só... e bem!”, que é o maior objetivo deste livro.

Outro poeta que também me encanta é Leandro Monteiro. Em seu livro “Brasil Multicolor”, ele nos leva a um colorido de sentimentos, navegando entre cores e sensações, levando a alma a “passar” em um jardim de cores exuberantes, como, por exemplo, no poema Verde Rio:

*As profundas cores que circulam;
Por entre águas dos meus verdes rios
Como vasos sanguíneos que transportam;
Sangue e vida a seus corpos frios
Trazem a carga impossível desse mensageiro;
Cujo destino claro é o coração
Pra despertar a fúria do grande vulcão.
Adormecido dentro de um eu brasileiro;
Seja à flor da pele em veias expostas
Ou nas profundezas da minha esperança;
Eu carrego dores que me foram impostas
Mas desejo um futuro de paz e bonança;
A minha mensagem é também um sonho
Que eu te entrego em mãos para evitar desvios;
Sem lacre e sem selo dos quais não disponho
Misturando às águas dos meus verdes rios.*

E, para finalizar esse devaneio navegando em cima dos poemas de quem entende o coração humano, não poderia deixar de mencionar o nosso eterno Vinicius de Moraes, no poema “O beijo”, de seu livro “Para viver um grande amor”:

*Um minuto o nosso beijo. Um só minuto; No entanto, nesse minuto de beijo,
Quantos segundos de espanto!
Quantas mães e esposas loucas; Pelo drama de um momento
Quantos milhares de bocas; Uivando de sofrimento!*

O poema “O poeta e a Rosa” é tão... tão... Sem palavras, então leia e aprecie:
*Ao ver uma rosa branca, o poeta disse: Que linda!
Cantarei sua beleza, como ninguém nunca ainda!*

*Qual não é a sua surpresa ao ver, à sua oração,
A rosa branca ir ficando rubra de indignação.
- Que foi? – balbucia o poeta.
E a rosa – Calhorda que és!
Para de olhar para cima!
Mira o que tens a teus pés!
E o poeta vê uma criança, suja, esquelada, andrajosa
Comendo um torrão de terra, que dera existência à rosa.
- São milhões – a rosa berra. Milhões a morrer de fome
E tu, na tua vaidade, querendo usar do meu nome!...
E num acesso de ira, arranca as pétalas, lança-as fora
Como a dar comida a todas essas crianças.
O poeta baixa a cabeça – É aqui que a rosa respira...
Geme o vento. Morre a rosa.
E um passarinho que ouvira, quietinho, toda a disputa
Tira do galho uma reta
E ainda faz um cocozinho
Na cabeça do poeta.*

Ao ler um livro, um poema, uma frase, busque a alma nele inserida, e se realize nessa descoberta. Procure captar o real sentido da mensagem, sem pressa, porque o dia, com riso ou dor, possui 24 horas. Então, o mais proveitoso é transformar essas horas em felicidade.

3.4 SAÚDE FÍSICA

Apesar de o bem-estar físico se ater às condições do nosso corpo, referindo-se à capacidade física, disposição, nutrição e autoestima, preferi transportar a autoestima para um tópico à parte, devido à grande importância de seu papel na vida de quem vive só.

Em conformidade com a Organização Mundial da Saúde, para uma pessoa ser saudável, não basta a ausência de doenças. Para se ter saúde, é preciso que haja o bem-estar completo: físico, mental e social.

Uma pessoa saudável é aquela que não está doente e cujo metabolismo funciona adequadamente e, para tal, tudo que envolve o corpo e a mente deverá estar em equilíbrio: física, mental, social, espiritual. Até as condições de trabalho deverão estar em adequação com esse equilíbrio, para que uma pessoa seja saudável. Insatisfação no trabalho, ódio, revolta, angústia, tristeza podem interferir no bem-estar. Então, mesmo o corpo não estando sentindo dor, ele não está saudável. Um corpo saudável requer diversas atividades físicas regulares, estímulos, boa qualidade de sono, alimentação balanceada contendo todos os

nutrientes essenciais, redução dos níveis de estresse e outros cuidados.

Para uma pessoa viver só, é fundamental que a saúde, conforme descrito acima, esteja em equilíbrio, porque ela conta somente consigo mesma em sua jornada. Os momentos em que mais sentimos a necessidade de alguém ao nosso lado são aqueles em que adoecemos. Aí sentimos falta de acalanto e cuidados pessoais, porque quando estamos doentes, nos fragilizamos.

3.5 AUTOESTIMA

Autoestima é a qualidade que pertence ao indivíduo satisfeito com a sua identidade, ou seja, uma pessoa dotada de confiança e que valoriza a si mesmo. No âmbito da psicologia, a autoestima consiste em uma avaliação subjetiva que determinado indivíduo faz de si próprio. Neste caso, características como a dignidade, o respeito e a confiança estão presentes na personalidade dessa pessoa¹². É reconhecer seu próprio potencial e orgulhar-se do que observa ou sente.

Diversos estudos elaboram passos ou etapas para manter a autoestima elevada, com variações entre si. Porém, alguns parâmetros são similares. Dentre as “receitas” para autoestima elevada, estão: pensamento positivo, senso de humor, motivação, sorriso, amar a si e ao próximo, gratidão, perdão, confiança em si, valorizar-se diariamente. Dentre todos esses “ingredientes para o bolo da autoestima” amar-se a si mesma está no *podium* mais elevado. Desse “amor a mim”, desmembra-se o amor ao outro, amor à vida, amor ao trabalho, amor a tudo. Para amar o externo, o interno deverá estar impregnado também de amor. Se o sentimento de “autoamor” está abalado, então comece a se construir, “tijolo a tijolo”, estando ciente que o maior ingrediente é a autoestima.

Natália Arnold, em seu *post* sobre psicologia clínica e sexologia, relata sobre autoestima referenciando-se ao livro de Walter Riso, conforme a seguir. Estou utilizando *apud*, por não possuir o referido livro e não ter conseguido PDF do mesmo.

3.5.1 Qual a origem da sua baixa autoestima?

Para podermos criar uma estrutura de enfrentamento aos seus medos e, conseqüentemente, à baixa autoestima, é preciso entender qual a origem da sua baixa autoestima. Isso não é para ser dolorido ou relembrar cicatrizes, se caso isso ocorra, recomendo que você procure um psicólogo que poderá te ajudar neste processo de fusão cognitiva (quando os elementos emocionais estão arraigados com processos cognitivos e comportamentais) que supostamente justifica essa dor. Na medida do que é possível, tente olhar para a origem da sua baixa autoestima como se você estivesse olhando de fora.

É reconhecer e fazer uma análise crítica desse sentimento, de forma objetiva,

12. Link de acesso: <https://www.significados.com.br/autoestima/>

observando o âmago da questão, de forma profunda. É mais fácil quando fazemos essa análise em outra pessoa. Então, simule que você é essa outra pessoa e tente descobrir porque a baixa autoestima está se apresentando de forma a prejudicar sua vida. Entender-se a si mesmo torna esse processo mais fácil. Todos nós temos defeitos, portanto, não coloque mais peso nos seus.

3.5.2 Tente, mesmo que possa fracassar

Tendemos a evitar aquilo que tememos a qualquer custo. Não enfrentar ao que sentimos medo é a saída mais simples, rápida e fácil a curto prazo, já que elimina a ansiedade que a situação provoca. Dessa forma, entendemos que a melhor forma de manter a autoestima baixa é não agir, é se manter nesta zona de “conforto” e não tentar fazer algo. Sabemos também, que o desenvolvimento da autoestima não depende, especificamente, dos resultados dos seus atos. Depende, somente, que você faça algo, que você atue. Simplesmente, a autoestima aumenta quando você enfrenta seus medos e diminui quando você os evita.

Tentar nos leva a três situações: vencer, permanecer como está ou fracassar. Ora, ao tentar, já temos uma boa probabilidade de vitória, porque permanecer como está ou fracassar já seriam possibilidades que você já tem, então por que não tentar? É maravilhoso quando podemos declarar: “Eu venci o medo”. Nos sentimos poderosas.

3.5.3 Substitua seus objetivos por valores

Às vezes, não alcançar objetivos bem marcados pode nos levar a uma frustração e nos fazer sentir que não servimos para nada. No entanto, quando nos pautamos nos valores e não tanto nos objetivos, isso não acontece e, mesmo diante de um fracasso, continuamos seguindo a direção daquilo que determinamos como nossa vida.

Descreva quais valores norteiam sua vida e seu comportamento e dê uma nota de 0 a 10 no quanto você tem se dedicado a eles. Feito isso, compare seus valores com os seus objetivos de vida. Eles são coerentes? Se não forem, você pode rever seus conceitos e refletir sobre formas de torná-los mais assertivos e coerentes.

É uma forma de focar em projetos pessoais construtivos. Muitas vezes, nos deixamos levar pelas opiniões alheias e não pela nossa, e, com essa atitude, buscamos o que seria bom para outrem, esquecendo-se de nós mesmas. Nesta valoração, tenha em mente sobre a satisfação que dará “a si”, primordialmente, e a opinião dos outros que siga em outra direção.

3.5.4 Descubra suas forças de caráter

Se você tem baixa autoestima, certamente não está consciente das suas habilidades,

pontos fortes e recursos já “instalados” no seu sistema. Reconheça seu lado bom: Eleja 5 conquistas que você conseguiu alcançar ao longo da sua vida: terminar faculdade, trabalhar num setor que tenha te oferecido grande crescimento, aprender um outro idioma, tocar um instrumento musical, aprender a cozinhar... entre outros.

Se você encontrar dificuldade com isso é porque não está sendo generosa(o) consigo mesma (o). Então avalie quais características positivas são necessárias para conseguir cada uma dessas conquistas: curiosidade, iniciativa, amor ao aprendizado etc.

A lista prossegue, mas deixo aqui as possibilidades em aberto, para você criar seus exercícios pessoais e identificar seus pontos positivos. Eu procuro sempre ressaltar as situações positivas: Eu vou conseguir; eu vou vencer; Isto é possível conquistar. Descarte as conjunturas: Eu não consigo; eu não vou vencer; isto não é possível conquistar. Positividade atrai positividade. Em contrapartida, negatividade atrai negatividade.

3.5.5 Perdoe a si mesma, com autocompaixão

Para melhorar sua autoestima é fundamental que aprenda a se perdoar pelos seus erros e, para isso, é de suma importância praticar a autocompaixão, que está muito relacionada com o autoconceito, um dos elementos que formam a autoestima e consiste, basicamente, em se tratar com a mesma empatia que você dedica a um melhor amigo. Isto é, dar apoio e ser compreensivo consigo mesmo no lugar de criticar e se julgar constantemente. É preciso aprender a se acalmar e se reconfortar para voltar e tentar novamente, ao invés de se castigar todas as vezes que comete um erro.

Aprenda com seus erros, para que não volte a praticá-los novamente. Nossos erros devem ser como as águas por baixo da ponte. Vão e não voltam. Ocorreram, não tem mais jeito. Então, não os repita. Você seguindo essa premissa consegue se perdoar, por ter a certeza que aprendeu a lição. Cometer os mesmos erros não edifica ninguém, portanto atente-se. Aprenda a lição e siga em frente, porque o passado não volta para ser consertado. Porém, autoflagelar-se também não vai te ajudar.

O ESTIGMA SOCIAL

A condição da “Mulher descasada” é peculiar, diferente da “Mulher solteira”. A “Mulher descasada” é aquela que saiu de um relacionamento duradouro, como o matrimônio. Teve um homem e, agora, não tem mais. Enquanto que a solteira ainda não passou por esse processo.

A “Mulher descasada” carrega um estigma social, no círculo íntimo de proximidade, tais como vizinhos, conhecidos, parentes, colegas etc. porque aqueles (principalmente aquelas) que a cercam têm consigo o receio velado que a “descasada” lhes roube o marido, noivo ou namorado, para preencher a “lacuna emotiva” deixada pelo ex.

Infelizmente, há ainda em nossa sociedade o “ranço cultural” que a mulher, para ser “séria”, precisa de um homem para lhe prover e proteger, porque ela sozinha “não dá conta do recado”, pois o homem é o “esteio” e, sem ele, a casa pode ruir ou sua moral desabar.

Ao ler um editorial de Jefferson de Almeida (psicólogo), publicado em 03/03/2021, ele corrobora o dito, ao mencionar:

No passado – e ainda uma realidade em muitos núcleos sociais – havia a ideia de que a mulher saía de casa pra o altar já com a sentença de “produto sem devolução” [...]. Outro estigma social que ainda persiste é a ideia que a mulher solteira é alguém que “não segurou o casamento”. Historicamente, a mulher separada não era bem vista, era sinônimo de leviana e, até mesmo, representava um risco para outros casamentos. Não era bem-vinda socialmente. [...] Apesar desses preconceitos estarem diminuindo com o tempo, com as conquistas femininas de autonomia e liderança no trabalho e em sociedade, esses estigmas ainda são evidentes.

Mesmo com a promulgação da Lei N.º 6.515 de 26 de dezembro de 1977 que regula os casos de dissolução da sociedade conjugal e do casamento, tornando a separação um fato civil e pessoal regulamentado, os estigmas persistem, inserindo um ônus, principalmente, às mulheres, tornando-as, muitas vezes, um “risco social” ou uma “tentação” para os homens casados ou comprometidos, como se a mulher precisasse de tal “apêndice” para seguir em frente com sua vida e seus projetos.

Outro texto que também reforça o aqui citado é de Ariane Angioletti, de 19/01/2020, quando cita que *As mulheres relatam as relações de abuso, a decisão de permanecer na relação por não haver meios próprios de se prover[...], o medo da punição e do preconceito social com a mulher que termina o casamento - seja pelo desquite, separação ou divórcio*, porque não são casos isolados os estigmas a perseguirem a mulher divorciada. Acrescido desse estigma há, também, um “complemento de dor”, quando a “ferida emocional” ainda incomoda, perturba, porque um rompimento amoroso cobra seu preço e deixa seu rastro, quer de incompreensão, desgosto, dor ou, até mesmo, esperança de uma reconciliação, porque o rompimento do laço sentimental demora a cicatrizar.

Nessa vertente de pensamento, li um artigo na plataforma da Scielo que analisa o fato. Intitula-se “Largada pelo marido! O estigma vivido por mulheres em Tianguá – CE”.

A pesquisa foi realizada no Ceará, mas representa mulheres de qualquer territorialidade.

A vivência destas mulheres, em muitos aspectos, fora marcada pelo sofrimento psíquico, que se sinalizou, ao nosso ver, pela via do somático, com reações que atingiam seus corpos em pontos de vulnerabilidade. Essa vulnerabilidade talvez seja a linguagem do invisível, um outro contorno para a elaboração da experiência. No entanto, a dor e a vivência se constituem numa só ((MOREIRA E GUEDES, 2007 p. 75).

As declarações das mulheres demonstram que ainda não houve o rompimento psíquico total, porque os estigmas sociais imputados a elas persistem, mantendo um vínculo com o passado e as repercussões no presente, lhes mostrando que “viver só” é mais que encarar a solidão, é encarar também a sociedade e os olhares zombeteiros, a piedade mal direcionada ou os assédios descarados.

... elas experienciam o rompimento como uma situação estigmatizada, que as destituiu de um papel previamente orientado pelo mundo cultural em que se inserem, mas que as desorganiza por não encontrarem, nessa nova situação de vida, experiências no campo fenomenal que as façam articular novos suportes de sustentação no mundo. Assim, sentem-se confusas e obnubiladas (**obscurecidas – grifo meu**), surpreendidas por uma decisão da qual haviam sido apenas comunicadas (MOREIRA E GUEDES, 2007 p. 78).

Essa destituição do papel de casada e jogada no mundo cultural onde muitas pessoas criticam ou condenam a mulher descasada só faz aumentar sua carga emotiva e social, porque para criticar e zombar sobram pessoas, porém indivíduos para orientarem e solidarizarem-se com ela, muitas vezes, estão em escassez, não considerando que o momento da separação torna a mulher fragilizada e angustiada.

Assim que ocorreu a minha separação matrimonial, detectei mudanças sutis em muitos “amigos” do meu círculo social de pessoas casadas. Olhares diferentes, comportamentos modificados, compromissos desmarcados etc. Muitos homens passaram a me olhar tendendo ao libidinoso ou com frases evasivas, “tateando o terreno” para saber se eu me encontrava disponível para uma aventura amorosa, um convite em que a esposa não era incluída – e até hoje ainda se sentem magoados com as minhas recusas – ou mesmo pedidos descarados para uma “tarde de amor”, num acinte em que a amizade fora jogada no “saco do esquecimento”, ficando somente os feromônios¹ masculinos em evidência.

Outros homens demonstravam incômodos quando eu procurava conversar com suas esposas. Não sei se por medo que eu as aconselhasse a “pular fora” do casamento – que, muitas vezes, eu sabia serem abusivos, com agressões físicas, verbais ou psicológicas – ou mesmo que por receio que elas ficassem malfaladas, por se socializarem com uma “descasada”.

Também sofri preconceitos de muitas esposas, com receio que seus maridos se interessassem por mim, me achassem mais atraentes que elas, ou que eu procurasse

1. Substâncias químicas mensageiras associadas, sobretudo, à sexualidade.

curar minha solidão, aquecendo os braços e lençóis de seus maridos. Até o meu olhar era analisado pelas esposas, tentando detectar se eu não estava “lançando olhares” aos seus “príncipes des-encantados”.

Outro fato que também observei foram os solteiros em busca de uma aventura amorosa, inclusive sem a “dança da conquista”, sem os rodeios galantes, sem a sensualidade da aproximação, imaginando que, a partir do momento em que já fui casada, esse “cerco” para a conquista romântica não seria mais necessário. Seria só convidar e trepar. Muitos fatos estranhos, descarados ou engraçados ocorreram e eu observando a todos pela percepção social, analisando cada situação com surpresa, com tristeza, com indignação ou então com bom humor, porque, em cada caso, estava estampado como uma cortina a intenção do “cavalheiro”.

Uma noite fui ao *Shopping* e, após o jantar, fui assistir a um filme. Tão logo me sentei na poltrona do cinema, um conhecido sentou-se comportadamente ao meu lado e começamos a conversar. Assim que as luzes se apagaram e o filme começou a passar na tela, a “mão boba” do cavalheiro entrou em ação e, por mais que eu a retirasse, a insistência persistia, apesar de eu, constantemente, dizer-lhe que não estava interessada. Fui obrigada a mudar de poltrona, para poder assistir ao filme em paz. A partir desse episódio, ele passou a me ignorar. Quando me lembro desse e de outros episódios similares, recordo-me de um antigo ditado: “Ou dá ou desce”, como eu não “dava” eu “descia” no conceito deles, perdendo a amizade – que, nessas circunstâncias, não me fazia falta – porque não estava acrescentando nada ao meu viver.

Colhi alguns depoimentos da internet, conforme interligação com o respectivo link de acesso, creditando-lhes os seus direitos autorais, sobre o preconceito que a mulher divorciada é vítima. No site: Casamento.com.br, percebi a similaridade com o que eu passei quando da minha separação. Só muda o nome da personagem, as situações são bem parecidas, como a narrativa de Ellen, postada em 6 de setembro de 2019, no Fórum Antes do casamento,

“O homem, pode ser separado 10x, ter sido um canalha, mas ele sempre sai por cima. Na época sofri muito preconceito e sofro até hoje! Na boca do povo, sou A SEPARADA KKK. Quando separei, muitas mulheres que faziam parte da minha roda de amigos, me evitavam, ficavam com medo que eu conversasse com o marido/namorado delas, sendo que sempre era de costume, pois na igreja que frequento, a gente tinha muito vínculo com todos (homens e mulheres), mas quando separei... isso mudou!

Acho que muitas pensam que, quando a gente separa... ficamos à caça kkkkkk. Então, muitas que diziam ser amigas se distanciaram de mim, e muitas se aproximavam de mim apenas por curiosidade. Atualmente, qualquer pessoa que perguntar de mim, sempre comentam que sou separada. Parece que virou um rótulo, às vezes um rapaz perguntava

2. Link de acesso: Casamento.com <https://comunidade.casamentos.com.br/forum/preconceito-por-ser-divorciada--t546429>

sobre mim e a primeira coisa que falavam era: ELA É SEPARADA (e isso sempre parte do lado das próprias mulheres). Antigamente, eu ficava chateada, hoje não mais. Por isso que hoje em dia, irei convidar pro meu casamento somente aqueles que eu tenho como amigos de verdade”.

Diversas postagens no site eram de apoio a Ellen, mas, algumas pessoas, usando de sinceridade, manifestaram-se contra a decisão de um divórcio, por acharem não ser a melhor opção:

Eu confesso que tenho preconceito com pessoas separadas no geral, mas sabe que sempre que falo isso as pessoas nunca concordam comigo? Principalmente com pessoas que têm filhos pequenos, se separam, e formam outra família logo após. Conheço um bocado e são sempre pessoas com péssima capacidade de tomar decisões (não que seja o seu caso). Divórcio tem o mesmo caráter de demissão aos olhos de muita gente, mas acredite, a maioria das pessoas acha a coisa mais normal e tranquila do mundo.

É a opinião dela, respeitemos, apesar de não concordar. Também outro texto de Daniel Lacerda, postado em 1º de março de 2021, chamou a minha atenção, conforme descrevo a seguir:

Estamos na segunda década do Século XXI, mas percebo que ainda existem muitos tabus em relação ao divórcio, principalmente associados a uma visão de derrota, de uma relação que não deu certo. São preconceitos que persistem, especialmente no caso das mulheres. É óbvio que quando as pessoas se casam, o intuito é manter a relação até o fim da vida. Mas entre o casamento e o fim de uma vida há muitas situações que podem mudar o rumo da história. E isso não pode ser entendido como um erro. Talvez, algumas relações se acertem exatamente quando o casal se separa; do contrário, a caminhada poderia ser, de fato, muito ruim, muito triste para ambos. É importante entender isso para não ficarmos na busca de explicar o inexplicável.

Quando nos casamos, no intuito de estabelecer uma vida mútua “até que a morte nos separe”, muitos fatos adversos que provoquem a dissolução da união podem ocorrer, não precisando “morrer”, em sentido real ou figurado, para que haja a separação. A separação não pode ser encarada como um erro, mas sim como uma tentativa de acerto... mesmo que seja acertar-se com o outro ou consigo mesma.

No site “Varanda. Contemplações de uma vida plena”, no artigo intitulado “O drama das mulheres separadas”, localizei diversos depoimentos advindos de mulheres nessa fase da vida, os quais reporto para este livro pela pertinência dos relatos que se encaixam no mencionado neste capítulo. Em minhas Referências vou citar o nome VARANDA, creditando-lhes os devidos direitos autorais.

Na introdução da página, há o preliminar:

Sempre tive curiosidade em saber como vivem as mulheres divorciadas, quais as dificuldades e desafios que elas enfrentam. Observei e constatei que, neste aspecto, vivemos em uma sociedade hipócrita, que finge lutar contra o preconceito e a discriminação,

e finge aceitar e entender uma mulher que optou pelo fim do matrimônio para viver uma vida melhor. Apesar de tanta evolução e modernidade, a mulher nessa condição vive os mesmos dramas que sempre existiram.

As entrevistas, a seguir, são relatos postados no site Varanda, corroborando justamente com o abordado, mostrando uma sociedade preconceituosa, estigmatizando a mulher separada, alcunhando-a como uma mulher pecadora, que violou os sagrados votos do casamento e a destruição da família, tal qual está enraizado em nosso subconsciente – pai, mãe, filhos.

4.1 AS MULHERES E SEUS RELATOS

Ser divorciada aos 50 anos, sem um companheiro oficial, tem sido uma experiência desafiadora. Percebi que a figura masculina ao lado é como um passaporte para os círculos sociais. Por estar desacompanhada, passei a ter, como a letra escarlata, uma “marca” para anunciar, um iminente perigo para as demais figuras femininas e seus companheiros.

Ser inserida na vida social após um longo casamento que durou 26 anos, passou a ser quase impossível. “Quase”, pois acredito que seja possível encontrar ambientes onde uma mulher madura e desacompanhada seja bem-vinda e respeitada. O que gera em mim não é uma revolta, mas um desconforto com esta realidade: estar sem uma figura masculina ao meu lado.

Atualmente, optei em amenizar o preconceito sentido à flor da pele através da realização de antigos projetos, como: aprender a dançar, um novo idioma, viajar... sozinha! E está tudo bem! Mesmo que estejamos vivendo na era pós-moderna e avançamos em diversas áreas, principalmente da esfera comportamental, esbarramos, muitas vezes, em comportamentos sombrios ou pior, velados, não declarados como um preconceito real.

Uma mulher sem um homem ao lado traz à voga reflexões (por serem excluídas) sobre autoestima baixa, amor próprio e empatia ausentes. Excluir mulheres divorciadas (no sentido de não ter marido/companheiro), muitas vezes, parte de outra mulher, em minha leiga análise, por se sentir insegura de que a “avulsa” possa “tomar” aquilo que lhe pertence, ou seja, tomar seu companheiro.

Mulheres “avulsas” costumam, de fato, serem interessantes! Em termos de relacionamento, o “ser interessante” é um trevo de quatro folhas: raro! Pessoas interessantes costumam ter brilho próprio e experiência de vida, segurança advinda da maturidade e constatação que não existe certeza de, absolutamente, nada nesta existência e que, justamente, a possibilidade de ter a consciência que não pertencemos a ninguém, senão a nós mesmos, já que nada está garantido, nem mesmo a sólida união com o outro. (Advogada, 50 anos, divorciou-se aos 43 anos);

[...]

Pedi separação por incompatibilidade de gênios ou vulgarmente falando, “eu enjoiei

dele e ele enjoou de mim". Não foi por traição e nem por dinheiro, pois, nestes aspectos, sempre vivemos muito bem. Nós preservávamos uma qualidade de vida junto com a família e fizemos ótimos passeios.

Com o passar do tempo, comecei a perder a paciência com muita facilidade. Ele foi ficando mais velho e mais chato. Ele não evoluiu e eu procurei estudar e trabalhar no computador. Ainda estou na ativa e tenho energia como se tivesse 20 anos!

Mas ele foi ficando velho em tudo, inclusive nas ideias. Ficar velho e não se dar bem, é horrível! Olhar para o outro, não estar feliz e chegar ao ponto de se odiar, é insuportável! Um dia eu disse: "Para mim, chega!" Fui embora de casa e nunca mais encostei nele. Somos sócios, amigos e nada mais.

Existem fases na separação: no começo, vem a culpa e questionamentos como "onde errei, o que poderia ter feito?" Depois, vem a fase da tranquilidade: paz nos ouvidos, levantar a hora que quiser, fazer as coisas do meu jeito... e, assim, vivo bem!

Quanto à discriminação, sinto na pele, desde as pessoas mais conhecidas até os parentes, que, não sei por quais razões, deixaram de conviver comigo. Maridos não ficam mais à vontade quando as esposas saem comigo, sem contar com aqueles que já me excluíram de vez.

Hoje, sinto falta de alguém para dividir meus sonhos, para bater papo, que seja mensageiro de paz e amor. Vivo só com meus cachorros. Mas gostaria muito de viajar, amar, ser feliz com alguém porque gosto muito de conversar. (Bancária, 60 anos, divorciou-se aos 54 anos);

[...]

De modo geral, percebi que as pessoas realmente me enxergam como uma ameaça. Elas não me chamam para sair, nem para conversar e nem mesmo para programas de família, que, muitas vezes, era convidada e, depois do divórcio, ninguém mais me chamou para algum programa.

Outro fato que percebi, foi que eles acham que vou pedir ajuda financeira. Nas pequenas coisas eu percebo a diferença, até nas caminhadas, no supermercado ou outro local público. É um comportamento próprio de mulheres que se diziam ser amigas, mas hoje, acabam me ignorando.

Outra situação que chamou minha atenção, foi na hora de abrir cadastro no comércio. Quando digo que sou divorciada, eles se preocupam mais com o comprovante de renda, pois acham que não tenho capacidade de ter renda própria. E em reunião de escola, festas e outros eventos, também acho muito estranho, pois sempre me olham de canto; aos poucos, todos vão se acostumando, inclusive eu. (Engenheira Agrícola, casada por 22 anos, divorciou-se aos 45 anos);

[...]

O que é mais gritante para mim na separação é o machismo, principalmente por parte de uma grande parcela das mulheres. Acham que é normal a mulher passar por

maus-tratos e opressões, e que ela deve aceitar tudo do homem para manter o casamento; que o homem pode tudo, mesmo sendo cretino, antes e depois do casamento.

Se a mulher separada está feliz, se demonstra que está superando, seguindo adiante e está mais bonita, para muitos, ela está se comportando errado e tais atitudes não condizem com uma mulher separada e decente. O modelo, para essas pessoas, é de uma pessoa feia, triste e acabada.

Outro grande problema é receber cantadas de homens casados. Algumas mulheres sabem disso, só que fingem não saber. Consideram a mulher separada uma ameaça e não a convidam mais para eventos de casais. A parte boa é que quando você vive uma vida de tolhimento e passa a fazer as coisas que quer, sente-se mais responsável e sem cobranças.

Quando eu olho para traz, sinto meu espírito leve, com sentimento de missão cumprida, fico feliz! Sei que um dia terei alguém e que vai dar certo. Minhas escolhas é que foram erradas. Aprendi também que a lei “os opostos se atraem” é muito ruim num relacionamento; pode até satisfazer no primeiro momento, mas é necessário ter alguma ou algumas coisas em comum, como a forma de pensar e de ver o mundo, se desejar uma relação duradoura.

Compartilhar as coisas de uma forma geral! Com a idade, você vai aprendendo a viver e percebe que não precisa de muita coisa. Aprendi a ter mais segurança e a ser mais confiante. Os filhos se tornaram meus amigos e, hoje, persigo uma qualidade de vida em todos os sentidos. (Dentista, 50 anos, divorciada há 6 anos).

Por diversas vezes, eu estava almoçando em algum restaurante ou qualquer outro lugar público e, ao me deparar com alguns casais conhecidos, era comum eles fingirem que não haviam me visto, ou, então, faziam leves cumprimentos de cabeça e seguiam seus passos, quando que, em tempos de casada, era corriqueiro aproximarem-se para um bate-papo informal.

Quando não estamos psicologicamente preparadas para essas atitudes, podemos nos chocar ou nos magoarmos, porque essas atitudes abalam nosso psicológico, por nos excluírem socialmente, e exclusão machuca. Devemos estar preparadas e emocionalmente seguras, para que essas ações nos sirvam somente de campos observatórios, porque, claramente, são comportamentos retrógrados de homens e mulheres que se autodenominam “evoluídos” quando, na verdade, comportam-se como antiquados.

Valéria Ruiz, em seu post “Prazer, separada, mas não disponível”, aborda que existem algumas distorções envolvendo a mulher separada, entre estar aberta a novos relacionamentos amorosos ou estar desesperada por um novo companheiro, havendo o preconceito, inclusive, advindo de outras mulheres, que se acham melhores, por possuírem um marido, como se ele fosse um “passaporte social”, a lhes creditar benesses devido ao seu estado civil.

Desde quando um par de alianças dá o direito a qualquer homem ou mulher acionar um “chicote social” e dar “lambadas” em uma mulher, por ela ter tido coragem suficiente para encarar a sociedade e a solidão e recomeçar a vida sob novo prisma?

Não é divertido andar “no fio da navalha” com essas situações em certos dias ou vitimadas por “certos amigos”, porém, quando resolvemos analisar pela ótica do bom humor, procuramos perdoar esses preconceitos, afinal, eles estão impregnados como fuligem nos seus corpos sociais. Com o tempo, esses comportamentos se amainam, normalizam-se, principalmente quando não damos motivo para suspeitas. Creio que esses comportamentos não seriam os mesmos se, logo após minha separação, eu tivesse me “enroscado” com outra pessoa. Então, eu não seria “perigosa”, um risco em potencial. Seria somente a “dona Águida – mulher respeitável”.

QUALIDADE DE VIDA

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos, e também saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida. Em conformidade com o Ministério da Saúde, em sua Biblioteca Virtual, a qualidade de vida se insere em cinco passos essenciais: Adotar hábitos saudáveis; Trabalho; Esporte e lazer; Cuidados com o sol; e Alimentação.

5.1 ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Alimente-se de maneira saudável; não fume; evite café e bebidas alcoólicas em excesso; não dirija após ingerir bebida alcoólica; procure dormir 8 horas diárias; faça atividades esportivas e de lazer regularmente; resolva problemas de forma racional, encarando-os positivamente; administre seu tempo realizando uma atividade de cada vez; cultive o bom humor.

Os hábitos saudáveis são extremamente essenciais para quem vive só, porque é válido ressaltar que não temos quem nos faça um chazinho para a cura das nossas dores; nem as massagens nos nossos nervos tensionados; não temos quem nos faça um café forte para curar nosso porre ou nos provoque risos em fatos bobos ou corriqueiros. As oito horas de sono nos proporcionam usufruir de todos os estágios do sono, que vão desde a melhora do humor, da memória, da imunidade, ao rejuvenescimento. As atividades físicas manterão nosso corpo em forma; lazer nos traz relaxamento e alegria; administrar o tempo faz com que tenhamos espaço para o próprio “eu”, de forma que possamos usufruí-lo da melhor maneira possível e cultivar o bom humor é salutar para todos, principalmente para nós mesmas.

5.2 TRABALHO

Planeje e tire férias anuais; não leve serviço para casa; mantenha o ambiente de trabalho limpo, iluminado, ventilado, sem cigarros, poluição ou barulho excessivo; em momentos de tensão, faça um relaxamento com respiração lenta e pausada.

Para se realizar o trabalho, podemos executá-lo de duas maneiras: como um esforço para atingir uma meta (receber o pagamento pelo mesmo), ou como satisfação para atingir um objetivo (e ainda receber o pagamento). Ambas as formas nos remuneram. Porém, a primeira se torna mais penosa que a segunda, então, por que sofrer?

Todo trabalho tem os seus prós e contras, e é nesse aspecto que devem entrar na

questão o otimismo e o bom humor, para achar formas de descobrir o prazer no trabalho. Não há nenhuma regra que determina que trabalho é ruim e lazer é bom. Faça seus olhos verem além do chefe, do relógio de ponto, das obrigações, do trajeto casa/trabalho e tente localizar o que, nesse ambiente, pode ser divertido e prazeroso.

5.3 ESPORTE E LAZER

Faça 30 minutos diários de atividade física, de forma contínua; suba e desça escadas em vez de usar o elevador; nos momentos livres, faça caminhada, pratique esportes, dance; escute música; faça passeios ao ar livre; saia com amigos e família; reserve um tempo só para você.

Atividades físicas proporcionam benefícios físicos e psicológicos, tais como: controle do peso corporal; controle dos níveis de glicose, de colesterol, da pressão arterial; melhora da mobilidade das articulações; aumento da densidade óssea (previne a osteoporose); aumento da resistência física; ajuda no controle da depressão; melhora a qualidade do sono; mantém a autonomia; evita o isolamento social; alivia o estresse; aumenta o bem-estar; melhora a autoimagem e a autoestima;

Com tantos benefícios advindos do esporte e lazer, vamos incluir um espaço em nossa agenda, e agregar as benesses que eles nos proporcionam. Não é por estarmos sozinha que devemos “nos matar” de trabalhar para suprimos nossos compromissos financeiros. Vamos viver em conformidade com nossos ganhos e reservar uma parte para nosso lazer. Com essa atitude, nós podemos inclusive nos tornarmos até mais produtivas no trabalho, porque nosso corpo e nossa mente estão calmos e em harmonia, funcionando em equilíbrio.

5.4 CUIDADO COM O SOL

Busque as horas mais frescas do dia e evite exposição prolongada ao sol; use sempre protetor solar nas áreas expostas ao sol; use óculos escuros e roupas claras, chapéu ou boné, para proteger-se.

Nas leituras de artigos científicos na plataforma Scielo a respeito da exposição à luz solar, verifiquei a grande incidência de câncer de pele (neoplasia), conforme Urasaki (2016), sendo Câncer de Pele Não Melanoma (CPNM) responsável por 95% dos diagnósticos, levando a graves repercussões psicossociais às pessoas, comprometendo a qualidade de vida.

Em conformidade com as relações de causa e efeito, estudos mostram que existe uma associação bem estabelecida entre a radiação ultravioleta (UV), especialmente a luz ultravioleta-B (UV-B), e a incidência de câncer de pele através da facilitação de mutações genéticas e da supressão da resposta imunológica cutânea. Portanto, o recomendado pelo Ministério da Saúde é pertinente no que concerne aos cuidados com a luz solar em

excesso, principalmente porque o Brasil é um país localizado em uma região que recebe grande intensidade de radiação solar, confirma o estudo.

Em reforço ao citado por Urasaki (2016), outro artigo da mesma plataforma, por Purim e Wroblevski (2014) informa que o principal fator carcinogênico para a pele é a radiação ultravioleta A e B. Exposição solar desprotegida cumulativa ou intensa com queimadura apresenta risco para o desenvolvimento de câncer de pele, e que a reação aguda à radiação ultravioleta B (UVB) provoca eritema (manchas vermelhas na pele, que somem quando pressionadas e reaparecem quando a pressão acaba); edema (inchaços), queimadura e pigmentação da pele (resultado da quantidade e tipo de melanina), podendo os efeitos nocivos tardiamente ocasionarem envelhecimento.

5.5 ALIMENTAÇÃO

Faça, no mínimo, cinco refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar); coma frutas, legumes e verduras variados diariamente; evite refrigerantes e salgadinhos; beba, pelo menos, dois litros (6 a 8 copos) de água por dia; faça as refeições em ambiente calmo e nunca assistindo televisão; evite comer em excesso quando estiver nervoso ou ansioso.

Nosso corpo possui proporções diferentes, então, como saber a quantidade necessária de água para o nosso “tamanho”? Vamos lá! Pegue seu peso corporal e divida por 0,030. Pronto. Exemplo: Eu peso 51 kg, portanto, $51 / 0,030 = 1.700$. Eu tenho que ingerir 1.700 ml de água por dia.

Para quem pesa 60 kg: $60 / 0,030 = 2.000$. Uma pessoa que pesa 60 kg deverá ingerir 2 litros de água, por dia.

Há um provérbio popular muito citado que diz: “Nós somos o que comemos, pensamos e falamos” e, realmente, há fundamentação nessa cultura, porque:

1 - o que ingerimos se transforma em nutrientes (ou deveria se transformar), a fim de manter nosso organismo em perfeito equilíbrio, ou, na contramão da vida, nossa alimentação se transforma em uma arma que destrói nosso corpo;

2 - o que pensamos repercute em nossa mente, afetando positiva ou negativamente nossos sentimentos, nos gerando satisfação ou mal-estar, dependendo dos resultados da condução dos nossos pensamentos;

3 - o que falamos repercute socialmente, positiva ou negativamente, porque, quando falamos com seriedade e sabedoria, angariamos simpatias. Porém, quando falamos bobagens ou maledicências o prejuízo também ocorre, para nós e para a outra parte envolvida.

5.5.1 Descasque mais e desembale menos

Há uma frase certa que resume perfeitamente os bons hábitos alimentares: *Descasque mais e desembale menos*, nos instigando a comermos mais alimentos naturais e menos alimentos industrializados, observando as questões de segurança alimentar.

Assisti a uma entrevista com o Dr. Lair Ribeiro, no Youtube (Dr. Lair Ribeiro – O Pod é nosso #28), e ele falou uma frase muito interessante a respeito dos alimentos: *Você é aquilo que a sua comida comeu. Se você vai comer uma carne de boi, e o boi comeu farelo ou capim... Se ele comeu capim, ele tem um tipo de carne - saudável; Se comeu farelo – que contém produtos químicos - a carne já está deteriorada.* Se plantamos um vegetal, usamos agrotóxico e depois comemos esse vegetal, nossa comida vira resíduo de agrotóxico e, conseqüentemente, não é um alimento totalmente puro, porque está contaminado. Para uma boa alimentação no mundo, o cuidado deveria iniciar na agricultura, com os devidos cuidados e cultivar produtos saudáveis, relata o Dr. Lair Ribeiro.



Fonte da imagem: <https://alimentosprocessados.com.br/alimentos-processados-o-que-sao.php>

Para adultos, uma dieta saudável deve ser composta de frutas, verduras, legumes, cereais etc., evitando, sempre que possível, os alimentos processados (alimentos modificados do seu estado original por meio de uma grande variedade de

tipos de processamento, com diversas finalidades); frituras (alimentos - massas, peixe, carne, legumes - mergulhando os ingredientes em óleo em alta temperatura); embutidos (alimentos triturados que costumam durar bastante tempo dentro ou fora da geladeira), pois são guardados sob pressão ou dentro de tripas naturais ou artificiais etc. Além desses cinco passos orientados pelo Ministério da Saúde outros quesitos também contribuem para uma boa qualidade de vida, tais como: uma boa noite de sono; o hábito da gratidão; a prática da doação etc.

5.6 SONO

A qualidade do sono está diretamente ligada à qualidade de vida do ser humano, possibilitando que nosso organismo realize diversas funções, tais como: o fortalecimento do nosso sistema imunológico; a liberação da melatonina (que atua diretamente no ciclo circadiano - que controla diversas funções do corpo ao longo do dia); ajuda nosso corpo a combater infecções; melhora o humor; deixa a pele mais bonita (porque evita olheiras); melhora o desempenho físico etc.

Conforme o Dr. Arthur Frazão, em seu canal *TuaSaude*,

Dormir bem ajuda a fortalecer a capacidade do organismo para combater infecções, ajudando a manter-se saudável, pois durante o sono o corpo produz proteínas extras que ajudam o sistema imune a ficar mais forte, principalmente em situações de estresse. Além disso, é durante o sono que ocorre a regulação hormonal e a renovação celular, o que representa diversos benefícios para a saúde, como melhora do humor, controle do apetite e diminuição do estresse, por exemplo.

Devemos lembrar que para esses benefícios ocorrerem é necessário manter, em média, oito horas de sono por noite. Nosso corpo libera a melatonina (hormônio do sono) entre as 21h e 22h, chegando ao seu ponto máximo entre a 0h e 1h da manhã. Conforme diversos especialistas do sono, nosso quarto deverá se assemelhar a uma caverna: escura, silenciosa e fria. Somente assim nossa mente relaxa, permitindo que o sono reparador nos beneficie totalmente. Recomendo assistirem à Live, no Youtube, com o Dr. Rui Ramos a respeito dos benefícios do sono (Dr. Rui Ramos – Tudo sobre sono. Podcast #10), e o “Papo de K: Sono é vida”, também com o Dr. Rui Ramos, no Youtube.

No canal *Dicas de Mulher* (*dicasdemulher*), de Helena Montemezzo (2021), ela fornece 12 dicas para uma noite de sono bem aproveitada, dentre elas estão: Ingerir alimentos leves e descafeinados à noite; deixar o celular distante da cama; seguir uma rotina de horário para dormir; criar um ambiente confortável; tomar chás calmantes; deixar as preocupações para amanhã; e meditar.

Outra dica muito importante é ter próximo à cama um caderninho, para fazer as anotações dos compromissos do dia seguinte. Se não anotar, nosso cérebro fica sempre “martelando” com o que temos que fazer, e não relaxa totalmente. Ao anotar, já se registrou

no papel e o cérebro não se fixa mais no que “não pode esquecer”.

Para um grande aproveitamento dos benefícios do sono, o recomendado é que sejam oito horas consecutivas dormindo, porque o sono passa por duas fases, a fase não-REM e a fase REM, conforme observatório de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG.

5.6.1 As fases do sono

O sono é um processo natural no qual há redução da consciência e das atividades corporais. É dividido em duas fases: o sono não-REM e o sono REM, que apresentam características e estágios diferentes. O sono não-REM é caracterizado por atividade cerebral menos intensa. É dividido em 4 estágios:

Estágio 1: *é a etapa do adormecimento. Pode durar até 15 minutos e é uma transição entre estar acordado e dormindo. Há relaxamento dos músculos e a respiração fica mais leve;*

Estágio 2: *o segundo estágio é o de um sono mais leve. Há uma desconexão do cérebro com estímulos externos (barulho, toque). A temperatura e o ritmo cardíaco e respiratório diminuem e a pessoa se aproxima do sono profundo;*

Estágio 3: *o corpo já começa a entrar em um sono profundo, onde a atividade cerebral começa a diminuir;*

Estágio 4: *é o estágio do sono profundo, no qual o corpo repõe as energias do desgaste diário. O organismo libera os hormônios ligados ao crescimento e executa o processo de recuperação de células e órgãos.*

Após o quarto estágio, o corpo caminha para o sono REM. A atividade cerebral começa a acelerar e se torna tão intensa que se assemelha à quando estamos acordados. É nessa fase que acontecem os sonhos, a fixação da memória e o descanso profundo, essencial para a recuperação da energia física para acordar disposto. As fases do sono irão se alternar ao longo da noite.

Os benefícios do sono são tão importantes quanto a alimentação, o lazer, o prazer, porque é através dele que o organismo se “abastecer” e se equilibra física, emocional e mentalmente. Uma noite bem dormida torna nosso dia mais prazeroso e mais saudável. Em contrapartida, uma noite mal dormida nos deixa irritados, mal-humorados, e até com dores musculares, às vezes de origem desconhecida.

5.6.2 Como dormir bem

Com o objetivo de ter um sono profundo e ininterrupto, Rayane Santos publicou em Seleções Reader’s Digest, em 26/09/2021, um ótimo mapa para se atingir este objetivo. São 19 hábitos essenciais que nos proporcionarão uma excelente noite de sono reparador:

1 - Crie uma rotina noturna – vicie sua mente com a rotina. Crie um padrão. Nosso

cérebro se adapta bem às rotinas. Tranque a casa, escove os dentes, vá para cama, apague as luzes;

2 - Ajuste seu relógio biológico – escolha um horário para dormir e respeite-o. Definindo o horário, siga-o rotineiramente. O ideal seria, no máximo, às 22h, para aproveitar o início do período em que o corpo começa a processar os hormônios do sono (a melatonina);

3 - Aromatize seus lençóis e fronhas – deitar-se em uma cama bem cheirosa e macia nos proporciona uma sensação maravilhosa. Não compre roupas de cama de tecidos ásperos. Os tecidos de algodão são feitos de material natural e ideais para o conforto. Na lavagem, ele absorve bem o amaciante, deixando-os macios e perfumados. Seus emaranhados, por vir da natureza (o algodão), permitem a circulação de ar, o que proporciona um conforto térmico incomparável. No inverno, ajudam a aquecer, no calor, proporcionam frescor;

4 - Não durma virada para o despertador – lembre-se que nosso quarto deve ser como uma caverna: escura, fria e silenciosa. Então, o brilho do visor do despertador vai incomodar, além de que, se você acordar no meio da noite ou tiver problemas para dormir, não vai se desesperar com o fato de ser muito tarde e com o tempo de sono que está perdendo;

5 - Troque o travesseiro - se você é daquelas pessoas que vive afofando, dando porradas, virando e mexendo nele, seu pobre travesseiro merece trégua. Com a idade, ele pode ir deteriorando o enchimento. Procure outro no armário ou compre um novo, coloque uma fronha cheirosa nele e tente dormir novamente;

6 - Escolha o travesseiro certo - um estudo sueco descobriu que travesseiros ortopédicos (em forma de retângulo, com uma depressão no meio) podem, de fato, melhorar a qualidade do sono, bem como reduzir a dor no pescoço. O travesseiro ideal deve ser macio e não muito alto, fornecer apoio ao pescoço e ser hipoalergênico e lavável, segundo os pesquisadores;

7 - Pijama ou nada? – apesar de muitas pessoas gostarem de dormir peladas, durma de pijama. A pele aquecida ajuda a desacelerar a circulação do sangue, esfriando a temperatura interna e contribuindo para um sono mais profundo. Só não exagere. Seu corpo, naturalmente, passa por ciclos de quente/frio durante a noite. Então, é importante que o pijama, os lençóis e as cobertas o mantenham confortável durante essas mudanças;

8 - Arrume o quarto e pinte-o com discrição – um quarto bem arrumado nos proporciona bem-estar. Na pintura, utilize cores suaves. Nada de roxo, amarelão ou vermelho vivo. As cores neutras funcionam como um lembrete visual ao sono, relaxando você;

9 - Tenha um colchão de boa qualidade – o ideal é trocar o colchão a cada 10 anos. Um bom colchão não é luxo, é necessidade. Garanta que você está escolhendo uma estrutura resistente e de boa qualidade, com, ao menos, 10 pontos de apoio e um quinto pé

como suporte central. Manutenção. Vire o colchão de lado e de ponta-cabeça, pelo menos a cada três meses;

10 - Cortinas pesadas – no quarto, as cortinas são para vedar a luz externa, portanto o indicado é utilizar cortinas *blackout*, que não permitem a passagem de luz ou cortinas de tecido pesado, que darão firmeza e vedação da luz;

11 - Afaste a cama da parede - isso ajuda a reduzir o volume de ruídos externos – o que um estudo espanhol apontou como fator significativo para a insônia. Se o barulho continuar a incomodar, tente colocar som ambiente ou ligue um ventilador. Aqui na zona rural, afastar a cama da parede é essencial, para evitar que insetos cheguem à cama;

12 - Tire seu cão ou gato do quarto - uma pesquisa descobriu que um em cada cinco donos de animais de estimação dorme com seus bichinhos. O estudo também observou que cães e gatos estão entre os principais empecilhos para uma boa noite de sono, desde a descoberta da cafeína. Por quê? Constatou-se que 21% dos cachorros e 7% dos gatos roncavam! Outro problema advindo desse hábito são os problemas respiratórios. Se você sofre de asma, alergia ou doença pulmonar obstrutiva crônica, dormir com animais de estimação no quarto não é recomendado;

13 - Durma sozinha - um dos grandes empecilhos para o sono é o ser amado que sonha ao seu lado. Ele pode roncar, chutar ou falar dormindo. Na verdade, um estudo verificou que 86% das mulheres participantes disseram que seus maridos roncavam e metade tinha o sono interrompido por isso. Para os homens, era mais fácil: 57% tinham esposas que roncavam, enquanto apenas 15% consideravam que isso atrapalhava o seu sono;

14 - Coma frutas ricas em triptofano antes de dormir – a banana é uma excelente fonte natural de melatonina, o hormônio do sono, assim como de triptofano. Um copo de leite também contribuirá para um sono reparador;

15 - Ouça uma música ou audiolivro enquanto adormece - outra dica é ouvir músicas ou, até mesmo, um audiolivro antes de dormir. Assim como uma história de ninar acalma e relaxa as crianças, um livro ou música suaves podem ter o mesmo efeito em adultos. Tente poemas ou uma biografia, mas evite as histórias de terror;

16 - Beba chá de alface - pode parecer inusitado, mas tente beber chá de alface antes de ir para a cama. Ferva de três a quatro folhas grandes de alface em um copo de água, por 15 minutos. Retire do calor, acrescente dois ramos de hortelã e beba antes de deitar. A alface contém uma substância indutora do sono chamada lactucário, que afeta o cérebro de forma semelhante ao ópio (mas sem o risco de vício!);

17 - Faça uma automassagem – além de proporcionar alívio aos músculos, também serve para formar uma rotina do sono. Lentamente, pressione as pontas dos dedos em volta dos olhos, em movimentos lentos e circulares. Estenda os movimentos aos ombros, braços, pernas e todo o corpo. Com a repetição diária, seu cérebro já saberá que é hora do soninho;

18 - Use eucalipto para uma massagem muscular – o eucalipto pode te ajudar a dormir melhor. Essa planta, de perfume acentuado, proporciona uma sensação de calma, pois seu aroma é relaxante. Use o óleo essencial de eucalipto para fazer uma automassagem;

19 - Tome um banho quente 90 a 120 minutos antes de dormir – um banho morno melhora a circulação sanguínea, promove o relaxamento muscular, combate o estresse e remove as toxinas da pele.

Ter uma boa noite de sono é algo essencial para a nossa saúde e para repor as energias gastas no transcorrer do dia e ainda garante uma boa saúde física e mental ao nosso corpo. Portanto, não se preocupe com o dia seguinte, porque ele (o dia seguinte) ainda não chegou... e tenha bons sonhos!

5.7 GRATIDÃO

A gratidão é o ato de reconhecimento de uma pessoa por alguém que lhe prestou um benefício, um auxílio, um favor etc.¹. Em um sentido mais amplo, pode ser explicada também como aclamação abrangente pelas situações e dádivas que a vida lhe proporcionou e ainda proporciona. Envolve um sentimento de reciprocidade em relação a outra pessoa. Em um contexto religioso, gratidão também pode referir-se a um sentimento de expressão de gratidão a Deus, que é um tema central do cristianismo. Sempre nos lembramos de agradecer a um amigo, parente, conhecido ou mesmo a um estranho. Porém, nem sempre, a Deus, que é o Ser Supremo que tudo nos deu.

Sentir-se grata pode estar relacionado a todos os acontecimentos da vida, nos bons e maus momentos. As experiências ruins podem também trazer grandes aprendizados. Portanto, ao invés de chorar, sinta-se grata pelo que aprendeu. Neste quesito, recordo-me de uma “Tarefa da gratidão” que, em 2020, pratiquei junto com minhas duas irmãs, quando da minha visita ao Tocantins. A cada final do dia, durante 30 dias, deveríamos, cada uma de nós, ter como missão escrever três bênçãos que haviam ocorrido conosco no decorrer do dia, e em cada uma, justificar por que reconhecíamos aquilo como sendo uma bênção. E, assim, nós fizemos. Nos primeiros dias, reconheço que me pareceu estranho. Depois, tornou-se como uma rotina e, finalmente, um prazer. Ao final do mês, eu me senti uma pessoa diferente, mais grata, mais leve, mais satisfeita, por haver reconhecido que eu era uma pessoa portadora de bênçãos imensuráveis e uma profunda gratidão a Deus inundou a minha alma.

- E aí, meninas, como se sentem ao final do mês escrevendo as bênçãos? – Perguntei a elas.

- Poxa vida, mana, nunca imaginei que uma coisa tão simples como essa pudesse me fazer enxergar tantas bênçãos recebidas em um mês – responderam-me ambas.

1. Link de acesso: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Gratid%C3%A3o>

E, realmente, foi uma descoberta maravilhosa, porque depois dessa experiência inesquecível, sempre me lembro de, ao final do dia, agradecer a Deus pela dádiva de estar viva, estar bem, com saúde, com entusiasmo, ter meus filhos, amigos, realizações profissionais, acadêmicas e pessoais.

5.8 EQUILÍBRIO

Equilíbrio é o centro do eixo. Esse centro do eixo é a harmonia em conexão com a paz. É quando sentimos que a vida está na medida certa, sem ansiedades ou marasmos. Margot Cardoso em “Vida simples”, cita que *Há um fenômeno que rege tudo na vida que é a tendência ao equilíbrio. Nada está estático, tudo se move, e o sentido é sempre um só: o equilíbrio.* Cada pessoa possui o seu ponto de equilíbrio, de forma muito particular, e consegue, inclusive, “visualizá-lo”. Eu consigo essa “visualização” quando adentro na floresta amazônica, em meio à “selvageria vegetal” formada por imensas árvores, flora abundante, fauna sorrateira, o cheiro da terra úmida, o som peculiar da mata, quando até a queda de um pequeno galho se torna audível.

Peço licença à floresta para nela adentrar, para que nem eu nem ela sintamos nenhuma violação. Eu sou a visitante e ela a anfitriã, a me receber em seu cálido ambiente, a me murmurar “sentidos” e não “palavras”. É mágico, porque minha própria pele se arrepiava e meus sentidos se inebriavam com a calidez e a quietude que me cerca. Nunca antes, no corre-corre da vida, eu poderia imaginar que eu pudesse vir a sentir a natureza com tal intensidade.

Houve uma vez que, logo após o almoço, eu adentrei na floresta com a minha companheira Coly, uma cadela vira-lata, e meu facão. Fiz meu ritual de pedir licença à floresta, entrei, apreciando os sons misteriosos e ininteligíveis. Após caminhar bastante, recostei-me num grande tronco de uma árvore. E adormeci. E sonhei. Não sei quanto tempo meu adormecimento durou, só sei que quando despertei eu me sentia como que anestesiada. Até minha Coly havia adormecido, com a cabeçorra no meu colo. Fiquei estarecida e inebriada, porque nunca antes havia adormecido na floresta. Simplesmente “suguei” aquela paz, e me entreguei ao deleite do momento.



Imagens: Eu e Coly em excursões pela floresta no Sítio Sonho Meu

Creio que até meus batimentos cardíacos se espaçaram drasticamente, porque senti o abraço da floresta e a ele me entreguei. Após esse episódio, aumentou mais ainda o meu respeito pela floresta, e sempre quando desconfo que estou “saindo do eixo”, perdendo meu equilíbrio, eu nela adentro, até me localizar, me acalmar e centrar-me novamente. Qualquer pessoa, em qualquer lugar, pode achar o seu eixo, o seu equilíbrio. Pode-se pensar:

- Ah, na quietude de uma floresta é fácil! Quero ver no burburinho da cidade.

Porém, repito. Qualquer pessoa, em qualquer lugar, pode achar o seu eixo, o seu equilíbrio, porque a mola propulsora não está “fora”, mas sim dentro de cada um de nós, basta proporcionarmos o silêncio e a interiorização para localizá-lo. Pode ser em um banco de praça; no *shopping*; em uma praia; no seu quintal; em um cômodo da casa. Não importa. Você prepara o seu espírito e faz o seu momento. E, quando consegue, fica mais fácil. É como meditar. E, na quietude da alma, a paz de espírito acontece, porque o sentimento não está na contramão da vida, pois vida é harmonia.

Cardoso ainda nos esclarece que:

E quando não se caminha em direção ao equilíbrio, ou simplesmente decide-se por uma vida de excessos e extremos? Não há problema. Mais cedo ou mais tarde — infelizmente, não sem danos — uma força maior vai “corrigir” a rota e redirecionar o rebelde para o equilíbrio. E quem ousa essa interferência? Uma força que pode abarcar muitos nomes. Alguns podem chamar-lhe Deus, outros, a “lei do mercado”, a lei da física, ou simplesmente, um poder superior.

O desequilíbrio possui o seu preço, que a vida cobra, em algum momento. No adverso do equilíbrio, destacam-se: a mágoa, a angústia, a raiva, o ódio, a inveja, o pessimismo, o baixo-astrol etc. Esses sentimentos são os desequilíbrios emocionais que não deixam o

fluido da vida percorrer seu curso. Portanto, eliminá-los ou contorná-los fará com que a vida se torne mais harmônica e você se tornará mais forte e mais equilibrada.

5.9 A PRÁTICA DAS BOAS AÇÕES

Os atos de boas ações fortalecem os laços sociais e emotivos. Os exemplos de boas ações podem mudar a vida das pessoas, das que praticam e das que recebem. Quem tem mais dá mais, quem tem menos dá menos. Porém, somente o fato de doar já fortalece os laços. Todos possuímos algo a doar, desde bens materiais a bens intangíveis: uma cesta básica; roupas; calçados; dinheiro; orientações; abraços; sorrisos; incentivos etc. O que seria da nossa sociedade sem as boas ações? Não podemos mensurar o valor de uma boa ação, porém podemos sentir. Pelo site da Seleções Reader's Digest, publicado por Douglas Ferreira em 02/12/2019, encontrei umas dicas interessantes para inspirar boas ações. O mesmo cita que:

As boas ações fazem bem para a alma e podem ser o segredo da nossa sobrevivência. Além disso, nos sentimos bem quando fazemos o bem [...]. Os pesquisadores acreditam que seja uma recompensa evolucionária. As boas ações nos ligam aos outros na comunidade: quem já segurou a porta do elevador para alguém e, em troca, ganhou um belo sorriso ou um agradecimento percebeu essa ligação, com a sensação de que o mundo é um pouco menos hostil. "Acho que temos a ânsia natural de nos ligar aos outros. Faz parte do nosso modo de ser, porque aumenta a probabilidade de sobrevivência individual", diz a psicóloga social Gagné. Em resumo, nos sentimos bem quando fazemos o bem. Os atos de gentileza produzem uma atitude positiva e aumentam a autoestima. "Isso nos motiva a fazer o mesmo outra vez."

Além de nos proporcionar bem-estar, adotar práticas de boas ações nos impulsiona a ter capacidade de sentir o que outra pessoa sente, caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela. É o que denominamos "Empatia". Exercitar a empatia é nos tirar do lugar comum, confortável e egoísta em que nos encontramos, muitas vezes. Muitas outras pessoas possuem problemas maiores que os nossos, então ajudá-los também nos fará um grande bem.

Dentre diversas sugestões de boas ideias conhecidas ou divulgadas, permaneço com as opções sugeridas por Ferreira (2019), quando lista sete sugestões, porque, segundo suas palavras: *As boas ações fazem bem para a alma e podem ser o segredo da nossa sobrevivência. Além disso, nos sentimos bem, quando fazemos o bem.* Portanto, vamos às suas sugestões:

1 - Comece com pequenas coisas

Até os pequenos atos fazem diferença e não exigem muito tempo e esforço. Quando fazemos uma boa ação, provocamos, potencialmente, uma longa série de gentilezas e isso nos torna mais saudáveis. Cuide das outras pessoas, permanece nos esclarecendo

Ferreira.

Começar com pequenas ações já será o início de uma nova forma de viver e praticar o bem. Em nossa sociedade, há inúmeras pessoas menos favorecidas, que necessitam da nossa ajuda, do nosso apoio. Uma forma de expressar gratidão é praticando boas ações. As boas ações servem, inclusive, para nos mostrar que somos abençoadas. A teoria sugere que a espécie humana prosperou graças à compaixão, conforme o site de “Fãs da Psicanálise”²,

A gentileza prolonga a vida, segundo uma nova teoria conhecida como “a sobrevivência do mais gentil”. A teoria sugere que a espécie humana prosperou graças à compaixão. Ao analisarem sociedades antigas, pesquisadores americanos constataram que a gentileza era a chave para a sobrevivência das comunidades e que todos nós temos a capacidade inerente de ajudar os outros, sobretudo os que estão próximos. A gentileza e a compaixão também vão ajudá-lo a prosperar. Além disso, outras pesquisas apontam que as pequenas atitudes aumentam a felicidade, de forma geral. Não fazendo muita diferença se o bom ato é dedicado a uma pessoa próxima ou a um desconhecido.

Praticar boas ações possui três partes gratificantes: é profícuo para a sociedade, porque seus membros ficam melhores; é gratificante para quem pratica, porque acalenta o coração; é útil para quem recebe. É um ganha-a-ganha que enaltece.

2 - Pense localmente

Não suponha que os favores à família, aos amigos e aos colegas de trabalho valem menos porque não são pessoas estranhas. Sobretudo, fortalecer as ligações beneficia a todos.

Pensar localmente refere-se às pessoas próximas a nós. Ações para ajudar aos necessitados da África, da Etiópia, de Gana ou qualquer outro país distante são ações largamente humanitárias. Porém, ajudar ao próximo que está próximo também tem o seu valor potencialmente elevado, melhorando, inclusive, as relações sociais.

3 - Use a cortesia comum

*Agradeça ao motorista que a deixa entrar num cruzamento e ao balconista que lhe serve o café. “Agradecer aos outros é uma boa ação”, diz a psicóloga Marylène Gagné, de Montreal, conforme citado por Ferreira. “Nós é que recebemos a ajuda, mas basta dizer obrigada para retribuir.” Seguindo o pensamento de José Dadrino, o Poeta Gentileza, *gentileza gera gentileza*, e isso torna o mundo mais gentil e as pessoas mais educadas. Nada nos custa ser cortês, educada, dizer “por favor” e “obrigada”, “com licença”, “desculpe-me” etc. O uso de palavras gentis revela atitudes educadas por parte de quem as profere, e satisfação a quem as recebe.*

2. Link de acesso: <https://www.fasdapsicanalise.com.br/o-incrivel-poder-da-gentileza-e-da-tolerancia/>

4 - Fique atento às pequenas oportunidades

Estamos sempre correndo para algum lugar e não vemos o que acontece em volta, observa Gagné. Por exemplo, a bolsa de um pedestre pode cair e se abrir ou pode haver lixo na rua. “Quando começamos a prestar atenção”, diz a psicóloga, “há muitas oportunidades para fazer coisas boas.” A partir das pequenas oportunidades, as pequenas ações vão sendo praticadas e, consecutivamente, vão se alargando, se alastrando, nos preparando, inclusive, para maiores ações, que beneficiarão a todos, inclusive a nós mesmas.

5 - Voluntarie-se com “egoísmo”

Escolha uma atividade que lhe interesse. Dessa forma, não precisa se desculpar se isso o leva a defender as exigências nutricionais dos gansos, em vez de levantar fundos para a cura da leucemia. Quando há interesse, é muito maior a probabilidade de a ajuda continuar, diz Pamela Cushing (apud Ferreira 2019), antropóloga cultural da Universidade do Oeste de Ontário. Entretanto, egoísta ou não, você está ajudando.

Efetuando ações em algo que nos identifica, o ato se torna mais prazeroso, satisfatório, instigando, inclusive, a seguir adiante ou ampliar o que já estava lhe proporcionando prazer. Somos, continuamente, beneficiadas com sentimentos de prazer, quando ajudamos ao próximo. Fazer o bem, porém de má vontade, de “cara feia” reduz a beleza da ação, e não nos traz a alegria da tarefa cumprida nem do bem praticado.

6 - Não fantasie

“Pensar que o altruísmo é um impulso puro cria um padrão-ouro que pode virar desculpa para não fazer nada”, diz Cushing. De fato, quem considera os outros santos por causa das boas ações que praticam pode se convencer de que tal generosidade está além da sua competência – e aí a ajuda não acontece.

Praticar boas ações pode ser um ato exercido por qualquer pessoa, e basta começar para perceber a satisfação que proporciona. Comece já, não procrastine para começar semana que vem, mês que vem, no ano que vem... Senão, nunca chegará o dia de realmente começar.

7 – Procure inspiração

Antes de tudo, para obter ideias, visite sites na internet, como o da Representação da Unesco no Brasil, e veja as opções que eles dispõem. É provável que algumas chamem sua atenção sem você nunca ter pensado que seria capaz de fazer.

Outras sociedades civis e Organizações Não Governamentais também são indicações para doarmos tempo, atenção e recursos. Porém, para fazer o bem, pode-se retornar para a sugestão 2, pois você pode exercer o bem localmente, quer na sua cidade, no seu bairro ou mesmo na sua rua.

Eu fui, durante muitos anos, agente da Pastoral da Sobriedade. Parte das minhas

atribuições sociais eram ministrar palestras nas escolas e periferias de Manaus, contribuindo para disseminar conhecimento aos jovens, e apoio às famílias sequeladas pelas drogas. Após as palestras nas comunidades, mães me agradeciam por lhes apresentar janelas de esperança perante o desespero em que viviam. Isso me impulsionava a seguir adiante, continuar com o meu trabalho social, porque quanto mais me doava, mais tinha para doar e mais eu recebia, em forma de gratidão e aprendizagem.

Em nossas tentativas de praticar boas ações, às vezes acertamos, às vezes erramos, porque nossa ignorância (ou prepotência) nos leva a tomar atitudes fora do contexto pretendido. Devemos “doar com a mão direita sem a esquerda saber”. Não devemos fazer a boa ação para nos promover, mas sim para promover a satisfação de outrem.

Eu, geralmente, vou a Manaus uma vez por mês, para fazer as minhas compras rotineiras. Há alguns meses, fui ao Centro da cidade, e observei uma senhora sentada à beira da calçada, com cinco crianças, pedindo esmolas. Observei que ela estava descalça. Como eu havia acabado de comprar uma sandália havaiana, muito bonita, florida, condoeu-me ver aquela senhora de pés descalços. Doei a sandália e segui fazendo minhas compras.

Ao retornar pela mesma calçada, observei a mesma mulher, ainda descalça. Procurei visualizar onde ela havia guardado a sandália que, há poucas horas, havia doado a ela. Parei um pouco afastada e permaneci observando. Nada da sandália. Aproximei-me dela e (intimamente revoltada), perguntei-lhe:

- Por que permanece descalça, senhora? Não lhe dei um par de sandálias, agora há pouco?

- Dona, a sandália era tão bonita que foi fácil trocar ela por um prato de comida para meus filhos – respondeu-me ela.

Na mesma hora, senti minhas orelhas arderem, meu rosto afoguescer, de tanta vergonha. No mesmo momento, conscientizei-me de tantas coisas que, às vezes, fazemos sem analisar as consequências. Que prepotência a minha, tomar satisfação sobre uma coisa que eu havia doado, de livre e espontânea vontade, e que ela dera destino justo: matar a fome dos filhos.

RECORDAÇÕES E RECOMEÇOS

Recordar é fazer voltar à memória fatos da nossa vida. É visitar nosso passado, em um passeio mental. Quando deixamos nossos pensamentos deslizarem por recordações, elas se bifurcam em duas direções: despertam saudades, quando se referem a momentos felizes, ou despertam tristeza, quando recordamos momentos ruins. Então, podemos dizer que está sob nosso comando essa viagem à memória? Em parte, sim. Fica a nosso critério policiar nossos pensamentos, direcioná-los para situações prazerosas, ao invés de desgostosas.

Quando meu pensamento me guia ao passado, principalmente entre o longo período do meu matrimônio, eu procuro focar nos bons momentos, que foram inúmeros, pulverizados de conquistas, risos, descontração. De que adiantaria remoer partes que me magoaram? Para me machucar? Gerar indignação? Não traria nada positivo ao presente, e ainda me tornaria uma pessoa amarga. Aprendi, ao longo da minha solidão, que a amargura pode se transformar em um gatilho que pode levar à depressão ou a uma profunda tristeza, e ambas não são “boas amigas” de ninguém, muito menos para quem vive só.

Brant e Minayo-Gomez (2008) faz uma análise sobre a tristeza,

Ao escrever sobre a tristeza, percebemos a sua presença impregnando nossa escrita, perturbando-nos com pensamentos que gostaríamos de não ter. Um fracasso profissional ou amoroso; uma traição ou doença crônica inesperada; um reconhecimento não obtido ou desejo não correspondido formam, quase sempre, o fio do pavio “detona-dor” da tristeza humana. Isolamento, mutismo, lágrimas contidas ou derramadas - dimensões reconhecidas culturalmente como pertencentes à tristeza - são manifestações comuns. Sob o silêncio inscrito no corpo, parece haver uma contenda entre pensamentos, dúvidas e delírios para driblar a proximidade da morte, uma imagem comum nas situações de tristeza. Sob o imperativo da alegria, a qualquer preço, a nossa sociedade - avessa ao mal-estar - fez da tristeza algo fora de moda.

Podemos sentir tristeza, mas não podemos deixar que ela nos domine. Caso contrário, ela nos leva por caminhos perigosos, cujo retorno à normalidade se torna cada dia mais difícil, porque nos apegamos, de forma doentia, a esse sentimento negativo. Dois anos após a minha separação, a minha ex-cunhada (Cida) veio a Manaus para uma visita. Sempre fomos muito amigas, e fui com ela ao *shopping*, passear e fazer umas compras. Ao passar em frente a uma loja de perfumaria, foi como se eu tivesse sido eletrocutada, porque era naquela loja em que meu ex-marido comprava o meu perfume favorito e me presenteava. Foi um choque instantâneo, que me desnorteou totalmente. Foi avassalador. Não consegui finalizar o passeio. Resolvi, no mesmo dia, retornar ao sítio e “incubar-me” de solidão.

Resolvi reagir, definitivamente, contra sentimentos que ainda me prendiam ao passado e creio que foi nesse dia que começou meu processo de cura. Cura das feridas interiores. Resolvi reagir definitivamente contra sentimentos que ainda me prendiam ao

passado. Percebi que, ou eu reagia, e renascia das cinzas da saudade, ou deixava o passado para trás e seguia adiante. Ainda tinha meu livre arbítrio, e o usei da melhor maneira, beneficiando a mim mesma. Resolvi escolher o caminho do recomeço.

Quando me refiro a um recomeço, quero dizer um renascimento dentro de mim mesma. Esse processo poderia ter iniciado mais cedo... ou mais tarde. Porém, necessitou somente de um gatilho para me conscientizar, quase em um estalo, que o relacionamento, realmente, havia chegado ao fim. Finitude. Acabou. Hora de partir para um início de novos sentimentos dentro de mim mesma. Achar meu equilíbrio. Aí começou o meu processo de cicatrização da dor. Mas, como exatamente, recomeçar? Eu tinha duas opções: retornar a Manaus, conciliar estudos e trabalho, refazer minha agenda pessoal, acadêmica e profissional, “solteirizar” nas baladas, namorar e deixar o passado no passado, ou então permanecer no sítio, sozinha e também deixar o passado no passado. Não poderia “matar o passado”, ou o apagar da minha mente, porque ele fez, faz e sempre fará parte da minha vida. Porém, poderia encará-lo com sabedoria, com harmonia, com equilíbrio emocional. Tal atitude representaria o início do meu renascimento. Psicológico, emotivo e social.

Recomecei. Não digo que foi fácil ou divertido, porém foi um processo de grande amadurecimento. Não ficaram cicatrizes, somente recordações. Não ficaram mágoas, somente uma grande amizade com o meu ex. Temos ainda negócios em comum, e pretendemos manter assim. Quando nos separamos, não cometemos a besteira de vender todo o patrimônio que juntos construímos ao longo de 31 anos para torrar, em pouco tempo, a parte de cada um. Preferimos aparar as arestas que surgiram com a separação, e tirar o melhor proveito do fato.

Manter as nossas próprias memórias é um recurso importante, pois faz parte da nossa identidade pessoal. É a nossa “bagagem” de vida. Protelei para encarar a separação? Acho que não. Cada pessoa possui o seu momento de assimilar, adaptar-se e recomeçar. Não me perdi no processo. E qual o melhor proveito disso? A certeza que a resiliência nos torna fortes. A resiliência é a capacidade que temos de lidar com as adversidades, nos adaptarmos às mudanças e reencontrarmos nosso eixo emocional e psicológico, e, hoje, o meu emocional e o meu psicológico estão muito bem.

O site da Psicotér, centro de atendimento psicológico, menciona “7 dicas para superar uma separação e sua dor”¹, e achei pertinente destacar aqui algumas partes, no intuito de passar algumas orientações no quesito separação.

6.1 RECOMEÇAR DEPOIS DE UMA SEPARAÇÃO

O término de uma relação não é fácil. Principalmente quando falamos de casamentos duradouros, com trinta anos de duração, por exemplo. Nessas situações, é preciso ter um cuidado especial redobrado com a saúde mental de ambas as partes. Mas, de forma geral,

1. Link de acesso: <https://psicoter.com.br/como-superar-uma-separacao/>

os passos para recomeçar a vida após um divórcio são os mesmos: cercar-se de muito carinho, acolher os filhos, e erguer a cabeça para os novos desafios da vida.

Com o término da relação, temos novos desafios a enfrentar. Se antes “éramos dois” a superar obstáculos, elaborar projetos, planejar o futuro, agora “sou somente eu”, e isso pode gerar medo, insegurança, incertezas, porque os desafios perante a vida podem nos assustar. Porém, não são barreiras intransponíveis, conforme já mencionei em diversas partes deste livro, e reforço analisando as dicas da Psicotér, que nas Referências está exatamente assim: PSICOTÉR. Para vencer a dor da separação:

1 - É preciso se reinventar e se lembrar que você é uma pessoa completa, que não depende de um parceiro para ser feliz, porque apesar de você ser um “ser social”, você possui a sua individualidade. Carrega sobre si própria a decisão de ser feliz;

2 - Cerque-se de pessoas que fazem bem para você e que vão te ajudar nesse momento, porque, nesse momento, amizade e carinho muito contribuirão para a superação do momento conturbado que está passando;

3 - Entenda que a culpa não é sua e que, talvez, seja melhor seguir caminhos diferentes, porque autopunição não vai ajudar em nada e, dependendo do contexto que estava a relação, às vezes é preferível a separação do que viver um casamento desgastado;

4 - Procure se curar antes de iniciar um novo relacionamento amoroso, pois essa história de “um amor novo para curar um velho amor” é balela. Além de não ser a solução, pode ser um acúmulo para novos problemas, inclusive de nova separação. Se uma já é complicada, imagine uma sequência delas;

5 - Aproveite a nova liberdade que vem com a vida de separado. Mesmo que a princípio possa parecer que a separação nunca será superada, o tempo ajudará no processo. Então, desfrute da sua liberdade para fazer o que sempre pretendeu, mas não foi possível realizar: estudar, fazer uma viagem, aprender novas atividades, relacionar-se com turmas diferentes;

6 - Acreditar no amor, o que aconteceu é passado. A vida prossegue. Fim de casamento não é o fim da existência. Recupere-se, amadureça e abra a mente para novas perspectivas, novos projetos, novos amores. Se um amor não deu certo, outro dará, no tempo certo, na forma correta, se for a sua opção de escolha. Toda panela tem a sua tampa.

Não fique pelos cantos se lamuriando, agarrada ao passado, vivendo de recordações. Relembrar é bom, porém viver em plenitude é melhor ainda. Crie uma nova rotina. A vida mudou, então mude também o seu cotidiano, inclusive como forma de “romper os laços”, soltar as amarras do passado. Transforme-se em uma borboleta. A borboleta é o símbolo da transformação², do recomeço. É o símbolo do renascimento devido ao seu processo de metamorfose da fase larval para a fase adulta. Ao analisarmos seu ciclo de vida, percebemos que ela passa por uma grande transformação: de um ovo se torna uma lagarta, em seguida, um casulo e, por fim, ressurgue como uma linda borboleta.

2. Link de acesso: <https://animais.wiki/cms/31281/qual-e-o-simbolo-do-recomeco>

Neste livro, busquei inserir dicas, passos, formas e tantas outras maneiras para um recomeço após um divórcio. Agora, vou inserir mais uns “passinhos” aqui, ou dicas, ainda da PSICOTÉR. Vamos conhecer 7 dicas para superar a dor da separação?

1 - Dê tempo aos seus sentimentos

É preciso se lembrar que nenhum ser humano é feliz o tempo inteiro. Tire um tempo para viver os sentimentos intensos que este momento tão delicado traz. O término de um relacionamento, tendo ele sido longo ou não, é delicado, e é preciso respeitar o período de “luto” para compreender o que estamos sentindo. Dando tempo aos nossos sentimentos, podemos assimilar e aprender com o que aconteceu. Momentos de mudança são atordoantes, ainda mais quando estamos emocionalmente fragilizados, mas também são um momento de reflexão e aprendizagem.

Foi exatamente o que fiz. Dei um tempo. Procurei me encontrar perante todo o atordoamento. Usei esse período para profundas reflexões, amadureci emocionalmente, “curti a fossa” e assimilei o ocorrido e, em seguida, planejei os passos seguintes, com projetos de curto, médio e longo prazos;

2 - Busque o apoio de amigos e família

Nem sempre falar sobre o divórcio ou as causas dele é um assunto simples, porém é importante não guardar esses sentimentos para si e ficar em silêncio. Conversar sobre as situações vividas nos ajuda a pensar com clareza e entender nossos sentimentos. Muitas vezes, o simples ato de contar para alguém que estamos passando por um momento difícil nos ajuda a ver as coisas com outras perspectivas. É importante buscar o apoio de pessoas que amamos, como amigos e família, e permitir o acolhimento que tanto precisamos nesses momentos.

Porém, é importante ressaltar que amigos e família não são pessoas neutras nas nossas vidas, e, muito certamente, não são pessoas preparadas para nos ajudar a solucionar problemas, por mais bem intencionados que possam ser. O acompanhamento psicológico pode ser útil para superar uma separação, já que uma psicoterapeuta está equipada e pronta para nos ajudar a compreender os acontecimentos e conversar sobre o término.

Em meu período de “choco”, tive todo apoio dos meus filhos, e não os instiguei a ficar contra o pai, afinal, ainda éramos (e somos) uma família: pai, mãe, filhos. Nada de praticar alienação parental com os filhos. Eles já estavam casados, com suas famílias, porém tiveram sensibilidade de me apoiar, de me dar “colo”, me levar para o cinema, jantar fora, curtir um final de semana em algum balneário.

Dos amigos não posso dizer o mesmo, porque eram poucos e revestiram-se com o manto do preconceito ou o medo de que eu me transformasse em “a outra” nos seus relacionamentos. Não insisti, até porque o acalanto já estava sendo suprido pelos filhos,

minhas irmãs e minha “família por afinidade”, que são as minhas ex-cunhadas e ex-sogra, que me amaram e apoiaram enormemente;

3 - Evite ficar pensando no passado

Ficar pensando no que aconteceu, remoendo os eventos que levaram à separação, e tentando encontrar uma forma que você pudesse ter evitado o que aconteceu não vai ajudar. É preciso viver no presente, sem ficar se culpando. O que passou, passou. Precisamos pensar no futuro e naquilo que vai trazer felicidade de agora em diante, sem ficar carregando pesos de coisas fora do nosso controle. Isso também vale para redes sociais: afaste-se delas por um tempo. Muitas vezes, como forma de tentar lidar com o momento que estamos passando, postamos indiretas para a outra pessoa, ou ela para nós. Isso vai apenas fragilizar a sua saúde mental. Respire fundo e se ocupe com projetos voltados para o futuro. Foque seus pensamentos positivos e todas as suas energias no seu futuro e bem-estar, desta forma você não vai se ocupar com revisitar momentos dolorosos do passado que possam prejudicar sua saúde mental.

Remoer o passado e se culpar é sofrer dia após dia e, com isso, você perde um tempo precioso, que deveria estar utilizando para coisas produtivas. É como chorar pelo leite derramado. Já era. Acabou. Recomece, não fique tentando descobrir como “ele” está, divorcie-se também do *Facebook* dele, parta para outra! Os amigos comuns? Creio que eles preferirão ficar “em cima do muro”, para não magoar um ou outro. Então, não é possível contar com o apoio irrestrito deles;

4 - Mantenha-se ocupada

Assim como evitar viver no passado, manter a mente ocupada com novos projetos é de fundamental importância para superar uma separação. Uma agenda cheia, dentro dos limites saudáveis, é fundamental para fazer voltar nossas energias a nós mesmas. Procure amigos, reaproxime-se da sua família, e passe mais tempo com eles. Evite ficar longos tempos sozinha com os seus pensamentos, principalmente no início do processo de divórcio.

Dedicar o seu novo tempo livre a um projeto voltado para o seu desenvolvimento pessoal também é uma ótima maneira de se manter ocupada e conhecer novas pessoas. Pessoas diferentes trazem assuntos diferentes e, muitas vezes, novas oportunidades surgem assim! Além do benefício de estar cuidando mais de si mesma e do seu futuro, uma agenda agitada evita o tédio e o tempo livre para ficar remoendo o passado. Tempo ocioso em excesso pode nos fazer pensar nas incertezas e dificuldades que a separação traz.

Aposte nos estudos, faça atividades que nunca fez antes, inove, aprenda uma nova profissão, desenvolva aptidões nunca antes exploradas. Tudo contribui para manter-se ocupada. Conforme mencionei antes: mente e mãos ocupadas ajudam a superar os momentos angustiantes;

5 - Cuide da sua autoestima

É fundamental que você se valorize, especialmente quando a dor de um divórcio é muito recente. Lembre-se que todas as qualidades que você tinha antes do relacionamento que acabou ainda existem. Separar-se não vai te tornar menos bela, menos divertida e menos inteligente! Aproveite esse momento para resgatar a sua própria essência: do que você gosta? O que te faz bem? O que você deseja mudar em você mesma? O que você deixou de fazer porque seu companheiro não gostava? Muitas vezes, momentos de mudança como este são propícios para fazer uma mudança radical no visual. Corte o cabelo, mude o guarda-roupas – escolha a forma com que você se sente mais confortável para expressar a mudança que está vivendo!

Comece a se descobrir, a relembrar sonhos antigos, projetos esquecidos, planejamentos iniciados e interrompidos. Resgate-os. Eles irão te ajudar a recomeçar e lhe proporcionarão um grande prazer que se refletirá em sua autoestima. Nunca é tarde para novos projetos;

6 - Mude a sua rotina

Uma mudança de rotina é bem-vinda nesse momento onde tantas mudanças já vêm acontecendo. Busque novos desafios, dedique-se a um novo hobby, ou marque aquela viagem dos sonhos: despenda-se das velhas rotinas! Buscar novas e diferentes fontes de prazer nos ajuda a entender e aceitar que, por mais doloroso e difícil que seja o momento que se está atravessando, somos capazes de encará-lo e sobreviver mais seguros de si. Este é um momento de autoconhecimento!

É natural que haja dias em que a energia para se reinventar seja quase zero. Porém, o esforço de se colocar em situações novas e desafiadoras que você mesma buscou será gratificante. Quando uma nova rotina começar a se instalar e fazer parte do seu cotidiano sem requerer esforços, você vai perceber como é agradável estar envolvida com coisas novas e diferentes, de forma que sobrarão pouco tempo para as ansiedades causadas pelo divórcio.

Viver na mesmice é se contentar com pouco ou se entregar ao conformismo. Não adianta dar uma de avestruz e enfiar a cabeça na areia. O casamento acabou, mas sua vida não! Aceite e abrace essa nova vida que desponta;

7 - Procure um atendimento psicológico

Se não tratada, a angústia da separação pode desenvolver distúrbios como a ansiedade e até mesmo a depressão. Para evitar isso, a ajuda da psicoterapia é extremamente benéfica para nos ajudar a interpretar e direcionar as emoções que afloram durante uma separação. O tratamento psicológico vai abrir caminhos para lidar de forma saudável com o turbilhão de emoções e propõe uma autorreflexão.

Assim como qualquer outro evento emocionalmente exaustivo que podemos vivenciar

em nossas vidas, uma separação pode acabar criando gatilhos que nos prejudicam e perduram por muitos anos em nossas vidas, prejudicando relacionamentos futuros. Buscar a ajuda de um profissional da psicologia faz parte do processo de autocuidado que é tão importante, especialmente em um momento em que é preciso se reinventar e redescobrir para estar em paz consigo mesma.

Buscar ajuda profissional possui várias vantagens e uma delas é que você estará frente a alguém idôneo e apto a ajudar, sem preconceitos ou tendencioso. Com essa ajuda, o foco será você e o objetivo será a sua recuperação, contribuindo para elevar a sua autoestima e ajudá-la a descobrir novos caminhos.

Assim deve ser a vida vivendo só: buscar o autoconhecimento, formar novos parâmetros de vida, reaprender a viver tal qual no tempo de solteira (sem “o outro”), a ressurgir das cinzas do divórcio com uma nova concepção de vida, mais centrada, autossuficiente e irradiando felicidade. Acho profunda e inquietante uma frase de Khalil Gibran: *Sua dor é o rompimento da casca que envolve a sua compreensão.* A nova vida, de descasada, deve ser também um novo começo, quando abandonamos nossas versões antigas e nos permitimos recomeçar. Vamos ressignificar esse processo também pulverizando a vida de beleza, de felicidade, de autoproteção e de boas energias, para ser (ou permanecer sendo) uma mulher empoderada.

MULHERES GUERREIRAS

O histórico da mulher na sociedade como um todo precisava possuir o “biotipo cultural” da subserviência, da subordinação, da discrição para estar adequada ao tempo e ao lugar. Numa sociedade em que o homem era “o cabeça”, o esteio do lar na relação, cabia à mulher aceitar o discurso que, para ser uma boa esposa, ela precisava ser possuidora de “dons especiais da mulher”, tais como obediência e simplicidade. A mulher foi (e ainda é) alvo de discriminações quando não se enquadra nessa configuração machista. Durante séculos, perdurou a imagem nesse modelo, possuindo um peso social e pessoal em posição de desigualdade, inferior ao homem.

Porém, quando ela rompe com os paradigmas preexistentes solidificados, a mulher se desenquadra do papel social que lhe foi alcinado por séculos, e passa a ser estigmatizada como revoltada, doída, desavergonhada, rebelde, desenfreada, e tantas outras desqualificações. E é o rompimento desses paradigmas que apresento neste capítulo, demonstrando que em qualquer época, em qualquer lugar, despontam mulheres fora do contexto social, a desafiar padrões machistas, que impressionam pela coragem em combater essas “guerras sociais”.

A partir dos relatos acumulados ao longo do tempo acerca do papel feminino naquela época, procurei entender a contento a representatividade feminina no final do Século XIX ao início do Século XX. Pelas concepções de Strucker e Maçalai (2016) em sua publicação no Seminário Internacional de Demandas Sociais e Políticas Públicas na Sociedade Contemporânea, achei pertinente seu artigo intitulado “Bela, recatada e do lar”, quando relatam que a sexualidade feminina é extremamente controlada a partir do patriarcado fortemente presente, quando o mundo privado (o lar) continua sendo, preferencialmente, o ambiente destinado às mulheres, enquanto o mundo público é destinado aos homens. Mesmo em pleno Século XXI, percebe-se ainda as mais diversas formas de núcleos familiares, com forte resquício da herança patriarcal colonizadora, onde se vende um ideal familiar, em que o homem centraliza o poder, a função pública e a supremacia sobre a mulher, e esta deve resguardar-se ao lar, aos filhos, e escudar a sua moral e a moral masculina.

Ainda pelos ditos de Strucker e Maçalai (2016), patriarcalismo é o sistema caracterizado pelo poder do gênero masculino enquanto categoria social, centrada no controle masculino sobre o feminino. Nessa organização social, as relações são regidas pelos preceitos de que as mulheres estão hierarquicamente subordinadas aos homens. Isso corrobora com uma supremacia masculina, dando maior importância às atividades destes em detrimento às atividades femininas, legitimando-se o controle do corpo, da sexualidade e da autonomia feminina, quando o gênero masculino possui mais vantagens e prerrogativas.

Com relação às análises descritas no livro “Empreendimento Matrimonial”, de autoria

de Jaqueline Padovani da Silva (2015), há o relato de que o rigor dos bons costumes era ainda mais intenso com relação às mulheres do século XIX, dada a própria posição subalterna que a grande maioria das filhas e esposas ocupava diante da ideologia e das práticas conservadoras do paternalismo brasileiro, mantendo sob o jugo masculino os direcionamentos femininos, buscando perpetuar um controle austero sob suas decisões pessoais e sociais. Permanecendo ainda nas assertivas da autora acima, no Brasil, a princípio, a composição de um quadro familiar resultou, basicamente, da incorporação e da adaptação de modelos portugueses tomados, por sua vez, do Direito Romano, segundo o qual a autoridade máxima da família deveria recair sobre uma figura masculina considerada como “chefe” ou “cabeça”, pois, dentro do universo patriarcal, a família brasileira de outrora possuía a autoridade máxima do patriarca, ao redor da qual orbitavam os dependentes, ou seja, mulher e filhos.

7.1 TEREZA-CORAGEM

O ano era 1901. O cenário, nos cafundós da zona rural conhecido como Morro do Chapéu, município de Carolina, no norte do Estado do Maranhão. Família com a presença patriarcal comandada por normas rígidas, o que nos transporta a uma realidade na qual a mulher era “quase humana”, sem direito a expressar seus desejos, vontades ou opiniões. Era um cenário tão devastador para o mundo feminino, que a mulher não votava e, o que era bem pior, não poderia nem escolher com quem se casar.

O cenário está ruim? Pode piorar. A mulher não poderia nem sentir prazer sexual. Está terrível? Pode piorar ainda mais. A mulher não poderia nem soltar aquela gargalhada alta, gostosa, expressando felicidade, pois seria denominada de “mulher fácil”. Somente mulher de vida fácil (e só nos seus domínios de perdição) poderia soltar altas gargalhadas. Mas, com um cenário tão devastador, soltar gargalhadas de quê? Se nem falar alto era permitido para a mulher? Se meter na conversa de homens? Endoideceu? E foi neste cenário de repressão que nasceu Tereza¹ (minha avó paterna). A princípio, Tereza seria somente mais uma mulher. Inferior, silenciosa e obediente. Mas, em qualquer época e lugar, sempre há alguém para desafiar as normas, quebrar paradigmas, mostra que superação é um algo a mais que vem em certos espíritos empreendedores.

Tereza nasceu para afrontar, desafiar, buscar felicidade, mesmo que a tal felicidade não combinasse com o sexo feminino. Mas ela desconhecia o sentido da palavra bloqueio ou proibição. Contrariando todas as perspectivas, ela sabia o que queria. E também o que não queria! Aos 16 anos, seu pai (meu bisavô) escolheu seu noivo. Se, nos dias atuais, noivar-se é momento de expectativa e de alegria, em 1917 foi anúncio de angústia e desespero para Tereza, porque, contrariando os hábitos e costumes locais, ela já havia eleito o seu amor, de forma velada, na surdina, longe dos olhos e ouvidos dos pais. Após

1. Tereza de Lucena Valadares (26-08-1901 – 02-04-2011).

o anúncio do noivado, não adiantou Tereza encher-se de coragem e dizer ao pai que não aceitava o pretense noivo.

- Pai, não quero me casar com aquele moço. Ainda estou muito nova para casar - Argumentou Tereza, sem coragem inclusive para contar ao pai que gostava de outro, aí seria muito pior que afrontar as decisões paternas.

- Vai casar e pronto. Mulher não tem querer. Obedeça e cale-se - Disse-lhe o pai.

Mas, Tereza tinha suas pretensões, que não eram as mesmas do seu pai, porque, apesar do senso de obediência lhe imposto entre exemplos, ralhos e lapadas, seu coração direcionava suas intensões para outro rumo. Apesar de, naquela época, o solteirismo feminino não ser visto com bons olhos, ficar para “titia”, solteirona, era o pavor das moças da época. Não para Tereza, que iria preferir ser “titia” que casar-se com quem não amava. Conforme cita Silva (2015, p. 54): “o solteirismo feminino não era bem-visto, sendo tal fato compreensível numa sociedade expressamente interessada numa ordem baseada na estrutura casamento–família”, porém, nesse aspecto, Tereza também não se adequava.

- Casamento a qualquer preço, só para dizer que estou casada? Não quero, prefiro ficar solteirona - resmungava Tereza.

É válido ambientar-se àquela época, nos estudos que se inserem nesse relato, buscando adequar Tereza ao tempo e espaço. Porém, quanto mais tentamos assimilar Tereza e cultura contemporânea, mais ela se torna “inadequada”, por seu temperamento forte e opiniões próprias. O que era impróprio ao gênero feminino do início do Século XX, conforme cita Silva (2015, p.44-45): “Em uma tradição que se iniciou no período colonial e estendeu-se pelo século XIX, as relações matrimoniais estavam muito mais vinculadas a arranjos familiares feitos para a manutenção dos prestígios de classe do que a sentimentos amorosos”, o que, sistematicamente, estava ocorrendo com Tereza, e tantas outras mulheres naquela época.

O analfabetismo, principalmente com relação ao gênero feminino, também era predominante, principalmente devido ao espaço geográfico inserido no contexto (zona rural), por não haver escolas, professores, ou interesse paternal ou social, porque mulher tinha que aprender a cozinhar, costurar, bordar, parir e criar filhos. Não era necessário mulher aprender a ler, inclusive para não ter “certas ideias bestas na cabeça”, conforme ditos populares cunhados pelos mais velhos. Ainda na obra de Silva (2015, p. 53), no capítulo “Maridos exigentes, esposas obedientes: a profissão do matrimônio” relata que era muito comum “associar-se a dama de tempos atrás à imagem do casamento e maternidade [...] a própria educação feminina ficou comprometida pela ideologia da época, que não era necessário que as mulheres estudassem...”.

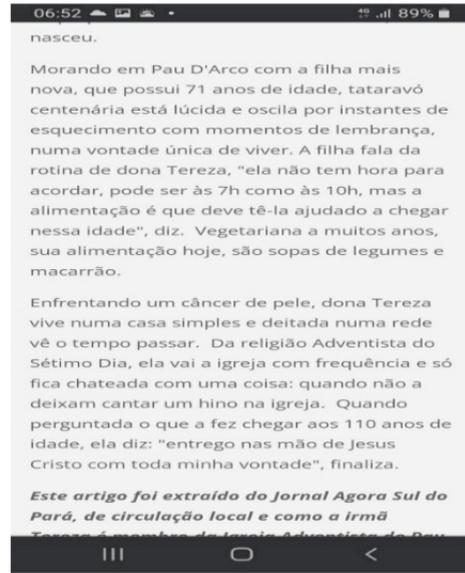
Pelo costume local daquela época, o noivo escolhia onde iriam morar após o casamento. Construía a casa, formava o “ninho”, brocava e encoivarava onde fazer a roça, preparava a terra, arrumava as sementes para o plantio (trabalho que seria executado juntamente com a esposa). O início produtivo para alimentos e filhos. E, assim, foi planejado.

Na zona rural, os batizados e casamentos eram resolvidos quando havia “adjutório”, ou seja, geralmente, uma vez ao ano o padre e o juiz de paz do município embrenhavam-se mata adentro, para regularizar situações cristãs, e mesmo resolver algumas “pendengas” que os “mais sabidos” se apoderavam de forma autoritária. Quando de uma dessas visitas cristãs e legais, Tereza casou-se, conforme a vontade do pai. Nesse ponto podemos definir que Tereza vergou-se, aceitando o seu destino, tal qual diversas outras moças em idades casadoiras. Mas, Tereza era como o bambu, vergava-se, vergava-se, mas, à menor flexibilidade, soltava-se num arranco, e não se moldava à vontade dos outros.

Ao sair da igreja, de véu e grinalda, casada com o eleito pelo pai, montou na garupa daquele que havia conquistado seu coração (o qual não era aquele com a qual havia acabado de desposar-se), e desapareceu... sumiu com o seu amado, desafiando tradições, enfrentando o medo, arriscando-se ao “esconjuro” do pai. E foi viver o seu amor. E isso em pleno ano de 1919. Posteriormente, por não ter sido consumado carnalmente o casamento foi anulado, podendo Tereza regularizar-se civilmente, perante os olhos dos homens e de Deus, àquele que seu coração havia escolhido para trilharem juntos os caminhos do matrimônio, José Rocha Fialho. Desta união, nasceram 11 filhos.

Existem pessoas que se adaptam ao lugar, fincam os esteios das suas casas em uma determinada localidade, e vivem por anos a fio. Sempre no mesmo lugar, na mesma rotina, numa constância ininterrupta. Outras, possuem a “Síndrome da Formiga-Correição”, por migrarem-se constantemente, nunca firmando-se numa única localidade. Assim eram José Rocha e Tereza. Todo ano, mudavam-se, trocavam seu sítio por outro. Nunca colhiam os frutos que eles próprios plantavam. Plantavam para outros colherem. Eram tão inconstantes nas moradias, que, em um ano, por não conseguirem trocar o seu sítio por outro – e para satisfazerem a síndrome da mudança, José Rocha arrancou os mourões da sua casa de uma margem do igarapé e fincou na outra margem. Pronto... mudaram-se! Satisfez o “desejo da formiga-correição”.

E, de mudança em mudança, foram parar numa pequena cidadezinha chamada Piraquê, no estado do Tocantins. Conforme a Wikipédia, em 2013, a população dessa cidadezinha era estimada em 3.017 habitantes e, pelos dados atuais no Google, em 2020, a população é de 3.033 habitantes, havendo um acréscimo de 16 habitantes no decorrer de sete anos. E foi nessa cidadezinha que Tereza conviveu com o seu amor em última morada, pois ele veio a falecer em 1965, ano em que iniciou o “viver só” de Tereza, porque nunca mais ela buscou outro amor para compartilhar sua vida. Seu coração e seu corpo pertenceram somente a ela e a um único homem, José Rocha, o amor da sua vida.



Reportagem do jornal "Agora Sul do Pará" em 25/01/2011

Os desafios de Tereza não pararam por aí. Como já mencionei anteriormente, alfabetizar as mulheres não era prerrogativa naquela época, e ela permaneceu analfabeta até os 80 anos, quando resolveu "se" alfabetizar, para ter condições de ler a Bíblia, pois ela era uma crente devota, sendo o amor ao seu Zé Rocha suplantado somente pelo amor a Deus. Um de seus netos deu início ao seu processo de alfabetização, porém o zelo e a paciência para tal ofício não era o seu forte, e abandonou a tarefa ainda no início. Porém, Tereza não desistiu. Foi juntando letras com letras, palavras com palavras... errava... acertava... e a Bíblia, além de ser seu Guia Espiritual, foi também sua cartilha. Aprendeu sozinha o bê-á-bá das palavras, e passou a ler o que lhe "caía no colo". Seu autodidatismo lhe deu forças para vencer mais essa batalha: a batalha das letras.

E foi vivendo, lendo, transcorrendo a passarela da vida com fé, animação e muita garra. Lembro-me que ela, já velhinha, fazia viagens intermunicipais, sozinha, e ia visitar os parentes. E os ônibus, na época (nos cafundós do Pará – Goiás – Maranhão e Tocantins), possuíam o apelido de quebra-quebra, porque tinham horário para sair das rodoviárias, mas não de chegarem ao destino, porque, constantemente, "pregavam" no caminho. Mas, ela não desistia. Com sua mala e seu pote de farofa de frango, encarava o desafio.



Fotos: Tereza aos 110 anos.



Colcha de linha Cléa confeccionado por Tereza.

Recordo-me dela fazendo colchas de linhas Cléa, em uma tábua própria para esse artesanato. Escolhia para quem vender e fazia a peça, não importando se o “comprador” queria ou não. Para ela, isso era indiferente.

- Estou fazendo uma colcha para você. Vai custar “X”. Entrego daqui dois meses – Ela determinava.

Não importa se a pessoa teria condições ou não de comprar, ela dava o preço, o prazo e pronto, ele que se virasse para comprar a peça artesanal. Eu mesma tenho, até hoje, uma dessas colchas bem trabalhadas, que comprei “na marra”, porque não precisava, mas, como ela determinou, me verguei. Ninguém conseguia lhe vencer numa negociação.

Outra recordação que me vem à mente ao me referir a ela, é que ela chegava na casa de algum parente (filhos, netos, sogras, amigos, conhecidos), saía apalpando os colchões nas camas e o que lhe agradava ela dizia, de imediato:

- Esse tá bom. Vou dormir nesta cama.

E o dono ou dona da cama que se virasse para dormir em outro canto. Assim era vó Tereza. Cheia de coragem e um grande exemplo de mulher guerreira, destemida, que sempre foi sinônimo de perseverança e altivez perante a vida. Somente já bem velhinha é que foi viver com a sua filha Diva, no Pau D´arco - PA, enfrentando um câncer de pele. Findando a sua vida no ano de 2011, com 110 anos, porém deixando como modelo de perseverança o seu próprio exemplo de vida, mostrando a todos que não veio ao mundo só para vegetar ou reclamar, veio para viver prazerosamente.

7.2 DIONÍSIA-GUERREIRA

A mulher que agora passo a tentar descrever como “mulher de fibra” é mais para seguir a frase do dito popular, porque, na realidade, defino-a como uma mulher incansável, “mulher de ferro”. Dionísia² nasceu em 1928, na zona rural do município de Babaçulândia, na época, estado de Goiás³. Período ainda forte da era do patriarcado, quando o pai representava o comandante absoluto da vida dos filhos (principalmente das filhas), ela teve seu destino selado tal qual das outras suas irmãs e outras mulheres: marido escolhido pelo pai.

Ele (o futuro cônjuge) era um dos trabalhadores braçais do meu avô. Minha mãe o alcunhou de “cinturão de couro mal curtido”, tão logo o conheceu. A alcunha lhe valeu devido ao cinturão que usava. Ele, como todos da época, fabricava seus próprios cinturões de couro curtido de boi. Porém, minha mãe dizia que o couro do cinturão dele não havia sido curtido o suficiente, por isso fedia. Ninguém mais sentia que o cinturão dele tinha mau cheiro. Só minha mãe. A ojeriza dela era tão grande, que mesmo ela estando na cozinha com as outras irmãs, sem visualização da parte externa da casa, ela sentia (ou pressentia) que ele estava próximo, somente pelo cheiro do cinturão. E essa aversão a ele permaneceu.

Para infelicidade dela, meu avô escolheu justamente o “cinturão de couro mal curtido” para ser o marido dela. Noivou, ele fez a casa, o plantio, e a esposou. A partir daquele momento, começou o infortúnio que a perseguiu por quase 20 anos, período em que ela permaneceu casada com ele. Sofrendo no casamento, e aguentando... aguentando... aguentando, parindo, criando os filhos, cuidando da roça, apanhando e se amargurando. Por diversas vezes, naquela época, ela conversava com a família, no intuito de separar-se, porém o que ouvia sempre era o seguinte conselho:

- Ruim com ele, pior sem ele.

E essa frase foi o que sempre ouvia, repetidamente, de parentes, vizinhos, amigos e conhecidos, porque era inaceitável uma mulher separar-se do marido, pois mulher “nasceu para ser a costela do marido”; “nasceu para viver na casa do pai, depois na casa do marido”; “mulher sendeira⁴ é mulher perdida”.

Desse matrimônio sem amor nasceram 12 filhos, além de outros abortos espontâneos. Seis morreram tão logo nasceram, ou com poucos meses de vida, e seis sobreviveram. Somente décadas após descobriu-se que o fator RH dela era negativo e o de meu pai era RH positivo e, provavelmente, esse fator tenha contribuído para tantos problemas nos

2. Dionísia Meneses Valadares (09-10-1928 – 04-01-2002).

3. O estado de Goiás, em 1988, sofreu processo de desmembramento. No desmembramento para a formação de novo estado, o estado originário perde sua identidade para formar um novo com personalidade jurídica própria. A cidade de Babaçulândia, após o desmembramento, incorporou-se ao estado do Tocantins.

4. Segundo o dicionário Informal: <http://www.dicionarioinformal.com.br/sendeira/>, a palavra “sendeira” significa: expressão utilizada no Estado do Piauí, para definir mulheres separadas dos maridos, mulher divorciada, mãe solteira, mulher errante, mulher desvalorizada por falta de um marido.

recém-nascidos, pois, acrescido a isso, havia a constante amargura dela, uma alimentação desbalanceada, as noites insones povoadas de pensamentos tenebrosos, uma tristeza sem fim que a acometia.

Conforme um *post* da ginecologista Ana Cristina, quando a mãe tem um tipo sanguíneo RH negativo e o pai RH positivo é um motivo para preocupações, porque o corpo da mãe, por não ter a mesma composição, enxerga o feto como um corpo estranho e tenta eliminá-lo, pois seu sangue RH negativo entra em contato com o RH positivo do feto, gerando sensibilização ao RH, sendo a solução para evitar a rejeição a injeção de imunoglobulina durante a gestação, para que o corpo da mulher não forme anticorpos anti-RH positivo.

Dulay (2010) também publicou que a incompatibilidade de RH ocorre quando uma gestante tem sangue RH negativo e se o fator RH do pai for positivo o feto poderá ter o fator RH do pai. A incompatibilidade de RH pode resultar na destruição de glóbulos vermelhos do feto, por vezes, causando anemia, o que pode ser grave. Ela esclarece também que a porcentagem de pessoas com sangue RH negativo é baixa.

Li também, no blog da doutora Lisauskas, o seguinte: “Quando a mulher tem sangue fator RH negativo, a primeira coisa a se descobrir é o fator RH do sangue do marido. Se ele tiver RH contrário, ou seja, for RH positivo, o bebê tem 50 % de chances de ser como o pai”. E aí que mora o perigo. Uma doença com nome difícil pode entrar em cena: a Eritroblastose Fetal.

Porém, como um casal morador da zona rural, no início do século XX, pobre, poderia imaginar um fato como esse? Exames pré-nupciais não existiam naquela época e lugar. Se havia ocorrência de natimortos, era da vontade de Deus. Não “vingou”. E, assim, nasciam mais filhos... e morriam... Desse modo Dionísia foi “costurando” a vida, com amargura e sofrimento. Dessas parições, seis sobreviveram. Todos os sobreviventes foram acometidos por convulsões e outras mazelas, como a paralisia infantil, ficando dois desses seis filhos com sequelas irreversíveis: um paralítico e surdo-mudo (hoje com 64 anos) e o outro com deficiência mental (hoje com 75 anos). Eu sou a caçula dessa prole.

Seis anos após o meu nascimento (e óbito de mais um filho recém-nascido), minha mãe não aguentou mais e pediu o desquite⁵, para assombro geral e repúdio por parte de alguns parentes, porque, naquela época, era inconcebível uma mulher se separar. Era pecado e loucura. Inaceitável.

- Mulher, está maluca? Por que separar? Ele é teu marido perante Deus. Homem trabalhador. Estás cometendo um pecado danado. E teus filhos aleijados, como tu vais criar eles? – diziam-lhe.

- Eu não aguento mais. Não quero mais. Cansei de levar surras. Apanhar dói,

5. Desquite é um termo do direito que era usado para designar as separações matrimoniais antes da instituição do divórcio. Equivale à atual separação, na qual ocorre a separação dos cônjuges e de seus bens, mas não ocorre a dissolução do vínculo matrimonial ([Wikipédia](#)).

principalmente de quem não é meu pai, nem minha mãe. E sempre trabalhei na roça, plantei e colhi. Meus aleijadinhos não vão passar fome – justificava ela aos parentes e amigos.

E ela “fincou o pé”. Desquitaram-se, para assombro geral, em 10/05/1966. Dividiram os poucos gados e bens existentes, e também os filhos. Ela ficou com o filho paraplégico e uma filha (Sebastiana) e os outros quatro seguiram destino separado com meu pai, inclusive eu. Porém, viver na zona rural já não era mais possível, inclusive pelo preconceito social, por ela ser uma mulher desquitada. Minha mãe resolveu abandonar o interior, mudando-se para a cidade de Araguaína TO, apesar de constantes críticas da família. Para ajudar, não havia ninguém, porém, para criticar, sobravam vozes, alguns condenando-a abertamente, outros lhe ignorando, e outros inclusive a injuriando com frases, como:

- Vai para a cidade ser rapariga. Ser puta. Por que não fica quieta aqui no seu canto criando teus filhos?

- Como é que tu vais criar teus aleijados na cidade? O mundo não quer saber de aleijados não. Quem “pariu Mateus que embale”;

- Aqui você planta, colhe e dá “de comer” pros teus filhos. E na cidade, vai dar o que para eles comerem? Poeira?

A maioria utilizava a existência dos “aleijados” para convencê-la a permanecer na roça, porém ela já havia se decidido, e ninguém conseguiu demovê-la dos seus planos de se mudar para a cidade. Já estava determinada a recomeçar a vida em outro lugar. Mudou-se. Ela foi mais uma “mulher só” que encarou o mundo, sem a ajuda de marido, amante ou companheiro, com a força advinda do seu caráter e a determinação em cumprir o seu papel de mulher guerreira neste plano terrestre.

Na cidade de Araguaína, trabalhou como lavadeira de roupas, faxineira, lavou pratos, por muitos anos, em um hotel, até que suas unhas, acometidas de terríveis unheiros causados por fungos, incapacitaram-lhe de lavar pratos, devido às infecções dolorosas. Executou outros serviços subalternos, para criar os filhos. Enfrentou adversidades inimagináveis.

Quando a filha mais velha, naquele momento já morando com ela, resolveu casar-se, ela visualizou possibilidades de viver uma vida mais sossegada com seus filhos, porque o genro era padeiro e apresentou-lhe um projeto para montarem uma panificadora, ela “entrando” com o dinheiro e ele com a experiência. Pronto. Minha mãe pensou que, até que enfim, poderia ter uma vida mais tranquila.

Vendeu os gados que haviam ficado sob os cuidados de parentes, na cria de dado na meia - que consistia a cada dois bezerros, um era do cuidador, outro do dono -, apurou um bom dinheiro com a venda e deu o recurso para o genro. Foi um negócio lucrativo (para ele), posteriormente adquirindo casas, carros e outros bens materiais. Minha mãe, eu e meus irmãos trabalhávamos, incansavelmente, na panificadora, para economizar despesas com funcionários.

Após alguns anos, o genro pediu a separação (do matrimônio) e “meteu o pé na bunda” da minha mãe, dizendo que o dinheiro que ela deu para ele já havia se transformado em comida para ela e os filhos, e que ela sumisse das vistas dele. Ela ainda tentou reaver metade dos bens que de direito lhe pertencia, pois ela “entrou com o dinheiro no negócio” e ele com a experiência no ramo da panificação, porém, tudo foi inútil, pois os bens todos estavam somente no nome dele.

Aí ela ficou sem nada (nem casa para morar), desiludida da vida, vivendo de aluguel e fazendo trabalhos subalternos, novamente, para sobreviver. Os filhos, quando adoeciam, o jeito era curá-los com chás e ervas naturais, porque dinheiro para medicamento não tinha. Porém, nenhum morreu de fome, mesmo que o alimento diário fosse fava e farinha.

Seus últimos vinte anos de vida transcorreram entre hospital-casa, em decorrência de enfisema pulmonar e diversos outros males graves. Por diversas vezes, o médico prescrevia sua alta e recomendava à família para leva-la para casa, para morrer entre os familiares. Perdi a conta de quantas vezes nos reuníamos junto a ela, esperando somente que se cumprisse o diagnóstico médico: óbito em poucos dias. Mas, ela resistia. Ela sempre dizia que tinha receio de morrer e deixar os dois filhos deficientes para outras pessoas cuidarem, e não serem bem cuidados. Então, resistia. Resistia sempre. E, após recuperar-se, vencer mais uma doença, ela pedia para retornar ao médico que havia lhe diagnosticado como em fase terminal, só para dizer para ele:

- E aí doutor, tô aqui vivinha. Não morri de jeito nenhum. O senhor estava errado. Não é agora que vou morrer não, viu? - E voltava para casa, feliz da vida, por ter vencido mais uma batalha.



Fotos de Dionísia (minha mãe) e os filhos deficientes (acervo pessoal)

Por muitas vezes isso ocorreu, e sempre os médicos não conseguiam compreender como tal milagre ocorrera, porque, pelo estágio avançado de cada doença que se apresentava, era impossível sobreviver. Mas, ela sobrevivia. Seu óbito ocorreu somente em 04/01/2002, nos braços da Sebastiana, minha irmã, após ela fazer promessa à minha mãe que cuidaria dos irmãos deficientes. Então, minha mãe exalou seu último suspiro e partiu.

Hoje, 21 anos após a morte da minha mãe, Sebastiana permanece cuidando com todo o zelo e amor desses dois irmãos deficientes, não lhes deixando faltar nada, material ou espiritual, não só devido à promessa feita no leito de morte de nossa mãe, mas também pela grandiosidade de sua alma. Ela ama e cuida. Ela sempre fala (e prova) o seu grande amor, resumido na frase:

- Eu cuido dos meus “meninos” é por amor, e não por obrigação. É por amor!

Onde minha mãe estiver, no plano espiritual, sei que ela está feliz, porque meus irmãos têm motivos de sobra para sorrirem e serem felizes, porque vivem cercados de amor, carinho e cuidados, não amparados pela sombra de uma promessa, mas porque o amor fraternal dedicado a eles por minha irmã emana do coração, e não de um juramento feito em um leito de morte.

RESENHAS PARA A MENTE SONHAR

Como já mencionei anteriormente, ler é deixar a mente sonhar, andar por lugares excepcionais, conhecer pessoas especiais ou comuns, reais ou imaginárias, viver estórias e histórias, no imaginário entre ficção e realidade. Quando me refiro a estórias e histórias, reporto-me às origens dessas palavras, apesar de alguns acadêmicos reforçarem o banimento da “estória”. Porém, prendendo-me ainda a ela, a “estória” transporta-se para a narração de fatos imaginários, fictícios, enraizados nas lendas não comprovadas, enquanto que a “história” nos conta fatos reais, documentais, com fundos comprobatórios.

Ler nos faz navegar pelos dois mundos, pelos dois horizontes: o existente de fato (através dos relatos de documentários ou descrição de fatos reais) e o criado na mente do escritor (os romances). Em um ou outro, nossa mente passeia por destinos desconhecidos, horizontes perdidos e achados somente na mente inventiva do autor, que conduz o leitor, às vezes de forma simplista, outras de forma envolvente, empolgante, aterrorizante. Porém, o fio condutor envolve, quando a narrativa é bem tecida, criada, os pontos interligados, formando uma teia de ilusão, que leva o leitor a passear.

Inúmeros livros transmitem conhecimentos, informações pertinentes. Porém, outros possuem o objetivo de divertir, entreter, relaxar, empolgar ou, até mesmo, assustar ou indignar. Cito, a seguir, alguns livros que me marcaram excepcionalmente, pela forma como me conduziram na experiência de lê-los.

Muitas leituras se registram profundamente na mente do leitor devido à identificação com o personagem, pelo momento da leitura, pela aceitação da ideia, pela concentração dispensada ao livro no momento da leitura e por diversos outros fatores capazes de conectar livro-leitor em uma experiência inesquecível.

É válido ressaltar que muitas pessoas tentam escolher um livro com base no filme de mesma origem. Porém, isso é um equívoco, porque o diretor do filme não é o autor. Um possui um estilo narrativo totalmente diferente do outro. Às vezes, um livro é empolgante, envolvente, porque pega o leitor “pela mão” e o conduz totalmente pela narrativa, enquanto que o filme não consegue captar a essência dos personagens. No livro, o pensamento pode ser descrito, desenhado nas palavras, permitindo ao leitor conhecer profundamente a heroína, odiar o vilão... enquanto que no filme os personagens não conseguem transmitir as emoções adequadas.

O inverso também é verdadeiro. Há livros que, ao terminarmos sua leitura, percebemos que ele não nos transmitiu sentimentos profundos, porém o filme desse mesmo livro nos envolve de forma tão lúdica, com tanto entusiasmo, que conseguimos assisti-lo, por mais de uma vez, e ainda nos emocionarmos e percebermos nuances diferentes, cada vez que o assistimos. Depende da força narrativa daquele que toma para si a responsabilidade de nos conduzir nesse “passeio”. Portanto, um livro é um universo totalmente diferente de um filme, mesmo contando a mesma história.

Nessas indicações de leitura, a seguir, achei pertinente, em cada sugestão, deixar também uma resenha (ou resumo), porque cada leitor tem a sua preferência de estilos, de autores, de narrativas, de assuntos. Portanto, as resenhas trarão uma ideia do tema abordado.

Eu me prendo a uma boa trama, independentemente do autor, pois muitos autores escrevem livros que são *best-sellers* espetaculares, porém escrevem também livros modorrentos, capazes inclusive de provocar sonolência, de tão enfadonhos.

Esclarecendo que as resenhas não são de minha autoria, porém as considero fiéis às obras indicadas em suas narrativas. Em cada uma, segue o link correspondente à fonte geradora da informação, sendo somente acrescentadas de alguns comentários finais meus.

Após as Resenhas, no "Epílogo", concluo esta obra na mais profunda harmonia, porque o meu equilíbrio está unido com a cálida madrugada na floresta!

A CABANA. AUTOR: WILLIAM P. YOUNG

Resenha da obra¹: Tudo começa quando, durante o acampamento, a canoa em que alguns dos filhos de Mackenzie Allen naufraga. O pai corre para tentar salvar os filhos e as demais pessoas que estão no acampamento correm para ver a sua atitude heroica; contudo, no meio da confusão, a sua filha Missy, de apenas seis anos, é raptada. O pai recorre às autoridades e uma busca é iniciada para tentar descobrir o paradeiro da pequena Missy. As autoridades nunca chegam a encontrá-la, mas encontram, numa cabana perto do local, o vestido que ela usava no dia do desaparecimento, com manchas de sangue, o que levava a crer que ela tinha sido violentada e assassinada.

Passados quatro anos daquele dia fatídico, Mackenzie Allen continua imerso numa grande tristeza e numa dor profunda e incessante. Numa manhã gelada de inverno, recebe uma nota suspeita, aparentemente vinda de Deus, convidando-o para voltar àquela cabana para passar o fim de semana. Ignorando alertas de que poderia ser uma cilada, vai até a cabana e o que lá encontra muda a sua vida para sempre.

A CALDEIRA DO DIABO. AUTORA: GRACE METALIOUS

Resenha da obra²: Uma jovem e bonita viúva esconde um passado comprometedor. Sua filha, sensível e rebelde, procura aceitar e compreender as pessoas. Um milionário é capaz de tudo para manter seu domínio e esconder os desmandos de seu único filho. Um médico rude, mas bondoso, se envolve num caso de aborto clandestino. Uma jovem carente e solitária é cobiçada pelo padrasto, um bêbado cruel.

São vidas que se entrecruzam num ambiente marcado pela rigidez moral e abalado pela tragédia. Este livro possui inclusive pitadas de humor, sua narrativa provoca risos e descontração, apesar dos relatos controversos.

1. Link da resenha: <https://www.vogaisecompanhia.pt/livro-a-cabana-de-william-p-young/>

2. Link da resenha: <https://www.skoob.com.br/a-caldeira-do-diabo-17419ed18817.html>

À ESPERA DE UM MILAGRE. AUTOR: STEPHEN KING

Resenha da obra³: O livro nos leva à Penitenciária *Cold Mountain*, um lugar assolado por assassinos e estupradores que aguardam sua caminhada final pelo Corredor Verde (corredor da morte) até à cadeira elétrica, ou como ela é conhecida, a Fagulha. É nesse local em que eles refletem sobre os erros que cometeram e se preparam para encarar o ponto final que escolheram.

Mas, algum deles, estão ali de maneira injusta, como, por exemplo, pelo fato de estarem no lugar errado na hora errada, ou de serem negros em 1930, época em que os Estados Unidos viviam um momento de desespero e de muito racismo. A história começa com o ex-guarda penitenciário Paul Edgecombe escrevendo suas memórias da época em que as coisas começaram a ficar bizarras na penitenciária.

O responsável por esses eventos é John Coffey, um negro, com 2 metros de altura, muito musculoso e cheio de cicatrizes, que está ali acusado de estuprar e assassinar duas jovens irmãs. Como esse monstro foi capaz de tamanha crueldade? Acredito, e assim espero, que você ao ler qualquer notícia sobre um assunto desses, fique revoltado. Mas... agora usando a magia da leitura... Este livro prende o leitor do início ao fim da narrativa.

A ILHA DAS TRÊS SEREIAS. AUTOR: IRVING WALLACE

Resenha da obra⁴: Esse romance mostra as experiências de um grupo de antropólogos norte-americanos, um jovem casal, uma antropóloga famosa, um professor, uma enfermeira, um psicanalista e outros personagens, cada um com interesses diversos, mas focados entre si. A experiência se passa numa ilha da Polinésia - a ilha das Três Sereias.

Esses visitantes se deparam com um comportamento desinibido, costumes que chocam seus preconceitos civilizados, sua forma de encarar a monotonia, amando sem preconceitos, sem culpa, sem regras, apesar de muitos deles serem casados. O tema da história centra-se em como esta liberdade afeta e provoca os observadores vindos de outra cultura, o quanto eles se envolvem com os nativos e o quanto eles resistem à mudança de comportamento.

A MENINA QUE ROUBAVA LIVROS. AUTOR: MARKUS ZUSAK

Resenha da obra⁵: A trajetória de Liesel Meminger é contada por uma narradora mórbida, porém, surpreendentemente, simpática. Ao perceber que a pequena ladra de livros lhe escapa, a Morte afeiçoa-se à menina e rastreia suas pegadas de 1939 a 1943.

Traços de uma sobrevivente: a mãe comunista, perseguida pelo nazismo, envia Liesel e o irmão para o subúrbio pobre de uma cidade alemã, onde um casal se dispõe a adotá-los em troca de dinheiro. O garoto morre no trajeto e é enterrado por um coveiro

3. Link da resenha: <https://leitoresvigaristas.wordpress.com/2018/08/26/resenha-a-espera-de-um-milagre-stephen-king/>

4. Link da resenha: <https://oslivrosdaminhabiliblioteca.blogspot.com/2015/07/a-ilha-das-tres-sereias.html>

5. Link da resenha: <https://www.intrinseca.com.br/ameninaqueroubalivros/>

que deixa cair um livro na neve. É o primeiro de uma série que a menina vai surruiar, ao longo dos anos. Esse livro, que ela ainda não sabe ler, é seu único vínculo com a família. Assombrada por pesadelos, ela compensa o medo e a solidão das noites com a convivência do pai adotivo, um pintor de parede bonachão que a ensina a ler.

Em tempos de livros incendiados, o gosto de roubá-los deu à menina uma alcunha e uma ocupação; a sede de conhecimento deu-lhe um propósito. Faz amizade com um garoto obrigado a integrar a Juventude Hitlerista. Ajuda o pai a esconder no porão um jovem judeu que escreve livros artesanais para contar a sua parte naquela história. A Morte, perplexa diante da violência humana, dá um tom leve e divertido à narrativa desse duro confronto entre a infância perdida e a crueldade do mundo adulto. Um sucesso absoluto — e raro — de crítica e público.

A SEGUNDA DAMA. AUTOR: IRVING WALLACE

Resenha da obra⁶: O romance versa sobre um plano da União Soviética para tomar conhecimento dos segredos dos Estados Unidos durante a Guerra Fria. Durante o Congresso Internacional de Mulheres, em Moscou, a KGB (a central de espionagem soviética) prepara um golpe de rara ousadia: o rapto de Billie Bradford, a primeira-dama dos Estados Unidos.

Ela seria substituída por uma sócia perfeita e bem treinada: Vera Vavílova, por ter assimilado completamente a personalidade da outra mulher. Vera pode ser aceita por todos. Mas, será que o seu “marido”, o presidente americano, nada perceberá? E Guy Parker, o biógrafo oficial, não irá desconfiar?

ANA TERRA. AUTOR: ERICO VERISSIMO

Resenha da obra⁷: Ana Terra era uma moça que morava com a sua família em um sítio muito longe da cidade e levava uma vida sofrida. A única coisa que Ana e sua família faziam era trabalhar. Porém, Ana tinha o desejo de abraçar e beijar um homem. Esse desejo desperta com a chegada do índio Pedro Missioneiro, que, lentamente, foi crescendo na sua condição de macho: uma cara moça e trigueira, de maçãs salientes. Ana, quando o via, sentia uma coisa que não podia explicar: um mal-estar sem nome, mistura de acanhamento, nojo e fascinação.

Em sua singeleza, atraía-se pelo estranho, confirmando-se como aquela mulher desejável que enxergara no fundo das águas. Entregar-se àquele desconhecido foi um passo tão natural como o suceder das estações naqueles ermos. Antes, arriscou um jogo delicioso de avanços e recuos, sabendo que, quisesse ou não quisesse, agindo a favor ou contra a lei paterna, seria daquele homem. E, numa tarde, considerou-se pronta, e o desejo palpitava em todas as suas artérias; encaminhou-se para a barraca do índio, o reino de

6. Link da resenha: <https://livralivro.com.br/livro/a-segunda-dama/431052.html>

7. Link da resenha: <https://www.coladaweb.com/resumos/ana-terra-erico-verissimo>

Pedro Missioneiro, e lá aconteceu algo que Ana queria.

Os dias seguintes foram de medo, pânico misturado à vergonha e, depois disso, logo soube que estava grávida, e isso tornou-se um espaço de lágrimas. Carregou o segredo o quanto pôde, mas um dia, não se contendo mais, revelou tudo à mãe. Dona Henriqueta nem teve tempo de consolá-la: e o pai declarou já saber de tudo e foi como se um trovão cortasse os céus.

AS BRUMAS DE AVALON (4 LIVROS). AUTOR: MARION ZIMMER BRADLEY

Resenha da obra⁸: A lenda do Rei Arthur contada sob a perspectiva do sagrado feminino narra a jornada de Morgana, sua meia-irmã e sacerdotisa de Avalon, uma mulher criada para servir à Deusa e representá-la na Terra. Seu objetivo é manter as tradições do país mágico e impedir o domínio da Igreja Católica na região.

Morgana e Arthur são nascidos da mesma mãe, Igraine, cuja irmã, Viviane, é a Senhora do Lago, a autoridade maior de Avalon. No começo do livro, conhecemos Morgana bebê aos cuidados de uma mãe muito jovem que fora dada em casamento a um cavaleiro real por mera conveniência política. Contudo, Viviane tem outros planos futuros para Igraine, sendo um deles trair o marido com o herdeiro do atual trono e, assim, gerar um filho que, no futuro, governará em favor da Bretanha e de Avalon.

Morgana não é bem-vista em lugar nenhum, por causa de sua magia. Constantemente, é taxada por bruxa, demoníaca, feiticeira e todos os cristãos torcem o nariz em sua presença. Por outro lado, os habitantes de Avalon são pagãos que não deixam a desejar na soberba e no desdém com a crença alheia, sempre se achando superiores. Quatro obras a discorrer sobre a magia e o poder: A senhora da magia; A grande rainha; O gamo-rei; O prisioneiro da árvore.

CAVALO DE TROIA (9 LIVROS). AUTOR: J. J. BENÍTEZ

Resenha da obra⁹: A coleção desses livros fala de uma operação secreta da força aérea americana que, ao descobrir um modelo seguro de viagem no tempo, cria, em 1973, uma operação para acompanhar os últimos dias de Jesus Cristo na Terra.

A partir daí, um major que adota o codinome de Jasão e um piloto, chamado no diário de Elizeu, retornam no tempo até a época de Jesus Cristo e presenciam os fatos mais marcantes da Sua vida. Fornecem, também, dados da sociedade da época: costumes, leis etc. Jasão é escolhido para a operação pelo seu ceticismo e imparcialidade, mas, quando encontra Jesus – o Mestre –, é tocado profundamente por sua mensagem e a narrativa ganha um tom delicado e humano.

A diferença entre os acontecimentos presenciados pelo Major e os narrados nos textos sagrados é enorme, mas compreensível [...] Mas, a pitada final vem na voz do próprio

8. Link da resenha: <https://sabrynarosa.com/2020/04/17/resenha-as-brumas-de-avalon-marion-zimmer-bradley/>

9. Link da resenha: <https://carreirasolo.org/livros/fj-benitez-operacao-cavalo-de-troia-resumo#.Y73fh3bMLIU>

autor. Ele jura de pés juntos que o diário das memórias do Major acabou em suas mãos através de uma amiga e são reais e estão bem guardados. Narra, inclusive, no primeiro volume seu encontro com Jasão e a luta que foi conseguir os originais do Diário em suas viagens por México e EUA.

Obras da série: Operação Cavalo de Troia 1 – Jerusalém; Cavalo de Troia 2 – A viagem; Cavalo de Troia 2 – Massada; Cavalo de Troia 3 – Kennereth; Cavalo de Troia 3 – Saidan; Cavalo de Troia 4 – Nazaré; Cavalo de Troia 5 – Cezareia; Cavalo de Troia 6 – Hermon; Cavalo de Troia 7- Nahum; Cavalo de Troia 8 – Jordão; Cavalo de Troia 9 – Caná. Algumas numerações são realmente repetidas, porém o título e a história se modificam. Todos os livros são fenomenais, em minha concepção.

COMO EU ERA ANTES DE VOCÊ (TRILOGIA). AUTORA: JOJO MOYES

Resenha da obra¹⁰: Lou Clark é uma jovem cheia de vida e espontaneidade, que sabe uma porção de coisas. Ela sabe quantos passos separam sua casa do ponto de ônibus. Sabe que adora trabalhar como atendente em um café e sabe que, provavelmente, não ama seu namorado, Patrick. O que Lou não sabe é que está prestes a perder o emprego, e que isso a obrigará a repensar toda a sua vida.

Will Traynor, por sua vez, sabe que o acidente com a motocicleta tirou dele a vontade de viver. Ele sabe que o mundo, agora, parece pequeno e sem graça, e sabe exatamente como vai dar um fim a tudo isso. O que Will não sabe é que a chegada de Lou vai trazer de volta cor à sua vida. E nenhum deles desconfia de que esse encontro irá mudar para sempre a história dos dois.

Em *Depois de você*, Lou ainda não superou a perda de Will. Morando em um *flat*, em Londres, ela trabalha como garçonne em um *pub* no aeroporto. Certo dia, após beber muito, Lou cai do terraço. O terrível acidente a obriga a voltar para a casa de sua família, mas também a permite conhecer Sam Fielding, um paramédico cujo trabalho é lidar com a vida e a morte, a única pessoa que parece capaz de compreendê-la.

Em *Ainda sou eu*, Lou Clark chega em Nova Iorque pronta para recomeçar a vida, confiante de que pode abraçar novas aventuras e manter seu relacionamento à distância. Ela é jogada no mundo dos superricos Gopnik - Leonard e a esposa bem mais nova, e um sem-fim de empregados e puxa-sacos. Lou está determinada a extrair o máximo dessa experiência, por isso se lança no trabalho e, antes que perceba, está inserida na alta sociedade nova-iorquina, onde conhece Joshua Ryan, um homem que traz consigo um sopro do passado de Lou. Enquanto tenta manter os dois lados de seu mundo unidos, ela tem que guardar segredos que não são seus e que podem mudar totalmente sua vida. E, quando a situação atinge um ponto crítico, ela precisa se perguntar: Quem é Louisa Clark? E como é possível reconciliar um coração dividido?

10. Link da resenha: <https://www.intrinseca.com.br/livro/619/>

EMMELINE. AUTORA: JUDITH ROSSNER

Resenha da obra¹¹: Séc. XIX, Revolução Industrial. As fábricas estavam sedentas por mão de obra e diversas famílias estavam famintas, com quase nenhum recurso financeiro. A de Emmeline era uma destas. Com treze anos, sem saber quase nada, a não ser que sua família precisava desesperadamente de dinheiro, Emmeline Mosher sai de Fayette e vai para Lowell, esperando poder sustentá-los por algum tempo como operária.

Ela encontra-se sozinha, sem amigos e longe de casa. Vulnerável, não percebe que a única mão estendida e lábios que proferiam palavras gentis lhe puxaria para ainda mais dificuldades. Foi um erro, um equívoco e, por mais que ela tivesse alguma sensação disso, não conseguia nem queria mais fugir. O oceano de desgraças já estava se formando.

Como culpá-la? Como desprezar a relação ignorante? Como não sentir compaixão dela e dele? Concordando com o cerne do que minha mãe disse, não foi vida, foi sobrevivência. As poucas chamas que lhe deram esperança, lhe queimaram e se apagaram para jamais voltar. Já li esse livro umas três vezes e, a cada leitura, me envolvo ainda mais com a narrativa. Choro e leio novamente. É impressionante.

GABRIELA, CRAVO E CANELA. AUTOR: JORGE AMADO

Resenha da obra¹²: Gabriela é muito ligada aos prazeres, e não apenas sexuais. Ela ama ser desejada, ama dormir com moço bonito, ama sentir o peso da perna de seu Nacib sobre suas ancas. Mas também ama andar descalça, ama colocar uma flor atrás da orelha, sorrir para outros moços (mesmo os que não são bonitos), ama ir ao circo. De passeios intelectuais, gosta não. De andar de sapato que aperta o pé e colocar vestidos desconfortáveis para ir a festas em que as mulheres vão esnobá-la, gosta não.

Gabriela, em certo ponto, me parece uma precursora do tão discutido, atualmente, “amor livre”. Ela é alguém que não entende por que, se é tão bom se deitar com alguém, se as duas pessoas querem, por que deveria se deitar apenas com um? Limitar seu desejo, ignorar suas vontades. Esse espírito é algo que Nacib não consegue compreender.

Durante todo o livro, ela se preocupa em não magoar seu Nacib, em não ofendê-lo. Suprime diversas vontades pensando que Nacib é bom demais e ela ruim. Essas passagens são de cortar o coração. É de sentir como se Nacib estivesse matando Gabriela, aos poucos, em nome do amor (e dos bons costumes).

MARNIE. AUTOR: WINSTON GRAHAM

Resenha da obra¹³: Marnie é uma mulher de 23 anos, bonita e inteligente, mas dotada de uma personalidade histérica. Ela rouba, usando de todas as artimanhas que sua esperteza a faz criar. Vangloria-se de sua liberdade e de sua inteligência, mas não é uma

11. Link da resenha: <https://www.skoob.com.br/livro/resenhas/5627/edicao:6778>

12. Link da resenha: <https://medium.com/@thetendarotto/resenha-gabriela-cravo-e-canela-de-jorge-amado-c1e-642b14a5a>

13. Link da resenha: <http://www.estantedanine.com.br/2020/01/marnie-de-winston-graham.html>

mulher feliz. Repudia os homens, porque tem horror a sexo. Com todos esses problemas, Marnie vai vivendo, nas páginas do livro, uma história de crescente suspense, que culmina em um final surpreendente.

Ela viaja pelas cidades da Inglaterra roubando as empresas que trabalha. Após cada golpe, a personagem muda de aparência, desaparece por algum tempo e cria uma nova personalidade, dando início ao próximo ciclo e outra vida. O ponto de partida da história de Winston Graham é esse e a missão durante esse texto de recomendação é apresentar as muitas camadas da personagem.

Marnie roubou pela primeira vez quando criança e foi muito reprimida pela mãe. Desde então, ela assimilou que não necessariamente o roubo é errado, mas ser descoberta é o grande problema. Competente na contabilidade, discreta e de boa aparência, Marnie está acima de qualquer suspeita, e é por isso que, durante um bom tempo, tudo dá certo em suas artimanhas.

O CADERNO DE NOAH. AUTOR: NICHOLAS SPARKS

Resenha da obra¹⁴: Livro que originou o filme “Diário de uma paixão”. Noah, todos os dias, vai até o quarto de Allie e lê uma linda história escrita num velho caderno de anotações. Sempre a mesma história. Conheceram-se no verão de 1946. Allie, jovem, bonita e rica. Ele, rapaz sonhador e humilde, mas que, ao conhecer Allie, apaixonou-se perdidamente.

Como ele mesmo narra, não realizou grandes feitos, entretanto, viveu um único e grande amor. Allie encontra-se ali, inerte, ouvindo aquela história sem recordar-se de quem se trata. Não reconhece Noah, seu fiel companheiro de anos, nem os filhos e netos que tiveram.

O “Mal de Alzheimer” consome a sua lucidez, pouco a pouco. Noah, contanto, sempre sonhador, embora cardíaco, com artrite e todas as vicissitudes da idade, não perde a esperança de que um dia, Allie volte a recuperar, ao menos por um instante, a lembrança dos dois e daquele rosto que tanto ama. Afinal, ela é seu porto seguro, seu lar.

Os médicos e família temem pela sua saúde, mas ele sabe que Allie num momento, por menor que seja, recordará de tudo. Um dia os encontram juntinhos, deitados de mãos dadas, como se nunca tivessem sido separados por lapso de memória, doença, ou qualquer outra coisa. Sorrisos serenos, estampados em suas faces adormecidas, denunciam que ali estão duas pessoas que viveram um longo e verdadeiro amor.

O CHEFÃO. AUTOR: MARIO PUZO

Resenha da obra¹⁵: A obra deu origem ao filme “O poderoso chefão”. Máfia 1900: uma pequena irmandade secreta na Sicília. Máfia 1950: uma sociedade em “famílias”, com

14. Link da resenha: <http://resumos.netsaber.com.br/resumo-99158/o-caderno-de-noah>

15. Link da resenha: <https://www.skoob.com.br/livro/pdf/o-chefao/livro:1321/edicao:1806>

o controle total do crime organizado nos Estados Unidos. Entre o começo e o fim, um longo rastro de sangue... um homem participou de tudo, viu crescer esse império de crime e violência, tornando-se o “capo dei capi”, o mandante da morte. Dom Vito Corleone – o poderoso Chefão.

O livro possui minúcias surpreendentes, não abordadas no filme. Leitura envolvente, que prende o leitor em cada parte, levando-o a participar das tramas assassinas, dos engodos e negociações escusas e perigosas.

O CORTE. AUTOR: DONALD E. WESTLAKE

Resenha da obra¹⁶: O autor hipnotiza os leitores com a empreitada do mais improvável dos assassinos. Fazendo uma crítica ferina à sociedade americana, o autor transforma um pacato personagem em um assassino feroz, em um “*serial killer*”, que entra em ação para ter de volta o que considera mais precioso - um emprego.

Existem livros que conseguem penetrar no âmago do leitor, como uma faca atravessando a pele rumo à alvura do osso e deixam marcas permanentes após a leitura, pois os temas abordados são tão profundamente pessoais, que a conexão empática com o protagonista é tão natural quanto respirar. O Corte é esse tipo de livro. Um livro que fica preso na garganta, como uma espinha de peixe incomodando, pois a força dos questionamentos abala a estrutura e a sanidade de qualquer um.

O autor cria um *serial killer* que é o retrato da classe média trabalhadora e que, por desespero, acaba nesta condição. Com uma narrativa sutil e pessoal, desconstrói a linha que separa a maldade da bondade e o reflexo disso é um livro assustador. Assustador porque te dá ideias...

O DÉCIMO PRIMEIRO MANDAMENTO. AUTOR: JEFFREY ARCHER

Resenha da obra¹⁷: Em uma narrativa repleta de espionagem, suspense, aventura e traições, O Décimo Primeiro Mandamento estabelece novos padrões na arte da criação de *thrillers* contemporâneos. Jeffrey Archer prende o interesse do leitor no primeiro parágrafo e somente o libera quando não há nada mais para ser lido.

Connor Fitzgerald é o profissional dos profissionais. Agraciado com a Medalha de Honra. Pai dedicado à família. A arma mais mortífera da CIA, mas, há 28 anos, vem levando uma vida dupla e, a apenas alguns dias da aposentadoria, ele se depara com um inimigo que não pode superar. Esse inimigo é a própria chefe. Ela tem um único objetivo: destruí-lo.

Enquanto isso, os Estados Unidos se veem diante de um inimigo igualmente terrível: o novo presidente russo, determinado a provocar um confronto militar entre as duas superpotências. O Décimo Primeiro Mandamento cativa o leitor pela engenhosidade

16. Link da resenha: <https://www.indicalivros.com/livros/o-corte-donald-e-westlake>; <https://www.bibliotecadoterror.com.br/2014/09/resenha-o-corte-de-donald-e-westlake.html>

17. Link da resenha: <https://www.indicalivros.com/livros/o-decimo-primeiro-mandamento-nao-te-deixaras-apanhar-jeffrey-archer>

e sinuosidades de seu conteúdo, entremeadas com uma história de amor comovente.

O DIA DO CHACAL. AUTOR: FREDERICK FORSYTH

Resenha da obra¹⁸: O livro começa lento, com muitos personagens e trechos descritivos, mas, depois, com o virar das páginas, a “coisa” vai engrenando. A partir da segunda parte, quando começa o jogo de gato e rato entre o Chacal e o detetive Label, o enredo se torna eletrizante.

O romance é baseado em um fato real: a tentativa de assassinar o presidente francês Charles de Gaulle, que aconteceu em 1963, por obra de Jean Bastien-Thiry. O carro onde estava De Gaulle chegou a ser metralhado. Thiry era um funcionário público francês insatisfeito em perder seu cargo na Argélia, em virtude da independência do país promovida por De Gaulle.

No livro, o “Chacal” é contratado por uma organização do exército francês, inimiga da independência da Argélia, para dar cabo do presidente De Gaulle. O mercenário bonito, carismático, com gestos refinados e sem identidade definida mata, friamente, todos aqueles que se colocam em seu caminho para cumprir a missão de eliminar De Gaulle.

O FAZENDEIRO DE DEUS. AUTOR: ANGUS BUCHAN

Resenha da obra¹⁹: O Fazendeiro de Deus descreve a história real de um homem que entregou a sua vida a Jesus, foi desafiado a ir para um novo nível de experiências com Deus e teve a sua fé testada. Angus Buchan, o fazendeiro, é um homem sul-africano de descendência escocesa e tem temperamento rude, porém honesto. Suas primeiras experiências com Jesus foram ainda quando criança, mas foi anos mais tarde que, em KwaZulu Natal, sua vida passou por uma drástica mudança que o tornou um referencial para milhões de cristãos.

Casado com Jill, Buchan é extremamente violento quando contrariado. Para piorar a situação, a inflação econômica na Zâmbia estava indo de mal a pior: não havia assistência médica e o sistema educacional era muito ruim. O fenômeno El Niño eclodia e os jornais e TVs advertiam: Não plantem excessivamente! Especialistas aconselhavam a gastar o mínimo possível, somente plantar o que tinham certeza que iria crescer e contar com uma época de seca. Contudo, Deus demonstraria seu controle sobre o Universo através da vida de Angus. Contrariando todo o cenário climático e social do país, o fazendeiro foi desafiado por Deus a plantar batatas, um alimento que nunca havia cultivado e que requer muito investimento.

18. Link da resenha: <https://www.livroseopinioao.com.br/2015/09/o-dia-do-chacal.html#:~:text=O%20livro%20come%C3%A7a%20lento%2C%20com,a%20leitura%20e%20muito!!>

19. Link da resenha: <https://leitorcristao.wordpress.com/2014/10/09/o-fazendeiro-de-deus-de-angus-buchan/>

O MEU PÉ DE LARANJA LIMA. AUTOR: JOSÉ MAURO DE VASCONCELOS

Resenha da obra²⁰: O protagonista Zezé tem seis anos e mora em um bairro modesto, na zona norte do Rio de Janeiro. O pai está desempregado e a família passa por dificuldades. O menino vive aprontando, sem jamais se conformar com as limitações que o mundo lhe impõe. A alegria e a tristeza não poderiam estar mais bem combinadas do que nestas páginas. O autor sabe trazer uma história a qual o leitor abraça com muito carinho, mas que faz críticas a uma realidade nua e crua.

O Meu Pé de Laranja Lima traz os excessos da agressividade, da injustiça, da crueldade e do desrespeito ao ser infantil. Ao longo da leitura, o leitor pode observar um olhar cruel de como os problemas dos adultos podem acabar por negligenciar as crianças que se refugiam em seus universos particulares e criativos.

O OUTRO LADO DA MEIA-NOITE. AUTOR: SIDNEY SHELDON

Resenha da obra²¹: Catherine sempre foi uma garota esforçada, porém bastante insegura com relação aos homens. Com muito esforço e dedicação, conseguiu construir uma carreira sustentável. Com a ajuda de seu melhor amigo, Catherine cresce rápido e se destaca em seu trabalho. E, então, ela conhece um homem muito bonito e charmoso, com um humor cativante. Larry e Catherine se casam e têm uma vida muito boa. Larry tem um passado e esse passado está acompanhando seus passos de perto, há anos. Sempre à espreita, esperando o momento certo de acertar as contas.

Noelle Page é uma atriz francesa mundialmente conhecida, nascida nos bairros pobres de Marselha. Ela cresceu rápido na vida usando aquele instrumento que toda mulher tem e que deixa os homens malucos... Ela não é prostituta, ela é uma moça que usa esse instrumento para conseguir o que quer, e isso funciona! Noelle também tem grande talento para o cinema e para o teatro, sem dúvida, ela é muito talentosa. Mas, esse é o problema de Noelle, ela é boa demais em tudo o que faz!

Outros livros deste autor também possuem o poder de prender o leitor, tais como: A ira dos anjos; A outra face; As areias do tempo; Lembranças da meia-noite; O reverso da medalha; Um capricho dos deuses; e Um estranho no espelho.

O PRÍNCIPE DAS MARÉS. AUTOR: PAT CONROY

Resenha da obra²²: Amor, ódio, loucura e poesia conduzem este envolvente romance. Tom Wingo, treinador de futebol desempregado, abandona um frágil casamento para apoiar a irmã Savannah, internada num hospital após tentar suicídio. Para colaborar no tratamento da irmã, Tom passa a encontrar a psiquiatra Susan, que busca nas histórias dos Wingo elos que a levem aos motivos do sofrimento de Savannah. Tom revisita os pesadelos

20. Link da resenha: <https://www.estantedovini.com.br/post/o-meu-p%C3%A9-de-laranja-lima-resenha>

21. Link da resenha: <http://www.revelandosentimentos.com.br/2016/10/resenha-o-outro-lado-da-meia-noite.html>

22. Link da resenha: <https://www.pontofrio.com.br/o-principe-das-mares-edicao-de-bolso-marca-pagina/p/1523922272>

de sua juventude e segredos da família, a difícil infância dos irmãos, a convivência com a mãe neurótica e o pai violento. Uma narrativa cativante, forte e muito bem construída.

O SILÊNCIO DOS INOCENTES. AUTOR: THOMAS HARRIS

Resenha da obra²³: Em *O Silêncio dos Inocentes*, acompanhamos a agente do FBI Clarice Starling em sua busca por um *serial killer* que já matou, pelo menos, cinco mulheres. Na tentativa de encontrar o criminoso, Starling interroga o psiquiatra e também assassino Hannibal Lecter. No entanto, a mente sombria e psicopata, porém inegavelmente brilhante, do Dr. Lecter pode levar a agente por caminhos perigosos e até mortais.

A obra se divide entre dois momentos: o primeiro nos envolve com a sua minuciosidade, nos trazendo Hannibal em toda a sua complexidade em uma atmosfera típica de romance policial; já o segundo é muito mais frenético, com um ritmo digno dos melhores thrillers e um desfecho de tirar o fôlego. E as duas metades se complementam perfeitamente, nos entregando todo o tipo de sensações e sentimentos ao longo da leitura.

O VELHO E O MAR. AUTOR: ERNEST HEMINGWAY

Resenha da obra²⁴: Desafiado pelos pescadores mais jovens, o velho Santiago sai ao mar aberto de Havana, em Cuba, para provar aos companheiros que ainda pode fazer pescarias bem-sucedidas. Com mais de 84 dias sem fisgar peixe algum, ele sente-se obrigado a provar aos outros que ainda é vigoroso na profissão. Lança-se aos perigos do mar. Com pouca água para beber, alimenta-se de golfinhos e peixes voadores. Luta com os tubarões, o sol forte, que vincara sua pele durante a vida inteira, e a solidão do mar. Fingindo que conversa com alguém, fala em voz alta fatos do passado.

A vida inteira, o velho esteve no mar, empreendendo lutas e saindo-se vitorioso. Conhecer as marés, as mudanças climáticas, a localização dos cardumes e o comportamento dos peixes havia dado a Santiago um passado de vitórias. No entanto, faz contraponto ao seu esforço com a vida de privações do pescador. Mora num casebre e dorme sobre uma cama que não passa de jornais velhos amontoados e ressequidos. O que teria levado o pescador a essa situação? O mar teria sido traiçoeiro com ele, impedindo que dele tirasse riqueza suficiente para que pudesse sobreviver?

OS 7 HÁBITOS DAS PESSOAS ALTAMENTE EFICAZES. AUTOR: STEPHEN R. COVEY

Resenha da obra²⁵: Com uma capacidade analítica prodigiosa, o autor identificou

23. Link da resenha: <https://alemdolivro.com/2021/05/06/resenha-de-o-silencio-dos-inocentes-thomas-harris/>

24. Link da resenha: <https://www.comciencia.br/dossies-1-72/resenhas/litoral/velho.htm#:~:text=Desafiado%20pelos%20pescadores%20mais%20jovens,se%20aos%20perigos%20do%20mar.>

25. Link da resenha: <https://idiomus.com/blog/os-7-habitos-das- pessoas-altamente-eficazes/>

que a falta de equilíbrio na vida do homem moderno é um dos males mais graves do nosso tempo: imersas em múltiplas tarefas e enterradas por incontáveis responsabilidades, as pessoas tendem a deixar de lado o que realmente importa em suas vidas afetivas, profissionais e familiares.

No entanto, Covey não se limitou a diagnosticar o problema. Os sete hábitos que você conhecerá na obra, além de garantirem a eficácia profissional (um elemento indispensável para alcançar a tão sonhada independência financeira), apontam o caminho para a construção de uma vida feliz e a reunião com o equilíbrio e a paz interior.

PAPILLON. AUTOR: HENRI CHARRIÈRE

Resenha da obra²⁶: Charrière, condenado à prisão perpétua por um assassinato que não cometeu, foi um dos poucos que conseguiram fugir da Ilha do Diabo, presídio localizado na floresta impenetrável da Guiana Francesa, onde os presos pagavam por seus crimes sofrendo degradações e brutalidades. No livro, ele relata como foi acusado, fala de seu martírio ao longo dos anos de confinamento, além da corrupção entre os guardas e como planejou sua fuga cinematográfica.

Quando publicado na França, “Papillon” foi alvo de grande controvérsia. Nunca se soube, ao certo, se os acontecimentos narrados de fato ocorreram com o autor, como ele alega – o que faria do livro um romance autobiográfico –, ou se a trama é fruto de sua fértil imaginação. “Papillon” é um dos relatos mais impressionantes e realistas de toda a literatura, um feito incrível de engenhosidade humana, força de vontade e perseverança. A história de um homem que não se deixou vencer.

PHILOMENA. AUTOR: MARTIN SIXSMITH;

Resenha da obra²⁷: O livro conta a história de Philomena Lee, uma jovem que engravidou aos dezesseis anos, após um breve relacionamento, numa Irlanda marcada pelo conservadorismo e fundamentalismo religioso. Sua família seguiu o caminho de muitas outras em situação semelhante: para esconder a vergonha: a jovem foi entregue aos cuidados de um convento, onde as freiras seriam responsáveis por fazê-la expiar seu pecado através de disciplina e oração.

Na realidade, por trás do véu da religiosidade esconde-se um esquema de tráfico de crianças, maus-tratos e trabalhos forçados. Nesse ambiente hostil, Philomena deu à luz o pequeno Anthony, que ficou aos cuidados das freiras no orfanato do convento, enquanto a mãe continua no árduo trabalho da lavanderia e só tem o direito a ver o filho uma hora por dia. Ainda assim, eles constroem um vínculo de amor, até que Philomena é forçada a abrir mão da criança, que é adotada por um casal norte-americano. Por décadas, a protagonista escondeu o seu segredo, até que decide quebrar o silêncio e conta com a

26. Link da resenha: <https://arrastandoasalpargatas.blogspot.com/2015/07/resenha-papillon-henri-charriere.html>

27. Link da resenha: <https://www.skoob.com.br/livro/resenhas/358450/mais-gostaram>

ajuda do jornalista Martin, para buscar pistas de seu filho.

O leitor também acompanhará a trajetória do pequeno Anthony, que passará a se chamar Michael, após ser adotado pelos Hess. Michael também precisou lidar com o sentimento de não pertencimento gerado pela ausência da mãe biológica, a quem também já tinha tentado encontrar.

Advogado brilhante, ele precisa esconder a sua orientação sexual por estar a serviço de um partido conservador e, obviamente, homofóbico. Algumas questões sobre direitos dos homossexuais e investimento em pesquisas sobre a AIDS também são abordadas.

Um destaque para a protagonista, uma mistura de força e sensibilidade, ingenuidade e resiliência, para quem as ações de humanos em nome de Deus nada têm de divinas, de forma que nenhuma das muitas marcas que lhe deixaram abalam a sua fé. É uma história de família, de encontros, desencontros e reencontros, nem sempre como havia sido imaginado. É, sobretudo, a história de amor de duas pessoas que sempre se buscaram.

PRINCESA MARGARIDA. AUTORA: JUDITH KRANTZ

Resenha da obra²⁸: Princesa Margarida é a história de uma princesa russa dos dias modernos. Separada ainda pequena de sua irmã gêmea, que fora internada em uma clínica para pessoas com necessidades especiais, tinha tudo para ser uma princesa de conto de fadas. Mas, o destino a atingiu em cheio e, aos vinte anos, teve que começar a trabalhar duro para se manter e à sua irmã, de quem nunca se descuidou. Do nome da mãe, uma famosa estrela ítalo-americana, não sobrou mais do que lembranças de uma mulher encantadora que morrera, prematuramente, em um acidente de carro; da fortuna do pai, roubada pelo irmão, que além de lhe tirar parte da fortuna, ainda foi capaz de seduzi-la e abusá-la sexualmente, sobrou pouco.

Restou à Margarida, apenas a dignidade e a vontade de vencer na vida, ser feliz e conseguir um “lugar ao sol”. Apesar de todas as dificuldades, Margarida pode contar com uma amiga maravilhosa, irreverente, mas com um coração de ouro. E acaba conhecendo o verdadeiro amor ao conhecer Patrick Shannon, um órfão, como ela, mas que, apesar da infância pobre, consegue dar a volta por cima e acaba tornando-se presidente de um grupo de empresas muito importante, antes de completar 40 anos.

A história tem cenas tristes, como a morte da mãe de Margarida, a separação das irmãs, a pobreza repentina de Margarida, tão jovem e tão pouco preparada para a vida. Mas, tem cenas ótimas que nos fazem rir muito e agradecer por nossa própria vida.

SCARLETT (1 E 2). AUTORA: ALEXANDRA RIPLEY

Resenha da obra²⁹: Ao longo de sua vida, a norte-americana Margaret Mitchell resistiu, bravamente, a qualquer ideia de continuação para o seu livro “E o Vento Levou”.

28. Link da resenha: <https://www.bellosebo.com/pagina-de-produto/princesa-margarida-judith-krantz>

29. Link da resenha: <http://resumos.netsaber.com.br/resumo-136745/scarlett--e-o-vento-levou-2->

A romancista faleceu, em 1949, sem nunca ter escrito uma sequência para a obra, como seus fãs gostariam. No entanto, em 1991, os herdeiros do espólio de Mitchell autorizaram Alexandra Ripley a publicar uma continuação para a famosa história de Scarlett O'Hara. Ela já havia escrito cinco romances antes de ter sido escolhida para fazer a sequência de "E o vento levou".

Nessa continuação, encontramos uma Scarlett mais amadurecida, segura, arrependida das burradas que fez e disposta a qualquer coisa para reconquistar o marido, pois percebe que o que pensava ser amor em relação a Ashley nunca passou de um capricho e que, na verdade, sempre amou Rhett. Porém, encontrará também um Rhett Butler mais arredio às investidas dela e bastante ressentido. No desenrolar da estória, a protagonista mostra-se nostálgica e decide retomar os laços com sua família irlandesa. Há também novos conflitos, muitas reviravoltas, mistérios, aventura e uma rival para Scarlett.

SEGREDO DE UMA PROMESSA. AUTORA: DANIELLE STEEL

Resenha da obra³⁰: Esta é a história de um grande amor que une dois jovens, Michael Hillyard, o único herdeiro de uma das maiores firmas de arquitetura dos Estados Unidos, e Nancy McAllister, filha de uma família pobre e que foi criada num orfanato. Perdidamente apaixonados, o maior desejo de ambos é casarem um com o outro.

No entanto, a mãe de Michael, mulher determinada que dirige com mão de ferro o império deixado pelo falecido marido, opõe-se terminantemente a essa união, por considerar que o filho deve casar-se com uma jovem do seu nível.

Determinado a lutar pelo seu amor e desafiando a vontade de sua mãe, Michael marca o casamento. Mas, na noite da cerimônia, em vez de conseguirem vencer todos os obstáculos e concretizarem o seu sonho, algo inesperado acontece. Separados, seguem rumos bem distintos, em mundos bem diferentes e tornaram-se outras pessoas, mas o passado continua, apesar de tudo, bem presente.

TEREZA BATISTA, CANSADA DE GUERRA. AUTOR: JORGE AMADO

Resenha da obra³¹: No sertão de Sergipe, perto da fronteira com a Bahia, aos treze anos incompletos, a órfã Tereza Batista é vendida pela tia a um fazendeiro pedófilo e brutal. Depois de estuprá-la, ele a mantém cativa em sua propriedade. Amadurecida precocemente, e do modo mais doloroso, a menina se tornará uma mulher valente e decidida.

Tereza Batista é, sem dúvida, uma das mais fascinantes heroínas de Jorge Amado, talvez a mais completa e complexa, que reúne os atributos de todas as outras: a valentia de Rosa Palmeirão, a sensualidade de Gabriela, a doçura de dona Flor, a altivez de Tieta. As peripécias dessa heroína que "tinha aversão a badernas" e que "não tolerava ver homem

30. Link da resenha: <https://arvoredoscontos.blogspot.com/2016/07/resenha-o-segredo-de-uma-promessa.html>

31. Link da resenha: <https://www.companhiadasletras.com.br/livro/9788535912913/tereza-batista-cansada-de-guerra#:~:text=No%20sert%C3%A3o%20de%20Sergipe%2C%20perto,uma%20mulher%20valente%20e%20decidida.>

bater em mulher” são contadas por várias vozes.

Escrito em 1972, quando Jorge Amado tinha sessenta anos, Tereza Batista cansada de guerra atesta a maestria desenvolvida pelo escritor baiano ao longo de quatro décadas de literatura. No conjunto de seus romances, destaca-se como um dos mais vigorosos do ponto de vista político - fato ainda mais notável por ter surgido no auge da ditadura militar - e um dos mais ousados no terreno do erotismo.

TREBLINKA. AUTOR: JEAN FRANÇOIS STEINER;

Resenha da obra³²: Os paralelos entre artifícios literários e os relatos reais dos horrores aplicados no campo de concentração Treblinka perpassam toda a obra de Steiner, nublando-a, por vezes.

Descendente de pai vítima dos nazistas, o autor remonta, com o auxílio de uma série de pesquisas e testemunhos, os caminhos traçados pelos ditos “técnicos” do III Reich no processo de despir judeus de qualquer traço de humanidade, quebrar-lhes o espírito e ímpeto, colocando-os na condição de meras sombras de seres humanos.

Com isso, visava-se facilitar o processo conhecido como “Solução Final”, que, por sua vez, consistia no aniquilamento em massa de judeus. Steiner se debruça sobre as artimanhas psicológicas empregadas e, em ritmo de inegável qualidade estética literária, nos conduz pelos trilhos dos trens que levavam a um lugar de onde não se sai jamais. Não da mesma maneira que se entrou.

Treblinka também está relatada, em todo o seu horror, na obra “Eu sou o último judeu: Treblinka (1942 – 1943)”, de Chil Rajchman, com narrações assustadoras: Chil Rajchman, em um dos muitos momentos, achou que seria assassinado. Nenhum campo de extermínio foi tão longe na racionalização do assassinato em massa quanto Treblinka. Lá, cerca de 750 mil judeus foram mortos. Apenas 57 sobreviveram. Chil Rajchman foi um deles. Por dez meses, sobreviveu ao absoluto terror. Carregou cadáveres em decomposição. Extraiu dentes dos mortos, para que os nazistas aproveitassem o ouro, lavando-os em vasilhas cujos restos de água sanguinolenta mataram a sede de outros prisioneiros. Testemunhou suicídios, empalamentos, centenas de execuções.

Em agosto de 1943, Chil e outros prisioneiros conseguiram pôr em prática um plano de revolta. Ele foi um dos últimos judeus a escapar de Treblinka. Seu relato avassalador e detalhado, escrito ainda durante a guerra, vem a público acompanhado por fotografias, mapas e a planta do campo de extermínio. Um importante testemunho do que preferíamos esquecer, mas não podemos.

32. Link da resenha: <https://clubedolivrojf.wordpress.com/2016/09/13/treblinka-a-revolta-de-um-campo-de-extermínio/>

EPÍLOGO

Acordei pela intensidade da chuva batendo ferozmente em meu telhado. Enrosco-me nos travesseiros, semicerro os olhos, porém o corpo pede a verticalidade. São 3h30 da manhã. Levanto-me, porque o estoque de sono já acabou, pois fui dormir às 19h. Sou assim... na hora que o sono vem, deito e durmo.

Creio que daqui a pouco a energia elétrica vai embora. Aqui na zona rural, à primeira gota de chuva, vai-se embora a energia e fica a escuridão, por tempo indeterminado. Mas não me abalo, porque é rotina a chuva e a escuridão. Andam juntinhas. Vou aproveitar este momento de profundo silêncio para uma “conversa final” entre mim e você. Entre autora e leitora. Espero que a leitura deste livro tenha lhe transmitido algum conceito proveitoso para “viver só... e bem”!

Procurei transmitir minhas experiências nesta trajetória, porém nem tudo o que para mim foi benéfico ou edificante, será proveitoso para você. Porque cada ser humano é único, cada separação é atípica e cada psiquê assimila de forma desigual os acontecimentos, a dor ou a saudade. O imaginário no envelhecer pode ter peculiaridades que a mente jovem não tem.

Quais os elementos que mais me ajudaram na fase de superação? A resiliência e a esperança. Em cada momento, eu tinha esperança de achar meu próprio “eu”, apaixonar-me por mim mesma, e me sentir plenamente realizada.

Hoje, ao acordar, sinto prazer em me alongar demoradamente sobre o colchão, grunhir e sorrir para mim mesma, me espreguiçar languidamente e me desejar bom-dia. Pronto. Inspiro profundamente o ar, absorvo o silêncio que me cerca, e não sinto medo que ele me sufoque. Muito pelo contrário, meu dia está apto para começar.

O banho matinal é como uma carícia sobre a pele. A sensação da água morna escorrendo pelo corpo me renova, a fragrância do sabonete me proporciona um frescor sensual. Para tornar o banho ainda mais prazeroso, esparramo um hidratante líquido sobre a pele, massageio e enxaguo. Fica na pele somente a sensação de maciez, me contando que mesmo uma pele na terceira idade precisa ser macia e perfumada.

Depois, aprecio o meu café da manhã, nutritivo, pois entendo que a primeira refeição da manhã é muito importante. Sem pressa. Quando eu tenho um compromisso logo cedo, me programo para acordar ainda mais cedo, para não interferir na minha rotina matinal, contaminando-a com corre-corre ou estresse. Tudo tem que ser harmônico, para um início de dia perfeito.

Na rotina diária, quando percebo que meu “eixo” balançou, paro, inspiro fundo, e digo a mim mesma que o dia tem 24 horas para todos. Então, por que a pressa? Por que a agonia? Por que a ebulição?

Respeito os meus limites físicos e emocionais. Por que ultrapassar as barreiras do corpo? Só tenho este corpo, e se eu não o ouvir quando ele grita “pare!”, quem irá ouvir? E

quem vai analisar quando a dor física alfineta os nervos? Eu mesma!

Por isso, quando os músculos cansados pedem uma trégua, são totalmente atendidos. Atividades físicas aqui no sítio não faltam, e o trabalho nunca acaba. Porém, não preciso “me acabar” para que as obrigações sejam cumpridas. Elas serão cumpridas “no meu tempo”, não no tempo delas.

Meus limites emocionais também são respeitados, porque sou corpo e alma, e não vou ouvir, atender e considerar somente um ângulo, e sim ambos. Executo meus trabalhos de forma a também satisfazer o meu espírito, procurando sempre a melhor maneira de execução, e a melhor satisfação em executá-los. Isso é respeitar o meu próprio “eu” na totalidade.

Meus entardeceres se misturam entre o silêncio do cair da noite ou o burburinho que a floresta me presenteia, com o canto das guaribas¹ ou o grito das aracuãs², numa sinfonia de sons, contando que as noites chegam, carregadas de escuridão ou do clarear que o luar me presenteia, para mais noites de repouso.

E, ouvindo o canto das guaribas hoje, recordo-me de minha longínqua infância: eu, pobre, triste e solitária, sentada nos paus do cercado de jabutis em cevas, nos embrenhados da mata, jurei a mim mesma que um dia eu iria embora para a cidade e nunca mais poria os pés numa roça.

E hoje estou aqui, na roça... e por vontade própria... opção minha... e sorrio, analisando as voltas que o mundo dá. E uma profunda gratidão me envolve, por conseguir ser feliz onde estou, na curva da vida. E na volta que o mundo deu, eu encontrei a minha sinfonia pessoal e, hoje, eu tenho a capacidade de me diagnosticar como “contaminada pela felicidade”.

E nesse viver vou vivendo, cantando, estudando, lendo e escrevendo, dialogando com a natureza, entendendo meu corpo, venerando meu espírito, respeitando a solidão porque, através dela, consegui paz, harmonia e equilíbrio, ancorada em plenitude.

E viva a vida!

1. O bugio, também chamado de guariba e macaco-barbado, faz parte do grupo dos macacos do gênero *Alouatta*: arborícolas, de hábitos herbívoros, corpo forte e cauda longa. Sua característica mais marcante é o som emitido pelos machos que pode ser escutado a longas distâncias. Link: <https://www.infoescola.com/mamiferos/bugio/>

2. O aracuã-pequeno (nome científico: *Ortalis motmot*) é uma espécie de ave da família dos cracídeos. Sua área de distribuição se espalha do sul da Venezuela, pelas Guianas, e no Brasil, até o sul do Rio Amazonas. As populações encontradas ao sul do Amazonas pertencem à espécie *Ortalis ruficeps*. Link: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Aracu%C3%A-3-pequeno>

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Jefferson de. **Os estigmas da mulher separada**. Publicado em: 03 de março de 2021. Disponível em: <https://jeffersondealmeida.com.br/os-estigmas-da-os-estigmas-da-mulher-separada-separada/>. Acesso em: 02/01/2023.

ANGIOLETTI, Ariane. **O divórcio grisalho: a liberdade de não seguir casados**. Publicado em: 19 de janeiro de 2020. Disponível em: <https://www.arianeangioletti.com/post/divorcio-grisalho>. Acesso em: 02/01/2023.

ARNOLD, Natália. **5 exercícios para melhorar a autoestima – livro de Walter Riso**. Disponível em: <https://naterapeuta.com/2020/06/10/5-exercicios-para-melhorar-a-autoestima-livro-de-walter-riso/>. Acesso em 12/01/2023.

BRANT, Luis Carlos; MINAYO-GOMEZ, Carlos. **Da tristeza à depressão: a transformação de um mal-estar em adoecimento no trabalho**. Publicado em: Espaço Aberto • Interface (Botucatu) 12 (26) • Set 2008 . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/Yw5wZ5zK3m7N6vr9GMwCLSN/?lang=pt>. Acesso em: 17/01/2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Qualidade de vida em cinco passos**. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/qualidade-de-vida-em-cinco-passos/>. Acesso em 16/01/2023.

BRASIL. **LEI 6.515. Da dissolução da sociedade conjugal**. Publicado em: 26 de dezembro de 1977. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6515.htm. Acesso em: 01/01/2023.

CARDOSO, Margot. **Em busca do equilíbrio**. Canal Vida Simples. Disponível em: <https://vidasimples.co/colonista/em-busca-do-equilibrio-vida/>. Acesso em: 25/01/2023.

CGF Global. Creating Opportunities foa a Betler Life. **As seis áreas da vida: Financeira e Material**. Disponível em: <https://edu.gcfglobal.org/pt/as-seis-areas-da-vida/as-seis-areas-da-vida-financeira-e-material/1/#>. Acesso em: 20/02/2023.

CONSTANTINIDIS, Teresinha Cid. **“Cabeça vazia, oficina do diabo”: concepções populares do termo ocupação e a terapia ocupacional**. Artigos • Psicol. Soc. 24 (3) • 2012 • <https://doi.org/10.1590/S0102-71822012000300022> . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/YXZjJwq8GqHw4XQZGDjVPdJ/?lang=pt#:~:text=O%20prov%C3%A9bio%20%22cabe%C3%A7a%20vazia%2C%20oficina%20do%20diabo%22%20%C3%A9%20muito,ocupa%C3%A7%C3%A3o%2C%20o%20preenchimento%20do%20%C3%B3cio>. Acesso em: 05/01/2023.

CRISTINA, Dr^a Ana. **O que fazer quando o sangue da gestante for RH negativo e do pai positivo?** Postado pelo canal Clínica Nattus. Disponível em: <https://www.clinicanattus.com.br/obstetricia/o-que-fazer-se-o-sangue-da-gestante-for-fator-rh-negativo-e-do-pai-positivo/>. Acesso em: 11/01/2023.

DULAY, Antonette T. **Incompatibilidade de RH**. Publicado no site Manual MSD. Versão Saúde para a família. Revisado em outubro de 2020. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-feminina/complica%C3%A7%C3%B5es-da-gravidez/incompatibilidade-de-rh>. Acesso em: 12/11/2023.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. 2 ed. Petrópolis RJ: Nova Fronteira, 1986.

FERREIRA, Douglas. **7 passos para você começar a colocar em prática boas ações.** Publicado em 02 de dezembro de 2019. Disponível em: <https://www.selecoes.com.br/inspiracao/boas-acoes-7-passos-colocar-em-pratica/>. Acesso em: 08/01/2023.

FRAZÃO, Arthur. **6 benefícios de dormir bem.** Publicado em: outubro 2020 no Canal Tua Saúde. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/os-beneficios-de-dormir-bem/>. Acesso em: 18/01/2023.

KIRIZAWA, Roberto. **10 maiores benefícios do Minimalismo.** Publicado em: 16 de jul. de 2021. Disponível em: <https://www.quandomenosemais.com.br/post/10-maiores-benef%C3%ADcios-do-minimalismo>. Acesso em: 19/01/2023.

KIRIZAWA, Roberto. **10 hábitos de consumo que jogam o nosso dinheiro no lixo.** Publicado em: 4 de mai. de 2021. Disponível em: <https://www.quandomenosemais.com.br/post/10-h%C3%A1bitos-de-consumo-que-jogam-seu-dinheiro-no-lixo>. Acesso em: 03/01/2023.

LACERDA, Daniel. O estigma da mulher separada. Postado em 25 de fevereiro de 2021. Disponível em: <https://ederepente50.com/2021/02/25/os-estigmas-da-mulher-separada-por-daniel-lacerda/>. Acesso em: 13/01/2023.

LISAUSKAS, Rita. Atenção redobrada para as mulheres com sangue Rh negativo que querem ser mães. Publicado em 26 de junho de 2014. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/emails/ser-mae/atencao-redobrada-para-as-mulheres-com-sangue-rh-negativo-que-querem-ser-maes/> Acesso em: 16/01/2023.

MINAS GERAIS. Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG. Fases do sono. Publicado em 22 de outubro de 2020.

MONTEIRO, Leandro. Brasil Multicor Poemas. Lisboa, Portugal: Chiado Books, 2020.

MONTEMEZZO, Helena. Como dormir bem: 12 dicas para uma noite de sono merecida. Publicação atualizada em 04 de junho de 2021. Disponível em: <https://www.dicasdemulher.com.br/como-dormir-bem/>. Acesso em: 22/01/2023.

MORAES, Julia. **Crise de meia-idade: O que é e como lidar com ela.** Publicado em 06 de março de 2020. Disponível em: <https://vitat.com.br/crise-de-meia-idade/#:~:text=O%20termo%20crise%20de%20meia,mistura%20frustra%C3%A7%C3%A3o%2C%20inseguran%C3%A7a%20e%20medo..> Acesso em: 09/01/2023.

MORAES, Vinicius de. **Para viver um grande amor.** São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

MOREIRA, Virgínia; GUEDES, Dílcio. **Largada pelo marido! o estigma vivido por mulheres em Tianguá-CE.** Publicado em: Psicologia em Estudo, Maringá, v. 12, n. 1, p. 71-79, jan./abr. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/6yptvMTWjTYQYFgGb4TGgVt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03/01/2023.

MUNDOPSIOLÓGICO. **9 características de um dependente emocional.** Publicado em: 27 de outubro de 2020. Disponível em: <https://br.mundopsicologos.com/artigos/9-caracteristicas-de-um-dependente-emocional>. Acesso em: 20/02/2023.

OSÓRIO, Tercília Maria Rodrigues. **Relacionamento. Cinco dicas fundamentais para alcançar a maturidade emocional no relacionamento.** Publicado em: 18 de dezembro de 2020. Disponível em: <https://blog.psicologiaviva.com.br/maturidade-emocional-no-relacionamento/>. Acesso em: 04/01/2023.

PSICOTÉR. Centro de atendimento psicológico. **Divórcio: 7 dicas para superar uma separação e sua dor.** Publicado em 10 de agosto de 2021. Disponível em: <https://psicoter.com.br/como-superar-uma-separacao/>. Acesso em: 19/01/2023.

PSICOLOGIADOCKHORN. **O que é dependência emocional e quais são os principais sintomas?** Disponível em: <https://psicologiadockhorn.com/blog/o-que-e-dependencia-emocional-e-quais-sao-os-principais-sintomas/>. Acesso em: 13/02/2023.

PSICOLOGOETERAPIA. **Dependência emocional: o que é e como trata-la?** Publicado em: 11 de novembro de 2014. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/dependencia-emocional/>. Acesso em: 18/02/2023.

PURIM, Kátia Sheylla Malta; WROBLEVSKI, Fernanda Cristina. **Exposição e proteção solar dos estudantes de medicina de Curitiba (PR).** Pesquisa • Rev. bras. educ. med. 38 (4) • Dez 2014 • <https://doi.org/10.1590/S0100-55022014000400009> . Disponível em: <https://www.scielo.br/rbem/a/Q4r8Xnyx9w7rcGQ5Gjt6J6k/?lang=pt>. Acesso em: 30/12/2022.

RUIZ, Valéria. **Prazer, separada, mas não disponível.** Publicado em: 14 de novembro de 2015. Disponível em: <https://opopular.com.br/noticias/ludovica/blogs/2.233341/blog-bem-separadas-1.846458/prazer-separada-mas-n%C3%A3o-dispon%C3%ADvel-1.987575>. Acesso em: 21/01/2023.

SANARMED. **Dependência emocional: o que causa, como identificar e tratar.** Publicado em: 12 de julho de 2022. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/dependencia-emocional-o-que-causa-como-identificar-e-tratar-pospsq>. Acesso em: 19/02/2023.

SANTOS, Lais Rocha; CERQUEIRA-SANTOS, Elder. **Infidelidade: uma revisão integrativa de publicações nacionais.** Publicado em: Pensando famílias. vol.20 no.2 Porto Alegre dez. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2016000200007. Acesso em: 18/11/23.

SANTOS, Rayane. **19 formas de alcançar um sono profundo e ininterrupto.** Publicado em: 26 de novembro de 2021. Disponível em: <https://www.selecoes.com.br/saude-bem-estar/formas-de-alcancar-um-sono-profundo-e-ininterrupto/>. Acesso em: 07 de janeiro de 2023.

SCHEEREN, Patrícia; APELLÁNIZ, Iñigo de Alda Martínez de; WAGNER, Adriana. **Infidelidade Conjugal: A Experiência de Homens e Mulheres.** Publicado em: Trends Psychol. 26 (1) • Jan-Mar 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tpsya/4b6d4mBhVxNnNmc9bkWcCSw/?lang=pt>. Acesso em: 19/01/2023.

SILVA, JP. Empreendimento matrimonial: uma lição mercantil. In: **“Desta para a melhor”: a presença das viúvas machadianas no Jornal das Famílias** [online]. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015, pp. 25-56. ISBN 978-85-7983-659-6. Available from SciELO Books

SILVA, Jaqueline Padovani. Empreendimento matrimonial: uma lição mercantil. In: **“Desta para a melhor”: a presença das viúvas machadianas no Jornal das Famílias** [online]. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015, pp. 25-56. ISBN 978-85-7983-659-6. Available from SciELO Books. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/52tf5/pdf/silva-9788579836596-03.pdf>

STRÜCKER, Bianca e MAÇALAI, Gabriel. **“Bela, recatada e do lar”**: os novos desdobramentos da família patriarcal. Publicado no XII Seminário internacional de demandas sociais e políticas públicas na sociedade contemporânea em 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/agd/ Documents/Livros%20%C3%81guida%20e%20outros/Bela,%20recatada%20e%20do%20lar%20Terea.pdf>. Acesso em 02/01/2023

URASAKI, Maristela Belletti Mutt et. Al. **Práticas de exposição e proteção solar de jovens universitários. PESQUISA** • Rev. Bras. Enferm. 69 (1) • Jan-Feb 2016 • <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2016690117i> . Disponível em: <https://www.scielo.br/rj/reben/a/VpQ7rFpbKVftFxpSjYSKML/?lang=pt>. Acesso em: 05/01/2023.

VARANDA. **O drama das mulheres separadas. Publicado em:** 21 de agosto de 2019. Disponível em: <https://varanda.blog.br/o-drama-das-mulheres-separadas/>. Acesso em: 17/01/2023.

VITUDE. **Dependência emocional: causas, traumas e libertação.** Disponível em: <https://www.vitude.com/blog/dependencia-emocional-causas-traumas-e-libertacao/>. Acesso em: 16/02/2023.

ÁGUIDA MENESES VALADARES DEMÉTRIO - nasceu em uma longínqua zona rural conhecida como Canto da Pedra, município de Babaçulândia – TO em 27 de outubro de 1960. Casou-se aos 25 anos; concluiu sua 1ª graduação em 2001; separou-se aos 56 anos de idade; teve dois filhos.

Curriculum Vitae:

- ✓ Bancária (Bradesco) durante 10 anos;
- ✓ Gerente financeira (Distribuidora Nova Era no TO; SP e AM) durante 10 anos;
- ✓ Empresária (no ramo de Supermercado) durante 10 anos.

Formação acadêmica:

- ✓ Ciências contábeis;
- ✓ Empreendedorismo;
- ✓ Marketing;
- ✓ Especialização em Docência do Ensino Superior;
- ✓ MBA em Gestão estratégica de pessoas, Liderança e Coaching;
- ✓ Mestrado em Sociedade e Cultura na Amazônia;
- ✓ Sociologia (cursando);
- ✓ Gestão Comercial (cursando).

Livros publicados:

- ✓ Algemas da alma;
- ✓ Assentamentos rurais e dois brasis bem brasileiros: uma pesquisa etnográfica no PA Tarumã Mirim AM;
- ✓ Conversa de mãe;
- ✓ Corpo-solidão: o ônus e o bônus de viver só;
- ✓ Drogas? Prazer e morte;
- ✓ Etnografia criativa: insumo primário entre pesquisa e emoção no projeto de assentamento Tarumã Mirim AM;
- ✓ Lucros da vida;
- ✓ Quando a semente germina;
- ✓ Quebrando paradigmas;
- ✓ Terra de trabalho, sítios do lazer: o turismo rural no PA Tarumã Mirim-AM.

Artigos científicos publicados em periódicos nacionais, internacionais, coletâneas e seminários:

- ✓ A cura: pelas mãos ou pela fé? Técnica e a fé nas manifestações culturais no projeto de assentamento Tarumã Mirim, na zona rural de Manaus AM;
 - ✓ A diversidade dos puxiruns no Tarumã Mirim;
 - ✓ A educação básica no campo e o (des)preparo cognitivo dos pais dos alunos;
 - ✓ A importância do lazer no contexto social;
 - ✓ A mediação da aprendizagem: subsídios Teórico-metodológicos no processo da aprendizagem escrita;
 - ✓ Ajustes culturais no Tarumã Mirim, decorrentes do Programa Luz para Todos;
 - ✓ Apego, afeto e territorialidade: elos entre o idoso e seu ambiente;
 - ✓ As escolas rurais e a teoria freiriana: regionalizar para ensinar;
 - ✓ As representações sociais e o mito da serpente encantadora no Tarumã Mirim;
 - ✓ As tribos urbanas e o imaginário coletivo no adolecer: uma análise multidisciplinar nos processos culturais juvenis;
 - ✓ Assentamentos rurais e dois brasis bem brasileiros;
 - ✓ Coerção e Panoptismo exercido pelo INCRA nos assentamentos rurais;
 - ✓ Lazer e agricultura familiar: Novos paradigmas de subsistência com sustentabilidade;
 - ✓ Lazer rural: Entretenimento presente e estado ausente no Tarumã Mirim;
 - ✓ Novos paradigmas de subsistência com sustentabilidade;
 - ✓ O “eu” e o “nós” analisados pela teoria elisiana: o processo civilizador e as inter-relações sociais no contexto rural;
 - ✓ O lazer como trabalho, produto e mercadoria no Tarumã Mirim;
- O panoptismo analisado através da obra Vigiar e Punir, de Michel Foucault, no contexto das revistas íntimas às mulheres visitantes nas prisões brasileiras;
- ✓ O panoptismo exercido pelo INCRA nos assentamentos rurais, analisados pela teoria foucaultiana;
 - ✓ O poder simbólico das associações pela transubstanciação: aplicando a teoria de Bourdieu;

- ✓ O processo civilizador e as configurações cegas no PA Tarumã Mirim AM;
- ✓ Práticas corporais de esporte e lazer em uma comunidade indígena;
- ✓ Trabalho, lazer e o renovar das emoções: As atividades comunitárias na zona rural de Manaus-AM.



Corpo-Solidão

O ÔNUS E O BÔNUS DE VIVER SÓ

Águida Meneses Valadares Demétrio

 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br

 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)

 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

 Atena
Editora

Ano 2023

Corpo-Solidão

O ÔNUS E O BÔNUS DE VIVER SÓ

Águida Meneses Valadares Demétrio

 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br

 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)

 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

 Atena
Editora

Ano 2023