

SER MULHER

e o sentido da vida
sem violência





O IMRValle surgiu a partir das iniciativas de familiares e parceiros do Dr. Márcio Ribeiro do Valle, como fruto de articulações no campo do trabalho sociocultural e inclusivo na cidade de Poços de Caldas.

Atuando em diversas áreas, o IMRValle desenvolve ações pontuais que produzem resultados concretos, com presença ativa na Educação, Saúde, Trabalho e Meio Ambiente.

O grupo mobilizou parcerias com a Prefeitura Municipal de Poços de Caldas, a Associação dos Médicos, universidades e associações científicas do Brasil e do exterior. Suas ações têm recebido destaque nacional e internacional, com reconhecimentos e publicações em livros e nas principais revistas especializadas da área.

Fundado em 2019, o IMRValle construiu uma sólida rede de relacionamentos e recursos, promovendo Congressos e Simpósios Internacionais voltados às demandas sociais mais urgentes. Suas iniciativas vêm sendo reconhecidas com premiações nacionais e internacionais, destacando sua relevância científica e social.

Instituto Márcio Ribeiro do Valle

SER MULHER

e o sentido da
vida sem violência

1ª edição

2026

Estância Projetos Editoriais

Poços de Caldas MG

Copyright 2026 © Luiza Elena L. Ribeiro do Valle

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.
O conteúdo desta obra reflete apenas a opinião do(s) autor(es).

Revisão: dos autores

Obra em conformidade com o
Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Diagramação:



www.estanciaeditoriais.com.br
+55 35 98816 9743

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP
Roberta Amaral Sertório Gravina, CRB-8/9167

S486 Ser Mulher e sentido da vida sem violência / Luiza Elena L. Ribeiro do Valle (Org.). – Poços de Caldas, MG: Estância Projetos Editoriais, 2026.
134 p. : il. ; 24 cm.

ISBN: 978-65-83194-39-8.

1. Mulher – identidade e papel social 2. Violência contra a mulher – prevenção 3. Arte e expressão feminina I. Ribeiro do Valle, Luiza Elena L.

CDD 305.42
CDU 305-055.2

Prefácio

Alexandre Ribeiro do Valle

Receber o convite para participar desta obra é, antes de tudo, uma honra. Honra por poder somar minha voz a tantas outras vozes que ecoam as histórias de mulheres incríveis. Mulheres que enfrentam desafios com coragem, que transformam o silêncio em palavras, e barreiras em pontes. Este livro é um tributo às conquistas já alcançadas, mas também um chamado à consciência sobre o muito que ainda há por fazer.

Cada capítulo deste livro, representa histórias que se entrelaçam, que nos mostram que o espaço das mulheres na política, nas empresas, nas artes, na ciência e em todos os campos não é apenas um direito, mas uma necessidade vital para que o mundo seja mais justo, mais humano, mais adorável.

Vivemos tempos em que a luta por igualdade permanece urgente, e em que a violência contra mulheres, no Brasil e no mundo, exige enfrentamento firme e coletivo. Cada relato aqui reunido é prova de que a presença feminina na vida pública não é apenas necessária: é essencial para que a sociedade avance em direção a um futuro mais justo e humano.

Que estas páginas inspirem novas gerações e reforcem a certeza de que o espaço das mulheres deve ter a relevância que todas merecem. Um mundo em que a inteligência, a leveza, a cordialidade, o carinho, o amor e a delicadeza das mulheres não sejam vistos como fragilidade, mas como forças capazes de superar adversidades e transformar realidades.

Este livro é ao mesmo tempo uma celebração de conquistas e um manifesto pelas lutas ainda por vir. É mistura de memória com esperança. Que ele seja lido com o coração aberto e com o compromisso de seguir construindo, juntos, um mundo em que nenhuma mulher precise lutar para existir plenamente.

Recebi o convite para este prefácio da mulher que eu mais admiro neste mundo, minha mãe, e posso dizer que foi uma alegria enorme. Obrigado pelo espaço e por poder participar desta obra que celebra conquistas, mas também denuncia feridas abertas, lembrando-nos de que a luta por igualdade e contra a violência ainda pulsa, urgente, no Brasil e no mundo.

Que estas histórias inspirem novas jornadas.

Boa leitura!

Apresentação

Luiza Elena Ribeiro do Valle

Ser mulher é carregar um sentido poderoso. Em cada amanhecer, entre desafios que se renovam, surge também um espaço para revelar a potência feminina — essa força que atravessa séculos de transformações socioculturais e segue florescendo com criatividade, intuição e resiliência.

A mulher recria seu papel no mundo a partir da vulnerabilidade que se transforma em coragem, da sensibilidade que se converte em ação, da beleza que se manifesta na competência. É autora da própria história, mesmo quando o caminho exige reinvenção. Seu florescimento é processo, é movimento, é resistência.

Não é a ausência de batalhas que define um herói. A mulher é heroína de guerras invisíveis — lutas silenciosas, diárias, palpáveis, vividas no ritmo de uma casa, de um trabalho, de uma comunidade inteira. Como uma engrenagem delicada e precisa, ela articula pensamentos e ações que dão vida ao mundo ao seu redor. Ela é, muitas vezes, o início de um novo dia.

Este livro nasce para reconhecer essa força. Para celebrar a mulher em sua pluralidade. Para afirmar que uma sociedade justa só existe quando todas as mulheres são vistas, ouvidas e respeitadas.

Sumário

Prefácio - Alexandre Ribeiro do Valle	3
Apresentação - Luiza Elena Ribeiro do Valle	5

PARTE I - Mulher: o sentido da vida

Capítulo 1 - Dança: Um corpo. Uma alma. Um coração. - Gisa Carvalho	10
Capítulo 2 - Quando o cuidado deixa de ser solidão e se transforma em rede - Ana Paula Gonçalves Tranche	11
Capítulo 3 - Antes de tudo, mulher! - Karine Cury	14
Capítulo 4 - Mulheres que sustentaram a terra: a força silenciosa que moldou o sul de Minas - Dulce Franco	17
Capítulo 5 - Entre a experiência e a política pública: desafios e práticas no atendimento às mulheres em situação de violência - Cíntia Bernardes Penha	21
Capítulo 6 - Minha vida com as velhices - Maria Eliane Catunda de Siqueira	26

PARTE II - Concurso literário: A palavra como espelho da mulher

(Categoria Profissional – 1º Lugar)	
A Mulher não existe - Davidson Sepini Gonçalves	31
(Categoria Estudante – 1º Lugar)	
Ser mulher e o sentido da vida - Valdirene Bezerra da Silva	34
A mulher que vive na criança-interior - Beatriz Picolo Gimenez	37
Mulher: sonhos e ancestralidade - Ci Martins	38
Divas do Nordeste - Edson Marinelli	40
Ser mulher e o sentido da vida - Euzimar Rodrigues Pelegrin	43
A força do amor na emocionante superação da drogadição - Gisa Santos	46
A mulher e sua jornada de autoconhecimento: pequenas ações para se valorizar - Jaqueline Viana Modesto. Psicóloga - Passos-MG	48
Extrapolar as expectativas projetadas em mim durante a minha vida - Maria Yokoya	51
A vida que cabe em uma mulher - Por Vicente Manoel	54

PARTE III - A potência feminina: Mulheres que realizam e inspiram

Dulce Franco: Dulcíssima - Por Ester Franco de Souza Freitas Silva	59
Iracema Gonçalves Maciel Santos - Por Priscila Taciana dos Santos Martins.	62
Isabel Ribeiro do Valle Teixeira: ciência, educação e transformação social Por Maria Alice Ribeiro do Valle e família	67
Juliana Perez Riemenschneider - Por Miguel Marcos Everaldo de Paulo	71
Lurdinha Camillo, ícone do colonismo social - Por Cláudia V. Camillo Prieto	73
Maria Inês Lobão e Raquel Mantovani: Vivace, um sonho que se pode tocar Por Mariana Alves	75
Maria José Scassiotti - Por Carol Scassiotti	80
Nicionelly Carvalho: Almas perfumadas - Por Giovanni Dias.	82
Neuza Navarro: infância, adolescência e família - Por Leny Leite e Tereza Navarro.	85
Noêmia de Lourdes Furtado - Por Heverton Soares	87
Odésia Chiavegatti: compromisso, inclusão e um legado de cuidado em Poços de Caldas - Por Gustavo Chiavegatti	89
Patrícia Greici Untura Carvalho - Por Maria José Viana Marinho de Mattos.	91
Raulina Maria Adissi: o cuidado como vocação, a cidade como destino Por Victor, Carolina, Joana, Pedro, Victor e Tom.	93
Sonira de Lemos Giosa - Por Andreza de Lemos Giosa e Luana de Lemos Giosa	98
Tânia Magalhães - Por Milena Cobra	104
Vanessa Lopes dos Santos - Por Juliana de Andrade Vallim.	107

PARTE IV - Intervenções necessárias a um novo tempo sem violência

Força Jovem: educação psicossocial e ambiental na prevenção de transtornos mentais na adolescência - Luiza Ribeiro do Valle.	111
A necessidade de um cuidado diferenciado na Terceira Idade e um novo conceito de brincar - Ana Paula Alves e Débora Vieira	113
Saúde mental e qualidade de vida no trabalho em embates de extremos: riscos psicossociais, sono, transtornos psiquiátricos, inteligência artificial e movimentos sociais (60+ ou NOLT) - Luiza Ribeiro do Valle, Clara Hisae e Equipe do IMRValle.	118
Marcas que não se apagam: o estigma como extensão da pena no (pós)-cárcere feminino - Ana Cristina Costa Carvalho.	122
Posfácio: A mulher na política - Meiriele Cristine Alves Maximino (Pra Mel).	130

PARTE I

Mulher: o sentido da vida

Nesta primeira parte, reunimos vozes que, por meio da arte, da inclusão, da psicologia, da assistência social e da luta comunitária, revelam diferentes dimensões do que significa ser mulher e do impacto que elas geram na vida coletiva. São trajetórias que iluminam caminhos e ampliam horizontes.

Capítulo 1 - Dança: Um corpo. Uma alma. Um coração - Gisa Carvalho

A dança como expressão da identidade feminina. Gisa traduz, com o corpo, aquilo que muitas mulheres sentem, mas não dizem: a força que pulsa, a dor que se transforma, a alegria que liberta. Sua arte é movimento e manifesto.

Capítulo 2 - ADEFIP: inclusão que transforma - Ana Paula Tranche

O trabalho da Associação de Deficientes Físicos de Poços de Caldas é um modelo de inclusão, como um ato de amor e justiça. Premiada por inúmeras vezes, a ADEFIP, liderada por Ana Paula Tranche é um lugar que expressa o incrível impacto social e resultados que toda equipe alcança através de cuidado e dedicação.

Capítulo 3 – Antes de tudo mulher - Karina Cury

O cuidado com quem cuida: A maternidade de um filho neurodivergente pede tempo, presença e da vida, isso é real, e há grandeza, beleza e uma força imensa nesse cuidado.

Capítulo 4 - Mulheres na cafeicultura vulcânica: força silenciosa que moldou o sul de Minas - Dulce Franco

De Botelhos, Dulce traz um texto forte, vivo e profundamente histórico — um retrato raro da trajetória das mulheres no campo, desde a subsistência até a cafeicultura moderna. Ele tem alma, ritmo e verdade.

Capítulo 5 - Entre a experiência e a política pública: desafios e práticas no atendimento às mulheres em situação de violência - Cíntia Bernardes Penha

Na gerência do CREAS de Poços de Caldas, Cíntia atua na linha de frente da proteção social, enfrentando a violência e garantindo que cada mulher encontre apoio, orientação e segurança. O trabalho do CREAS é escudo e esperança.

Capítulo 6 - Minha vida com as velhices - Maria Eliane Catunda de Siqueira

A idade e as limitações físicas não alteram a coragem e a luta da mulher. Traz a resiliência e capacidade para enfrentar os problemas e se fortalecer com eles.

Capítulo 1

Dança: Um corpo. Uma alma. Um coração.

Gisa Carvalho

Um ritmo que pulsa e dança entrelaçando os fios do existir.

Movimento que busca e encontra o próprio sentir.

O quanto me permito ser nesse universo particular?

O quanto realmente me abro para dançar a vida e rodopiar nessas incontáveis emoções?

O coração acelera, descompassado, driblando entre o sim e o não, procurando respostas que não estão fora, nem longe de mim...

Estão no sentir.

No silêncio. Na escuta. Na pausa. No equilíbrio.

Dançar é mover-se e também parar.

É ouvir os sons externos, sem se perder do próprio som.

É deixar-se ir nas notas da vida, lembrando que a alegria também é caminho.

Seguir nosso ritmo e acolher nosso corpo como morada sagrada. É trazer a dança para dentro de nós...

Um passo de cada vez.

Dia após dia.

*Encontrei a dança aos 5 anos de idade! Permaneço dançando até hoje..

Como professora, há 42 anos!

Agradeço imensamente a essa arte linda que me move e que por longos anos, transforma tudo com graça, leveza e alegria! Quem dança é realmente mais feliz!!!

Capítulo 2

Quando o cuidado deixa de ser solidão e se transforma em rede

Ana Paula Gonçalves Tranche

Esta não é apenas a história de uma instituição.

É a história de como o cuidado, quando compartilhado, deixa de ser solidão e se transforma em rede.

Muitas das mulheres que aparecem neste livro carregam marcas de violências que não gritam, mas cansam: a ausência de políticas públicas, a invisibilidade social, a sobrecarga do cuidado, a expectativa permanente de que sejam fortes o tempo todo. A minha história começa exatamente nesse lugar: no território da maternidade atípica e da busca por dignidade para um filho com paralisia cerebral.

Como tantas outras mães, aprendi cedo que a deficiência não impacta apenas quem a vive no corpo. Ela reorganiza toda a vida ao redor, e quase sempre recai sobre as mulheres. Durante muito tempo, acreditei que bastava dar conta. Dar conta do cuidado, da rotina, das lutas diárias. Até compreender, com o tempo e com a dor, que nenhuma mulher deveria atravessar esse caminho sozinha.

Foi desse entendimento que nasceu uma mobilização. Ao lado de Keilla e da minha tia Ophélia, iniciei um movimento que rapidamente se ampliou e mobilizou muitas outras mulheres, famílias e apoiadores. Percorremos Poços de Caldas colhendo assinaturas para mostrar ao poder público e sociedade que nossas crianças com deficiência precisavam de um Centro de Reabilitação. Reunimos mais de 27 mil assinaturas em dois meses, mais do que números, eram vozes dizendo, com clareza e urgência: **essas vidas importam.**

Foi nesse percurso que conheci a **ADEFIP – Associação dos Deficientes Físicos de Poços de Caldas**. Ao apresentar ao senhor Wladimir Ronsini. Presidente da instituição, o projeto do Centro de Reabilitação, aconteceu aquilo que só os encontros verdadeiros produzem. A ADEFIP tinha, naquele momento, um olhar voltado à inclusão de adultos no mercado de trabalho, nós, mães, olhávamos para nossas crianças. Do encontro desses dois tempos da vida nasceu uma visão comum: **cuidar da pessoa com deficiência ao longo de toda a sua trajetória.**

Passei a integrar a ADEFIP como **vice-presidente**, a convite do senhor Wladimir, ao lado de Keilla, que assumiu a tesouraria. A partir dali a história deixou de ser apenas minha. Tornou-se coletiva. Contou com o apoio da minha família e, especialmente, da minha mãe, mulher forte, presente e fundamental desde o início. Também se ampliou para os espaços de participação social, com a criação do **Conselho da Pessoa com Deficiência de Poços de Caldas**, do qual tive a honra de ser a primeira presidente voluntária.

O **Centro de Reabilitação da ADEFIP** começou pequeno. Contávamos com **seis terapeutas, todas mulheres**, enquanto eu atuava exclusivamente na **gestão, na articulação institucional e na construção das políticas de cuidado**. O trabalho cresceu passo a passo, sustentado por escuta, compromisso e visão de futuro.

Hoje, o Centro reúne mais de 60 terapeutas, atuando de forma interdisciplinar e realizando milhares de atendimentos mensais, com atendimento **100% gratuito, contínuo e humanizado**. Para nós, a reabilitação não tem prazo: é cuidado para a vida inteira. Como símbolo desse compromisso com a vida, a ADEFIP tem como **embaixador do Centro de Reabilitação** o **Gustavo José Gonçalves Tranche**.

Em **2009**, demos um passo decisivo ao criar o **Centro de Inclusão Escolar**, fortalecendo o direito de crianças com deficiência não apenas à matrícula, mas à **participação real e qualificada na escola**. Esse trabalho acontece por meio do **SAECE – Serviço de Assessoria Educacional Centrado no Estudante**, que acompanha escolas, educadores e famílias, promovendo práticas inclusivas, escuta qualificada e estratégias pedagógicas que colocam o estudante no centro do processo educativo.

Em **2011**, retomamos um sonho antigo da ADEFIP e criamos o **Centro de Capacitação e Inclusão Profissional**. Esse espaço nasceu com o propósito de oferecer **cursos de capacitação**, orientação e apoio à inclusão profissional, respeitando o tempo, o perfil e o potencial de cada pessoa. Aqui, inclusão não é ocupar qualquer vaga, mas **construir o caminho da pessoa certa para a vaga certa**, com preparo, acompanhamento e dignidade.

Em **2012**, a arte passou a ocupar lugar central na ADEFIP, com o fortalecimento do **teatro e da dança** como linguagens de expressão, reconstrução de identidade e ampliação de pertencimento, especialmente para mulheres que, por muito tempo, tiveram seus corpos e suas vozes silenciados.

Já em **2018**, unimos essas experiências e ampliamos ainda mais o cuidado com a criação do **Centro de Desenvolvimento de Potenciais**, integrando cultura, arte, convivência e pertencimento. Dali surgiram e se fortaleceram a **fanfarra**, o **Coral Alexandre Nunes Pereira**, a **Banda Musical Wladimir Ronsini**, a **fanfarra mirim**, o **maracatu**, a **orquestra de escaleta**, além do **teatro** e do **circo**, espaços onde mulheres, crianças, jovens e famílias deixam de ser apenas cuidadoras e pas-sam a ser protagonistas, artistas e sujeitos de cultura.

A ADEFIP também atua no **esporte adaptado**, com destaque para a **esgrima em cadeira de rodas**, afirmando o corpo como potência, decisão e autonomia, rompendo estigmas e ampliando horizontes.

Em todos esses projetos, há um princípio que nos orienta: **na ADEFIP, ninguém é número**. Todos têm nome, história e pertencimento. Ao longo dos anos, a instituição foi reconhecida diversas vezes entre as melhores ONGs do Brasil, mas o reconhecimento mais profundo está no cotidiano: mulheres que hoje dançam, cantam, aprendem, se capacitam, trabalham e ocupam espaços que antes lhes eram negados.

Porque este tema atravessa a minha história de vida e se confunde com tudo o que fui construindo ao longo dos anos junto à ADEFIP. A instituição foi e é, para mim, espaço de aprendizado, resistência e reconstrução de sentido. E é exatamente assim que desejo que ela exista na vida de tantas outras mulheres: **como um lugar onde a dor não determina o destino, onde a vulnerabilidade encontra cuidado e onde cada mulher pode, com dignidade, autonomia e esperança, reescre-ver a própria história**.

Esta história não termina aqui. Ela se soma às tantas outras que compõem este livro. Histórias diferentes, mas atravessadas pelo mesmo desejo: **viver sem violência, com dignidade, cuidado e rede**. A ADEFIP é apenas uma das formas possíveis de mostrar que, quando mulheres se encontram e se organizam, o cuidado deixa de ser solitário, e a vida encontra novos caminhos.

- *Presidente voluntária da ADEFIP – Associação dos Deficientes Físicos de Poços de Caldas. Mulher, mãe e ativista social, construiu sua trajetória a partir da maternidade atípica e da defesa dos direitos das pessoas com deficiência, transformando a dor em mobilização, cuidado em rede e políticas de inclusão.*

Capítulo 3

Antes de tudo, mulher!

Karine Cury

Antes do diagnóstico do filho, antes das terapias marcadas na agenda, dos relatórios, das reuniões, das buscas incansáveis por respostas. Antes das madrugadas em claro e da força que ninguém ensinou, mas ela aprendeu a ter.

Antes de tudo, mulher.

Há mães de filhos neurodivergentes que atravessam a vida como quem carrega o mundo nos braços. Não porque desejam heroísmo. Mas porque o amor as convoca. Porque o cuidado chama. Porque o tempo deixa de ser delas e passa a ser, quase por inteiro, do outro.

Elas aprendem siglas, estudam comportamentos, antecipam crises, traduzem silêncios, defendem seus filhos de olhares apressados. Tornam-se especialistas naquilo que o mundo ainda está aprendendo a compreender. Tornam-se abrigo. Tornam-se ponte. Tornam-se escudo.

E, pouco a pouco, quase sem perceber, vão se deixando para depois. Não deixam de amar. Amam tanto que se colocam por último. Adiam sonhos engavetam vontades, diminuem a própria dor para que a do filho tenha espaço.

Esquecem que também precisam de colo.

Na minha prática profissional, eu vivencio a dor e o silêncio de muitas dessas mulheres. Elas chegam trazendo seus filhos para atendimento, mas junto com eles trazem também cansaço acumulado, fragilidade escondida, uma sensação de estarem anuladas. Não porque a maternidade seja um fardo. Não é.

O que pesa é ter que assumir tantas funções ao mesmo tempo. Ser mãe, ser profissional, ser parceira, ser filha, ser suporte constante. E, nesse movimento contínuo de dar conta de tudo, quase não sobra espaço para esvaziar aquilo que inunda a própria vida.

Existe uma solidão silenciosa nessas mulheres. Uma exaustão que não é só física. É emocional. É mental. É profunda. Vivem em estado de alerta. Carregam a responsabilidade de preparar o mundo para o filho e, ao mesmo tempo, preparar o filho para o mundo. E nesse esforço constante, vão se esquecendo de si.

Amor não exige desaparecimento. A maternidade de um filho neurodivergente pede tempo, presença e reorganização da vida, isso é real, e há grandeza, beleza e uma força imensa nesse cuidado. Mas nenhuma mulher deveria precisar se apagar para sustentar a luz de alguém. Ela continua sendo mulher, filha, companheira, amiga, sujeito de desejos, de riso, de descanso, de prazer e de um silêncio que não seja tensão. Ela também precisa ser vista. Acolher essas mães é oferecer escuta sem julgamento. É não romantizar o cansaço. É não exigir perfeição. É permitir que elas digam "estou cansada" sem que isso seja confundido com falta de amor. É compreender que vulnerabilidade não diminui a força de ninguém.

Resgatar essa mulher é um ato de cuidado com toda a família.

Porque quando ela volta a se reconhecer, quando encontra espaço para existir para além da função materna, algo se reorganiza. O amor deixa de ser apenas resistência e volta a ser também vida. O cuidado deixa de ser só obrigação e passa a ser também troca. O lar respira.

Essas mulheres não precisam de aplausos heroicos, precisam de apoio real, de rede, de descanso e de um abraço que não cobre nada em troca. Antes de tudo, mulher. Que ela seja lembrada não apenas pelo que faz, mas por quem é, que tenha permissão para continuar existindo inteira, mesmo enquanto cuida, que não precise se perder para provar amor. E que, ao olharmos para ela, possamos enxergar não apenas a mãe forte, mas também a mulher sensível que merece ser acolhida, amada e escutada.

(Dedico às mães que, ao longo da minha caminhada profissional, passam por mim trazendo lágrimas, dores, incertezas e medos, muitas vezes sobrecarregadas e atravessadas pela culpa. Mulheres que chegam fragilizadas, mas que, ao serem acolhidas, encontram espaço para deixar parte da bagagem pesada que carregavam sozinhas. Que possam sair não apenas com orientações para seus filhos, mas reconectadas à própria subjetividade, mais leves, compreendendo que parar para cuidar de si não é egoísmo nem falha, é cuidado, é necessidade, e está tudo bem.)

*Neuropsicopedagogia Clínica. Graduada em Pedagoga –
Psicopedagoga Clínica e Institucional. Especialista em
Psicanálise Clínica e Neuropsicologia. Pós-graduada em
Psicologia Clínica com Ênfase em Terapia Cognitiva Comportamental.
Graduada em Terapias Integrativas. Graduanda em Psicologia.*

Capítulo 4

Mulheres que sustentaram a terra: a força silenciosa que moldou o sul de Minas

Dulce Franco

Desde os primeiros tempos, quando o Brasil ainda era um país sem indústrias, sem estradas e sem máquinas, a vida rural dependia de um esforço conjunto. Homens e mulheres trabalhavam lado a lado, cada um enfrentando desafios diferentes, mas igualmente essenciais. Enquanto eles abriam matas, derrubavam árvores e preparavam a terra, elas garantiam que a vida acontecesse: alimentavam, cuidavam, produziam, preservavam. Era uma parceria dura, mas profundamente enraizada na necessidade de sobreviver.

Nas propriedades, as mulheres plantavam mandioca, milho e feijão — alimentos que sustentavam a família e davam força para o trabalho pesado da lavoura. Plantavam também algodão, e cada etapa desse processo passava por suas mãos: colher, descaroçar, cardar, fiar, tecer. Cada pedaço de pano tinha valor. Nada era desperdiçado. Um trapo só deixava de existir quando já não havia mais fibra para segurar.

A pluma da paineira e da taboa virava travesseiros e acolchoados, depois de colhida, secada e cuidada com paciência. Produzia-se azeite de mamona, trabalhoso e indispensável: iluminava as noites e servia como remédio. No monjolo, as mulheres cuidavam do milho que virava fubá, canjica, canjiquinha — a base da alimentação diária. Ali também se torrava farinha, se preparavam paçocas e farofas, a matula das viagens, alimento que resistia ao sol e ao tempo.

O polvilho para os biscoitos era feito manualmente. A lã dos carneiros virava agasalhos e cobertas. Tudo artesanal. Tudo feito com as mãos, com tempo, com cuidado.

Abrir a terra: um país nascendo no esforço de todos

Implantar uma lavoura onde antes só havia mata era um trabalho exaustivo. Para derrubar um pequeno trecho de floresta, precisava-se de força, persistência e, muitas vezes, apenas um machado — ferramenta rara e cara. Depois vinham os galhos a carregar, a terra a preparar, as covas a abrir. As toras ficavam ali, pesadas demais para mover. A vida rural era dura, e sobreviver já era uma conquista.

Quando o café chegou ao Sul de Minas — em Campestre, Botelhos, Cabo Verde — por volta de 1870, veio mais tarde do que em São Paulo. A região era Caminho do Ouro, e por muito tempo as terras ficaram impedidas de serem abertas. Antes do café, havia apenas culturas de subsistência. A vida era simples, difícil e profundamente coletiva.

No início da cafeicultura, o trabalho era pesado para os homens, que enfrentavam a mata e o plantio. E intenso para as mulheres, que os acompanhavam dia e noite, preparando alimentos que dessem energia: angu, bolos de fubá, mandioca. Famílias inteiras se mudavam para casas improvisadas durante a implantação das lavouras. As mulheres estavam sempre presentes, sempre essenciais, sempre parte. Grandes fazendas eram exceção, o comum era o esforço conjunto de esposos, filhos, parentes e vizinhos.

Enquanto tudo isso acontecia, os filhos nasciam. As mulheres amamentavam, cuidavam, faziam remédios, chamavam comadres e vizinhas. A sobrevivência de uma dependia da outra. Os partos eram feitos por avós ou parteiras — momentos de vida ou morte. Viver exigia coragem, habilidade e uma rede feminina silenciosa, mas poderosa.

A educação que chegava devagar, mas transformava

O analfabetismo era grande, sobretudo entre as mulheres. Quem sabia um pouco ensinava aos familiares. A avó Cenica aprendeu a ler e a fazer contas sentada com os irmãos à sombra de pinheiros. Um tio, que os visitava aos domingos, ensinava o que sabia. Foi o professor. E fez diferença na vida de todos.

Com o tempo, surgiram colégios confessionais, internatos, escolas particulares. A clientela era restrita, dependia de recursos e visão dos pais. Mas ali nasciam as primeiras professoras, mulheres que conquistavam autonomia financeira e abriam caminhos para outras. Depois vieram as escolas públicas, ampliando horizontes. As mulheres começaram a se profissionalizar, muitas vezes trabalhando dia e noite, enquanto o país vivia um grande fluxo migratório para as cidades.

Os pais apostavam tudo para que os filhos estudassem — homens e mulheres. Sonhavam que eles tivessem outras fontes de renda além do campo. Muitas famílias venderam pequenas propriedades, que se aglutinaram em torno de outras maiores. O café, planta perene, vivia ciclos de preços bons e ruins. Era preciso persistência. Era uma cultura exigente e apaixonante.

O novo protagonismo feminino na cafeicultura

Nos últimos quinze anos, algo novo aconteceu. Uma movimentação silenciosa, natural, quase espontânea: as mulheres voltaram ao café. Não como coadjuvantes, mas como protagonistas.

Algumas passaram a ajudar os maridos, tornando-se parceiras fundamentais na gestão. Outras, por viuvez ou separação, assumiram as propriedades de forma repentina — e seguiram adiante. Continuaram produzindo, gerando renda, emprego, dignidade. Outras implantaram suas próprias fazendas, algumas por herança, outras por escolha, mudando de atividade e investindo no setor.

Uma rede de apoio se formou. Uma mulher ajudando a outra. Compartilhando conhecimento. Grupos nas redes sociais, encontros, concursos, cafés especiais. O mundo mudou. O consumidor mudou. O modo de cultivar mudou. E elas acompanharam essa transformação com capricho, detalhe, esmero.

Surgiram pequenas torrefações, marcas próprias, cafeterias. Aposentadorias foram adiadas. Novas atividades nasceram. Novos desafios também. Mas vieram acompanhados de esperança e certeza.

Mulheres que honram a terra e a si mesmas

As mulheres do campo sempre foram fundamentais. Hoje, além de essenciais, são reconhecidas. Honram sua inteligência, sua capacidade, sua história. Irmanam-se. Criam redes. Constroem futuro. Transformam o café, a terra, a economia e a própria vida.

É um mundo que vale a pena — porque foi construído por mãos femininas e masculinas que, juntas, sustentaram o Brasil. E porque agora, finalmente, as mulheres começam a ser vistas na grandeza que sempre tiveram.

Capítulo 5

Entre a experiência e a política pública: desafios e práticas no atendimento às mulheres em situação de violência

Cíntia Bernardes Penha

O presente texto tem como objetivo refletir acerca da minha experiência profissional no atendimento com mulheres em situação de violência. Trata-se de uma reflexão que articula trajetória pessoal e prática profissional, reconhecendo que o trabalho social é atravessado por vivências, identidades e compromissos ético-políticos.

Antes de adentrar propriamente a temática, considero pertinente apresentar, brevemente, a mulher que aqui escreve. Sou mulher cisgênero, negra, tenho 45 anos, 1,61 m de altura e cabelos cacheados, que carregam marcas de ancestralidade e resistência. Reconhecer-me enquanto mulher negra é também reconhecer que minha atuação profissional não está dissociada de minha história, das experiências sociais que me constituem e das desigualdades estruturais que atravessam a vida das mulheres atendidas.

Sou servidora pública concursada no município de Poços de Caldas há mais de dezesseis anos. Atualmente, exerço minhas funções no Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS), equipamento público integrante da Política Nacional de Assistência Social, responsável pela oferta de apoio, orientação e acompanhamento a indivíduos e famílias que vivenciam situações de violação de direitos, tais como negligência, abandono e diversas formas de violência.

O CREAS, em seu cotidiano institucional, realiza o atendimento a mulheres vítimas de violência, demanda que requer não apenas domínio técnico, operativo, mas também sensibilidade profissional, compromisso

ético, político e compreensão crítica das múltiplas dimensões que atravessam as expressões da violência de gênero.

Nesse sentido, a atuação profissional no âmbito do CREAS deve ser pautada pela defesa intransigente dos direitos humanos e pela perspectiva de enfrentamento das desigualdades estruturais, buscando a construção de estratégias que promovam a ruptura do ciclo de violência.

Para apreender as particularidades da violência contra a mulher, torna-se imprescindível considerar que tal fenômeno são atravessadas por múltiplos marcadores sociais, como classe social, raça, etnia, geração, território, além das estruturas de machismo e patriarcado, os quais influenciam tanto as formas de manifestação da violência quanto as possibilidades de acesso à proteção e à justiça.

A violência contra a mulher constitui violação dos direitos humanos, configurando-se como expressiva afronta à dignidade do ser humano e ao princípio da igualdade de gênero, tanto no âmbito nacional quanto internacional. Trata-se de fenômeno social estruturado por relações históricas de desigualdade que perpetuam discriminações e práticas de opressão baseadas no gênero.

Pode-se afirmar que a violência contra as mulheres possui caráter estrutural, uma vez que está imbricada na reprodução das relações sociais historicamente constituídas, marcadas pela organização da família patriarcal e pela desigualdade nas relações entre homens e mulheres na sociedade capitalista. A violência não se restringe ao ambiente doméstico, podendo manifestar-se em diferentes espaços sociais. Caracteriza-se, ainda, pelo exercício de controle e poder, submetendo mulheres — sejam mães, filhas, irmãs, esposas ou companheiras — ao cerceamento de sua liberdade, restringindo suas relações sociais, de trabalho e de estudo por meio de práticas violentas perpetradas pelo parceiro ou por outros homens com os quais mantêm vínculo.

Nesse contexto, faz-se necessário explicitar, ainda que de forma sucinta, o conceito de patriarcado. Conforme Saffioti (2015, p. 47), "patriarcado, que, como o próprio nome indica, é o regime da dominação-exploração das mulheres

pelos homens". Ainda segundo a autora, "o patriarcado refere-se a milênios da história mais próxima, nos quais se implantou uma hierarquia entre homens e mulheres, com primazia masculina" (SAFFIOTI, 2015, p. 145).

No ordenamento jurídico brasileiro, a Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006, amplamente conhecida como Lei Maria da Penha, representa o principal marco normativo de enfrentamento à violência doméstica e familiar contra a mulher. Em seu artigo 5º, estabelece que configura violência doméstica e familiar contra a mulher "qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial", quando ocorrida no âmbito da unidade doméstica, da família ou em qualquer relação íntima de afeto.

Dessa forma, a Lei Maria da Penha amplia a compreensão da violência para além da agressão física, reconhecendo suas múltiplas dimensões e reforçando o dever do Estado de prevenir, punir e erradicar todas as formas de violência contra as mulheres. Ademais, estabelece mecanismos essenciais para o enfrentamento dessa violência, entre os quais se destacam o atendimento humanizado e a qualificação dos profissionais que atuam no atendimento às mulheres.

No âmbito da Política Pública de Assistência Social, especialmente nos serviços ofertados pelos Centros de Referência Especializados de Assistência Social (CREAS), tais diretrizes assumem centralidade, uma vez que o atendimento à mulher em situação de violência demanda acolhimento ético, escuta qualificada, sigilo profissional e construção de estratégias de proteção que considerem sua realidade concreta. A Assistência Social exerce papel estratégico na garantia de direitos e na ruptura do ciclo da violência, por meio da oferta de acompanhamento psicossocial, fortalecimento de vínculos, articulação com a rede intersetorial e promoção da autonomia das usuárias. O atendimento não se limita à dimensão técnica, mas envolve a construção de um espaço seguro no qual a mulher possa reconhecer-se como sujeito de direitos e protagonista de seu processo de superação.

Dessa forma, fortalecer o atendimento à mulher vítima de violência na Política de Assistência Social exige investimento contínuo na formação crítica das equipes, ampliação de recursos institucionais, consolidação da rede intersetorial e enfrentamento das desigualdades estruturais que sustentam a violência de gênero. Somente por meio da articulação entre legislação, prática profissional qualificada e compromisso ético-político será possível assegurar proteção efetiva e promover a autonomia das mulheres atendidas.

Conclui-se, portanto, que a construção de uma vida livre de violência contra a mulher constitui responsabilidade coletiva, que exige articulação intersetorial, compromisso político, responsabilidade institucional e participação social permanente. A superação desse fenômeno demanda ações estruturadas no âmbito das políticas públicas, investimentos em prevenção, proteção e responsabilização, bem como o fortalecimento de práticas profissionais fundamentadas nos direitos humanos.

Doutoranda em Serviço Social pela UNESP-Franca. Mestre em Serviço Social pela UNESP-Franca. Graduada em Serviço Social pelo Centro Universitário do Sul de Minas (2006), Pós Graduada em Saúde Pública - Ênfase em Saúde da Família, pelo Centro Universitário do Sul de Minas - UNIS, Especialista em Gestão de Pessoas e Projetos Sociais - UAB pela Universidade Federal de Itajubá UNIFEI, Especialista em Gestão Pública Municipal - UAB pela Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL. Mestranda: Mestrado em Planejamento e Análise de Políticas Públicas., da UNESP Franca. Atualmente está no cargo comissionado de gerente do Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) de Poços de Caldas. Docente na Universidade do Estado de Minas Gerais nos Cursos de Graduação em Serviço Social 2024/2025.

Referências bibliográficas

- BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir e prevenir a violência doméstica e familiar contra a mulher. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 8 ago. 2006.
- BRASIL. Lei nº 13.505, de 8 de novembro de 2017. Acrescenta dispositivos à Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 9 nov. 2017.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Política Nacional de Assistência Social – PNAS/2004. Brasília: MDS, 2004.
- SAFFIOTI, Heleieth Iara Bongiovani. Gênero, patriarcado e violência. 2. ed. São Paulo: Expressão Popular; Fundação Perseu Abramo, 2015.
- SAFFIOTI, Heleieth Iara Bongiovani. O estatuto teórico da violência de gênero. In: SANTOS, J. V. T. (Org.). Violência em tempo de globalização. São Paulo: Hucitec, 1999. p. 142-163.

Capítulo 6

Minha vida com as velhices

Maria Eliane Catunda de Siqueira

Nasci de pais considerados quase idosos e vivi uma prazerosa infância em duas cidades de Minas. Meu pai, médico em Conceição do Rio Verde, não conseguiu chegar a tempo para atender minha mãe e nasci pelas mãos de Sara, a parteira tradicional da cidade. Sempre que a visitava ela dizia que muitos nasceram com o doutor, mas a filha do doutor nasceu com a preta velha. Nesta cidade e em Três Corações marcaram minha infância e juventude adultos maduros e idosos, como tios, padrinhos, a professora de francês, o historiador da cidade, o casal vizinho, bem idoso, o qual visitava diariamente. De todos guardo lembranças de carinho, aconchego e aprendizagens. Assim, desde muito cedo, me aproximei das velhices e de suas diversas expressões.

Recém-formada em Serviço Social pela PUC Minas, assumi, em Poços de Caldas, a direção do Centro Regional da extinta Legião Brasileira de Assistência - LBA, entidade que então priorizava a atenção a primeira infância através de lactários e implantação de creches. Paralelo a este trabalho me aproximei, na minha região de atuação, da realidade dos antigos asilos que acolhiam pessoas idosas e deficientes. Passei a dar pequenas orientações sobre retirada de chuveiros de dentro de banheiras, razão de inúmeras quedas, sobre recreação e ocupação do tempo livre e participação dos acolhidos em eventos comunitários. Estas ações deram frutos e com a participação da equipe LBA, outros técnicos e muitos voluntários, realizamos memoráveis semanas da Pessoa Idosa, as primeiras capacitações na área do envelhecimento, a implantação de diversos grupos de convivência. Particpei também da fundação do Conselho do Idoso de Poços de Caldas e vivi a rica experiência de colaborar na implantação do Lar dos Velhinhos da SSVP. A atuação frente as questões do envelhecimento se tornaram permanentes no decorrer de minha vida profissional.

Em 1997 ingressei no primeiro Mestrado em Gerontologia do Brasil oferecido pela UNICAMP e nesta universidade cursei também o Doutorado. Tanto na UNICAMP como na PUC Poços de Caldas, onde lecionei disciplinas das áreas social e do envelhecimento, tive a oportunidade de propor, participar e coordenar pesquisas, orientar projetos de extensão e acadêmicos, coordenar capacitações e cursos de pós graduação, participar de diversos Seminários e Congressos. Assim coordenei pela PUC o 1º Seminário Desafio 2000, que em parceria com a EPTV, abordou a questão do envelhecimento no Sul de Minas. Integrei a comissão local de organização do 3º Congresso Mineiro de Gerontologia, dirigi em Poços de Caldas, como polo da UNICAMP, a pesquisa brasileira multicêntrica sobre Perfis de Fragilidade em Idosos brasileiros, financiada pelo CNPq e desenvolvida pela USP- RP, UFMG, UERJ, UNICAMP. Em 2013, em parceria com a renomada gerontóloga Tomiko Born, residente em Caldas, organizamos o Seminário "Desafios do Envelhecimento Masculino no Sul de Minas". Fui chamada a dar depoimento sobre Tomiko no livro "Envelhecimento no Brasil: legado Tomiko Born", publicação do Portal do Envelhecimento.

Durante a minha trajetória acadêmica incentivei alunos de diferentes áreas a conhecerem e se mobilizarem profissional e politicamente frente ao acelerado processo de envelhecimento da população brasileira, através de um grupo de estudo denominado EnvelheSer: Diálogos Necessários. Até hoje convivo e mobilizo alunos para cursos, palestras, projetos de extensão.

Como secretária municipal de Assistência Social, (2005-2008) com a colaboração da equipe da Secretaria e entidade social – AMAS- instalamos o 1º Centro Dia da Pessoa Idosa. Com envolvimento do Conselho Municipal, SESC, Unimed, PUC e das organizações, de atenção a pessoa idosa, incentivamos a criação de grupos de convivência e realizamos novas e animadas comemorações da Semana do Idoso.

O projeto para instalação do Restaurante Popular em Poços de Caldas apontou, na sua justificativa, o já notório envelhecimento da população local. Hoje, este restaurante é referência para a população idosa e estende a distribuição de refeições para este público, em locais da periferia da cidade.

Agora, aos 80 anos, continuo atuante na área do envelhecimento em cursos, palestras, como revisora de artigos de periódicos científicos, no Conselho e Rede do Idoso e na APHAS – organização da sociedade civil, fundada pelo Padre Graziano Cirina.

A APHAS mantém, entre outros diversos serviços e programas, Centro Dia, com ações de fortalecimento de vínculos familiares e difusão de informações sobre o processo de envelhecimento para a rede informal de apoio a esta população. Conta com um dinâmico grupo de mulheres, a maioria idosas, o "De mãos dadas". Atuante desde a fundação da APHAS, o grupo de convivência e apoio, produz peças artesanais, com resultado das vendas revertido em benefício das participantes e da entidade.

Atualmente estou envolvida, como toda a equipe da APHAS, em acompanhar a construção do Centro Comunitário São José, patrocinado pelo grupo Itaú, via Fundo do Idoso, com 70 vagas em Centro Dia e para promoção de convivência e fortalecimento de vínculos intergeracionais e comunitários da população do Bairro São José.

A APHAS visa assim promover o reconhecimento das diferentes formas de envelhecer, incentivar o apoio intergeracional, a troca de conhecimentos e experiências entre gerações, a equidade de gênero nos cuidados, a garantia de direitos da pessoa idosa.

A convivência com pessoas idosas desde a infância talvez tenha me dado um olhar mais atento sobre mudanças e demandas que vão nos chegando com o processo de envelhecer. Questiono agora, aos 80 anos, se e como esta convivência, os estudos e a luta por programas e serviços para a população idosa influenciaram o meu próprio envelhecimento.

Percebo que idade e limitações físicas não arrefeceram meu interesse e compromisso com as questões sociais, em especial com a luta para melhores condições de vida da população que conquistou o direito a envelhecer. Ressalto que só os anos vividos nos trazem a resiliência e o senso de aceitação que nos permitem enfrentar os fortes percalços da vida e fortalecidos por eles, seguir em frente.

Enfatizo na luta por garantia dos direitos da população idosa as seguintes urgências:

- O reconhecimento das velhices cada vez mais plurais, pois são frutos de histórias de vida marcadas pelas profundas diferenças sócioeconômicas e culturais ainda tão presentes em nosso país. Elas exigem serviços e programas públicos e privados que atendam diferentes demandas e opções de vida nas áreas de moradia, convivência, lazer, saúde, presença no mundo do trabalho, participação na vida pública e comunitária.

- Mobilização para tornar nossa cidade "Amiga" de fato, de sua população idosa adotando o conceito de *Ageing in place*. Este conceito visa como objetivo maior se poder viver e envelhecer na comunidade, com segurança e de forma independente. Traz assim a necessidade urgente de adaptação do ambiente físico e social para garantir a plena participação na vida comunitária à medida que a população envelhece (WHO, 2013.).

- Incentivo ao funcionamento das redes informais de apoio a pessoa idosa composta por parentes, amigos de ontem e de hoje, vizinhos, antigos colegas de trabalho, membros da comunidade de fé, voluntários. São indispensáveis para combater o isolamento social, o risco de depressão e demência. Colaboram para a saúde mental e física, para o desenvolvimento pessoal, trazem senso de pertencimento, bem estar, sentido de vida. Pessoas idosas isoladas não vivem, aguardam a morte.

Espero que este resumido texto me ajude a cumprir a função tão importante na velhice –Geratividade – que significa a necessidade de passar legados as próximas gerações. Assim sendo, um pequeno legado para aqueles que já estão e continuarão na luta em defesa da população idosa.

Que as novas gerações compreendam que, quando a extrema fragilidade física e cognitiva chegar para muitos, cabe a elas resguardar a dignidade e os direitos das velhices.

Agradeço a Deus que na velhice me desafiou e muito me apoiou a cuidar de um filho fora da ordem natural da vida. Em memória de José Roberto.

PARTE II

Concurso Literário

A palavra como espelho da mulher

a segunda parte deste livro nasce de um convite aberto à sociedade: ouvir, pela escrita, como a mulher se percebe — e é percebida — nos dias atuais. O Instituto Dr. Márcio Ribeiro do Valle lançou um concurso literário com o propósito de reunir vozes diversas, capazes de revelar desafios, expectativas, memórias e esperanças que atravessam o universo feminino.

A proposta foi simples e profunda: dar espaço para que qualquer pessoa — profissional, estudante, jovem, adulto, mulher ou homem — pudesse expressar, pela escrita, o que significa ser mulher hoje.

A proposta foi simples e profunda: dar espaço para que qualquer pessoa — profissional, estudante, jovem, adulto, mulher ou homem.

Premiados do Concurso Literário

Categoria Profissional – 1º Lugar

A Mulher não existe

Davidson Sepini Gonçalves

Um texto que provoca, instiga e convida à reflexão sobre a pluralidade feminina, desconstruindo rótulos e abrindo espaço para identidades múltiplas.

A Srta. M. sentou-se à mesa do café, o vapor do cappuccino dançando em espirais preguiçosas. À sua frente, a tela do celular exibia um carrossel de imagens como a de uma influenciadora digital, um corpo escultural ou um sorriso perfeito, vendendo um estilo de vida inatingível. Abaixo, uma notícia sobre a nova CEO de uma multinacional, celebrada por sua força e determinação inabaláveis e, num canto mais discreto, a foto de uma amiga, mãe de dois, exausta, mas feliz, com a legenda o amor que transborda. Srta. M. suspirou. Em qual dessas caixas ela se encaixava? Ou, mais precisamente, em qual delas ela deveria se encaixar? A pergunta, silenciosa e persistente, era um eco daquela famosa e enigmática frase de Jacques Lacan: A mulher não existe.

Lacan não era misógino e nem negava a existência biológica ou social de metade da humanidade. Não estava dizendo que as Marias, as Anas, as Claras não andam por aí, respiram, amam, trabalham, choram e riem. Sua provocação, como quase tudo em psicanálise, era muito mais profunda e, para muitos, libertadora. A mulher não existe significa que não há uma essência universal, um significante único e totalizante, capaz de capturar e definir o que é ser mulher, com um artigo definido e um "A" maiúsculo. Não existe A Mulher como uma categoria fechada, um ideal platônico ao qual todas as mulheres deveriam se conformar.

Pensemos na Srta. M. do café. Ela é filha, irmã, amiga, profissional, talvez amante, talvez mãe em potencial. Cada um desses papéis traz consigo um conjunto de expectativas, de como uma mulher deve ser. A filha deve ser obediente, a amiga leal, a profissional competente e, se possível, sem perder a feminilidade. A amante, apaixonada e misteriosa. A mãe, abnegada e perfeita. Srta. M., como tantas outras, sente-se estilhaçada por essas demandas. Ela tenta ser tudo isso, e ao mesmo tempo, sente que não é nada disso por completo.

Essa sensação de não-totalidade, de não caber em nenhuma definição pré-fabricada, é a manifestação cotidiana da não-existência lacaniana.

A sociedade, desde há tempos, tem se esforçado para criar essa Mulher ideal. Ela foi Eva, a responsável pela perda do paraíso, foi a virgem Maria, foi musa inspiradora de tantos poetas, foi a bruxa perigosa queimada na fogueira, foi a dona de casa perfeita, a profissional de sucesso, a guerreira feminista. Cada época, cada cultura, cada ideologia tenta preencher o vazio dessa não-existência com seus próprios significantes. E as mulheres, por sua vez, são constantemente convidadas, senão obrigadas a encarnar esses ideais. Elas negociam suas identidades em um campo minado de expectativas.

Veja-se o corpo feminino, por exemplo. Em uma década, a mulher ideal é curvilínea, na seguinte, magra e atlética, depois, com seios fartos e glúteos definidos. A moda, a publicidade, as redes sociais ditam um padrão que é, por natureza, efêmero e contraditório. Uma mulher que tenta seguir todos esses modelos se vê em uma busca incessante por uma imagem que nunca se estabiliza, porque a Mulher que ela tenta ser é uma miragem. Ela não existe. E essa busca, essa performance contínua, gera angústia. A angústia de não ser suficiente, de não ser mulher o bastante, segundo algum critério invisível.

Essa não-existência também se manifesta nas relações. Quantas vezes ouvimos a queixa: Ela não me entende, ou eu não sei o que ela quer. A dificuldade em apreender o desejo feminino, em encaixá-lo em categorias masculinas de desejo, é um reflexo dessa não-totalidade. O desejo feminino, para Lacan, é não-todo fálico, ou seja, ele não se esgota na lógica do falo que

é o significante do poder, da posse e da completude. Há um gozo suplementar, um gozo que escapa à linguagem, que não pode ser totalmente simbolizado ou capturado. É o que torna a mulher, em certo sentido, um mistério para si mesma e para o outro.

Mas se essa não-existência pode gerar angústia, ela também é a fonte de uma liberdade radical. Se não há uma essência universal, se não há um manual de instruções para ser mulher, então cada mulher é, em última instância, livre para inventar-se. É uma liberdade vertiginosa, sim, pois implica a responsabilidade de construir a si mesma sem um mapa pré-definido. Não há um destino, apenas um caminho a ser traçado a cada passo.

Srta. M., ao terminar seu cappuccino, olhou para a rua movimentada. Viu mulheres de todas as idades, com os mais diversos estilos, carregando sacolas de compras, empurrando carrinhos de bebê, digitando em laptops, rindo alto com amigas. Cada uma delas, à sua maneira, era uma resposta única e provisória à pergunta sobre o que é ser mulher. Nenhuma delas era A Mulher, mas todas eram mulheres, em sua singularidade irredutível. Inventar-se como mulher hoje significa abraçar essa não-existência não como uma falta, mas como uma potência. É recusar as caixas, os rótulos, os ideais inatingíveis. É reconhecer que a feminilidade não é um destino, mas um processo contínuo de criação, de desconstrução e reconstrução. É encontrar a beleza na multiplicidade, na contradição, na capacidade de ser muitas e nenhuma ao mesmo tempo. É, talvez, a maior das liberdades, a de ser quem se é, em constante vir a ser, sem a necessidade de um artigo definido ou de uma maiúscula para validar a própria existência. A mulher não existe, e é exatamente por isso que cada mulher pode, finalmente, existir plenamente.

Categoria Estudante – 1º Lugar

Ser mulher e o sentido da vida

Valdirene Bezerra da Silva

Uma escrita sensível e profunda, que percorre as camadas da experiência feminina com delicadeza e força.

Para começar não somos uma só, não é ser uma mulher, é se sentir parte de uma grande comunidade, somos mulheres (no plural pois somos muitas) nem sempre estamos de acordo ou no mesmo barco, mas uma coisa é certa, sabemos, como disse o poeta (Caetano Veloso) as dores e as delícias de ser quem somos.

Somos negras, brancas, amarelas, somos heterossexuais, homossexuais, transexuais, somos diversas e isso ultimamente tem de certa forma nos unido, sinto que estamos nos aproximando mais, nos conhecendo melhor, estamos nos buscando e querendo nos proteger.

Por muito tempo, podemos falar que desde a idade média, nos tratavam como bruxas e nos queimavam na fogueira, e nos colocavam uma contra as outras, nós nos perdemos, e temos até competido entre nós. Isso é triste, pois cresci escutando que o certo seria cada uma ficar na sua casa, cuidando só da sua família. Pode ser até bom para o patriarcado, mas não é bom para nós mulheres, não como sujeitas de direitos, que até pouco tempo nem sabíamos que tínhamos.

O direito de também se divertir, de não sermos a única a ter a responsabilidade por uma criança, de sair e ir jogar com as amigas, nem que seja conversa fora, com um bom vinho. O Direito de descansar, de sair para comer uma pizza em família e observar, em restaurantes do Brasil inteiro, que na maioria das vezes somos as únicas que vamos atrás quando uma criança sai da mesa. Somos nós, as mulheres, que temos que cuidar quando os nosso pais

e nossos parceiros ficam doentes. Não queremos não cuidar, mas queremos e devemos sim dividir o cuidado, sem ter que pedir, queremos que seja justa a divisão, que seja empática.

Hoje em dia, algumas de nós conseguimos estar nos Clubes de Leituras, de livros escrito por mulheres, nos bares, na política, nas ruas. Estamos em luta! Como diz um dos Clubes de leitura que participo "Somos Mulheres em Lutas", lutas por moradia, por dignidade, pelo fim do feminicídio, por um futuro digno para nós e para nossas próximas gerações.

A Vida pode ter um sentido especial e diferente para cada uma de nós, para algumas ser mãe, para outras ser bem sucedida na profissão que escolheu, para outras ser livre, para mim, neste momento é ter paz no coração e poder fazer dos meus dias, e dos dias de quem amo, de quem conheço por aí e de quem conhecerei... dias melhores! Como dizem "Dias mulheres virão" que venham com saúde, tanto mental como sexual, com esperança, com menos carga. Espero este dia como uma utopia possível, em que esse mundo esteja melhor para nós, mas não espero parada, espero em ação, com esperança, com atitude, com ousadia, e uma delas é escrever aqui, que sim, precisamos lutar por dias melhores e saber que ainda temos muita, mas muita luta pela frente! Juntas conseguiremos, só temos que ter tempo de nos encontrar, olhar nos olhos e seguir uma entendendo a dor da outra, sem julgar, mas escolhendo acolher, abraçar!

Os trabalhos literários destacados para publicação foram todos extremamente especiais e conseguiram traduzir diversos aspectos da vida da mulher com sensibilidade, criatividade e, principalmente, com uma abordagem literária rica, de ampla diversidade, a tal ponto que trazem desde um viés histórico mundial, a questões bem situadas no Brasil ou mesmo no exterior, tocando em questões de superação imensa, como no texto sobre drogadição e uma poesia para encerrar.

A mulher que vive na criança-interior

Beatriz Picolo Gimenez

Zinhá

Vir ao mundo no Nascimento, é um grande acontecimento!

Mas, ficar presa na saída, já foi a sua primeira renhida...

Viver, sorrir e muito brincar,

É o sonho de quase todos os infantes.

Porém, desde cedo, muito tinha que só trabalhar,

Misturado a contos mirabolantes!

Estudar e auxiliando no lar,

Desperta-se a vida de borralheira,

Encantando-se sempre, em qualquer lugar,

Vê-se muito jovem mulher-bordadeira.

Entre a arte de desenhos e contos de fada,

Ao adolecer, pensa, dorme e muito sonha.

Todavia, quase sempre, nunca magoada,

E sim, sempre alegre, divertida e risonha!

Tempo passa muito depressa!

Cria um lar e os filhos vêm.

Tudo se repete e agora sem pressa...

Ela revaloriza os poucos desdêns.

E a Vida, com pesquisas a ela questiona:

- Onde encontrar agora, no Mundo, a tão procurada Felicidade?

-Ah, ela está onde você menos espera e estaciona...

É "Com Vivendo" com todos e tudo, sempre com Amor e Bondade!

Mulher: sonhos e ancestralidade

Ci Martins

Nasci em uma casa pequena, de paredes simples e chão sempre varrido com cuidado, onde o essencial nunca faltou, mas o supérfluo jamais existiu. A riqueza nunca foi medida em bens, mas em valores, desde cedo, aprendi que a vida exigia esforço, silêncio e esperança.

Minha mãe era uma mulher de coragem silenciosa. Sustentava nossa casa com trabalho, dignidade e uma fé inabalável. Minhas avós, figuras quase míticas presentes em minha infância, carregavam uma espiritualidade profunda, marcada por poderes que sempre enxerguei como sobrenaturais: intuições certeiras, curas pelas palavras sussurradas em orações e uma conexão intensa com o invisível. Crescer nesse ambiente me ensinou que o mundo material é apenas uma parte da realidade e que ele jamais limita o tamanho dos sonhos.

A fé da minha família nunca foi passiva. Era força, resistência e coragem. Quando faltava dinheiro, sobrava confiança. Quando surgiam dificuldades, minhas avós diziam que tudo tinha um propósito maior. Eu ouvia em silêncio, mas, dentro de mim, algo crescia: um sonho inquieto de ir além das limitações impostas pelo lugar onde nasci. Nunca quis negar minhas origens, sempre quis honrá-las.

Desde pequena, eu sabia que desejava mais. Não por ambição vazia, mas por um anseio genuíno de ascensão social que me permitisse transformar realidades: a minha e a de outros. Acreditei, com os mesmos valores herdados da minha família, que a educação era a chave capaz de romper ciclos e abrir caminhos. Enquanto muitos viam o estudo como obrigação, eu o enxergava como libertação. Cada livro era uma promessa, cada aula, um degrau.

Dediquei-me intensamente, de forma constante. Paralelamente aos estudos, eu me sobressaía nos esportes e, por estar envolvida com o basquete, meu treinador da época conseguiu uma vaga para mim em uma boa escola.

Houve noites longas, sacrifícios silenciosos e escolhas difíceis, mas jamais desisti. Ao longo dos anos, conquistei oito diplomas de graduação e dois mestrados, construindo uma trajetória acadêmica sólida e significativa. Cada título representou não apenas uma vitória pessoal, mas a confirmação de que o conhecimento é, sim, um instrumento poderoso de mudança social. Em todo esse percurso, aprendi a cuidar da minha criança interior, aquela menina simples que sonhava em mudar o mundo por meio do estudo, que continua viva em mim e que teria muito orgulho da mulher que me tornei.

Minha carreira nunca foi definida por um único perfil. Fui professora em todos os níveis da educação básica e universitária, psicóloga, escritora, palestrante e diretora. Minha trajetória sempre foi marcada pelo compromisso com a formação humana, e não apenas técnica. Em sala de aula, ensinei conteúdos, mas também inspirei sonhos, acolhi histórias e despertei potenciais. Ao me aposentar, levei comigo a certeza de ter deixado sementes férteis por onde passei, com gratidão por cada aluno e por cada história que se cruzou com a minha.

Paralelamente à vida profissional, realizei outro grande sonho: o de constituir uma família amorosa e forte. Tornei-me mãe de duas filhas determinadas, mulheres que carregam em si a herança da fé, da coragem e do estudo. Hoje, como avó de dois netos maravilhosos, vejo minha história se expandir em novas gerações, reafirmando que o amor também educa e transforma. Ao meu lado, tenho um marido presente, companheiro de caminhada, com quem compartilho projetos, desafios e conquistas.

Mesmo após a aposentadoria, não cessei minha missão. Atuo como psicóloga, colocando meu conhecimento a serviço do cuidado e do acolhimento do outro. Além disso, dirijo uma escola de educação infantil, um espaço onde fortaleço raízes e nutro novos sonhos. Ali, acredito que cada criança é uma semente de futuro e que educar com amor é iluminar o mundo desde o início.

Assim, minha vida se tornou um testemunho vivo de que fé, educação e amor caminham juntos. A menina de origem simples transformou-se em uma mulher de propósito, emitindo luz no mundo e cumprindo, com humildade e grandeza, a missão que me foi confiada.

Divas do Nordeste

Edson Marinelli

Esta pequena homenagem, é para a figura feminina, laboriosa e batalhadora por natureza. A visão inspiradora que me remeteu a escrever, era algo que há tempos se fazia presente em minha mente e me apropriei dela como uma missão a ser cumprida, diante do que eu sentia, a necessidade de revelar meus pensamentos sobre a luta da mulher nordestina em busca de uma mudança de vida, e da sua emancipação.

Nas minhas viagens por todos os estados nordestinos, pude conhecer muitas histórias de vida da mulher, empreendedora ou não, mulheres que alcançaram objetivos mais do que desejados, outras que por mais que tentassem, sucumbiam, mas com brio e tenacidade, não desistiam, ante tropeços e decepções. Eu nunca vou me esquecer dos momentos de alegria e de compaixão, são sentimentos que se misturam a cada relato.

Mulher do Engenho, Mulher de Eugênio. Mulé Arretada, Avexada e Aperriada do sertão do meu Nordeste, mulher raiz que fala assim: "Meu fi, si fô pra esperá que eu adule, pode sentá, pro mode qui nem de balançá eu gosto!".

Mulher, Pote de amor, as vezes avexada do juízo, mior que um xero no cangote e um prato de cuscuz. Umas brutas, outras um docinho, mas o coração do tamanho do mundo. Verdadeiras Divas do Nordeste.

Um conto:

"Ei...Sua Alesada! Abilolou foi? Tô te chamando tem tempo pra comer um Alfinin, e pode chamar seu homem. Se tú é amancebado é contigo. Não pensa que sairá barato não. Não seja amarrada mulher e nem tente me arengar porque hoje estou arretada. Minha dentadura afolôsou e de ódio quero que rapidinho se arrede depois de comer e que pague a conta como um arrochada. Se avexe mulher!

Minha irmã, vê se teu marido vem ao meu convite, pois desde que acoitou o gato, não mais saiu de casa. Assunta bem o que te digo, esse gato ainda vai estragar a alcatifa. Junta esse Aruá do seu homem, tome dele o seu badoque e arriba, pois o lugar é brenha e não quero chegar com os bacuraus.

Sobrinhos, podem vir, a tia dá um bigu pra vocês e sei que vão gostar dos bebotes dali. Cabra bom como que nem cão chupando manga, mas cuide da Flor e da sua catota.

Já que não temos na família ninguém caritó ou corta-jaca, formaremos pares. A conta é dividida por casal.

Não resolvo tudo mas sou um cavalo-do-cão.

Cuidado para não se empazinar por mode ficar empaxado, só porque teu homem está estribado, mas caminha com a espinhela caída.

Depois vamos todos dormir, pois no dia que amanhece dou uma de flexera sem ser falote com meu sapato fubento e vamos gazeiar na praia. Irmã, trata de convencer o homem, que hoje tá cá gota-serena. Vou preparar um guisado de gabiru com graxa. De entrada vai ter lçá na manteiga. Não sou de má querença, por isso não manguem de mim, não.

Minha finada mãe já dizia: "maruim mungangeiro que voa baixo vai cair na meiotá".

Oxente, na minha nova casa não quero ver meu cunhado arrodando pelo oitão, oxi, quero não. Finge que tá doente. É só pantim. Painho já dizia: "Pedir penico só para um pixotinho é coisa de presepeiro. O cabra pai d'égua não é papel de enrolar prego".

Bem, vou chegando, virado no mói de coentro. E pra você que não é mais um xexeiro, mas continua zuretado, deixo meus mais profundos e sinceros agradecimentos, mulheres guerreiras do meu Nordeste".

O caminho que leva ao sucesso pode ter espinhos que ferem a alma e deixam marcas como as cinco chagas em Cristo, frutos da crucificação e que mostra aos seus apóstolos na ressuscitação, representando a fonte de esperança e paz. Assim, as marcas carregadas por nossas Divas servirão como sinais de um passado claudicante e um presente e futuro auspiciosos.

Esse conjunto de experiências que a mulher se permitiu em dado momento, mostra a tomada de consciência em que ela se modifica, e a partir daí é um caminho sem volta. Essa prática leva a descobertas, modificando suas crenças, atitudes e comportamentos, assumindo novas identidades.

Viver não é fácil, mas enquanto assim for, precisamos fazer escolhas. Não escolher também é uma opção e isso pode levar ao fundo do poço. Portanto, melhor sofrer por alternativas erradas do que olhar a banda passar.

Para mudar é preciso dar o primeiro passo. Doce ou amargo, tudo deve ser provado. A verdadeira mudança se dá, não pelos novos comportamentos, mas em nossas crenças e atitudes, ou seja, se você acredita, seja no que for, tem-se a motivação necessária para a ação, transformação e consequente evolução.

Finalizo minha homenagem, enviando um abraço fraternal e um beijo carinhoso, a todas guerreiras, verdadeiras Divas do Nordeste.

Ser mulher e o sentido da vida

Uma história marcada pela resistência, busca pelo sentido da vida e legado.

Euzimar Rodrigues Pelegrin

Ao longo da história, a trajetória da mulher foi marcada por resistência, adaptação e busca por sentido. Tradicionalmente vinculada à maternidade e ao espaço doméstico, sua existência foi, por séculos, definida por outros: primeiro pelo pai, depois pelo marido e, na ausência destes, pela própria comunidade. Embora os tempos tenham avançado, ainda hoje muitas mulheres permanecem à mercê de forças externas que limitam sua autonomia e silenciam suas escolhas. Ser mulher, portanto, sempre foi um exercício contínuo de afirmação da própria humanidade.

Desde os tempos mais antigos, o corpo da mulher tornou-se território de regras, medos e punições. Pouco lhe foi autorizado decidir sobre si mesma, o que gerou, e ainda gera, julgamentos constantes. A sociedade insistiu em associar a mulher à fragilidade, à submissão e, paradoxalmente, à tentação e ao pecado. Ainda assim, algumas romperam essas narrativas, mostrando que a força feminina sempre existiu, mesmo quando negada.

Ainda, durante muitos séculos, o acesso ao saber foi restrito. Poucas mulheres puderam escrever, estudar ou expressar pensamentos livremente. Muitas precisaram ocultar suas vozes sob o anonimato ou a tutela masculina. Apesar disso, com o avanço dos tempos, a mulher conquistou espaços na educação, no trabalho e nos direitos civis, ainda que cada conquista tenha exigido muito enfrentamento e coragem.

A história registra mulheres que se tornaram símbolos de liderança, fé, justiça, ciência e transformação social. Exemplos como o de Joana d'Arc não podem deixar de ser lembrados, uma vez que movida por heroísmo, patriotismo e profunda fé, liderou seu povo e colaborou para a vitória da França em um contexto de guerra, rompendo todos os padrões atribuídos às mulheres de

sua época. Já Débora, figura relatada na Bíblia, foi a única mulher a atuar como juíza e profetisa em Israel, conduzindo o povo com sabedoria, coragem e discernimento espiritual.

No campo dos direitos civis, Rosa Parks tornou-se símbolo da luta contra a segregação racial nos Estados Unidos ao resistir, de forma silenciosa e firme, a uma ordem injusta. Na ciência, Rosalind Franklin, química nascida em Londres, teve papel essencial na compreensão da estrutura do DNA, ainda que seu reconhecimento tenha sido tardio, refletindo a invisibilização histórica das contribuições femininas.

Além dessas, destaca-se Malala Yousafzai, ativista paquistanesa e a mais jovem vencedora, aos 17 anos, do Prêmio Nobel da Paz. Defensora da educação feminina, lutou para que meninas pudessem frequentar escolas em seu país. Por essa razão, foi perseguida e sofreu um atentado em 2012, quando retornava da escola. Após meses de recuperação, transformou sua dor em propósito e criou uma fundação destinada à educação, reafirmando a força transformadora da mulher.

Na atualidade, contudo, a participação feminina ainda é tímida em várias áreas. Um exemplo é a política, com uma representatividade muito pequena, em razão de mecanismos persistentes de controle e silenciamento, exercidos tanto por homens quanto, muitas vezes, por mulheres. Em contrapartida, sua presença é bem expressiva nos setores educacional e jurídico, onde o acesso se dá por mérito e concursos públicos.

O direito ao trabalho foi uma conquista fundamental e extremamente importante, mas que trouxe consigo o acúmulo de funções e cobranças excessivas. A mulher, frequentemente, enfrenta a dupla jornada, recebe salários menores e continua sendo responsabilizada quase integralmente pelos cuidados familiares. Mesmo assim, sua imagem segue sendo contraditória: o feminino visto como frágil, mas culpabilizado, a mulher idealizada, porém julgada.

O cenário mais doloroso persiste no campo da violência. A violência verbal, emocional e física, que culmina nos alarmantes índices de feminicídio, revela

uma cultura de posse e impunidade. Muitos agressores ainda creem ser donos das mulheres, sustentados por estruturas sociais permissivas. O enfrentamento dessa realidade exige profundas mudanças na educação, na punição efetiva dos envolvidos e, sobretudo, na reconstrução das crenças sobre o valor da mulher enquanto ser humano pleno.

Diante de uma história atravessada por desafios, perdas e conquistas, o sentido da vida da mulher se revela na firmeza de sua existência. Seus desafios vão da busca por igualdade real à diminuição da sobrecarga que é invisível e à superação da violência. Cada mulher que ousa existir plenamente amplia não apenas seus próprios horizontes, mas os da humanidade inteira: provar-se forte, capaz e protagonista de sua própria história. Ser mulher é fortalecer a própria humanidade, afirmar-se como sujeito de direitos, sentimentos e escolhas, sem culpa ou medo. É transformar dor em consciência, silêncio em voz e resistência em legado. A trajetória feminina não é apenas uma luta por espaço, abrir trilhas mais justas para as mulheres que virão, mas uma contínua afirmação de vida, dignidade e amor.

A força do amor na emocionante superação da drogadição

Gisa Santos

Hoje completo 18 anos limpa.

No dia 1º de agosto de 2007, fiz uma oração simples, sincera, à Nossa Senhora. Foi o meu ponto de partida.

Ela ouviu. E ali começou minha nova vida.

Naquele momento, precisei deixar meu filho aos cuidados da Lúcia, que foi um anjo na minha vida.

Mesmo sabendo da minha luta, ela nunca afastou ele de mim.

Mas a dor de não ter permanecido ao lado do Bruno ainda me machuca.

Sei que ele me ama. Sei que me perdoou.

Mas algumas culpas continuam dentro da gente.

Minha mãe, Vera, me olhou nos olhos, me deu um abraço e me perdoou.

Aquele abraço me sustentou por muitos dias difíceis.

Meu pai, membro de AA, entrou na irmandade tentando salvar meu irmão — e acabou salvando a mim.

Permaneceu até sua partida.

Meu irmão foi vencido pela doença do alcoolismo e partiu em 2009.

Depois veio um aborto, o fim de um relacionamento conturbado...

Mas Deus, na sua generosidade, colocou o Juninho no meu caminho.

Ele me deu o Cassiano, meu presente de vida.

Com ele, pude reparar a maternidade e vivê-la com verdade e amor.

Depois enfrentei outro aborto, e aí veio uma das maiores dores da minha vida: a partida da minha sobrinha Ana.

Naquele momento, achei que não iria aguentar.
Achei que voltaria a usar.
Foi intenso, escuro, desesperador — até hoje não sei de onde tirei forças.
Depois perdi meu padrasto... e ver a dor da minha mãe me destruiu por dentro.
E por fim, perdi meu pai, o meu my love.
As perdas foram muitas.
E ainda houve decepções, frustrações, quedas internas.
E mesmo assim...
Eu sigo limpa.
É um mistério. Um milagre.
Mas também é o resultado de muita partilha, terapia e fé.
Foi Narcóticos Anônimos que me salvou.
Foram meus companheiros e companheiras, que me ouviram, me acolheram e me amaram quando eu ainda não conseguia me amar.
Gratidão à minha família de sangue,
à família que formei com o Juninho,
às amigas que ficaram,
e à irmandade de NA, minha casa até hoje.
18 anos limpa.
Um dia de cada vez.
Por mim. Por eles. Por Nossa Senhora.
E por tudo que ainda está por vir.

A mulher e sua jornada de autoconhecimento: pequenas ações para se valorizar

Jaqueline Viana Modesto
Psicóloga - Passos-MG

Mulher, você se conhece?

Em um mundo repleto de transformações, a mulher desempenha diversos papéis e, muitas vezes, ela se vê imersa em cobranças vindas de si mesma, deparando-se com esgotamento físico e mental por não conseguir atender a todas as demandas. Quantas vezes a mulher viu seu desempenho no trabalho ficar abaixo do que é capaz? Percebeu que suas amizades e relacionamentos amorosos não são compatíveis com seu desejo de crescimento? Como essa mulher reage diante dos desafios que enfrenta? Tais questionamentos não são lamúrias, mas um convite ao autoconhecimento, que é o ponto de partida para viver uma vida mais leve e plena. Este capítulo propõe uma imersão em como a mulher se percebe e como ela pode desenvolver sua autoestima e um sentido de vida autêntico a partir de pequenas, mas significativas ações.

Os três pilares da autoestima

A autoestima da mulher é uma construção composta por fatores internos e externos. As vivências em todas as fases da vida, as interações sociais, a cultura na qual está inserida, a influência midiática, tudo isso contribui para que a mulher tenha uma percepção adequada ou distorcida de si mesma, refletindo em seus pensamentos, emoções e comportamentos. Se a autoimagem for positiva, a mulher conseguirá desenvolver suas habilidades a contento, mesmo nos momentos adversos, poderá reerguer-se, usando sua capacidade de resiliência. No entanto, se as marcas negativas que ela traz em seu corpo e mente se sobressaírem, o sentimento de inadequação prevalecerá, deteriorando a autoconfiança e comprometendo sua dinâmica de vida.

Nesse contexto, é de suma importância que a mulher tenha convicção de seu valor enquanto pessoa, ou seja, tenha sua autoestima reforçada por estes três pilares:

- **Autoconhecimento:** é um processo contínuo de reconhecimento de si mesma, no qual a mulher identifica seu modo de pensar, sentir e agir diante dos acontecimentos da vida, descobre suas forças e desenvolve os pontos de melhoria, vencendo suas inseguranças e seus medos. O autoconhecimento é o ponto de partida para o desenvolvimento da mulher, pois, para ela o sentido da vida nasce da capacidade de conciliar as diversas dimensões, encontrando significado em suas escolhas e experiências.
- **Autoimagem:** é o modo como a mulher se vê. Isso não significa que a mulher deva ir atrás de seu "eu ideal", perfeito, mas aceitar-se em sua totalidade. Se a mulher tem uma imagem distorcida de si mesma, ela tenderá a fazer constantes comparações e viver insatisfeita. Diante disso, a autocompaixão é essencial, ou seja, lançar um olhar de bondade para si mesma, cuidar de si mesma e respeitar a si mesma.
- **Autoconfiança:** é a crença na própria capacidade de lidar com a rotina diária ou de superar grandes desafios. A falta de confiança em si mesma, leva a mulher à procrastinação, à evitação de experiências e à aceitação de experiências que a desvalorizam. Já a mulher autoconfiante sabe que os recursos de que dispõe, tanto interna quanto externamente, são suficientes para encarar determinada situação. Não significa que a mulher seja super-heroína, mas que ela consegue estabelecer prioridades, agir para resolver os problemas e a grande virtude: pedir ajuda quando não conseguir sozinha.

Desenvolvendo a autoestima: práticas para a vida real

Para que o autoconhecimento, a autoimagem e a autoconfiança transpareçam em uma autoestima real, é importante executar pequenas, mas importantes ações, ou seja, não apenas planejar, mas ter um compromisso diário com o amor-próprio e o crescimento pessoal. Algumas sugestões incluem:

Diário do autoconhecimento: diante de algum problema, escrever o que pensa, sente e como age. Isso ajuda a identificar padrões e buscar novas maneiras de lidar com os desafios.

Lista de habilidades e conquistas: criar uma lista com habilidades que desempenha bem, além de algo que tenha conquistado, por mais simples que seja, e reler quando estiver desanimada.

Cuidado com o corpo e com a mente: praticar atividade física, alimentar-se de forma saudável, reservar tempo para o lazer e descanso. O físico e o emocional impactam um no outro.

Busca por relacionamentos saudáveis: avaliar as amizades e o relacionamento amoroso, estar rodeada de pessoas altruístas e inspiradoras.

Definição de metas realistas: estabelecer objetivos alcançáveis, redefinir as estratégias se necessário. Comemorar cada pequena conquista.

Busca por ajuda: se não conseguir sozinha, procurar ajuda profissional. Não é vergonha pedir ajuda.

Ressignificando a vida

O autoconhecimento é uma jornada contínua de encontro da mulher com sua própria essência, resgatando o amor-próprio e construindo uma vida que faça sentido para si mesma, transformando os desafios em experiências de resiliência. Que a mulher não aceite menos do que merece. E ela merece o melhor!

Extrapolar as expectativas projetadas em mim durante a minha vida

Maria Yokoya

Sou terceira geração de descendentes de imigrantes japoneses. Nasci no Brasil, sou formada em Psicologia e com 27 anos de idade fui morar no Japão, na cidade de Nagano, onde vivo até agora com o meu marido, dois filhos e sogra de 96 anos que está saudável. Todos são japoneses. Menos eu, que mantenho minha nacionalidade brasileira.

No Brasil, ouvi homens comentarem sobre "no Japão, tem gueixas". Isto para mim, soava como preconceituoso e desconhecimento em relação à cultura japonesa. Quando explicava que o motivo da ida ao Japão, seria o casamento com meu marido japonês, mulheres, comentaram "no Japão, as mulheres são submissas aos maridos" generalizando as relações matrimoniais.

No Japão, as pessoas com quem já conversei, depois que me apresentei como brasileira, perguntaram: Você dança samba? Você já desfilou no Carnaval do Rio? Pois criaram uma imagem baseada nas informações que tem sobre o Brasil, sobre as imagens que são veiculadas na televisão japonesa. E querem que eu confirme o que pensam sobre brasileiras que se expõem fisicamente.

Eu não sou o que as pessoas imaginam sobre eu mesma. Sou bem diferente das expectativas que tem sobre mim. Posso decepcionar como surpreender.

Desde 1992 vivendo no Japão, logo aprendi que deveria ter três tipos diferentes de independência.

1. Independência financeira: ter um trabalho remunerado, ter a minha própria renda. Custear as minhas próprias despesas, independente das despesas da família.
2. Independência de mobilidade: ter carteira de habilitação japonesa, ter carro, ter seguro do carro, pagar os impostos do carro e a sua manutenção. Poder chegar nos locais que preciso ir, de carro.

Se precisar de usar transporte público, usar com facilidade, ônibus, trem, shinkansen (o trem bala).

3. Independência na expressão em idioma local: comunicar em japonês, poder me expressar e as pessoas entenderem o meu ponto de vista. Entender tudo o que falam para mim. Poder ler os inúmeros documentos e materiais escritos em kanji, ou seja,

ideogramas japoneses. Poder escrever em japonês relatórios, artigos para jornais, e-mail e outras tantas formas de comunicação escrita.

O fato de eu ter estudado japonês me proporcionou vários trabalhos remunerados cujo objetivo é de ajudar brasileiros falantes somente em português, com dificuldades na comunicação com funcionários públicos, professores da rede educacional de ensino fundamental, profissionais da área de saúde, na tradução de termos específicos.

Muitos de vocês, conhecem pessoas que foram para o Japão com o objetivo de trabalhar e ganhar muito dinheiro, sem a preocupação em aprender japonês, são escolhas individuais que acarretam dependência de intérpretes bilíngues.

Eu estimulou estrangeiros residentes a estudarem japonês. Mas para mim, é uma tarefa bem árdua. Muito estressante. Como se o aceitável fosse sempre depender da ajuda de outros. Ou se esconder na própria ignorância sem pedir ajuda, até o limite insuportável.

Em mais de 30 anos no Japão, junto com outros estrangeiros e japoneses locais, implementamos estratégias em benefício aos estrangeiros residentes, entre estas, cito as quatro atividades a seguir:

1. Criação de oportunidades de estrangeiros estudarem japonês em classes voluntárias
2. Compreensão mútua das diferenças culturais
3. Participação pelos estrangeiros das atividades na comunidade local
4. Estabelecimento de locais para atendimento de consultas em língua materna

Todas estas atividades ainda continuam, e eu ainda questiono a real necessidade destes serviços. De alguma forma, eu gostaria de desistir. Outras pessoas podem continuar. As expectativas de uma vida melhor no Japão, as consultas de soluções para os problemas do dia a dia dos estrangeiros não deveria ser minha responsabilidade. E sim, as consequências das próprias escolhas, ou das más escolhas.

Desde 2023, estou buscando as histórias, as lembranças, os documentos oficiais dos meus antepassados aqui no Japão.

Comecei pela família da minha mãe. Fui até a cidade onde meus avós maternos nasceram, na província de Miyagi. Criei um grupo da família e trocamos lembranças da nossa infância no Brasil e dos nossos pais, tios, avós. Muitos adicionaram fotos antigas, trazendo muita saudade.

Familiares do meu marido, irmão e irmã do avó dele, no começo do século 20, emigraram para o Brasil, saindo de Nagano, do endereço onde eu moro atualmente. Os descendentes da família são numerosos, passando da quarta geração. Diferente da busca dos antepassados da minha família, eu estou aqui para recepcionar os familiares do meu marido.

E por último, a família do meu pai. Estou colhendo histórias, lembranças e brevemente gostaria de visitar a cidade onde nasceram meus avós paternos, em Okinawa.

A busca dos meus antepassados junto com os meus familiares, tem valor emocional, profundo, histórico, saudades dos nossos entes queridos, construção e reconstrução da identidade nipo-brasileira, pertencimento a raízes japonesas. Para mim, isto é possível porque moro no Japão, sei como buscar informações, leio e escrevo em japonês. Independentemente de ser mulher, é o sentido de vida atual para mim e minha grande família. Maria de Lourdes Uema Yokoya, residente em Nagano (província de Nagano) Japão

A vida que cabe em uma mulher

Vicente Manoel

Ser mulher é existir em estado de travessia.

Nada é fixo, nada é simples. A mulher aprende cedo que sua vida será feita de camadas — algumas visíveis, outras silenciosas, carregadas por dentro.

Entre o que se espera dela e o que pulsa em seu íntimo, ela constrói caminhos enquanto equilibra o mundo com mãos cansadas.

A mulher de hoje não cabe em definições. Ela é múltipla, contraditória, intensa. Forte, mas sensível. Determinada, ainda que muitas vezes atravessada pelo medo.

Vive em uma sociedade que aplaude sua resistência, mas raramente lhe oferece descanso. Espera-se que dê conta de tudo: do trabalho, da casa, dos afetos, dos sonhos — e que faça isso sem falhar, sem parar, sem reclamar.

Desde cedo, aprende a se provar. A mostrar que é capaz. Que merece espaço, voz, respeito. Em muitos ambientes, ainda precisa reafirmar diariamente sua competência, como se cada conquista fosse provisória.

Essa cobrança constante gera inseguranças profundas, alimentadas por uma cultura que ensinou a mulher a duvidar de si antes de confiar.

Ainda assim, ela segue.

Segue mesmo quando o caminho é incerto.

Segue mesmo quando o medo aperta o peito.

A coragem feminina raramente é ruidosa.

Ela acontece no silêncio das decisões difíceis, nas escolhas que ninguém vê, nos recomeços que exigem abandonar o que parecia seguro.

A mulher aprende, muitas vezes tarde, que estabilidade não é sinônimo de sentido e que permanecer também pode ser uma forma de desistir.

Há vitórias que não ganham aplausos. A autonomia conquistada aos poucos. O direito de escolher. A liberdade de dizer não. A permissão de recomeçar quantas vezes forem necessárias. São triunfos internos, íntimos, que redefinem a forma como a mulher se enxerga no mundo. Cada passo adiante carrega também perdas: expectativas frustradas, sonhos adiados, versões de si que precisaram ficar pelo caminho.

A culpa, quase sempre, a acompanha. Culpa por trabalhar demais. Culpa por não trabalhar o suficiente. Culpa por escolher a si mesma. Ainda assim, a mulher aprende — entre quedas e aprendizados — que não é possível viver para atender a todas as expectativas. Que existir plenamente exige renúncias.

E que o sentido da vida não se encontra no olhar do outro, mas na fidelidade à própria verdade.

Ser mulher é um exercício contínuo de reinvenção.

É reconhecer limites sem abrir mão da força. É compreender que não há um único jeito certo de existir. Há escolhas. Há caminhos. Há coragem. Ao se permitir ser imperfeita, a mulher se torna inteira.

No fim, o sentido da vida da mulher não está em chegar, mas em continuar.

Continuar mesmo quando tudo pede pausa.

Continuar, porque existir, para ela, sempre foi um ato de resistência.

A vida que cabe em uma mulher é feita de estrelas caídas, de rios invisíveis e de coragem que ninguém mede.

PARTE III

A potência feminina

Mulheres que realizam e inspiram

Nesta parte do livro, celebramos mulheres que, com suas histórias, profissões, afetos e escolhas, transformam o mundo ao seu redor. São trajetórias diversas, mas unidas por um mesmo fio: **a capacidade de inspirar, construir e iluminar caminhos.**

Cada uma delas representa uma forma singular de potência feminina — aquela que nasce do trabalho, em casa ou fora dela, da coragem, da espiritualidade, da ciência, da arte, do cuidado e da generosidade. De verdade, a homenagem é para TODAS as mulheres, porque são marcantes que fazem da vida um gesto contínuo de realização, nos diversos cantos de nossa sociedade: sintam-se todas abraçadas e aplaudidas.

Dulce Franco

Dulcíssima e sempre ocupada: uma mulher que abraça o mundo e encontra tempo para cuidar de todos.

Iracema Gonçalves Maciel Santos

Mulher de fundamentos e espiritualidade, que trabalha, decide e transforma com serenidade e firmeza.

Isabel Ribeiro do Valle Teixeira

Ciência, educação e transformação social: uma vida dedicada ao conhecimento que liberta e ao ensino que constrói futuro.

Juliana Perez Riemenschneider

Educação como caminho de humanidade: sua atuação forma pessoas e amplia horizontes.

Lurdinha Camillo

Ícone do colonismo social, presença marcante que registra, conecta e valoriza a vida cultural da cidade.

Maria Inês Lobão e Raquel Mantovani – Vivace

Um sonho que se pode tocar: música, arte e sensibilidade transformadas em legado e inspiração.

Maria José Scassiotti

Administradora, professora universitária, amiga leal — uma mulher admirável em todas as dimensões.

Nicionelly Carvalho

Fez do palco a sua vida e da vida, um palco sagrado: arte como vocação e expressão da alma.

Neuza Navarro

Presença firme e sensível, cuja trajetória se entrelaça com o compromisso de servir e fortalecer sua comunidade.

Noêmia de Lourdes Furtado

Superintendente Regional de Ensino de Poços de Caldas: dedicação incondicional à educação pública e ao futuro das novas gerações.

Odésia Chiavegatti

Fonoaudióloga. Compromisso, inclusão e um legado de cuidado em Poços de Caldas.

Patrícia Greici Untura Carvalho

Psicóloga e ativista dos movimentos pela cor e pelos direitos de todos: voz firme na luta por igualdade e justiça.

Raulina Maria Adissi

Nutricionista e advogada: o cuidado como vocação, a cidade como destino, a ética como guia.

Sonira de Lemos Giosa

Uma história pessoal transformada em missão de amor e espiritualidade: vida que cura, acolhe e inspira.

Tânia Magalhães

Médica exemplar, acolhedora e competente, que exerce a gentileza como parte essencial do cuidado.

Vanessa Lopes dos Santos

Mulher completa, inspiradora, alegre, guerreira e livre: presença que contagia e força que se multiplica.

Dulce Franco: Dulcíssima



Por sua filha, Ester Franco de Souza Freitas Silva

Ela nasceu na fazenda em um domingo de Dia das Mães. Recebeu o nome de doce e era uma criança meiga, inteligente. A quarta de 5 irmãos e a segunda menina. Curiosa, gostava de acompanhar o pai, mesmo que ele não concordasse. Se escondia com o irmão caçula Adelson no Jipe e só se revelavam quando já estavam longe demais para o pai decidir voltar para deixá-los em casa. Acompanhavam montagem de usinas elétricas nas fazendas e linhas de telefones.

Gostava de ficar a mesa com os mais velhos ouvindo as histórias de família e aventuras. Mesmo com a cabeça pendendo de sono!

Infância rica de vivências na roça. Lembranças de nadar no córrego, no açude, remar a canoa, de animais (Patinho, que o gavião levou etc.). Brincadeira e artes....jogar pedra na caixa de marimbondo e ver o namorado da irmã ser atacado! Procedimentos como dar injeção e tirar estrepe com o canivete que ficava guardado no armário do relógio de pêndulo. Ler a revista Cruzeiro e os fascículos da enciclopédia Conhecer.

Infância feliz de brincar na rua em Botelhos. Amizades que duram até hoje!

Fanfarra da cidade pequena. A realização de ser baliza.

Conheceu Jesus e se envolveu com a igreja! Influenciou pessoas e cuidou de muita gente desde então!

Fez um ano de cursinho e cumpriu a sina do brasileiro que passa por São Paulo. Sentiu pena dos casarões da Avenida Paulista em demolição!

Sempre gostou de antiguidades e história! Sempre está com algum projeto de reforma ou restauração de um móvel antigo. Quem nunca passou pela garagem e não pegou em uma lixa para ajudar, não viveu!

Passou em primeiro lugar na Odontologia da Federal de Alfenas. Coursou e exerceu com intensidade. Não era uma paixão, mas gostava do contato com as pessoas e sabia que podia servir e ser útil através do cuidado.

Namorando com um seminarista, temia não ter vocação para "dar banho em defunto e aula para crianças". Ele queria uma companheira, alguém inteligente com quem fosse possível conversar, planejar e construir a vida. Não permitiu que ele ficasse apenas entre os livros. "Tem que visitar, chegar perto! Estar no meio do povo!"

Mas as paredes do consultório eram muito limitantes. Criou os filhos misturados com a clientela. Cliente leu história, jogou futebol, viu ela apartar briga e ameaçar tirar a luva para resolver a questão.

Se preocupava com a cidade. Com o aparecimento do tráfico de drogas na localidade pequena. Convocou autoridades, fazia reuniões. Nunca teve a sensação de impotência. Sempre acreditou que algo poderia ser feito!

Cuidou do hospital da cidade. Entendendo que era importante ter uma assistência próxima! "Arrumava briga" por causas justas.

Questionada sobre esse envolvimento social, afinal seu consultório tinha demanda para muito mais trabalho e retorno financeiro, afirmou que não era correto se importar apenas consigo e com os seus. Que precisava fazer a sua parte!

Estudou e estuda a genealogia familiar. Organiza arquivos, fotos, registros históricos. Coloca familiares em contato. Guardiã de tradições, objetos e costumes.

Como Clarice Lispector em seu brilhante livro *Água Viva*, é ocupada por tomar conta do mundo. Diz a autora: "Sou uma pessoa muito ocupada: tomo conta do mundo. No Jardim Botânico, então, eu fico exaurida, tenho que tomar conta com o olhar das mil plantas e árvores, e sobretudo das vitórias-régia. [...] Tomo desde criança conta de uma fileira de formigas."

Quando a filha mais velha saiu de casa para estudar sentiu o ninho esvaziar e as conversas escassearem. Foi “adotada” por uma cachorra boxer amorosa, a Kim, e aprendeu mais uma forma de amar.

Muitos têm uma história engraçada para contar, de conselhos surpreendentes, de incentivos e convocações, ideias as vezes mirabolantes. Sempre tem uma tarefinha para algum voluntário desavisado! Sempre tem uma palavra de incentivo ou um conselho para dar.

Acelerada, na pandemia, aprendeu com os netos a pausa para sentar e brincar. Fantasiar.

Coordenou adolescentes, mulheres, organizou acampamentos, encontros de família, eventos na cafeicultura. Tem talento para mobilizar e agregar!

Colecionou dalias.

Gerencia uma central informal de captação e distribuição de doações! Roupas, móveis, antiguidades. Sabe quem precisa, sabe dar destinos úteis aos mais diversos itens!

Foi para a cafeicultura. Não estava exatamente nos planos. Mas encontrou outro habitat possível! Relação com as pessoas, com a natureza. Mulheres cafeicultoras, cafés especiais da região vulcânica. Curiosidade sobre agricultura regenerativa.

Fez da Demência da mãe um monumento histórico-familiar. Negociou vacas, bezerros e bois. Criou cavalos. Preservou a casa da fazenda e hábitos quase centenários como fazer pamonha, doce de fruta no tacho, assar quitanda no forno de lenha.

Sua casa sempre foi um centro de reabilitação. Cuida dos que a auxiliam.

O filho caçula a seguiu na odontologia. Transmitiu a clínica, legou valores e respeitabilidade. Também o olhar empático para o próximo.

Aposentada da odontologia, mas incansável na busca, nas tarefas, nos contatos.

Grandes intensidades! Forma singular de ser e estar no mundo!

Como diz Marisa Monte na música Gerânio: “Ela que descobriu o mundo / e sabe vê-lo do ângulo mais bonito!”

Iracema Gonçalves Maciel Santos



Por sua filha Priscila Taciana dos Santos Martins

Para compreender essa mulher que inspira, é preciso, antes de tudo, silenciar o ruído das métricas e olhar para o que a sustenta no invisível. Iracema Gonçalves Maciel Santos não é feita de ações isoladas, ela é uma mulher de fundamentos. Sua espiritualidade não é um acessório para ocasiões solenes, mas o próprio solo onde ela pisa para trabalhar, decidir e transformar.

Sua fé, nutrida diariamente com o mesmo rigor com que ela se dedica aos estudos, ao trabalho, à maternidade, ao relacionamento com o esposo, pai e irmãos, constitui um alicerce vibrante! É através dessa conexão com o divino que ela extrai a resiliência necessária para lidar com as mazelas sociais que encontra no dia a dia da rede pública de ensino e em suas vicissitudes pessoais. Onde o olhar comum vê escassez ou impossibilidade, Iracema enxerga um propósito. A dedicação em nutrir sua vida espiritual é, na verdade, sua forma de recarregar o estoque de amor que ela distribui no mundo, ela compreende, com sabedoria, que para cuidar do outro é preciso estar preenchida de algo maior.

Iracema não nasceu em berço de ouro, mas em solo de esperança. Filha de pais que trouxeram nas mãos o calo da zona rural e no coração o sonho da cidade, ela cresceu ouvindo o silêncio das oportunidades que ainda não haviam chegado para os seus. Naquela casa de simplicidade honesta, o estudo não era visto apenas como um dever, mas como um portal. Desde a juventude, ela compreendeu que os livros eram como asas capazes de levá-la para além dos horizontes que a vida parecia ter desenhado para uma mulher de sua origem. Para ela, educar-se sempre foi um ato de libertação.

A vida, em sua pressa habitual, trouxe-lhe cedo o matrimônio e a maternidade. No entanto, Iracema não permitiu que os papéis de esposa e mãe fossem o ponto final de sua história, mas sim um novo e desafiador capítulo. Em uma época em que o destino feminino era frequentemente selado no âmbito doméstico, ela ousou olhar para fora e para o alto.

Com duas crianças pequenas nos braços e o peso da rotina sobre os ombros, Iracema operou um milagre cotidiano. Dividiu-se entre o cuidado do lar, o trabalho fora de casa e a busca incessante pelo saber. Não foi apenas um curso técnico em Segurança do Trabalho que ela conquistou, foi o direito de ocupar espaços onde mulheres raramente eram convidadas. Ela aprendeu a proteger vidas, enquanto, secretamente, protegia o fogo do seu maior sonho: o de ser educadora!

Neste capítulo de sua jornada, Iracema não foi apenas uma profissional ocupando um cargo, ela foi a sentinela do bem-estar e segurança dentro do ambiente árido da empresa. Como técnica de segurança do trabalho, sua atuação tornou-se um exemplo de rigor técnico fundido com a humanidade. Ela se destacava como uma figura de cuidado minucioso, movida pela convicção de que cada trabalhador sob sua vigilância era o amor de alguém que o esperava em casa. Sua dedicação não se limitava ao cumprimento de normas e regulamentos, Iracema olhava para os trabalhadores com a mesma profundidade com que mais tarde olharia para seus alunos. Esse profissionalismo exemplar, que a tornou destaque na área, era o anúncio de sua vocação maior: a consciência de que proteger a vida e garantir a dignidade do outro são as tarefas mais nobres que um ser humano pode abraçar.

Os anos passaram e os filhos cresceram, mas a menina que amava ler permanecia viva e inquieta dentro da mulher madura. Em uma fase em que muitos se preparam para o abandono das ambições e realizações de sonhos, Iracema preparava-se para o renascimento. Ao prestar vestibular para o curso de Pedagogia em uma Universidade Estadual, ela não buscava apenas um diploma, buscava redefinir seu destino e abrir portas de um futuro que, até então, parecia inacessível.

Ao cruzar os portões da faculdade, tornou-se a primeira de sua toda sua família a conquistar o ensino superior. Aquele gesto não pertencia apenas a ela, era uma vitória de seus pais que vieram da roça e de todos os seus antepassados que não tiveram a mesma oportunidade. Ao graduar-se, ela não apenas estudou, ela fundou um novo precedente familiar.

A Práxis da esperança: o olhar que humaniza

Hoje, no exercício da supervisão escolar, Iracema não ocupa apenas uma cadeira administrativa, ela habita uma trincheira ética. Sua presença na rede municipal de ensino é um convite constante à humanização da burocracia e da educação. Sua atuação ensina que o sistema não deve ser um labirinto de papéis e transmissão de conteúdos, mas uma rede de proteção viva e de formação integral. Embora transite pelos corredores estratégicos da gestão, seu coração permanece onde a vulnerabilidade social costuma silenciar as potencialidades das crianças e adolescentes.

O que a torna uma figura inspiradora neste ambiente é sua recusa radical em aceitar o estereótipo da carência como destino. Em um sistema que costuma rotular crianças de comunidades periféricas como detentoras de 'dificuldades de aprendizado' ou como 'casos perdidos', Iracema intervém com um olhar clínico e humano.

Ela desafia e instiga a todos a abandonarem as lentes do preconceito. Seu olhar sobre a educação exige que a escola seja, de fato, a ponte para a dignidade e nunca um muro de exclusão.

E com a mesma delicadeza, esse olhar humanizado se estende aos professores. Ela compreende que, para que a luz do saber chegue ao aluno,

a mão que segura a lanterna também precisa de amparo. Ela reconhece o cansaço e os desafios diários daqueles que estão no chão da escola e para ela, o professor não é apenas um executor de currículos, mas um ser humano que, assim como ela, necessita de acolhimento e valorização para continuar acreditando na transformação social. Iracema acredita que ao cuidar de quem educa, toda a rede é fortalecida, garantindo que o afeto e a dignidade circulem da gestão até a sala de aula.

A matriarca e a força gravitacional.

A fortaleza na fragilidade: o embate com a vida

Se no espaço público Iracema é uma potência, na intimidade do lar ela é a força gravitacional que mantém cada afeto em sua órbita. Sua dedicação à família beira o sagrado, exercendo um cuidado que se expande em todas as direções. É a filha que sempre amparou os pais, a irmã que aconselha e escuta com sabedoria, a mãe que protege e a avó que transborda carinho.

Sua entrega é integral, possuindo a habilidade de fazer com que a engrenagem familiar flua, mesmo quando os desafios da vida tentam travar o movimento. Há uma generosidade intrínseca em sua forma de maternar, ela não mede esforços para garantir que seus filhos e netos se sintam amados e seguros. Para Iracema, a família é seu primeiro ministério, o solo onde ela pratica diariamente a paciência, a escuta e a doação que, inevitavelmente, transbordam para toda a sociedade.

No entanto, a inspiração que Iracema emana não provém de uma invulnerabilidade inalcançável, mas justamente de sua profunda humanidade diante da dor. Há anos, a vida lhe impôs o duríssimo teste de um câncer, episódio que marcou profundamente a memória familiar. Naquele momento, em que muitos se deixariam abater, ela escolheu a luta. Passou pelo tratamento com uma força que desafiava o diagnóstico, mantendo-se de pé não por falta de medo, mas por excesso de coragem e fé.

Hoje, essa luta continua em novos contornos. Iracema convive com uma condição de saúde que, para muitos, seria um motivo de paralisia ou desistência da rotina comum. Mas nela, o que poderia ser trava torna-se impulso. Ela

busca auxílio médico, estuda formas de melhorar seu bem-estar e recusa-se a permitir que a doença dite o ritmo de sua existência.

É nesse cruzamento entre a força e a fragilidade que reside sua maior beleza. Iracema conhece as inquietudes e as angústias de ser mulher, ela sente o peso do cansaço e as incertezas da saúde. Mas é exatamente o fato de possuir fragilidades e, ainda assim, escolher ser a mulher que é, em toda sua singularidade, que a torna uma mulher extraordinária. Sua vida é a prova de que ser inspiradora não significa ser inabalável, mas sim ter a capacidade de reconstruir-se todos os dias guiada pela fé e a esperança.

A autora de si mesma

Como uma mulher que sempre buscou nos livros as asas para voar, Iracema sabe que a literatura tem o poder de imortalizar destinos, mas sabe também que a vida real exige o rigor de uma nova escrita. No silêncio de suas leituras, ela talvez tenha encontrado o clássico "Iracema" de José de Alencar, a virgem dos lábios de mel, cativa em uma lenda de sofrimento e passividade. No entanto, ao fechar os livros e olhar para o espelho de sua própria história, ela decidiu ser uma protagonista diferente.

Iracema Gonçalves Maciel Santos não é a personagem que define entre mundos, ela é a leitora atenta que tomou a caneta para reescrever o próprio final. Se na ficção a heroína era um mito de sacrifício, na vida real, esta Iracema é o símbolo da conquista. Ela trocou a melancolia daquela personagem pela voz firme de uma mulher que constrói pontes. Sua narrativa não nasce das matas intocadas, mas da resiliência de uma família que trocou o solo da roça pelo asfalto da cidade para florescer através do saber.

Ela provou que o nome que carrega não precisa ser o estigma de uma musa que padece, mas a assinatura de uma mestre que ensina, de uma supervisora que transforma e de uma mulher de fé que sustenta. Para quem ama a literatura, Iracema Gonçalves Maciel Santos é a obra mais bonita, aquela em que a personagem principal se recusa a aceitar o destino traçado por outros e escolhe, com coragem e estudo, ser a única autora de sua biografia de luz.

Isabel Ribeiro do Valle Teixeira

Ciência, educação e transformação social



Por sua mãe Maria Alice Ribeiro do Valle e família

A trajetória profissional da professora Isabel Ribeiro do Valle Teixeira combina uma sólida carreira acadêmica e uma atuação extensionista profundamente comprometida com o desenvolvimento comunitário. Graduada em Biologia e doutora em Entomologia pela Universidade de São Paulo (USP), ela atua desde 2011 como docente e pesquisadora no Instituto Federal do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS), campus Poços de Caldas. Foi nesse cenário que sua experiência científica ganhou uma missão social, resultando em projetos que aproximam a instituição da comunidade, causando impacto especialmente na vida das mulheres da região.

Da pesquisa básica ao compromisso com a comunidade

Isabel dedicou anos ao estudo de insetos como o *Zabrotes subfasciatus*, uma praga de grãos armazenados. Essa formação lhe deu uma visão precisa para lidar com desafios complexos, habilidade que ela passou a aplicar às questões sociais. Em Poços de Caldas, enquanto mantinha suas pesquisas em ecologia e conservação, ela voltou sua atenção para a extensão universitária, entendendo este trabalho como uma responsabilidade fundamental da instituição pública.

Uma visão integrada do conhecimento: da neurobiologia à meliponicultura

Além de desenvolver projetos aplicados, a professora Isabel também coordena pesquisas que conectam diferentes áreas do saber. Um exemplo é o projeto "Neurobiologia Aplicada à Potencialidade Humana e ao Processo de Aprendizado", que investiga as bases biológicas da aprendizagem e do desenvolvimento humano. Essa pesquisa demonstra sua compreensão de que a transformação social começa pela compreensão do potencial individual. Essa visão teórica ganha vida prática em seu trabalho com as abelhas. Enquanto a neurobiologia explora como a mente humana aprende e se desenvolve, a criação de abelhas sem ferrão apresenta um modelo vivo de sociedade organizada, cooperação e equilíbrio com o meio ambiente.

Contribuições para a comunidade: autonomia e qualificação feminina

O trabalho da professora Isabel junto ao público feminino da região do Sul de Minas caracteriza-se por uma abordagem múltipla, que vai da inclusão educacional à geração de independência econômica, sempre pautada pelo respeito à realidade local.

Na posição de **Coordenadora Institucional do Programa Mulheres Mil**, Isabel lidera uma iniciativa estratégica do governo federal voltada para a inclusão produtiva de mulheres em situação de vulnerabilidade. Sua atuação vai além da gestão administrativa, envolvendo a concepção de percursos

formativos que dialoguem com as potencialidades da região e, ao mesmo tempo, promovam o fortalecimento da cidadania e da autoestima das participantes.

Isabel coordenou o projeto "Sociedades e Colmeias" (2019-2023) que representava a síntese de seu método de trabalho: integrar conhecimento técnico, sustentabilidade e desenvolvimento social. Diante de indicadores locais que apontavam para a vulnerabilidade socioeconômica de muitas mulheres, a proposta do projeto foi utilizar a meliponicultura (criação racional de abelhas nativas sem ferrão) como ferramenta de transformação.

O Meliponário do IFSULDEMINAS, campus Poços de Caldas, transformou-se em um local de capacitação profissional. Sob a coordenação da professora Isabel, o espaço originalmente dedicado à pesquisa passou a formar mulheres da região no manejo de abelhas nativas sem ferrão, insetos inofensivos, de grande importância ecológica e cujo mel possui alto valor comercial. O projeto gerou uma alternativa concreta de renda e autonomia, associada à educação ambiental e à valorização do patrimônio natural da região. O sucesso da experiência gerou publicações acadêmicas. Um dos resultados foi o capítulo "Mulheres do campo e abelhas nativas: quando a inclusão também promove a sustentabilidade e a biodiversidade", publicado no livro "Redescobrimos a aprendizagem e a inclusão", organizado por Luisa Elena Ribeiro do Valle, que documenta e dissemina essa prática inovadora.

Uma atuação comunitária abrangente

O compromisso de Isabel com a comunidade manifesta-se em outras frentes igualmente relevantes:

- Educação ambiental desde a primeira infância ("Abelhinhas do Saber").
- Divulgação científica ("Tele-ciência"), aproximando pesquisadores de estudantes.
- Educação inclusiva, com desenvolvimento de recursos para alunos com deficiência visual.
- Manutenção de espaços abertos à comunidade, como o Meliponário, que funciona como um laboratório vivo de interação com o público.

Uma síntese entre saber acadêmico e impacto social

Isabel Ribeiro do Valle Teixeira demonstra como o conhecimento técnico-científico, quando aliado a um profundo senso de responsabilidade social, pode se converter em poderoso instrumento de inclusão e desenvolvimento local.

Em suma, seu foco no trabalho com mulheres não é circunstancial, mas estratégico. Ao criar oportunidades de qualificação, geração de renda e acesso à informação para as mulheres, ela atua sobre um vetor fundamental de mudança social, cujos efeitos se multiplicam nas famílias e na comunidade como um todo.

Juliana Perez Riemenschneider



**Por Miguel Marcos Everaldo de Paulo. Ex-aluno do
CAIC Poços de Caldas. Escrito com carinho e saudades**

Falar sobre a trajetória de Juliana Perez Riemenschneider é, antes de tudo, reconhecer uma história marcada pela seriedade, pela competência e pelo compromisso inabalável com os valores que sustentam uma instituição educacional sólida e humana. Sua atuação como diretora sempre se destacou pela postura ética, pelo senso de responsabilidade e pela clareza com que compreendia o papel transformador da educação na vida das pessoas.

Desde o início de sua gestão, Juliana demonstrou uma liderança pautada no equilíbrio, na organização e na capacidade de conduzir com sabedoria os mais diversos desafios institucionais. Sua presença transmitia segurança e serenidade, qualidades essenciais para quem ocupa uma função de tamanha relevância. Em cada decisão, era possível perceber o cuidado com a coletividade, o respeito às individualidades e a preocupação constante com a construção de um ambiente harmonioso, estruturado e funcional.

Como profissional, sempre revelou preparo técnico, visão administrativa e profundo conhecimento das dinâmicas escolares. Sua atuação não se limitava ao cumprimento de atribuições formais, ao contrário, ia além, refletindo um

envolvimento genuíno com a missão educacional. Juliana compreendia que uma instituição de ensino se sustenta não apenas por normas e procedimentos, mas sobretudo pelas pessoas que a compõem. Por isso, sua gestão foi marcada pelo diálogo, pela escuta atenta e pela valorização de cada membro da comunidade escolar.

Outro aspecto amplamente reconhecido em sua trajetória é a capacidade de conduzir situações complexas com tranquilidade e discernimento. Mesmo diante de momentos desafiadores, manteve sempre uma postura serena, firme e respeitosa, transmitindo confiança e equilíbrio. Essa serenidade, aliada à clareza em suas ações, tornou-se uma referência constante, contribuindo para a estabilidade e o bom funcionamento da instituição.

A elegância sempre foi um princípio norteador de sua atuação. Elegância no modo de se expressar, na forma de se posicionar e na condução das relações institucionais. Trata-se de uma elegância que transcende a estética e se manifesta, sobretudo, no respeito, na educação e na postura ética. Esse lema pessoal refletia-se diretamente em seu trabalho, influenciando positivamente o ambiente ao seu redor e servindo de exemplo para alunos, professores, colaboradores e famílias.

Juliana também se destacou pela capacidade de inspirar. Sua liderança não se impunha pela autoridade, mas se consolidava pelo exemplo. A coerência entre discurso e prática, aliada à constância de seus valores, fez com que sua presença fosse associada à confiança, à ordem e à sensibilidade humana. Sua atuação deixou marcas que ultrapassam o tempo de sua gestão e permanecem vivas na memória institucional.

Assim, esta homenagem não se limita a reconhecer uma diretora exemplar, mas uma pessoa cuja trajetória profissional foi construída com dignidade, compromisso e profundo respeito pelo outro. Juliana representa uma liderança que ilumina, que acalma e que orienta, deixando um legado de serenidade, elegância e excelência. Sua contribuição é motivo de reconhecimento e gratidão, e sua história permanece como referência para todos aqueles que acreditam na educação como instrumento de formação, transformação e humanidade.

Lurdinha Camillo, ícone do colonismo social



*Homenagem recebida em novembro de 2019,
como uma das personalidades do projeto "Ícones"*

**Por sua filha Cláudia V. Camillo Prieto.
Jornalista, diretora do Portal Brand-News**

Festas, viagens, filantropia, promoções sociais, eventos e, claro, a crônica social, um dos carros-chefes do Jornal Brand-News por 45 anos. Uma mistura autêntica e bem-sucedida que marcou a vida social e profissional de uma mulher que deixou sua marca registrada na história de Poços de Caldas. Minha mãe, Lurdinha Camillo. Minha inspiração, meu porto seguro, meu amor incondicional.

Com empatia e trânsito livre em todas as camadas sociais, ela soube usar sua influência e credibilidade para destacar e colocar em evidência as mulheres empreendedoras, profissionais que já tinham consolidado sua trajetória ou que estavam dando os primeiros passos em suas carreiras. Enaltecer e dar voz a

inúmeros projetos que, muitas vezes, precisavam só de um “empurrãozinho” para prosperar.

Sem diploma universitário, trilhou a carreira de colunista social com louvor, reinventando a história desse segmento na cidade - sou testemunha disso. Seus textos e crônicas, tinham personalidade e bom humor, sua marca registrada.

Poços de Caldas, que a acolheu ainda menina, lhe deu o título de Cidadã Poços-caldense. Viajante do mundo, uma observadora de lugares e pessoas, presidiu instituições, ganhou vários prêmios, homenagens, entre elas o título de Ícone. Mas nunca usou sua influência para se sobressair entre seus pares. Pelo contrário, abriu caminho para novas e velhas gerações brilharem nas páginas do Brand-News. Homens, mulheres, jovens que, certamente, em algum momento de suas vidas, se inspiraram nessa mulher acolhedora, talentosa e muito amada.

Maria Inês Lobão e Raquel Mantovani

Vivace, um sonho que se pode tocar



Por Mariana Alves

Há grandezas que nos lembram da pequenez do mundo.

Não à maneira que faz com que nos sintamos tão menores, ou que dá a impressão de insignificância — não há nada neste mundo ou fora dele, afinal, que não signifique alguma coisa —, mas há grandezas que revelam o quanto o mundo pode caber em mãos humanas. Que mostram que a vastidão não está apenas nos mapas, nos oceanos ou no céu aberto, mas também em gestos insistentes, em escolhas feitas dia após dia, em sonhos que não se contentam em existir sozinhos.

Em um mundo tão pequeno, então, faz-se menor ainda uma cidade escondida no topo de Minas Gerais, em um canto do mundo em que o tempo, antigo como é, parece preso.

Parece.

Porque o tempo passa. E, nele, se firmam coisas tão maiores que prédios ou praças ou ponteiros de relógio — música, e silêncio, e história. Coisas que não se gastam com o uso, mas se renovam, e renascem, e que permanecem mesmo quando o som se dissipa no ar e o último acorde já não vibra.

Poços de Caldas é feita dessas permanências invisíveis. Daquilo que não se vê à primeira vista, mas que sustenta. Daquilo que não ocupa espaço físico, mas funda território. E, entre essas presenças que moldam a cidade sem pedir licença, estão Maria Inês Lobão e Raquel Mantovani.

Uma coisa real, e viva, e pulsante.

Sócias, musicistas, professoras — palavras que tentam dar forma a algo que é maior do que qualquer definição isolada. Há 32 anos, elas sustentam a Vivace Movimento Artístico Musical, que se solidifica no cenário poços-caldense como um espaço de música, arte e qualidade. Trinta e dois anos não são apenas uma medida de tempo: são centenas de histórias cruzadas, milhares de horas de estudo, incontáveis notas repetidas até que o erro virasse aprendizado e o aprendizado virasse liberdade.

Em trinta e dois anos, nunca houve uma única briga entre elas. O que poderia soar improvável é, na verdade, fruto de uma escuta profunda. Maria Inês e Raquel se complementam em diversos níveis — como vozes diferentes que não disputam espaço, mas constroem harmonia. Elas sabem que estar aberto ao ponto de vista do outro não diminui o próprio, ao contrário, amplia. Permite descobrir novos jeitos de ouvir e ver o mundo, novas formas de ensinar, de aprender, de existir.

A Vivace começou com uma daquelas decisões aparentemente pequenas que mudam destinos inteiros. Começou com Maria Inês 'obrigando' Raquel, então sua aluna, a continuar tendo aulas de piano e, ainda por cima, a se apresentar em palcos e concertos. Começou com insistência, com cuidado disfarçado de rigor, com a crença teimosa de quem enxerga antes do outro aquilo que ele ainda não consegue ver em si.

Raquel, que — apesar de hoje ser um pouco difícil de acreditar nisso — não gostava de aparecer, aceitou.

E são momentos assim que parecem engrandecer o mundo.

Porque alguém acredita. Porque alguém insiste. Porque alguém estende a mão e diz *fique*. Continue. Vá além. E, nesse gesto, inaugura-se uma cadeia invisível de consequências, um efeito borboleta — e tão bonito quanto uma — em que uma escolha puxa outra, que puxa outra, até que o que era medo vira palco, e o palco vira casa.

Aos arredores de significados e significâncias, muito se constrói em sólidas bases de sonho e propósito — aquelas coisas abstratas que, tantas vezes, armazenam o querer. E é tão mais real quando o sonho ganha corpo. Quando deixa de ser apenas desejo e se transforma em coisa física, palpável, compartilhável.

Mas não são apenas prédios, paredes e tijolos que fazem uma escola de música. Para Maria Inês e Raquel, a Vivace é um sonho que se pode tocar, que se pode sentir, que se pode cantar. É o som do primeiro acorde acertado depois de muitas tentativas. É o silêncio atento antes de uma apresentação. É o nervosismo que se transforma em coragem. É o aluno que chega a passos pequenos e sai maior do que entrou.

Elas ensinam música, sim. Mas também ensinam permanência. Ensinaaram — e ensinam — que o *talento* é coisa que se constrói com paciência, que a amizade pode ser método de trabalho, que a arte é disciplina e afeto ao mesmo tempo. Que não há criação verdadeira sem escuta, nem ensino possível sem generosidade. Ensinam que o tempo é feito de minutos e pessoas e barulho, que a permanência está em quem continua a partilhar do mesmo espaço, do que foi aprendido, do que ficou entre tudo o que passa.

E talvez seja aí que comece a palavra mais difícil de definir: legado.

Na mitologia grega, os legados dos heróis não eram feitos apenas de feitos narrados ou batalhas vencidas. Eram, sobretudo, filhos, descendências que carregavam algo do divino e algo do humano — os semideuses, nascidos da travessia entre mundos. O legado, então, não era o passado preservado, mas o futuro inaugurado. Algo que continuava andando quando o herói já não estava mais ali.

O tempo aprendeu com os mitos. E ainda hoje, legado é exatamente o que foi naquela mesma época. É aquilo que permanece quando o instante passa. São as marcas de grandeza deixadas pelo tempo, não como ruína, mas como herança viva.

É curioso, porque são mulheres que não deixam estátuas, e nem sequer precisarão delas, porque esse legado respira. Anda pelas ruas de Poços de Caldas com instrumentos nas costas, dedos calejados, olhos atentos e riso fácil. Esse legado senta-se diante de um piano pela primeira vez, erra, insiste, acerta. Esse legado sobe a palcos, ocupa salas de aula, atravessa cidades, atravessa vidas e, anos e tempo.

Tempo que, para quem o vê como apenas mais uma parte de sonhos, é para sempre.

Cada aluno que passou pela Vivace carrega algo de legados de herois — não por grandiosidade mítica, mas por atravessamento. Há ali uma parte herdada: o rigor aprendido sem dureza, o amor pela música sem vaidade, a compreensão de que fazer arte é também cuidar. São filhos do som, da escuta, da permanência.

Porque legado não é repetição exata. É continuidade transformada. Maria Inês e Raquel não formaram cópias de si mesmas, formaram sujeitos inteiros, capazes de encontrar a própria voz. E isso é, talvez, o gesto mais generoso que existe.

O tempo passa, porque sempre passa. Mas há grandezas que não se medem em duração, mas em alcance, e há vidas que, ao se dedicarem ao outro, tornam-se maiores do que o próprio corpo.

Assim, o que Maria Inês Lobão e Raquel Mantovani deixarão não é apenas uma escola de música com mais de três décadas de história, porque isso é limitado. O que ficará é um campo fértil onde o futuro continua nascendo, e um legado que não pertence ao passado, mas segue em movimento — como a música, que só existe enquanto atravessa o ar e encontra alguém disposto a escutar.

Por onde passam, deixam marcas que não se apagam com o tempo, porque foram feitas no lugar mais resistente e infinito que existe ao nosso alcance: nas pessoas. Em cada estudante que aprendeu a ouvir o mundo com mais atenção, em cada família que descobriu, pela música, novas formas de estar junto, de estar incluso, de existir. Em cada palco com tanto, tanto espaço para tantas vozes, tantos sons, tantas histórias.

Essas duas mulheres são exemplos de força que não grita, de amizade que sustenta, de talento que se compartilha. São exemplos de sonhos que se realizam — e, mais ainda, de sonhos que se fazem realizar nos outros.

E talvez seja isso que torne o mundo um pouco menor do que ele é. O fato de que, em uma cidade escondida no topo de Minas Gerais, duas mulheres escolheram dedicar suas vidas à música — e, com isso, ampliaram o espaço do possível.

Porque esse é o tipo de grandeza que faz tão bonita a pequenez do mundo.

Maria José Scassiotti



Por sua filha Carol Scassiotti, com amor incondicional

Maria José Scassiotti de Souza nasceu em 9 de julho de 1955, na cidade de Poços de Caldas, Minas Gerais. Filha de Ovídio Scassiotti e Maria da Penha Valim Scassiotti, sempre foi incentivada pelos pais a estudar — incentivo que acolheu com entusiasmo e dedicação ao longo de toda a vida. A leitura, desde cedo, tornou-se um de seus maiores prazeres. Zezé, como é carinhosamente conhecida, encontrou nos livros não apenas conhecimento, mas também inspiração e horizonte.

Graduou-se em Administração (1976) e em Ciências Econômicas (1982) pela Faculdade de Administração e Economia (FAE) de São João da Boa Vista. Possui especialização em Economia pela Faculdade de Economia, Administração, Contabilidade e Atuária da Universidade de São Paulo (FEA-USP) e mestrado em Administração pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (2005).

É casada com José Roberto de Souza, com quem construiu uma família formada por quatro filhos — Carol, Luciano, Francisco e Lucimara — e três netas — Alice, Letícia e Cecília. Neste ano de 2026, completa 47 anos de dedicação ao magistério superior. Lecionou na FAE, na Unifenas e na Autarquia Municipal de Poços de Caldas. Desde 1997, é professora na PUC Minas, campus Poços

de Caldas, onde exerce ainda a função de Coordenadora de Extensão do curso de Administração.

Reconhecida por seu envolvimento em projetos de extensão universitária e em trabalhos voluntários, Maria José atua nas áreas de administração, economia, governança, gestão ambiental, empreendedorismo feminino e responsabilidade social. Mulher de presença ativa na vida pública, sempre buscou promover transformações que atendam às demandas sociais e coletivas, desenvolvendo iniciativas voltadas a crianças, jovens, trabalhadores e empresários da cidade de Poços de Caldas. Entre 2013 e 2016, exerceu também o mandato de vereadora, reafirmando seu compromisso com o bem comum.

Consciente da importância de ações sistêmicas na construção de uma sociedade mais justa e digna, é uma das cofundadoras da Associação Poços Sustentável, instituição da qual atualmente é Presidente do Conselho de Administração. Participa ainda de conselhos civis, contribuindo com a fiscalização e a proposição de alternativas construtivas para o aprimoramento das relações, dos negócios e do desenvolvimento da comunidade em que vive.

Maria José iniciou sua trajetória profissional aos 18 anos e mantém-se, até o presente, plenamente ativa. Sua caminhada reflete a dedicação ao trabalho, à educação e à defesa de princípios que promovem equidade, dignidade e justiça social. Reconhece no Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, um marco de reafirmação das lutas históricas e contemporâneas pela ampliação e efetivação dos direitos das mulheres.

O papel de mãe e avó expressa a amorosidade que ela reverbera em todas as suas relações. Quem convive com a Zezé reconhece, com autenticidade, os valores que orientam sua vida: simplicidade, generosidade, compromisso com a família e profunda humanidade. Mulher determinada, que não se deixa abater pelos percalços, sustenta-se nas ações coletivas, na fé e na sensibilidade para extrair da vida o que ela tem de mais essencial.

Como filha, sinto-me honrada em registrar, ainda que em poucas palavras, quem é Zezé: professora dedicada, voluntária comprometida, ativista consciente, educadora incansável e exemplo vivo de motivação para todos aqueles que têm o privilégio de cruzar seu caminho — um caminho trilhado com intensidade, coragem e amor.

Nicionelly Carvalho

Almas perfumadas



Por Giovanni Dias

"Tem gente que tem cheiro de passarinho quando canta. De sol quando acorda. De flor quando ri. Ao lado delas, a gente se sente no balanço de uma rede que dança gostoso numa tarde grande, sem relógio e sem agenda..." (Ana Jácomo)

Existem pessoas que não passam: perfumam. Ficam no ar mesmo depois da ausência. Têm cheiro de passarinho quando cantam, de sol recém-nascido quando acordam, de flor que se abre sem pedir licença quando riem.

Perto delas, o tempo desaparece a pressa. O relógio perde os ponteiros, a vida se estende numa tarde grande, dessas que cabem numa rede balançando devagar. Com elas, a infância reaparece sem avisar: pipoca estourando na praça, o queixo sujo de sorvete, os dedos melados de algodão-doce — sempre da cor mais viva. É ali que a vida mostra o rosto que tem de verdade, aquele que quase sempre a gente esquece de reconhecer. Nicionelly Carvalho era assim: uma dessas almas que deixam rastro.

Nasceu em Machado, no Sul de Minas, em agosto de 1936, mas sua origem verdadeira foi o silêncio das fazendas. Cresceu entre animais e ventos, aprendendo cedo que o mundo fala de muitas formas. Bois, vacas, patos, porcos, cachorros — foram eles seus primeiros confidentes. Sem muitas vozes humanas por perto, inventou as suas. Criou histórias, bonecas de sabugo de milho, amigos invisíveis que eram tão reais quanto a terra sob os pés. Ali, no brincar solitário, nasceu o gesto da artista: imaginar para existir.

Ainda menina, a vida a levou para Poços de Caldas, ao lado do pai, Benício — alfaiate de mãos firmes e sonhos silenciosos, chamado de Nício. Do encontro do nome dele com o da mãe, Nelly, nasceu Nicionelly: um nome feito de união, costura e afeto. Nício criou bonecas de pano, ela lhes deu alma. Desenhava moldes, rostos, bichos, nomes, expressões. Enquanto o pai costurava o corpo, ela soprava vida.

Criada na fé, abraçou cedo o cristianismo iluminado pelo espiritismo. Acreditava que amar era verbo em movimento. Tinha a caridade como linguagem e o trabalho como oração. Servir ao outro era seu modo mais natural de estar no mundo.

Foi na década de 1950, dentro de uma casa espírita, que o destino lhe abriu uma cortina. Benigno Gaiga lhe apresentou o teatro — e o encontro foi imediato, como reconhecimento antigo. O palco a chamou pelo nome. Primeiro nas pequenas encenações, depois na entrega total. O teatro deixou de ser lugar e virou destino.

Nos anos 1960, integrou o Grupo de Teatro Alvorada, tornando-se seu coração em cena. Quando Benigno partiu, em 1970, Nicionelly permaneceu. Assumiu a direção e, em gesto de amor e lealdade, manteve o nome do mestre vivo: Teatro Alvorada – Grupo Benigno Gaiga. Alguns mestres partem, outros continuam respirando em quem ficou.

Sobre os palcos, viveu muitas vidas. Foi bruxa, foi santa, foi riso e foi denúncia. Passou por textos que marcaram épocas e pessoas: **O Auto da Compadecida, O Aparento, O Santo Inquérito, Dona Xepa, Pedreira das Almas, Quando as Máquinas Param**. Criou personagens que a acompa-

nharam como sombras fiéis — como O Bolo da Bolota, que atravessou sua existência como extensão do próprio corpo. Cada papel era mais do que atuação: era doação inteira.

Fora do teatro, sua arte continuava. Na década de 1970, fundou a Creche Caminho da Luz, no bairro Cascatinha. Ali, o palco era o cotidiano. Centenas de crianças foram acolhidas não como números, mas como filhos. Nicionelly sabia: cuidar também é uma forma de encenar o amor. Nesse mesmo tempo, adotou seu único filho, Giovanni Dias, a quem transmitiu o que sabia — não só a técnica, mas a ética do afeto e da presença.

Em 2005, Poços de Caldas lhe devolveu o carinho em forma de título: Cidadã Poços-Caldense. Seu nome passou a habitar um teatro — porque há pessoas que precisam de paredes para continuar ecoando. Foi ali que se despediu dos palcos, em **Quarta-feira Sem Falta Lá em Casa**, dirigida por Giovanni, fechando o círculo com delicadeza.

Em setembro de 2007, Nicionelly mudou de cena. Um infarto fulminante a levou de volta ao Mundo Espiritual. Seu corpo foi velado por centenas de pessoas no saguão da Câmara Municipal — porque algumas despedidas precisam ser coletivas. O amor não cabia em salas pequenas.

Nicionelly não morreu.

Apenas saiu de cena por um instante.

Fez do palco a sua vida e da vida, um palco sagrado,
onde quem entra sai mais humano.

Neuza Navarro

Infância, adolescência e família



Por Leny Leite e Tereza Navarro (fevereiro de 2026)

Neusa Leite Viera foi a quarta filha do casal Alcifrino Leite e Edith Carmelito Leite.

Nasceu no dia 28 de maio de 1946 em uma pequena casa, na rua ao lado da Matriz, que ainda permanece lá resistindo ao tempo.

A Neusa foi uma criança alegre, extrovertida e muito conversadeira. Era uma menina muito bonita e foi apelidada por uma das tias avó de "a menina de lábios de seda".

Nossa família extensa era numerosa, tínhamos uma boa convivência e quase sempre que podíamos estávamos todos reunidos: avós, muitos tios, tias, primos e primas, na fazenda dos bisavós paternos, chamada de 'Fazenda ponte funda', nos arredores do rio Pardo.

Foi por lá que ela viveu suas maiores peripécias e que marcaram nossas memórias, adorava tratar dos animais, tomar leite tirado na hora, e seguir as tias na hora de fazer quitandas. Coisas cotidianas, mas divertidas, mas ela também era chegada às peraltices. Certamente foi a mais "arteira" de todos os irmãos.

Desde subir em árvores pra colher fruta no pé, até andar a cavalo em pelo, sem medo, correndo pelo pasto. Fazia também boas ações, como uma vez que caiu em um poço de carpas tentando salvar um gatinho da fazenda. Um tempo muito feliz e que deixaram suaves lembranças em nossas memórias, as quais ainda relembramos juntas.

Quando criança, ela estudou no "Externato Camargo Andrade", uma excelente escola dirigida pela Professora Anésia de Camargo Andrade. E finalizou o curso ginásial no Colégio Jesus Maria José.

Foi nesta época que ela conheceu um jovem dentista, Dr Sebastião Navarro Vieira Filho e logo se apaixonaram.

Neusa casou-se aos 17 anos, uma jovem linda, cheia de sonhos, na basílica Nossa Senhora da Saúde no dia 08 de dezembro de 1963.

Neusa é uma mulher admirável, forte e resiliente. Ligada à família, ela sempre foi e é uma mãe, uma avó, uma bisavó, uma irmã, uma tia amorosa, presente e alegre.

Abriu mão de muitas coisas pela família, comprovando que ao lado de um grande homem há uma grande mulher, o empresário, dentista e Político Sebastião Navarro só conseguiu ser quem foi e formar uma grande família feliz e unida porque Neusa estava ao seu lado em todos os momentos cruciais da vida. Neusa teve atuação marcante nas questões sociais da cidade de Poços durante as gestões de Navarro como prefeito. É a grande matriarca que mantém todos os filhos, netos e bisnetos ao seu lado, seguindo seus ensinamentos e valores. Foram quatro filhos, Humberto (in memória), Eduardo, Sebastião e Tereza Cristina, seis netos, Felipe, Matheus, Anna, Carlos, Sofia e Helena e três bisnetos, Heitor, Diana e Gael. Que a vida continue presenteando Neusa com novas gerações de descendentes seguindo seus passos pela vida.

Noêmia de Lourdes Furtado



Cerimônia de Posse na Cidade Administrativa em Belo Horizonte, com a presença do governador Romeu Zema e da Secretária de Educação Júlia Sant'Ana.

Por Heverton Soares. Diretor da SRE Poços de Caldas

Noêmia de Lourdes Furtado construiu uma trajetória marcada pela dedicação incondicional à educação pública, pela sensibilidade humana e pelo compromisso ético com a formação de gerações. Natural de Divisa Nova, em Minas Gerais, encontrou em Poços de Caldas — onde reside desde 1970 — o espaço fértil para criar raízes, desenvolver sua vocação e edificar um legado consistente no campo educacional.

Mulher, mãe e educadora, é mãe de Andressa Furtado Oliveira, engenheira civil, e de Lucas Furtado Oliveira, biólogo — trajetórias que simbolizam o valor que sempre atribuiu ao conhecimento, à ciência e à formação integral do ser humano. Sua história pessoal entrelaça-se de forma indissociável à vida profissional, revelando uma mulher que compreende a educação não apenas

como política pública, mas como prática cotidiana de cuidado, responsabilidade e transformação social.

Sua formação acadêmica é ampla e sólida, construída ao longo de anos de estudo sistemático e aperfeiçoamento contínuo. Graduiu-se em Filosofia, em 1983, pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Poços de Caldas, demonstrando, desde cedo, interesse pelas reflexões sobre o ser humano, a ética e o sentido da educação. Posteriormente, concluiu o curso de Pedagogia, com habilitação em Administração Escolar, aprofundando-se nos fundamentos da gestão educacional. Complementou sua formação com habilitações em Supervisão Escolar e Inspeção Escolar, consolidando um perfil técnico e reflexivo, capaz de articular teoria e prática. Em 1997, concluiu a pós-graduação lato sensu sobre o processo ensino-aprendizagem, com fundamentação filosófica, antropológica e técnico-pedagógica, reafirmando sua visão ampla e humanista da educação.

Sua trajetória profissional teve início na docência, como professora dos anos iniciais e finais do Ensino Fundamental, experiência que lhe proporcionou contato direto com a realidade da sala de aula e com os desafios concretos do cotidiano escolar. Esse percurso foi determinante para a construção de uma prática comprometida com o estudante, com o currículo e com a escola enquanto espaço de formação cidadã.

Nos primeiros anos de atuação, lecionou a disciplina de Ensino Religioso nos anos finais do Ensino Fundamental, na Escola Estadual Maria Ovídia Junqueira, entre 1983 e 1984. Nesse período, ainda jovem professora e recém-formada em Filosofia, levou para a prática pedagógica reflexões éticas, humanistas e existenciais, incentivando os estudantes a refletirem sobre valores, respeito ao próximo, responsabilidade social e convivência coletiva. Sua atuação ultrapassa a mera transmissão de conteúdos, buscando formar consciências críticas, sensíveis ao outro e ao mundo.

Odésia Chiavegatti

Compromisso, inclusão e um legado de cuidado em Poços de Caldas



Odésia e amigas

Por Gustavo Chiavegatti

Escrever sobre a Odésia é falar de uma mulher cujas trajetórias profissional e humana se confundem com a própria história da Fonoaudiologia em Poços de Caldas. Como filhos, tivemos o privilégio de acompanhar de perto uma vida marcada pelo compromisso genuíno com o outro, pela ética inegociável e por uma dedicação que sempre ultrapassou os limites da obrigação profissional.

Odésia construiu sua carreira movida por uma profunda paixão pela Fonoaudiologia. Sua rotina sempre foi intensa, marcada por atendimentos, estudos, reuniões e uma atuação constante em defesa dos seus pacientes. Para ela, cada um representa mais do que uma demanda clínica: uma vida que merecia toda atenção, respeito e cuidado individualizados.

Ao longo de sua trajetória, nunca abriu mão de lutar pela melhoria do atendimento, especialmente para as pessoas em situação de vulnerabilidade. Em um contexto muitas vezes desafiador, escolheu enfrentar resistências, questionar estruturas e insistir na construção de um serviço mais justo e eficiente. Sua atuação foi decisiva para fortalecer a Fonoaudiologia em Poços de Caldas, ampliando seu reconhecimento e sua relevância dentro do sistema de saúde local.

Foram anos de trabalho persistente para elevar o nível da profissão na cidade, sempre pautada pela ética, pela responsabilidade técnica e pelo compromisso social. Odésia tornou-se uma referência não apenas por sua competência, mas pela coragem de defender aquilo em que acredita. Até hoje, segue atuando com a mesma energia, impulsionada pelo desejo contínuo de promover avanços reais na qualidade de vida de seus pacientes.

Um aspecto central de sua trajetória é a luta permanente pela inclusão social de pessoas com necessidades especiais. Para Odésia, inclusão nunca foi apenas um discurso. Sempre foi uma prática concreta, aplicada no atendimento, no diálogo com famílias, na articulação com instituições e na defesa do direito de cada indivíduo participar plenamente da vida em sociedade. Sua atuação contribuiu para ampliar oportunidades, reduzir barreiras e promover respeito às diferenças.

Além da atuação profissional, Odésia sempre exerceu com excelência seu papel como mãe. Mesmo diante de uma rotina intensa, esteve sempre presente, oferecendo atenção, afeto e segurança. Ensinou aos seus filhos, por seu exemplo, que era possível conciliar uma carreira exigente com uma maternidade baseada no cuidado, na presença e no amor constantes.

Como mulher, sua energia é marcante. Uma força silenciosa, sustentada por valores sólidos, caráter inquestionável e profundo senso de responsabilidade social. É exemplo de mãe, esposa, irmã e profissional, inspirando não apenas pela palavra, mas principalmente pela coerência entre aquilo que defende e aquilo que pratica.

Odésia é, acima de tudo, uma mulher que deixou um legado duradouro em Poços de Caldas. Um legado construído com trabalho árduo, empatia e perseverança. Seu impacto ultrapassa gerações e se reflete na evolução da Fonoaudiologia na região, nas vidas transformadas e na construção de uma sociedade mais inclusiva e humana.

Ao homenagear Odésia neste livro dedicado às mulheres de Poços de Caldas, celebra-se não apenas uma trajetória individual, mas o poder transformador de mulheres que, com coragem e dedicação, moldam o presente e deixam marcas profundas no futuro de suas famílias e da nossa cidade.

Patrícia Greici Untura Carvalho



Por Maria José Viana Marinho de Mattos

A psicóloga Patrícia Greici Untura Carvalho, formou-se em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais- *Campus Poços de Caldas*. O ponto de partida de sua formação profissional deu-se a partir do seu TCC cujo título "CONTRIBUIÇÕES DOS CONCEITOS DE EMPODERAMENTO E DE POTÊNCIAÇÃO PARA A DISCUSSÃO SOBRE O FEMINISMO NO BRASIL: uma análise a partir da interseccionalidade" abrindo, assim, outras oportunidades para se reconhecer e se fazer reconhecida pelo seu empoderamento como mulher negra, um processo de luta e valorização de mulheres, em busca da equidade e reconhecimento de seus direitos.

"Se re(conhecer) é o verdadeiro empoderamento", é um processo individual e coletivo e se empoderar é um conceito político, social e filosófico relevante que se refere ao fortalecimento da autonomia, protagonismo, voz e participação das mulheres negras na sociedade. E, aos poucos, a formação acadêmico-profissional vai se realizando com o curso de Pós-Graduação em Psicopatologia (em andamento), com a participação no Grupo de Estudo PBE, PBE, Brasil.

A formação complementar através de cursos sobre "Formação em Obesidade e Emagrecimento", FLNC Cursos Digitais, FLNC, Brasil, Formação em Terapia Cognitivo-Comportamental e FLNC Cursos Digitais, FLNC, Brasil, fortalece sua atuação profissional como Psicóloga Clínica em Saúde Mental.

Recentemente sua participação e contribuição no projeto "Força Jovem pela Vida" do Instituto MR Valle: Ciência e Tecnologia para a Saúde e Educação, Poços de Caldas, programa inovador que fortalece jovens por meio da consciência social, valorização da vida e promoção da saúde mental, em escolas públicas de Poços de Caldas, trouxe para o debate a necessidade para identificar vulnerabilidades físicas, emocionais e sociais, destacando fatores como pressões de desempenho, uso intensivo de tecnologia e vivências de bullying. Por certo, a Dra Patrícia Carvalho também vê que a escola é uma instituição social que carrega as contradições sociais, sendo, ao mesmo tempo, um espaço de aprendizado e de (re)produção da desigualdade social, o que intensifica o sofrimento dos adolescentes.

Raulina Maria Adissi

O cuidado como vocação, a cidade como destino



*Amamos você e temos muito orgulho de tudo que você construiu!
Parabéns por tão linda história!*

Por Victor, Carolina, Joana, Pedro, Victor e Tom

A história de uma cidade é escrita, sobretudo, por aqueles que escolhem pertencer a ela. Não apenas pelo nascimento, mas pelo compromisso cotidiano, pela dedicação e pela coragem de transformar realidades. Raulina Maria Adissi é uma dessas figuras cuja trajetória ultrapassa a biografia individual e se converte em legado coletivo para Poços de Caldas.

Nascida em 5 de novembro de 1952, no estado do Acre, Raulina ainda adolescente se mudou com a família para o Rio de Janeiro e construiu desde cedo uma relação profunda com o cuidado humano. Formou-se em Nutrição, área onde inicia sua carreira e que desde esse primeiro momento já enxergava além da profissão. Atuando no Hospital de Ipanema, destacou-se pelo olhar sensível e inovador com que acompanhava pacientes em situações de extrema vulnerabilidade — pessoas em estágios terminais ou acometidas por doenças graves. Seu trabalho ia além da técnica: buscava suavizar a dor, resgatar o prazer do paladar, oferecer conforto e afeto. Essa primeira etapa de sua vida já revelava os traços que definiriam sua jornada: um compromisso inabalável com o cuidado e a dignidade humana.

Foi também no Rio de Janeiro que, em 1976, conheceu Victor José Adissi, com quem compartilharia não apenas a vida pessoal, mas um projeto comum. Victor já alimentava o desejo de mudar-se para Poços de Caldas, ao lado do amigo e colega de formação Adauto Megale. No primeiro encontro, Raulina teve uma intuição que se revelaria decisiva: casar-se, construir uma família e fazer de Poços o lugar de suas raízes. Essa escolha, feita muito antes da mudança concreta, revela um traço constante de sua personalidade — a capacidade de perceber ou definir caminhos antes que eles se imponham.

O casamento se concretizou em 1977, e em 1979, já com as filhas Joana e Carolina, e grávida de Pedro, Raulina mudou-se com sua família para a cidade que se tornaria seu grande amor por escolha.

Primeiros passos em Poços de Caldas: desafios e determinação

A chegada a Poços de Caldas trouxe desafios. Uma mulher, vinda de fora da cidade e querendo ser inserida no contexto de trabalho público não era comum. Desde cedo rompendo barreiras e provocando mudanças, Raulina precisou de uma transferência oficial do INAMPS/ INPS para ser aceita. E mesmo assim, enfrentou resistência e falta de receptividade. Apesar disso, sua resiliência falou mais alto. Em 1980, tornou-se fundadora e coordenadora do programa Materno Infantil, que acompanhava mulheres durante a gestação, nascimento

e desenvolvimento até um ano de vida. Incluía educação e cuidado através do estímulo ao aleitamento materno como a fonte mais rica de saúde e vínculo nessa fase tão importante de nossas vidas. Sob sua liderança e acompanhada de uma equipe multifuncional de alto nível, mais de 30 mil crianças foram atendidas. Raulina chegou a atender gerações da mesma família, filhos e netos que também haviam sido atendidos ali como bebês.

Permanece na gestão até o ano 2000, quando deixou a coordenação para assumir novos desafios. Esse programa foi um marco na saúde pública da cidade, reforçando o cuidado integral e humanizado às mães e bebês.

A luta pelas mulheres: o GAM e o empoderamento feminino

O desejo de transformar a sociedade foi um traço que acompanhou Raulina ao longo de sua vida. Em 1985, junto com sua grande parceira Durce Helena de Gouvea, fundou o Grupo de Apoio à Mulher (GAM), um espaço pioneiro em Poços de Caldas, criado para promover a união, fortalecimento e valorização das mulheres. Durante 15 anos, o GAM tornou-se um refúgio onde mulheres podiam compartilhar suas histórias, encontrar apoio e buscar mudanças. Além de encontros reflexivos, o grupo comemorava o Dia Internacional da Mulher com palestras, atividades de capacitação e momentos de autocuidado. O GAM foi um espaço transformador, ajudando a despertar a consciência sobre o papel ativo da mulher na sociedade.

Coragem e força para mudar completamente sua trajetória

Aos 44 anos, quando muitos já se acomodam em trajetórias consolidadas, Raulina tomou mais uma decisão ousada: ingressou no curso de Direito, entre 1996 e 1999, dividindo-se entre Poços de Caldas e São João da Boa Vista. Formou-se com mérito, foi escolhida oradora da turma e obteve aprovação na OAB na primeira tentativa, evidenciando disciplina intelectual, rigor ético e dedicação exemplar.

Mesmo durante a nova formação, jamais abandonou o Programa Materno Infantil. Em 1999, impulsionada pelo desejo de ampliar o impacto de suas

ações e inspirada por uma tradição política familiar herdada do pai, decidiu ingressar na vida pública eletiva. O início foi marcado por desconfiança: diziam que ela "não sabia ser política". Talvez porque sua atuação não se moldasse aos padrões tradicionais do favor e da barganha. Sua política era orientada por princípios, técnica e compromisso social.

Carreira política: impacto e transformação social

Em 1999, Raulina decidiu ingressar na política, movida pelo desejo de gerar mudanças ainda maiores. Apesar do descrédito inicial, sua trajetória provou o contrário. Eleita vereadora para dois mandatos consecutivos (2001-2004 e 2005-2008), e depois como Secretária de Assistência social, deixou um legado de realizações marcantes.

Entre suas conquistas, destaca-se a criação do Passe Livre para Gestantes, a fundação da Delegacia da Mulher e da Casa de Passagem para Mulheres Vítimas de Violência, além da inauguração de diversos CRAS e CREAS, e o Projeto SOS Construção, inclusive esse premiado pelo estado. Raulina também priorizou a zona rural, promovendo orientações e palestras para o desenvolvimento da mulher no campo. Sua atuação foi fundamental para a implementação de políticas públicas que transformaram a vida de mulheres e famílias em situação de vulnerabilidade.

Em dezembro de 2011, divergências partidárias culminaram em seu desligamento abrupto da gestão pública. O episódio, embora marcante, não diminuiu sua trajetória. Ao contrário, reafirmou sua coerência e independência ética. Raulina nunca confundiu cargo com propósito.

Reconhecimento e celebração

Em 2009, em reconhecimento à sua dedicação e impacto na cidade, Raulina recebeu o título de Cidadã Poços-Caldense. Em 2022, foi agraciada com a Comenda Dom Pedro II, uma das maiores honrarias do município. Esses prêmios simbolizam o respeito e a gratidão da cidade por seu trabalho incansável.

O amor por Poços de Caldas: uma vida dedicada à cidade

Raulina deixou um legado que vai muito além de suas realizações políticas e sociais. Seu amor por Poços de Caldas, sua dedicação às mulheres e sua luta pela igualdade de gênero marcaram profundamente a história da cidade. Ela foi uma ponte para que outras mulheres descobrissem sua força e conquistassem seu espaço na sociedade.

Seu exemplo de coragem, determinação e cuidado continua vivo, inspirando novas gerações a acreditar no poder da união e no impacto transformador de uma vida dedicada aos outros. Raulina é, sem dúvida, uma cidadã que fez história em Poços de Caldas e cujo legado será lembrado por muitos anos como símbolo de força, empatia e transformação.

Seu legado ultrapassa políticas públicas e títulos. Mais do que uma líder pública, Raulina é uma mãe, esposa e avó muito inspiradora. Para seus filhos, Carolina, Joana e Pedro, ela sempre foi uma referência de força, coragem e determinação. Carolina, hoje delegada civil na Paraíba, e Joana, uma líder no mundo corporativo em São Paulo, reconhecem que herdaram de sua mãe a garra e o compromisso com a transformação social. "Desde sempre, trabalhava e, para nós mulheres, foi uma referência da capacidade e possibilidade da mulher na sociedade", afirmam. Segundo elas, o exemplo de Raulina influenciou não apenas suas escolhas profissionais, mas também sua visão de mundo e propósito de vida. Para os netos é uma avó muito querida, amorosa e afetuosa.

Raulina Adissi escolheu Poços de Caldas como destino e causa. Seu amor pela cidade traduziu-se em ação contínua e incansável para mobilizar e transformar toda uma comunidade. Seu maior legado é o despertar da consciência coletiva de que, juntas, as mulheres têm poder, voz e capacidade de transformar a sociedade em igualdade de condições.

Poços de Caldas é parte de sua história. E sua história é, para sempre, parte da história de Poços de Caldas

Sonira de Lemos Giosa



Por suas filhas Andreza de Lemos Giosa e Luana de Lemos Giosa, com carinho

Falar da nossa mãe é falar de uma mulher cuja vida nunca foi comum. É falar de alguém que não passou pelo mundo de forma apressada ou superficial, mas que deixou marcas profundas em cada lugar por onde passou e em cada pessoa que tocou. Nossa mãe, **Sonira de Lemos Giosa**, é daquelas pessoas raras que parecem ter vindo ao mundo com um propósito muito claro: **cuidar, acolher e servir**.

Sonira, natural da cidade de Varginha, Minas Gerais, nascida em um tempo em que desafios familiares e socioemocionais moldavam destinos, ela viveu experiências que a fizeram amadurecer antes do tempo.

Ainda jovem, enfrentou a separação dos pais e no ano de 1976 com a mudança de cidade, onde veio a residir em Poços de Caldas, passou por privações que testaram sua resiliência, ensinando-lhe desde cedo que a vida exige coragem, adaptação e fé, virtudes que ela carregaria consigo por toda a vida.

Essas primeiras dificuldades não a enfraqueceram, ao contrário, modelaram uma mulher que aprenderia a transformar dor em força, desafios em serviço e história pessoal em missão de amor.

Quando olhamos para a sua história, percebemos que sua força não nasceu do conforto, mas das dificuldades. Enfrentou experiências duras para a época, em um tempo em que pouco se falava sobre emoções, apoio psicológico ou acolhimento, ela precisou aprender sozinha a ser forte, resiliente e responsável antes mesmo de estar pronta para isso.

Essas vivências poderiam ter endurecido seu coração. Mas fizeram exatamente o oposto, tornaram nossa mãe uma mulher sensível à dor alheia, atenta ao sofrimento do outro e empática. Ela aprendeu, desde cedo, que a vida não é justa para todos e talvez por isso tenha escolhido ser alguém que ajuda a torná-la um pouco mais leve.

Em uma segunda etapa, ela conhece José Giosa Junior, e ao lado dele, no ano de 1981 construiu uma história marcada por amor, companheirismo e escolhas conscientes. São 44 anos de união, fidelidade e parceria, sustentados não apenas pelo afeto, mas pelo respeito mútuo, pelo diálogo e por um propósito comum.

Nossa mãe sempre foi uma esposa dedicada, presente, atenta e comprometida com a construção desse lar, ela compreendia que a família se edifica no cotidiano, nas pequenas escolhas, nos gestos silenciosos e na constância do amor. O vínculo entre ela e meu pai tornou-se o alicerce que deu segurança, estabilidade e sentido à nossa história familiar.

Foi desse amor sólido que nasceu a maternidade.

A maternidade, a primeira grande missão, ela deixou uma promissora carreira no mundo corporativo, optando por dedicar sua vida à criação de suas filhas, e como mãe ela foi muito além das tarefas do dia a dia, ensinou valores, transmitiu a fé, ofereceu consolo, conduziu pela mão nos momentos de dificuldade, estabeleceu limites e celebrou as conquistas com alegria sincera.

Ela fez da maternidade sua primeira grande missão, mostrando que criar filhos com amor, atenção e exemplo é, talvez, a mais profunda expressão da fé em ação.

Desde 1987, dedicou-se ao estudo da doutrina espírita e, ao longo de 20 anos, foi voluntária da Pastoral da Saúde, visitando pacientes em hospitais da cidade, com atenção especial aos que não recebiam nenhuma outra visita.

Antes de ser dirigente, trabalhadora espírita ou referência comunitária, nossa mãe foi e sempre será **mãe**.

Crescemos vendo nossa mãe dividir seu tempo entre a família e o serviço ao próximo e, mesmo assim, nunca sentimos falta de amor. Pelo contrário, aprendemos, com ela, que amor não se mede pela exclusividade, mas pela profundidade.

Estivemos sempre juntas em suas ações solidárias, seja na entrega de cestas básicas em asilos, seja na participação nos centros espíritas, ela nos estudos e nós na evangelização.

Se o papel de mãe já marcaria uma vida, Sonira encontrou na Doutrina Espírita a expressão mais plena de sua vocação de amor e serviço ao próximo. Iniciando sua jornada no Centro Espírita quando ainda éramos pequenas, ela não se contentou apenas em frequentar reuniões ou estudos, ela se dedicou com afinco, estudando profundamente a filosofia, a ética e os fundamentos da fé espírita.

Ao longo dos anos, sua atuação se aproximou cada vez mais de algo transformador, humano e comunitário, não apenas se aprofundar nos ensinamentos, mas vivê-los de forma tangível no cotidiano de quem sofria ou precisava de amparo.

Com o passar do tempo, ela assumiu papéis de liderança espiritual, atualmente, ocupa a presidência do CEM – Conselho Espírita Municipal e o CRE – Conselho Regional Espírita, abrangendo 28 cidades vizinhas de Poços de Caldas – MG, e também como dirigente do Centro Espírita União Fraternal Raul Cury, em Poços de Caldas.

Nessa posição de responsabilidade, ela não mede esforços para ampliar o alcance da doutrina e torná-la acessível a todos, não apenas como conhecimento teórico, mas como conforto para corações aflitos e mãos estendidas para os que buscam esperança, com a missão de sempre ajudar os mais necessitados, ou mesmo aqueles que necessitam de uma palavra amiga.

Ela vive a doutrina não apenas no discurso, mas na prática. E isso faz toda a diferença.

Talvez um dos maiores legados dela seja a forma como ela transformou fé em ação concreta, traduzindo princípios espirituais em trabalho social dedicado. Se existe algo que sempre esteve presente na vida da nossa mãe, é o impulso de ajudar.

Sua dedicação foi ampla e inclusiva, auxiliando pessoas em fases vulneráveis da vida, entregava não apenas o alimento físico, mas também alimento emocional e espiritual por meio de palavras de conforto, escuta atenta e presença amorosa.

A filantropia nunca foi, para ela, algo pontual. Foi um modo de viver. Sopões distribuídos a pessoas em situação de rua, visitas constantes a doentes internados na Santa Casa da Misericórdia, presença silenciosa ao lado de quem sofria, cestas básicas a famílias necessitadas, assistência aos idosos, tudo isso sempre fez parte da sua rotina. Essas práticas, simples em sua essência, revelam uma alma que entendeu a espiritualidade não como teoria, mas como um gesto diário de carinho ao próximo.

Um ser humano que sai de casa para visitar alguém que mal conhece, mas que precisa de uma palavra, de uma prece, de um olhar atento. Para ela, ninguém nunca foi "apenas mais um", cada ser humano sempre foi único, digno de cuidado e respeito.

Muitas vezes, ela deixou sua própria vida pessoal em segundo plano para atender às necessidades do outro. E nunca reclamou. Pelo contrário: parecia encontrar sentido exatamente aí.

Hoje, como dirigente do Centro Espírita União Fraternal, ela não apenas coordena as atividades diárias da casa, mas organiza dois grandes eventos anuais, reunindo centenas e, em algumas edições, até mais de mil pessoas em momentos de estudo, confraternização e evolução espiritual.

Organizar eventos dessa magnitude exige dedicação intensa, logística detalhada, mobilização de voluntários e uma energia que muitos, de fora, não compreendem o nível de dedicação, desgaste emocional, responsabilidade e entrega que isso exige. É um período de grande esforço, muitas vezes de ansiedade e cansaço físico, mas que ela encara com a mesma determinação de uma vida inteira dedicada ao serviço. E, ao final de cada grande encontro, o resultado é claro: pessoas inspiradas, corações aquecidos e uma comunidade mais unida no propósito de serviço fraterno.

Eventos não se constroem sozinhos. Exigem planejamento, renúncias, noites mal dormidas, decisões difíceis. Em muitos desses períodos, vejo nossa mãe quase se esgotar, mas também vejo algo extraordinário acontecer: **ela nunca está sozinha.**

O trabalho dela não é solitário. Ela sempre foi cercada por pessoas que a auxiliam e compartilham seu propósito. Mas é importante destacar que esses voluntários são atraídos não apenas pelos princípios do espiritismo, mas também pela luz e compromisso que emanam dela, uma líder que não comanda pelo poder, mas que guia pelo exemplo.

Essa capacidade de mobilizar outras pessoas para servir, sem jamais pedir nada em troca, reflete a crença fundante de que servir é receber em dobro, uma verdade que ela demonstra em cada gesto, em cada visita, em cada evento.

Nossa mãe nunca buscou reconhecimento. Nunca trabalhou esperando aplausos. Mas sua trajetória naturalmente se tornou referência. Em 2024, recebeu o título de cidadania poços-caldense não apenas como honraria formal, e sim como reconhecimento de uma cidade inteira por uma vida dedicada ao bem comum.

Para nós, porém, o maior título que ela carrega é invisível. Está nos corações que ela acolheu, nas lágrimas que ajudou a enxugar, nas mãos que segurou em momentos de dor, nos caminhos que ajudou a iluminar.

O exemplo de Sonira de Lemos Giosa é uma prova de que a verdadeira grandeza não está em títulos ou reconhecimentos, mas no impacto duradouro que nossas ações têm na vida das pessoas ao nosso redor.

Ela não buscou notoriedade, mas sua trajetória se torna um exemplo, um farol de amor, fé e dedicação.

Ao escrever sobre nossa mãe, percebemos que não falamos apenas de quem ela é para nós, mas do que ela representa para tantas pessoas. Ela nos ensinou, sem discursos longos, que **fé se vive**, que **amor se pratica** e que **servir é uma das formas mais elevadas de existir**.

Além de toda dedicação à doutrina espírita, ainda consegue tempo para dar atenção a sua família, e principalmente aos seus queridos netos.

Sonira de Lemos Giosa não vive para si. Vive para a família, para a espiritualidade, para o outro. E segue vivendo assim, e nós, como filhas, podemos dizer com orgulho: **minha mãe fez da própria vida um instrumento de amor**.

Tânia Magalhães



Por Milena Cobra

Pensar nela é pensar em serenidade, em força silenciosa e em gentileza sem fim. Nascida em Poços de Caldas, ela carrega em si um "jeitinho" mineiro todo especial e uma certeza inabalável nos valores em que acredita. E dois são muito claros para aqueles que convivem com ela, trabalho e honestidade.

Filha de Maria Teresa e Mauro, cresceu aprendendo, desde cedo, a importância da família, do cuidado e da responsabilidade com os outros. Como irmã mais velha, assumiu naturalmente o papel de referência: foi exemplo, apoio e presença constante, sem nunca perder a delicadeza que lhe é tão própria. Neta carinhosa, atenta aos gestos simples, aos afetos silenciosos e às histórias que só os avós sabem contar.

Extremamente estudiosa e dedicada, destacou-se pelo compromisso genuíno com tudo o que fazia. Quando jovem, sonhava em ser psicóloga — talvez porque sempre teve o dom raro de escutar, compreender e acolher. No entanto, por determinação de seu pai, seguiu outro caminho e tornou-se

médica pela faculdade de Itajubá. O sonho mudou de forma, mas nunca perdeu sua essência: cuidar de pessoas.

Ao iniciar a residência em São Paulo, sua vida ganhou novos contornos. Foi ali que, em meio às exigências da formação médica, ela se tornou mãe de dois filhos. A maternidade não veio como pausa, mas como parte da jornada. Entre plantões, estudos, noites mal dormidas e responsabilidades que se multiplicavam, ela foi construindo, dia após dia, seu caminho profissional. Não houve atalhos. Houve esforço, constância e uma coragem tranquila de quem não recua diante dos desafios.

Ela sempre foi exemplar, não por buscar reconhecimento, mas por viver de acordo com seus valores. Tudo o que construiu a define em uma palavra essencial: confiança. Confiança que inspira, que tranquiliza, que faz com que os outros saibam que podem contar com ela. Mulher que conquistou espaços e abriu caminhos, mostrou — sem discursos inflamados ou imposições — que toda e qualquer mulher pode ocupar o lugar que desejar. Ela não precisou aumentar a voz para ser respeitada. O respeito veio do trabalho cotidiano, árduo e consistente, realizado com competência e, acima de tudo, com responsabilidade e gentileza. Em 2025, completou 50 anos de formada, um marco que carrega enorme significado. Pertenceu a turma de 1975 da Faculdade de Medicina de Itajubá em que apenas 20% da turma eram mulheres. Nesse reencontro, seus impecáveis cadernos foram lembrados — símbolo de organização, dedicação e amor pelo conhecimento. É impossível não sentir orgulho ao testemunhar tanto reconhecimento dos colegas por sua integridade, por ser uma amiga generosa durante os anos da faculdade, pela disponibilidade em ajudar os outros, por sua sensibilidade e sobretudo, por sua lealdade.

Há uma fotografia em especial em que ela aparece com um semblante sereno, quase angelical. Um rosto que transmite paz, cuidado e luz. Diante dessa imagem, é inevitável não se questionar: será que ela realmente não é um anjo de passagem por aqui? Alguém que veio para ensinar, proteger e deixar marcas profundas, mesmo sem perceber o alcance de sua própria presença.

Sou imensamente grata pela sorte de tê-la em minha vida. Sorte que compartilho com todos que, em algum momento da vida, puderam tê-la por perto — ainda que por pouco tempo. Ela transforma ambientes, acolhe sem julgar e deixa, por onde passa, a sensação de que o mundo pode ser um lugar melhor. Ela é exemplo e é amor em ação. E falar dela é, acima de tudo, um privilégio.

Essa é A Minha Mãe!

Vanessa Lopes dos Santos



Por Juliana de Andrade Vallim

Neste Dia Internacional da Mulher, penso em você como quem pensa em algo raro e precioso. Você não é apenas uma mulher forte — você é a própria definição de resistência com leveza. Sua história não foi escrita em linhas retas, mas em curvas de coragem, escolhas firmes e aprendizados profundos. Cada passo seu carrega a marca de quem não desistiu, mesmo quando o caminho parecia pesado demais.

Ser guerreira não é lutar o tempo todo, é saber quando avançar e quando respirar. E você faz isso com uma sabedoria admirável. Sua força não é barulhenta, ela é constante. Ela é formada em Serviço Social (atuou com acompanhante e cuidadora de idosos) e tem pós-graduação em Políticas Públicas. Trabalha na Administração da Prefeitura de Poços de Caldas, com uma dedicação que orgulha a todos.

Você representa tantas mulheres que vieram antes e tantas que ainda virão. Uma mulher que honra sua própria história e inspira outras apenas sendo quem é. Hoje, mais do que celebrar uma data, celebro você, sua existência e tudo o que ela significa.

Sua alegria é um presente. Não aquela alegria ingênua, mas a alegria consciente de quem já enfrentou dias difíceis e, mesmo assim, escolheu sorrir. Seu riso tem verdade, tem vida, tem luz. Ele não esconde dores passadas, mas mostra que elas não venceram.

Você tem a capacidade rara de tornar os momentos mais leves, as conversas mais profundas e as presenças mais acolhedoras. Estar com você é sentir conforto, é rir sem culpa, é falar sem medo. Sua energia positiva contagia porque nasce da autenticidade.

Ser feliz, como você é, é um ato de coragem. Em um mundo que muitas vezes tenta endurecer as pessoas, você escolheu manter o coração aberto. E isso é lindo. Sua alegria não é fuga — é resistência. É a prova de que viver bem também é uma forma de vencer.

Nada do que você conquistou caiu do céu. Tudo foi construído com esforço, dedicação e escolhas firmes. Você é batalhadora porque não teve medo de arregaçar as mangas e fazer acontecer. Trabalhou, acreditou, persistiu. E hoje colhe os frutos de quem nunca se acomodou.

Sua independência financeira não é apenas um número ou uma conta paga. Ela representa liberdade, autonomia e dignidade. Representa o direito de escolher, de dizer sim quando quer e não quando precisa. Você construiu o próprio chão para caminhar com segurança, sem depender de ninguém para se sustentar emocional ou materialmente.

Isso não te tornou fria — te tornou forte. Não te afastou das pessoas — te aproximou de si mesma. Você é exemplo de que uma mulher pode ser sensível e determinada, carinhosa e firme, doce e poderosa ao mesmo tempo.

A estabilidade que você conquistou vai além da vida profissional ou financeira. Ela mora dentro de você. Está no seu equilíbrio emocional, na forma como se respeita e se valoriza. Você aprendeu a se colocar em primeiro lugar sem deixar de ser generosa com os outros.

Você não aceita menos do que merece, não se diminui para caber em lugares pequenos e não se perde para agradar ninguém. Essa maturidade é linda de ver. Ela mostra que você se conhece, se cuida e se honra.

Ser uma ótima companhia, como você é, começa exatamente aí: em estar bem consigo mesma. Sua presença é leve porque não carrega pesos desnecessários. Quem está ao seu lado sente paz, verdade e confiança. Você é daquelas pessoas que fazem bem só por existir.

Neste Dia Internacional da Mulher, quero que você se veja como eu te vejo: uma mulher completa, inspiradora, alegre, guerreira e livre. Uma mulher que venceu sem perder a ternura, que cresceu sem perder a essência, que conquistou sem esquecer quem é.

Que você continue sendo essa força suave, essa alegria sincera, essa batalhadora incansável. Que o mundo reconheça o seu valor — mas que, acima de tudo, você nunca se esqueça dele.

Obrigada por ser quem você é. Por inspirar, por acolher, por caminhar com tanta verdade. Hoje é o dia de todas as mulheres, mas também é, com certeza, o seu dia.

Depois de celebrar essas mulheres que realizam e inspiram, o livro se volta para realidades que exigem reflexão e compromisso, envolvendo mulheres e, portanto, toda a sociedade, na Parte IV.

PARTE IV

Intervenções necessárias a um novo tempo sem violência

O IMRValle dedica-se a demandas em Saúde, Educação e Trabalho e busca atuar em conjunto com a comunidade e com aqueles que se interessam ou assumem a responsabilidade de alcançar melhores condições para a população. Assim, essa parte do livro volta-se para projetos essenciais que estão em andamento, esperando que possam ser fomentados a partir da conscientização social.

Algumas áreas necessitam cuidados essenciais, com o objetivo de prevenção e mudanças. Inúmeros benefícios poderiam ser com as intervenções que propomos. Esperamos conseguir despertar o olhar para a importância dos cuidados que recomendamos através dos estudos aqui apresentados brevemente.

Força Jovem: educação psicossocial e ambiental na prevenção de transtornos mentais na adolescência

Luiza Ribeiro do Valle

O aumento de transtornos como ansiedade e depressão entre adolescentes representa um desafio urgente para a saúde pública. O suicídio figura como uma das principais causas de morte nessa faixa etária, segundo a Organização Mundial da Saúde. A transição entre infância e maturidade acentua sentimentos de inadequação, desamparo e baixa autoestima. O projeto Força Jovem surge como resposta preventiva, nessa fase vulnerável do desenvolvimento infanto-juvenil, de mudanças biopsicológicas e interpessoais, oferecendo espaços de escuta e reflexão, integrando temas psicossociais, ambientais e tecnológicos.

O objetivo é promover o bem-estar emocional e a consciência social de adolescentes por meio de atividades teóricas e práticas. Estimular o protagonismo juvenil e a empatia. Envolver escola e família na construção de redes de apoio. Apresentar a tecnologia como ferramenta positiva, ética e criativa. Inserir o jovem em valores pessoais e interpessoais fomentando compromisso com o meio ambiente e a sociedade. No mês da Campanha do Setembro Amarelo eles escrevem sua mensagem a outros jovens, materializando o desejo de colaborar com a vida. As mensagens são publicadas em e-books gratuitos.

O projeto é desenvolvido ao longo dos meses de aula do primeiro semestre, com encontros semanais ou participação em atividades oferecidas na comunidade como visitas ou colaboração com eventos que realizamos. Inicialmente é aplicado um questionário confidencial para identificar demandas individuais e coletivas. A partir das respostas, serão definidos os temas dos encontros, que abordarão saúde emocional, relações sociais, autoestima, cidadania, sustentabilidade e uso consciente da tecnologia.

Outros tipos de atividades também são propostas para valorizar a cooperação entre o grupo e outras habilidades, por exemplo, confeccionar uma flor de lotus de origami para o dia das mães. As atividades contam com a participação de educadores da escola e especialistas convidados. A culminância envolverá apresentações culturais e publicação de mensagens autorais dos jovens em livro físico, em atividade que envolve a certificação dos alunos e a realização de brincadeiras programadas.

Como resultado, espera-se o fortalecimento da autoestima dos participantes, melhora na percepção de pertencimento e diminuição de sentimentos de desamparo. A participação da família e da escola ampliando os efeitos educativos e emocionais do projeto. A utilização da IA com propósito pode ser integrada como recurso pedagógico e criativo. O engajamento dos jovens em ações sociais e ambientais deve ser incentivado como forma de contribuição cidadã. O reconhecimento institucional será potencializado como indicador de impacto social.

Concluindo, o projeto Força Jovem atua na prevenção de transtornos mentais na adolescência, passando pela educação afetiva, ambiental e digital, estimulando a determinação e persistência como formas de alcançar ideais. Ao final, eles devem estar prontos a perceber que a vida nos coloca frente a dificuldades e temos a opção de perder ou fazer esforço para vencer, como quem sobe os degraus, em vez de cair diante dos tropeços. O importante não é chegar ao fim do caminho, é valorizar os passos, perceber tudo de bom que temos à nossa volta, ser gratos, fazendo amigos, principalmente entre a própria família, que apoia aqueles que são reconhecidos e úteis. Mais que restringir o uso da tecnologia, é preciso formar cidadãos conscientes, críticos e criativos. Ao valorizar a escuta, o protagonismo e a colaboração, construímos caminhos para uma juventude mais saudável e preparada para transformar realidades.

A necessidade de um cuidado diferenciado na Terceira Idade e um novo conceito de brincar

Ana Paula Alves e Débora Vieira

- **Ana Paula Alves**

Psicóloga Clínica; Psicóloga Sistêmica Familiar e Terapeuta de Casal; Constelação Familiar; Voluntária Instituto Dr. Márcio Ribeiro do Valle; Voluntária Organização Humanitária Fraternidade sem Fronteiras.

- **Débora Vieira**

Arquiteta e Urbanista. Mestre em Novas Tecnologias. Pós-graduação em Ergonomia, Biofilia, iluminação artificial e arquitetura, bioclimática. Voluntária Instituto Dr. Márcio Ribeiro do Valle.

Brincar é uma linguagem universal que transcende idades, conecta gerações, através de tradições e memórias familiares que reacendem a alegria de viver.

O envelhecimento é um processo natural de todo o ser humano.

Hoje em dia é importante se ter um olhar diferenciado para o idoso, uma vez que a maioria de nós passará por esta fase tão importante na vida. A expectativa de vida aponta um aumento significativo nas últimas décadas, devido a melhorias na saúde e estilo de vida. De acordo com esses dados, a experiência vem ressaltando a importância do olhar integral a eles.

A pessoa idosa é a representação da existência humana completa, independente do tanto de idade alcançada, devido à bagagem que traz da infância, do sistema familiar, da sociedade, das pessoas que passaram pela vida de cada um e da cultura de onde vem!

Falar sobre o brincar na terceira idade é reconhecer que a alegria não tem prazo de validade. Durante muito tempo, o brincar foi associado apenas à infância, como se, ao envelhecer, o ser humano, precisasse abandonar a

leveza, a criatividade e o prazer das pequenas descobertas. No entanto, o lúdico continua sendo uma necessidade humana em todas as fases da vida.

Por muito tempo, se relacionou o envelhecer ao ócio, ou seja, falta de ocupação, preguiça e vadiagem, vagabundagem, porém, esse conceito foi apresentado de uma forma positiva pelo pesquisador e escritor Manuel Cuenca Cabeza: "ócio valioso é aquele capaz de dar sentido às nossas ocupações diárias de uma forma lúdica, capaz de desenvolver o potencial criativo do idoso, equilibrando satisfação individual e respeito ao coletivo."

Assim como o fortalecimento familiar, a psicoterapia, seja individual ou de grupo, dão aos idosos um suporte emocional, as brincadeiras geram momentos de prazer e lazer na terceira idade despertando as potencialidades deles para uma qualidade de vida melhor estimulando a socialização que os leva a compartilhar suas experiências, suas emoções e novos aprendizados. Através de brincadeiras tradicionais, rodas, cantigas, contos (estórias), estimulamos a cognição, a criatividade, a memória e uma vida mais leve, com mais disposição e alegria.

Brincar é uma atividade universal, essencial para a saúde psíquica, o amadurecimento e a criatividade, indo além de um simples passatempo.

Para Winnicott, **"é no brincar, e somente no brincar, que o indivíduo, criança ou adulto, pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral: e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o eu (self)."**

Brincando, o idoso exercita sua autonomia, resgatando sua história e reafirmando sua identidade. Muitas brincadeiras despertam lembranças da infância e juventude, criando pontes entre passado e presente e fortalecendo o sentimento de continuidade da própria jornada.

O brincar também é um poderoso instrumento de socialização. Em grupo, surgem risadas, trocas, afeto e pertencimento. Em uma fase da vida em que a solidão pode se tornar frequente tornando-se depressão, pânico entre outras doenças e transtornos, o lúdico cria espaços de encontro e acolhimento. Juntamente com as outras faixas etárias, as trocas de experiências enriquecem

e fortalecem o desenvolvimento emocional o que gera um ambiente seguro e acolhedor para todos levando-os a sentirem-se integrados e valorizados, o que é crucial para o desenvolvimento e fortalecimento de vínculos e o respeito pelas diferenças.

No âmbito cognitivo, jogos, dinâmicas estruturadas, atividades artísticas e musicais estimulam funções executivas, memória, atenção e linguagem. Evidências apontam que a estimulação cognitiva regular pode contribuir para a manutenção da plasticidade cerebral e para o retardamento do declínio cognitivo associado à idade.

Portanto, o brincar na terceira idade não deve ser compreendido como mero entretenimento, mas como recurso terapêutico e interventivo que promove saúde integral. Sua inserção em contextos clínicos, institucionais e comunitários representa uma prática fundamentada na promoção da dignidade, autonomia e qualidade de vida.

Ter um olhar diferenciado para o idoso é uma questão de respeito aos direitos humanos e de garantir uma fase de vida com dignidade, acolhimento e o maior nível de independência possível. E a brincadeira como um hábito diário é um modo de viver conscientemente o bem-estar e a saúde mental e o fortalecimento de vínculos na família e na sociedade.

Com tristeza, observa-se que, apesar da importância do brincar, poucos locais de atendimento se apegam a essa prática, especialmente para a idosos. A formação de cuidadores ou de especialistas se ocupa de treinamento de técnicas ou conhecimento de medicações que são necessárias, mas precisam corresponder ao valor de um sorriso brilhando na alma daquele que, na idade avançada, percebe-se com qualidade de vida. É necessário fugir da tendência tristonha de uma tendência que aniquilam pessoas de qualquer idade, no advento da era tecnológica. E a esperança ressurgue numa ferramenta tão antiga quanto inovadora.

A Brinquedoteca Girassol é um novo conceito no brincar, criativo, receptivo, cooperativo e múltiplo, aberto a momentos culturais e sociais, voltado para as diversas características etárias e situações envolvidas, assim como às neces-

sidades legais (brinquedotecas hospitalares e escolares) ou espontâneas, onde há a percepção de que o modo interpessoal de respeito e leveza promovem a saúde mental, o posto a estresse e a desgastes característicos da ansiedade, predominante na atualidade.

O Instituto de Ciência e Tecnologia Dr. Marcio Ribeiro do Valle, é um Núcleo do Brincar da Região do Sul de Minas e tem por objetivo promover o Brincar como um direito essencial para o desenvolvimento saudável e

integral (cognitivo, emocional, social e físico) da criança. Mais ainda, brincar é um recurso de autoconhecimento, indispensável em tempos de alterações tecnológicas na cultura mundial que abalaram os conceitos que envolvem humanismo e ambiente, ou seja, na regulação natural da humanidade, interferindo não só no período diurno, mas também no sono. O Brincar é uma atividade natural e indispensável para todas as idades! A conscientização dessa indubitável realidade é urgente e pouco praticada, fazendo-se necessária uma mudança histórica na sociedade, abalada por tendências avassaladoras que ameaçam o bem-estar e a qualidade de vida de toda a sociedade futura.

Como um avanço inovador, o IMRValle traz a Primeira Brinquedoteca Geracional e Personalizada, integrando cultura e tradição aos incríveis avanços tecnológicos, como resposta criativa às demandas que não podem ser ignoradas. Então, antecipando o Dia Mundial do Brincar, que acontecerá em 28 de maio, em Poços de Caldas, apresenta-se, em primeira mão, a Brinquedoteca Girassol (novos conceitos em brincar, personalizados, criativos, envolvendo conhecimentos culturais e atividades de desenvolvimento e inteligência emocional).

A Brinquedoteca Girassol tem como diferenciais:

1. Construção personalizada para atender às questões físicas, psicológicas, culturais e ambientais em seu uso. Essas características garantem resultados planejados, otimizados e economia adequada às expectativas do interessado. Por, exemplo, pode atender aqueles que vivem no meio rural ou urbano, nas montanhas ou na praia e será único para atender ao interesse e necessidades presentes.

2. Elaboração de conteúdo virtual, com brincadeiras que informam, divertem, socializam, ao mesmo tempo, que promovem a preparação para a utilização digital sem os malefícios comprovados na saúde biopsicossocial do usuário.

A missão é atender a crianças, adolescentes, adultos e idosos, promovendo o direito do brincar como expressão natural de valores pessoais e sociais, como registro de cultura local numa relação ecológica com o ambiente. São momentos de encantamento, que proporcionam experiências sempre novas e a possibilidade de inclusão para pessoas com deficiência ou em fases de vulnerabilidade. É a valorização sociocultural e ambiental com ênfase na sustentabilidade.

Está oficializada a Doação da Brinquedoteca Inteligente e Multigeracional Girassol para o Centro Espírita União Fraternal Raul Cury.

Girassol significa flor do Sol, felicidade, calor energia positiva: leve um girassol para sua vida.

Referências bibliográficas

- CUENCA CABEZA, Manuel. **Ócio valioso para envelhecer bem**. São Paulo: Sesc São Paulo, 2019.
- WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Tradução de Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

Saúde mental e qualidade de vida no trabalho em embates de extremos: riscos psicossociais, sono, transtornos psiquiátricos, inteligência artificial e movimentos sociais (60+ ou NOLT)

Luiza Ribeiro do Valle, Clara Hisae e Equipe do IMRValle

O Instituto Dr. Marcio Ribeiro do Valle (IMRValle) consolidou-se em Poços de Caldas como referência em assistência e transformação social, desenvolvendo projetos como *Força Jovem*, *Dia do Brincar*, *Dia Mundial do Sono* e *Ser Mulher*. Muito antes da criação do Instituto, o tema **trabalho** já ocupava lugar central em nossas pesquisas: realizamos quinze Congressos em Saúde, Educação e Trabalho, publicamos na USP/SP a tese *Estresse e Distúrbios do Sono no Trabalho* (2011) e desenvolvemos estudos sobre enfrentamento do estresse no ambiente corporativo. O reconhecimento veio também com o Prêmio Ser Humano da ABRH-MG, pelo projeto SHIS (Significado, Humanismo, Inovação e Sustentabilidade), reforçando a importância da gestão de pessoas como eixo estratégico.

Essa relevância se intensifica diante do cenário atual. O Brasil registrou mais de **470 mil afastamentos por transtornos mentais em 2024**, um aumento de **68%** em relação ao ano anterior. O salto levou o Ministério do Trabalho e Emprego a reconhecer os **riscos psicossociais** como problema ocupacional urgente. A partir de **maio de 2025**, todas as empresas deverão avaliá-los e gerenciá-los no PGR, não como formalidade, mas como parte essencial da prevenção.

Essa exigência reflete uma realidade amplamente reconhecida: milhões de trabalhadores identificam o ambiente laboral como fonte de adoecimento. Sobrecarga, assédio, metas inalcançáveis, insegurança, falhas de comunicação e ausência de apoio institucional geram equipes desmotivadas, aumento da rotatividade e sofrimento pessoal. A saúde mental deixou de ser tema periférico e tornou-se indicador de sustentabilidade organizacional.

Entre os grupos mais vulneráveis, destaca-se o magistério, composto majoritariamente por mulheres. Nosso estudo com **165 professores da rede pública de Poços de Caldas**, utilizando ISS-LIPP, PSQI-BR e QFEP, revelou que **59%** apresentavam estresse, principalmente na fase de resistência, com predominância de sintomas psicológicos. Além disso, **46,7%** eram maus dormidores. As mulheres, que representavam 88,5% da amostra, apresentaram maior estresse físico. Esses achados reforçam a necessidade de políticas de cuidado contínuo, especialmente em profissões que influenciam diretamente a formação humana.

O sono, nesse contexto, é um marcador sensível da saúde mental. Ele reflete a sobrecarga, a tensão e a qualidade das relações no trabalho. Quando comprometido, afeta desempenho, memória, tomada de decisão e convivência social. Cuidar do sono é cuidar da capacidade de trabalhar e de viver.

Mas os riscos psicossociais não se limitam a setores específicos. Eles se ampliam diante de transformações tecnológicas, especialmente com a chegada da **Inteligência Artificial**. A IA modifica ritmos, redefine funções e cria novas demandas cognitivas. Quando implementada de forma ética e transparente, reduz sobrecarga, automatiza tarefas repetitivas e amplia a autonomia. Quando mal conduzida, gera ansiedade, sensação de substituição e insegurança profissional. Integrar IA e saúde mental significa reconhecer que tecnologia e humanidade precisam caminhar juntas, com clareza de propósito e responsabilidade social.

Outro eixo fundamental é a **diversidade geracional**, especialmente com o surgimento do conceito **NOLT (New Older Living Trend)**. Ele descreve pessoas entre 45 e 65+ anos que não se identificam com a imagem tradicional de “idoso” ou “aposentado”. A geração NOLT busca movimento, produtividade, fluidez tecnológica e novos desafios. É um grupo sociocultural emergente, cuja combinação de experiência e atualização pode gerar resultados excepcionais. Para as empresas, integrar essa geração significa preservar conhecimento, fortalecer equipes e combater o etarismo.

Consultorias especializadas têm auxiliado a geração NOLT a reestruturar quatro pilares essenciais:

- **Autoconhecimento:** compreender a maturidade como expansão.
- **Tecnologia:** transformar a IA em aliada.
- **Propósito:** redescobrir funções sociais, como mentoria e empreendedorismo.
- **Estilo de vida:** manter bem-estar, estética e vida social ativa.

Essa evolução acompanha mudanças internacionais na linguagem sobre envelhecimento. Termos como “velhice” foram substituídos por “idoso”, depois “terceira idade” e, mais recentemente, “melhor idade”. Em 2009, publicamos *Neurociências e a Melhor Idade*, reforçando uma visão interdisciplinar e positiva dessa fase da vida. Hoje, países latino-americanos utilizam “Adultos Maiores”, termo que expressa respeito e protagonismo.

Promover inclusão e diversidade geracional fortalece vínculos, reduz preconceitos e amplia a lealdade organizacional. Dados do Censo 2022 mostram que essa faixa etária já soma **32,1 milhões de pessoas** (15,6% da população brasileira), reforçando a urgência de iniciativas que valorizem sua presença no mercado de trabalho.

Concluimos que adaptar o ambiente laboral às qualidades daqueles que desejam permanecer produtivos — com reconhecimento, respeito e oportunidades reais — traz benefícios não apenas às empresas, mas à sociedade. A disciplina, a tolerância e a visão humanizada, características frequentemente associadas à maturidade, são ativos valiosos em um mundo competitivo. Fazer o melhor, com ciência, planejamento e cuidado, é sempre mais eficaz do que remediar danos.

A saúde mental no trabalho, portanto, é um campo que integra tecnologia, diversidade, sono, estresse, políticas públicas e cultura organizacional. É justamente nessa interseção que surgem as transformações mais profundas e duradouras.

Construir um ambiente de trabalho saudável em conformidade com a NR-1.

Por quê? A NR-1 é uma das normas estabelecidas pelo Ministério do Trabalho e tem como objetivo definir as diretrizes gerais de Segurança e Saúde no Trabalho (SST) nas empresas. A NR-01 foi atualizada para incluir **fatores de riscos psicossociais** no **GRO/PGR** — e a regra passa a ser **exigível a partir de 26 de maio de 2026**, quando a fiscalização pode evoluir para **autuações e multas** caso a empresa não esteja com o tema identificado, avaliado e gerenciado no PGR. Resultados surpreendentes!

Sou Luiza Ribeiro do Valle, psicóloga organizacional e minhas atividades na área primam por aperfeiçoamentos e atualizações com interesse em oferecer serviços para aqueles que pretendem, não cumprir o mínimo, mas ao contrário, querem inovar e sair na frente. Minhas credenciais podem ser demonstradas em uma jornada pública de cerca de 25 anos, com Congressos de Saúde, Educação e Trabalho anuais até 2016, oferecendo certificação reconhecida pelo MEC, a partir dessa data, essa dedicação resultou numa preparação excepcional, porque é assim o serviço que me disponho a oferecer (currículo lattes: **2099068641896046**)

Será uma satisfação receber o seu contato para esclarecer quanto a **Gestão e Auditoria**.

Convido-o para uma **reunião de 20 a 30 minutos** para apresentar um programa corporativo de saúde mental e responder a suas dúvidas com:

- **Impacto mensurável e indicadores,**
- **Jornadas personalizadas para os funcionários,**
- **Valor competitivo,**
- **Suporte para transformar a exigência da nr-01 em prevenção e gestão do bem-estar emocional.**

Estrutura do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR)

- **Mapeamento de riscos psicossociais:** estresse, assédio, sobrecarga de trabalho, conflitos interpessoais, sono, entre outros.
- **Planejamento Estratégico** - Integração dos dados ao PGR: gestão de riscos ocupacionais.
- **Ações Práticas** - Treinamentos e sensibilização: capacitação de líderes para identificar sinais de sofrimento mental e ações. Políticas de equilíbrio trabalho-vida. Engajamento e Campanhas internas.
- **Monitoramento e Avaliação** – indicadores de desempenho e satisfação



Na reunião, verificação de caminho objetivo:

1. como enquadrar riscos psicossociais no PGR (com evidências),
2. como atuar na jornada preventiva e engajamento,
3. como medir evolução (para gestão e auditoria),
4. próximos passos para iniciar ainda neste trimestre.

Marcas que não se apagam: o estigma como extensão da pena no (pós)-cárcere feminino

Ana Cristina Costa Carvalho

- Pós-Doutora em Psicologia (PUC-Minas, Universidade do Porto e Universidade do Minho); Doutora em Psicologia (PUC-Minas / Universidade do Minho); Mestra em Psicologia Clínica (PUC-SP); Especialista em Terapia de Casal e Família (PUC-Minas); Graduada em Psicologia (PUC-Minas / St. Thomas Aquinas College-NY).

O estudo, conduzido com rigor acadêmico e profundo respeito humano, revela uma realidade que é invisível para grande parte da sociedade: a pena não termina quando a porta da prisão se fecha atrás de uma mulher.

A pesquisa, apresentada no livro "Marcas do Cárcere: vinculações afetivas das mulheres nos tempos do aprisionamento", evidencia que essas mulheres carregam trajetórias marcadas por violências múltiplas, vínculos frágeis ou rompidos, ausência de oportunidades e um histórico de exclusão que antecede o aprisionamento e se agrava após ele. Esse trabalho nos mobilizou a preparar um manifesto que será apresentado em audiência na Câmara Municipal. O manifesto não é apenas um documento: é um chamado à responsabilidade coletiva.

Resumo

O presente capítulo analisa os processos de estigmatização que atravessam a experiência do encarceramento feminino e prolongam-se no pós-cárcere, operando como uma extensão simbólica da pena. Discute-se como determinadas existências são socialmente desqualificadas e tornadas descartáveis. Sustenta-se que as mulheres encarceradas sofrem uma dupla punição — penal e moral — em razão da transgressão das normativas de gênero.

Em diálogo com a criminologia crítica feminista, e ancorado em pesquisas prévias sobre mulheres aprisionadas, articula-se como o estigma atravessa subjetividades e limita radicalmente as possibilidades de (re)inserção social e emancipação. Enfatiza-se que a permanência da estigmatização dificulta a formulação de políticas públicas inclusivas e reforça a seletividade penal. Por fim, defende-se a superação da ilusão da separatividade como condição para a construção de uma sociedade empática e comprometida com a humanidade. O capítulo configura-se, assim, como um chamado à ação, especialmente no que se refere à difusão do conhecimento científico produzido a partir das narrativas de mulheres encarceradas, compreendendo o acesso à realidade concreta de suas histórias de vida como passo fundamental para a promoção de processos de transformação social e inclusão.

Palavras-chave: encarceramento feminino, estigma, pós-cárcere, seletividade penal, transformação social.

Processos de estigmatização ao longo do encarceramento feminino: vidas infames, dupla punição e exclusão social

As pessoas encarceradas são frequentemente estigmatizadas, de modo que essa estigmatização desqualifica profundamente o indivíduo no âmbito das relações sociais. "Por estigma, entende-se um atributo profundamente depreciativo, mas o que é preciso salientar é que ele é definido em termos de relações, e não de atributos em si" (GOFFMAN, 1988, p. 13). Assim, o estigma não reside no sujeito, mas no processo social de rotulação, no qual determinadas características são transformadas em marcas negativas que reduzem a pessoa a uma identidade deteriorada, comprometendo seu reconhecimento social e suas possibilidades de pertencimento, produzindo exclusão social persistente.

Percebidas como vidas infames, as pessoas aprisionadas são destituídas de valor social e simbólico, cuja existência é marcada pela exclusão e pelo silenciamento (LOBO, 2008). Conforme desenvolvido por Lobo (2008), vidas infames referem-se àquelas existências historicamente situadas à margem

do reconhecimento social, tratam-se de vidas que não mobilizam empatia, solidariedade ou políticas públicas de cuidado, sendo frequentemente associadas ao desvio, à periculosidade e à ameaça à ordem social. O cárcere, nesse contexto, inscreve o sujeito em uma categoria moral inferiorizada, reforçando sua condição de indesejável.

Outrossim, as trajetórias das pessoas aprisionadas são atravessadas por processos históricos de desqualificação moral e social, tornando-as impassíveis de luto (BUTLER, 2015), uma vez que não são reconhecidas como plenamente humanas. Assim, enquanto algumas mortes são publicamente lamentadas, outras passam quase despercebidas, revelando hierarquias de humanidade socialmente construídas. Nesse horizonte, evidencia-se o paradigma da distorção que tem moldado subjetividades por meio de imagens e discursos disseminados socialmente, os quais produzem sentidos que têm ancorado as práticas de opressão e controle de vidas específicas (ORRÚ, 2020), dentre elas, as aprisionadas.

As mulheres encarceradas, sobremaneira, provenientes de contextos de vulnerabilidade social, ocupam esse lugar de invisibilidade e opressão, sendo privadas não apenas de direitos, mas também de reconhecimento simbólico (CARVALHO, 2025). Essa lógica assume contornos ainda mais complexos devido à dupla punição que acomete essas mulheres, tendo em vista que, além da punição penal pelo crime supostamente cometido, elas são submetidas a uma punição simbólica adicional por transgredirem expectativas sociais de gênero que prescrevem às mulheres comportamentos como docilidade, recato, dedicação à maternidade e à vida conjugal. Assim, ao transgredirem a lei penal, as apenadas também rompem com normas sociais de gênero, sendo vistas como más mães, esposas inadequadas e mulheres moralmente desviantes (FIGUEIREDO, CUNHA, STENGEL, 2022). Essa punição dupla intensifica o julgamento social, aprofundando o estigma que recai sobre elas, bem como os processos de exclusão que arrostam.

Para mais, o cárcere atua como oficialização da marginalização de determinados corpos, aqueles que compartilham características comuns

e enfrentam desigualdades de gênero, raça e classe, interseccionalmente, conforme discutido amplamente pela criminologia feminista (AKOTIRENE, 2019, CARVALHO, 2025). Destarte, por meio da seletividade penal, o cárcere reproduz e reforça desigualdades estruturais, aprofundando ciclos de exclusão (DAVIS, 2018).

Como salientado na obra “Marcas do Cárcere: vinculações afetivas das mulheres nos tempos do aprisionamento” (CARVALHO, 2025), em que as narrativas de oito mulheres encarceradas em um presídio misto¹ brasileiro foram analisadas, a dificuldade de inserção no mercado profissional é frequente mesmo previamente ao aprisionamento, de modo que a criminalidade – assim como a prostituição – foram mencionadas como as únicas alternativas vislumbradas para a sobrevivência por algumas delas, conforme comentou uma das entrevistadas:

“Eu comecei a me prostituir, não vou mentir pra senhora, pra mim pagar o aluguel, pra mim ter uma roupa, porque eu não tava conseguindo arrumar serviço, que eu não tenho estudo, nada [...] Eu precisava alugar uma casa pra pôr os meus filhos dentro, aí é na onde que eu fiquei desesperada” (CARVALHO, 2025, p. 284).

Nesse sentido, destaca-se que, não apenas anteriormente à privação da liberdade, mas também durante o cumprimento da pena, são perceptíveis as violações de direitos nas vidas dessas mulheres – inclusive à educação –, bem como desigualdade de gênero, dificultando a ruptura dos ciclos de vulnerabilidade e exclusão, conforme uma das entrevistadas discorreu:

“Tudo é pra homem aqui. Tudo mais fácil pro homem. Pra mulher, tudo é mais difícil [...]. Eles têm estudo, tem APAC [Associação de Proteção e Assistência aos Condenados] masculina lá embaixo, tem a oficina do masculino, têm os faxina masculino [...]. Pra nós que é feminino é tudo mais difícil do que o masculino. Não tem um trabalho, não tem um estudo, não tem nada.” (CARVALHO, 2025, p. 144).

¹ Presídios mistos referem-se às unidades prisionais que abrigam, na mesma instituição, pessoas de sexos diferentes (homens e mulheres), em alas distintas.

Logo, além de se depararem com violações de direitos antes do encarceramento, essas mulheres não os têm efetivamente garantidos no cárcere, onde se deparam com a violência institucional, o que dificulta ainda mais as possibilidades de (re)inserção social² e emancipação (CARVALHO, 2025). Ressalta-se, assim, a necessidade de políticas públicas voltadas à prevenção do aprisionamento, bem como a urgência de fiscalização para que o cumprimento da pena privativa de liberdade se dê de forma humanizada, com condições dignas e direitos factualmente garantidos em diferentes âmbitos, como educação, saúde e trabalho.

O estigma como extensão da pena no (pós)-cárcere feminino

O estigma que recai sobre essas mulheres não se encerra com o cumprimento da pena, mas se prolonga no pós-cárcere, operando como uma extensão da punição e comprometendo profundamente suas possibilidades de (re)inserção social (CARLEN, 2007, GOFFMAN, 1988). Marcas simbólicas permanecem inscritas nos corpos e nas trajetórias das mulheres, produzindo exclusões reiteradas mesmo após a saída da prisão (CARVALHO, 2025), tornando a emancipação ou (re)inserção social dessas mulheres praticamente uma utopia.

Carvalho (2025, p. 254) reverbera a voz de uma das participantes da pesquisa que enfatizou o temor das consequências do estigma após a conquista da liberdade: "eu tenho vergonha de quando eu sair. Depois que você vem presa, tem gente que olha de outra forma na gente. Eu fico imaginando: será que vai me prejudicar em alguma coisa?". Outras questões contribuem para a repetição dos ciclos de aprisionamento, como o consumo abusivo de drogas, conforme discorreu outra entrevistada: "muitas vezes eu saía da cadeia, não ia pra minha casa, ia direto pra biqueira comprar pedra" (CARVALHO, 2025, p. 152).

Portanto, ao deixarem a prisão, essas mulheres retornam ao convívio social sem o suporte necessário para reconstruírem as suas vidas, enfrentam

2 O termo reinserção social é questionável, já que a maioria das pessoas aprisionadas jamais esteve inserida socialmente para que possa ser reinserida (CARLEN, 2007).

dificuldades de acesso ao trabalho, à educação e a políticas públicas, além de carregarem o estigma do encarceramento, que as acompanha como uma marca indelével (GOFFMAN, 1988). O estigma opera como um obstáculo à formulação e implementação de políticas públicas inclusivas, já que a desumanização das mulheres egressas legitima a ausência de investimentos públicos a elas e reforça a ideia de que tais vidas não merecem cuidado ou proteção (CARVALHO, 2025). Afinal, como investir em sujeitos percebidos como radicalmente diferentes e moralmente inferiores?

O conhecimento das histórias de vida das mulheres aprisionadas como estímulo para transformações sociais

Conforme apresentado previamente, a persistência do estigma tem contribuído para a manutenção de processos contínuos de exclusão dirigidos a vidas específicas, historicamente consideradas infames (LOBO, 2008), o que ressalta a necessidade de se romper com as distorções e os paradigmas que têm contribuído para a perpetuação dos processos de exclusão sobre vidas específicas (ORRÚ, 2020), como as aprisionadas. Tal dinâmica encontra-se intrinsecamente relacionada à ilusão da separatividade, isto é, à crença de que existe um “nós” plenamente humano em oposição a um “outro” desviante, indesejável e descartável. Enquanto essa cisão permanecer operante, nenhuma sociedade poderá se afirmar verdadeiramente humana, de modo que as transformações sociais necessárias à superação da violência prevalecerão limitadas e fragmentárias (CARVALHO, 2025). Nesse sentido, a desestigmatização das mulheres encarceradas e egressas do sistema prisional apresenta-se como condição ética, política e social indispensável à construção de uma sociedade fundada na empatia e no reconhecimento da dignidade humana.

É urgente romper com a lógica dicotômica que separa e hierarquiza diferentes formas de vida, pois essa racionalidade contribui para a naturalização do silêncio frente aos processos de exclusão que atuam de modo aniquilador, produzindo e legitimando práticas de controle social e dominação. É

preciso, portanto, superar a ilusão da separatividade, reconhecendo-se a interdependência humana, construindo-se uma ética da empatia, entendida não como sentimento individual, mas como princípio político orientador das relações sociais. Consequentemente, narrativas punitivistas e moralizantes serão questionadas, bem como os mecanismos sociais que as sustentam.

Diante disso, a transformação social passa pela viabilização daquelas que foram historicamente invisibilizadas. Nesse sentido, a apreciação das histórias de vida das mulheres encarceradas e a disseminação do conhecimento científico produzido no qual as suas vozes são reverberadas (eg., FIGUEIREDO, 2020, CARVALHO, 2025³) constituem gestos profundamente políticos, que podem contribuir para o despertar de um olhar empático e para a compreensão da nossa unicidade. Afinal, acessar essas histórias torna impossível a adesão acrítica aos discursos sociais que reduzem as mulheres aprisionadas a estigmas. Conhecer as dores e marcas daquelas que são encarceradas, inevitavelmente, convoca-nos à implicação ética e afetiva, pois permite-nos lembrar de algo primordial: a humanidade que nos habita é a mesma, nada nos diferencia essencialmente.

Este capítulo assume, portanto, um caráter explicitamente convocatório, ao enfatizar a disseminação do conhecimento científico como estratégia ética e política de transformação social. O acesso às produções acadêmicas, às vozes das mulheres encarceradas e à complexidade de suas histórias de vida configura-se como um movimento necessário para a construção de práticas sociais inclusivas, responsáveis e humanizadoras. Em última instância, ao escutar as mulheres aprisionadas, somos convidados(as) a revisitar o próprio sentido da vida. Ser mulher, para além dos muros e dos estigmas, é afirmar a dignidade de existir, de ser reconhecida, de pertencer à humanidade comum e de poder viver a liberdade como experiência concreta, compartilhada e inegociável.

3 As obras *"Amor entre as grades: relacionamentos afetivo-sexuais de mulheres em presídios mistos"* (FIGUEIREDO, 2020) e *"Marcas do Cárcere: vinculações afetivas das mulheres nos tempos do aprisionamento"* (CARVALHO, 2025) são frutos de pesquisas científicas apresentam as narrativas de mulheres encarceradas, reverberando as suas vozes.

Referências bibliográficas

- AKOTIRENE, Carla. Interseccionalidade. São Paulo, SP: Pólen, 2019.
- BUTLER, Judith. Quadros de guerra: Quando a vida é passível de luto? Civilização Brasileira, 2015.
- CARVALHO, Ana Cristina. Marcas do cárcere : vinculações afetivas das mulheres nos tempos do aprisionamento. São Paulo: Editora Dialética, 2025.
- DAVIS, Angela. Estarão as prisões obsoletas? Rio de Janeiro: Difel, 2018.
- FIGUEIREDO, Ana Cristina Costa. Amor entre as grades: relacionamento afetivo-sexuais de mulheres em presídios mistos. Curitiba: Appris, 2020.
- FIGUEIREDO, Ana Cristina Costa; CUNHA, Manuela Ivone; STENGEL, Márcia. Relacionamentos afetivo-sexuais de mulheres encarceradas em presídios mistos brasileiros. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 42, p. 1-12, 2022. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003239033>
- GOFFMAN, Erving. Estigma: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. Rio de Janeiro: LTC, 1988.
- LOBO, Lilia Ferreira. Vidas infames. Rio de Janeiro: Lamparina, 2008.
- ORRÚ, Silvia Ester. A inclusão menor e o paradigma da distorção. Petrópolis: Vozes, 2020.

Posfácio

A mulher na política

Meiriele Cristine Alves Maximino (Pra Mel)

Nasceu em Poços de Caldas em 26 de agosto de 1979. Mãe de 2 filhos (Isabela e Paulo). Casada com Paulo Silvano Maximino. Pastora da Igreja do Evangelho Quadrangular. Psicóloga cognitivo-comportamental. Atua em Neuropsicologia. Especialista em família e casais. Vereadora - a única mulher no pleito 2025-2028, Cientista Social, Especialista em Ciências Políticas.

Existem caminhos concretos como pilares de uma cidade que deseja ser mais humana e mais justa. Nenhuma sociedade avança quando metade de sua população permanece vulnerável, silenciada ou invisibilizada. Políticas públicas para mulheres não são favores: são instrumentos de justiça, equidade e cidadania. O livro se encerra com um convite à ação: que Poços de Caldas se torne referência em respeito, acolhimento e oportunidades para todas as mulheres. Pode parecer utopia, dedicarmos um tempo da comemoração das mulheres, em seu dia, com questões que dizem respeito a toda a sociedade. Mas a mulher é assim! É a ponte que dá sentido à vida sem violência.

Vozes que não podem calar

Segundo o IBGE, em 2024, a população brasileira foi estimada em 212,6 milhões de habitantes. Dentre o número indicado, cerca de 51,5% são mulheres. No mesmo ano, período das eleições municipais, dos 212,6 milhões de pessoas, 463 mil foram candidatas. Como resultado geral do período eleitoral, cerca de 17,92% dos cargos foram ocupados por mulheres, um número maior do que o período eleitoral anterior, mas ainda ínfimo, comparado às cadeiras ocupadas por pessoas do gênero masculino.

Não, o problema não está naquela que tenta. O problema está na sociedade, que constantemente insiste em abafar o que nunca deveria ter sido calado. Celina Guimarães Viana foi aquela que abriu as portas para que as mulheres tivessem lugar nas eleições no Brasil. Afinal de contas, foi dela o primeiro voto feminino, em 1928. Muito além disso, Luiza Alzira Soriano Teixeira foi a pioneira em cargos políticos no cenário do país, pois foi ela a primeira a ser eleita como prefeita, em 1929. A questão que muitas vezes é levantada, se refere ao "por que" elas conseguiram. A resposta é simples, mas vai muito além do entendimento que perdura para muitas mulheres atualmente: pois elas foram ousadas, correram atrás daquilo que acreditavam ser o direito à época.

Ninguém nasce uma mulher da política, mas se torna uma delas. O resultado, para a minoria, são Câmaras ou espaços específicos da política. A mulher tem o desejo de fazer a diferença nos lugares onde ela se relaciona socialmente, se colocando no lugar do outro e sofrendo suas lutas juntos. Desde bem cedo, essa mulher já experimenta o amargo das falsas verdades, que delimitam o seu comportamento por diversas vezes.

Ela observa olhares que simbolizam pensamentos como "coitada", vetos que dizem que aquela missão é só para homens, e ainda como se nada pudesse ser pior, é ter ouvido uma voz calma e pesada ao mesmo tempo, como se soprasse: "imagine só, você vai gastar seu tempo nisso. Você é muito frágil". Porém, mesmo com o reflexo raquítico daquela que ocasionalmente já não se sente como uma grande mulher, muitas vezes pulsa ali um coração justo e trabalha uma mente forte.

Seria bom que fosse verdadeira a tão comum afirmação que as mulheres têm os mesmos direitos. Uma grande e bela utopia que distorce a luta que a mulher vive diariamente. Todos os dias, as mulheres ouvem falas sinceras, que mais se parecem com punhais de violência política enraizadas em culturas machistas, até mesmo por mulheres, por vários fatores. Um dos mais relevantes, que impactam mais profundamente nessa parcela da sociedade, é o medo de perder o seu status ou cargo político. Essas mulheres se sentem cada

dia menos abrigadas, porque é bonito gritar que luta pelos direitos, mas na prática, a maioria das mulheres lutam sozinhas ou com pouco reforço, auxílio ou recurso.

A maior missão não é só se manter na política, mas sim, abrir espaços para outras respirarem a liberdade sem medo, fazer valer a sua voz. É muito difícil ultrapassar a crença limitante de incapacidade, de não pertencimento e assim aprender a se contentar, como se estivesse em um deserto sem água, estudando mais, se preparando mais, se capacitando, trabalhando mais, dando conta do espaço, da casa, da profissão e sempre seguir fazendo mais, mais, mais e sempre mais. Um ciclo vicioso que parece não terminar. O problema não finda só por chegar ao espaço, mas vai além. É permanecer e saber que pertence depois de estar.

A mulher não quer que seja importante seu sobrenome, origem, raça ou religião. Ela só precisa que todos entendam que ela conseguiu, que ela venceu, que ela conquistou dignamente aquele lugar, tanto quanto o outro, que está ao lado.

Na maioria das vezes, figuras frágeis e misóginas aprecem fantasiadas de boas pessoas, que proliferam discursos de ódio e amargura, que alegam sobre as verdades não poderem ser ditas, mesmo que haja evidências, atribuem à mulher um traço, uma marca negativa, o título de "lacradora", na tentativa de desqualificar intelectualmente, além de prejudicar a imagem, os sonhos das mulheres, pois por esta perspectiva, não existe um caminho bom ou fácil.

Se você é persistente, você é difícil. Se é combativa, é lacradora, se é boazinha, é fraca. Se é sociável, é fácil. Se é vaidosa, é fútil. Se não é vaidosa, é desleixada. Se luta por aquilo que acredita, é louca. Se você é ousada, é desmerecida. Essas vozes não podem tirar as mulheres dos seus devidos espaços. Não podem reduzir o grupo apenas aos 30%, ao quórum obrigatório. Ser mulher na política, é lutar, é ter força, é resistir por aquelas que queriam ser como você. Que querem ser ouvidas. Que sonham com o dia que terão uma heroína. E esse é o papel da mulher política.

É necessário pensar sempre em duas frases, para que sejam como o combustível que impede que as mulheres desistam e abram o caminho para outras.

A primeira delas é: "A mulher não precisa se moldar para estar na política. Só precisa ser mulher, ser escutada, respeitada e não calada". Já a segunda, para encerrar a reflexão, é: "A representatividade feminina não é favor, é democracia".

Que essas palavras possam servir como oxigênio para tentar e continuar tentando, pois isso e muito além, é parte do nosso direito.



Os fundadores do IMRValle



**Dr. Alexandre L.
Ribeiro do Valle**
ADVOGADO



**Prof. Dr. Douglas
Figueiredo
Mattos**
ORTODONTISTA



**Dr. Eduardo L.
Ribeiro do Valle**
NEUROLOGISTA



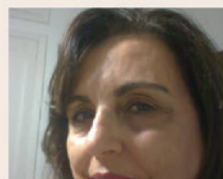
**Profª Dra.
Isabel R. do
Valle Teixeira**
NEUROBIÓLOGA



**Profª Dra.
Luiza Elena L.
Ribeiro do Valle**
ADVOGADO



**Dr. Marcello L.
Ribeiro do Valle**
CARDIOLOGISTA



**Profª Dra.
Maria José
Vianna de Mattos**
PEDAGOGA



**Dr. Adnei Pereira
de Moraes**
PSIQUIATRA

"Ser Mulher: o sentido da vida sem violência" é mais que um livro: é um movimento. Um chamado para que cada pessoa abrace, no cotidiano, a dignidade e o valor da mulher em sua plenitude.

