



Coletânea
Mulheres
Vol. II





Vários Autores

Coletânea

MULHERES

Vol. II

**Em comemoração
ao Mês da Mulher – 2026**

Contos, Crônicas e Poesias

Coordenação: Ainê Pena

1ª Edição



Brasília, Brasil
2026

© Vários Autores, 2026
Mulheres, vol. II, Coletânea
Coordenação: Ainê Pena
Revisão textual do próprio autor
Todos os direitos reservados

Site da editora: **www.apena.com.br**

E-mails da editora: contato@apena.com.br
apena.editora@gmail.com

Catálogo na Publicação (CIP)
(Ficha Catalográfica feita por Apena, DF, Brasil)

A634m	Coletânea, Vários Autores, 2026 – Mulheres, vol. II, Coletânea / Vários Autores; Coordenação: Ainê Pena. – 1. ed. - Brasília: Edição Apena Editora, 2026. 203 p.; ISBN – 978-65-80029-67-9 <i>(e-Book Apena Editora – Venda Proibida)</i> 1. Literatura Brasileira, Poesia. 2. Contos. I. Antologia. II. Título. CDD: B869.1 CDU: 82-1
-------	--

Índice para catálogo Sistemático:
1. Literatura Brasileira: Poesia (CDD B869.1)
Literatura Brasileira: Contos (CDD B869.3)

**É EXPRESSAMENTE
PROIBIDA A
COMERCIALIZAÇÃO DESTA
COLETÂNEA**

A distribuição é Gratuita

"Ela era antes uma mulher que procurava um modo, uma forma. E agora tinha o que na verdade era tão mais perfeito: era a grande liberdade de não ter modos nem formas".

Clarice Lispector

Sumário

DELAS PARA ELAS	10
Ainê Pena.....	13
Alda Mara Peixoto.....	15
Aline Monteiro	18
Ana Letícia Tôrres.....	20
Angela Cândido	25
Auxiliadora Tribuzzi.....	27
Celina Pereira	30
Cláudia Araújo.....	33
Dagmar Lyra	37
Débora Camila Brasil.....	39
Dirce Nazaré	42
Edina de Azevedo	47
Eliane Polla	49
Elizângela Gomes	53
Eliz Godoy	56
Ellen Viana	60
Fabiola Mendonça.....	63
Gabriela dos Anjos.....	65
Graciela Zeballos	69
Helenice Silva.....	73
Karol Costa	77
Marfiza Grillo	81
Maria de Abreu.....	84
Marineia Oliveira.....	87

Ma Socorro.....	90
Mitiko Une.....	93
Nelma Lima	96
Neuza M ^a B. Albarello	98
Paula Soledade.....	101
Paz Nunes.....	105
Potiara Cremonese	109
Roseli Farias Roque	117
Safira Gaspar Pinheiro.....	120
Sheila Malta	124
Simone Amazonas	127
Simone Garcia	133
Simone Kelly Oliveira	135
Simone Reis	138
Suellen Cris	140
Tania Costa Luz.....	142
DELES PARA ELAS	143
ACarlos Misawa	146
Coracy Saboia	149
Deyvid Pelisson	152
Geremias Goulart.....	155
Gustavo Coscarelli	158
Jorge Fraga.....	161
Manoel Pena	164
Paulo Rogério.....	166
Ricardo Pegorini	170
Thiago Ramos	175

Trina el Mochuelo	180
Biografias.....	183
Participantes	196
Alguns Depoimentos....	201





Homenagens
Delas para Elas





Mulheres



Ainë Pena

Brasília - DF



Ainé Pena

Presidente, AICLAB

O SER MULHER

As vezes penso que ser mulher
é a melhor coisa do mundo
porque dentro deste mundo
onde os homens, a nós ficam fascinados
podemos usar tudo ao nosso benefício
podendo receber carinhos e mimos
gentilezas e bajulações
até que chega um dia delicado
que insiste todos os meses, se achegar
e me faz lembrar que ser mulher
além de lutas e vitórias
também é sofrer
sentir dores, frustrações, confusões
sentimentos que, se aguardar, logo passará
nos fazendo sentir bem novamente
e viver as emoções da vida feminina
que dentro dessa montanha russa maluca
somente nós mulheres
nascidas com todos esses hormônios
sabemos o que verdadeiramente
significa a expressão:
Ser Mulher!



Alda Mara Peixoto

Manaus - AM



Alda Mara Peixoto**A ALQUIMIA DAS ESTAÇÕES**

Já perdi a conta de quantas vezes precisei mudar de estação. Por muito tempo, acreditei que ser mulher era não quebrar; era sustentar, silenciar e continuar. Fui tronco firme em meio às tempestades e abrigo para muitos, esquecendo que até as raízes precisam de ar para não sufocar.

Acostumei-me a resistir e a seguir, mesmo exausta, ignorando os sinais de um corpo que deixava de me acompanhar. Eu não adoeci de repente; eu me abandonei aos poucos. Em 2021, tudo cedeu. No epicentro de uma pandemia, entre perdas irreparáveis e o peso da falência, meu corpo falhou. Fiquei de cama. Sem força, sem resposta e sem o controle que passei anos acreditando ser vital. O tempo desacelerou, e eu também.

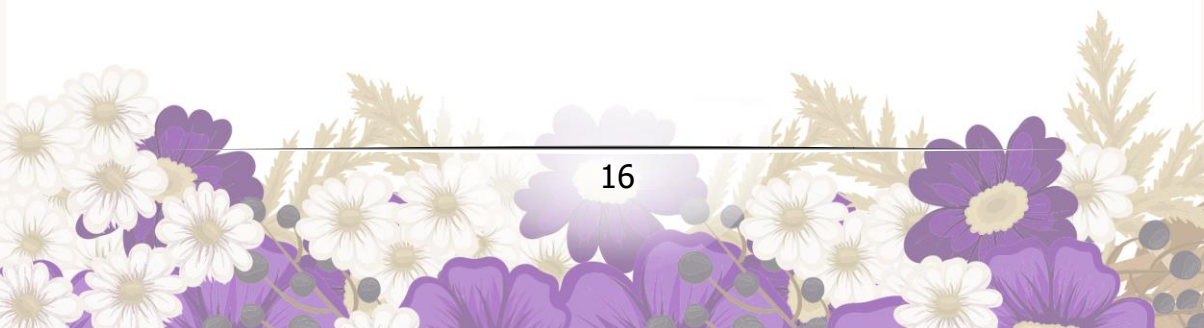
Foi o meu inverno mais rigoroso, aquele que me desmontou e me esvaziou. Ali, onde sempre fui sustentação, vi-me dependente; onde havia certeza, restaram perguntas. Nesse lugar desconfortável, compreendi que não era o mundo que eu precisava segurar, mas a mim mesma que eu precisava reencontrar.

Deixei cair o que já não me servia: crenças, excessos e as versões de mim criadas para dar conta de tudo, menos de mim. Aprendi que não há grandeza em suportar o insuportável; há exaustão disfarçada de coragem. Há lucidez em reconhecer o limite e bravura em parar.



Hoje, não busco a força que endurece; escolho a consciência que acolhe e o sentir que orienta. Aprendi a me escutar antes de me exigir. É desse lugar, reconstruído e verdadeiro, que sigo, não como quem carrega o mundo, mas como quem, ao se refazer, ilumina caminhos para que outras mulheres se respeitem e, se necessário, recomecem.

No fundo, nunca fui apenas resistência. Sou a própria primavera, aprendendo que, após os invernos mais rigorosos, florescer é uma escolha consciente. A vida sempre encontra um jeito de voltar; não mais como antes, mas como quem renasceu para um novo verão.





Aline Monteiro

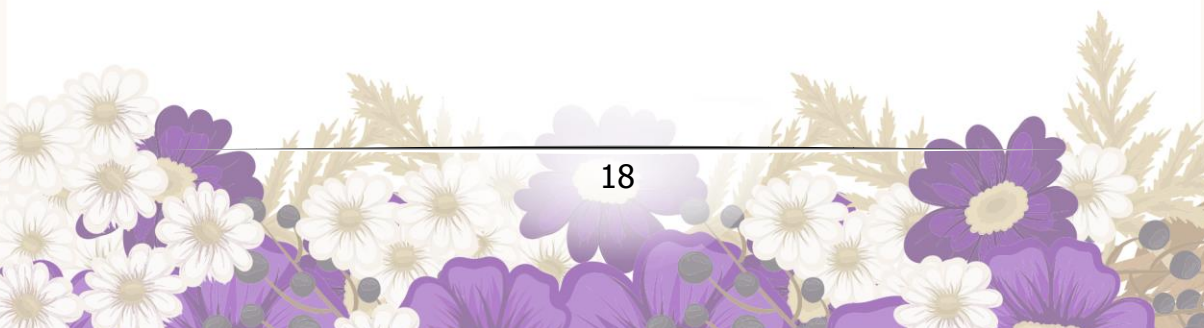
Belém - PA



**Aline Monteiro****MULHER-BAMBU**

Do fundo da alma ela vem, silenciosa, mas inteira. Traz no peito o peso e a leveza de todas as que caminharam antes. Não se cala, porque sua voz é raiz — cresce mesmo na aridez, rompe o chão e floresce em coragem. Não se abala, porque aprendeu com o vento que força é saber curvar-se sem nunca se quebrar. Ela é feita de carne e sonho, de lágrima e claridade. Quando o mundo fere, ela sangra, mas cria. Quando o tempo pesa, ela dobra, mas prossegue.

Mulher-bambu, alma que se ergue do próprio silêncio. Sua força não é grito — é presença. Sua fé não é espera — é raiz. E quando o sol volta, lá está ela, firme, mais alta que antes, mais viva que o medo, mais serena que a dor.





Ana Letícia Tôrres

São José do Ribamar - MA



Ana Letícia Tôres

MULHER

São atrevidas
querem tudo nessa vida
não se perdem sem se achar
não se deixam atormentar

São sábias
experimentam até a solidão
para não se verem em prisão
não se deixam acorrentar
não se prendem a qualquer lugar

São empoderadas
lutam lutas destemidas
não se deixam ser desprezadas
mostram a que vieram para todos
são espertas e decididas

São sagazes
não se deixam deslizar dos sonhos
nem desviar dos caminhos,
são prestativas
mas não são tolas.

MULHERES

Agraciadas na beleza
encantadoras no entoar de sua voz
perfeita aos olhos de Deus

É um ser especial
inteligência sutil
fazejos graciosos

Amadas pelo único fato de ser
aquela que gera a prole
aquela que acalanta todos

É um anjo de candura
pois sempre usa armadura
para defender os seus

Apaixonadas pela vida
buscam os laços que acolhem
atam nós familiares

É uma dádiva perfeita
pois pilota até carreta
para sustentar sua prole

Afagadas com carinho
no seio de seu lar
por aqueles que lhes amam

É um tesouro querido
por muitos, escondido
no centro do coração

Apreciadoras de aventuras
vivem sempre a todo vapor
não desmerece nenhuma dor.



Mulheres



Angela Cândido

Ribeirão - PE



Angela Cândido**MULHER**

A mulher às vezes voa como águias, sem mesmo ter asas para voar, abraça as rosas mesmo com seus espinhos, e não tem medo de se machucar.

A mulher é como anjo da guarda, pois cuida e ninguém vê, também chora por dentro quando um coração está ferido, e mesmo sofrendo não faz sofrer.

Ela acalenta, também põe seu pulso forte quando for necessário, luta por objetivo maior, ama mesmo com desamores da vida.

É amiga no meio dos inimigos, dissimula quando alguém que humilhar sua capacidade de seguir em frente.

A mulher é remédio, também a cura, é o guarda-chuva de em dia chuvoso, também protetor em dia ensolarado, é guerreira todos os dias, é coberto em tempo de frio, e brisa em tempo de calor.

Uma mulher viaja pelo mundo sem passaporte, seu pensamento a leva às alturas, pousando em distintos lugares, pula de paraquedas nos braços do seu próprio eu.

Uma certeza sei dizer, que a mulher que ama, independentemente de ser amada, sabe viver, pois cuida sem ser cuidada, ama sem ser amada, sofre para não fazer sofrer, e é guerreira sem ser salgado. Vence por mérito próprio, não depende de ninguém, para ser alguém, perdoa sem ser perdoada, e ama sem medo de viver, porque a vida já foi paga, e de Jesus foi lhe dada.



Auxiliadora Tribuzzi

Manaus - AM



Auxiliadora Tribuzzi

A MULHER DE HOJE

A mulher conseguiu ao longo do tempo
Sua independência conquistar
A custo de muita dor e sofrimento
Viu seu sonho realizar
Hoje ela redescobriu seu valor
Seu espaço, orgulhosa, ocupou
O sonho de ser mãe e trabalhar só aumentou
Uma dupla e penosa jornada começou
A convivência nessa sociedade machista
Medo algum lhe causou
Sua dedicação e inteligência
A eles sobressaiu e ultrapassou
Com seu jeitinho abençoado
Foi sua marca cravando
Hoje está mais que provado
Sua eficiência governando
A mulher de hoje ainda luta sem descanso
Por união e igualdade
Ainda sofre preconceito
E cruel desumanidade.

MULHER-MÃE ETERNA GUERREIRA

Mulher és uma eterna menina
Dos sonhos mais bonitos
És da Terra principal heroína
Possuis um poder infinito
Tua vida é muito tumultuada
Por inúmeros afazeres
Por Deus fostes abençoada
Nos dando enormes prazeres
Tua força é indescritível
Quando mãe, o és em qualquer ocasião
Ao te desdobrar é infalível
Para o mundo és a solução
Mulher deusa divina
Não te cansas de agradar
Sempre tão prestativa
Faz o mundo sorrindo girar
Traz nos braços a proteção
Como uma leoa feroz
No sexto sentido: a benção
No perigo tua força se refaz
Teu puro amor é o maior ao certo
Foi ele que permitiu a vinda
De Jesus o criador do universo
Ele que é a essência da vida



Celina Pereira

Brasília - DF



**Celina Pereira**

AS MULHERES DE NOSSA VIDA

Lembro das mulheres que povoaram minha infância: Minha mãe contava inesquecíveis histórias quando estava conosco durante as refeições e nos cultos familiares. Minha avó me ensinou noções de jardinagem e de culinária - o pouco que conheço hoje.

Lembro de junto com elas fazer mudas das margaridas no final da estação das flores e de plantar os bulbos dos gladiolos e copos-de-leite. Também organizávamos novos canteiros delimitados por tijolos. Esse jardim cresceu tanto na minha imaginação que fiquei surpresa quando entrei novamente na casa, muitos anos depois e vi as dimensões do lugar em metros.

Tinha também uma tia-avó, cunhada dessa minha avó. Cultivava igualmente um jardim em casa. Amava muito quando tia Hermínia ia visitar-nos. Uma vez choveu no meu aniversário e minha mãe insistiu bastante para que meu pai fosse buscá-la de carro, para que eu ficasse alegre com isso.

Assim como guardo estas recordações, cada um deve também lembrar-se das mulheres que conheceram quando eram crianças e das maravilhas que comunicavam, contavam, preparavam. Fico pensando em como todas devem ou deveriam ser honradas, elogiadas por tudo isso. Vale muito transmitir essas experiências de cuidado, admoestação, ensino, amor da nossa infância.

Que nossos filhos as ensinem aos netos e que assim cada vez mais seja dada afeição e honra às heroínas de nossas vidas.



Cláudia Araújo

Rio de Janeiro - RJ



Cláudia Araújo

MULHER

Março, Mulher, Mãe
Unicidade.
Leite que jorra, seiva que nutre.
Herança e
Esperança do
Reino das crianças.

Mulher abre
SUas asas,
Liberta su'Alma.
Honra sua história.
Ergue seu
Reino de glória.

Manto sagrado,
Única,
Liberta,
Honra,
Edifica,
Reproduz o seu fruto.

Mulher, olha para o seu manto, levanta a sua voz,
Une sua força,
Liberta su'Alma.
Herdeira do poder de
Entregar à Terra, o fruto do seu ventre,
Rosário do Amor.



Mulheres



Dagmar Lyra

Manaus - AM



Dagmar Lyra

MULHER RAIZ E PERMANÊNCIA

Eu venho de mulheres que ficaram. Quando a ausência era vácuo, elas permaneceram. Quando o mundo as apertava até a alma sufocar, elas, ainda assim, ficaram.

Não porque era fácil, mas porque era necessário.

Aprendi cedo que a força nem sempre grita. Às vezes, ela é o silêncio que insiste e continua.

Vi mãos cansadas sustentarem dias infintos, vi lágrimas veladas por trás de um "tudo vai bem", vi recomeços brotarem onde a fé já se esvaía.

E foi ali que entendi: a mulher não é feita de invencibilidade, ela é feita de insistência.

A mulher que eu sou carrega cicatrizes, histórias murmuradas, cansaços indeléveis, mas carrega, sobretudo, uma decisão serena: seguir.

Mesmo quando o chão se desfaz, mesmo quando a voz se ausenta, mesmo quando o todo se esvai.

Porque dentro de uma mulher reside a força que não se quebra, apenas se reinventa.

Somos raiz. daquelas que rasgam a terra mais dura, que tateiam e encontram vida no escuro, que sustentam, invisíveis, sem alarde, e, ainda assim, florescem.

Não apesar das dores, mas através delas. Ser mulher é permanecer, sem jamais se esvaír.

E essa permanência, tantas vezes, é o mais sublime dos atos.



Débora Camila Brasil

Brasília - DF



Débora Camila Brasil**OUTONO EM MIM: DEIXO-ME IR**

Ela ama o outono em calma lenta
Quando o céu se desfaz em luz dourada
E a folha, antes firme e bem plantada,
Ao chão se entrega, livre, e se ausenta.
Na ventania que rasga, arrebenta
E entra pela fresta mal fechada
Ela se deixa ir, desarmada,
E tudo o que é excesso já não se sustenta.
O que foi peso agora se desprende
Não cabe mais no tempo do por vir
E até o que era belo já não prende...
Nem mesmo a própria forma de existir
Se salva quando o fim se compreende:
Há beleza em tudo deixar ruir.
Caminha certa entre tons de despedida
Entende que é outono dentro e fora de si
Não tenta mais segurar o que é partida
Sabe que o que vai é folha morta.
E entre o espaço onde a aflição foi vivida
E o que se perde, há um silêncio que aflora.
No cair da última folha em seu peito
Reconhece a beleza mais ferida:
Não é dor — é um jeito imperfeito

De a vida se refazer em nova vida
E tudo o que se vai, de algum jeito,
Abre passagem para sua alma renascida.



Dirce Nazaré

São Paulo - SP



Dirce Nazaré**AS PROFESSORAS**

Cresci em um ambiente cheio de livros, não consigo lembrar minha vida longe deles, revistas, cadernos, canetas e caixas de lápis de cor coloridas que sempre estavam ao alcance de outras crianças, com mais idade que eu. Ainda hoje sinto o cheirinho das massinhas de modelar, consigo lembrar a textura macia, o toque nas mãos e a forma com que elas iam se adequando e se transformando em figuras afetivas.

Me encantavam as canetinhas coloridas que eu quase não conseguia ter, os lápis com borracha de cheirinho de morango que eu, muito criança, não era autorizada a usar. Inalcançável, lápis e canetinhas se tornavam instrumentos muito desejados, quase mágicos. Os risquinhos, rabisquinhos e traços feitos por esses lápis e canetinhas me guiavam até um lugar que eu imaginava morada de anjos. Eu não estava autorizada a ir lá.

Foi nessa atmosfera que ainda muito cedo desejei conversar com os risquinhos e rabiscos dos lápis, saber o que significavam aqueles desenhos por eles produzidos no papel. Como as pessoas conseguiam olhar aqueles traços, identificar e dialogar com eles.

Aos quatro anos de idade, entendi que aqueles tracinhos tinham o nome de letras e que elas eram desenhadas por pessoas. Me intrigava mais ainda como as letras conseguiam se unir aos sons e dizer coisas para as pessoas. Então ia dormir pensando nessa magia construída entre lápis

colorido, risquinhos, sons e as mensagens que tudo isso conseguiam produzir para as pessoas. Eu ficava mais surpresa ainda, como as pessoas conseguiam entender.

Lá pelos quatro anos de idade descobri que aquele labirinto de riscos, sons e letras produzidos pelos lápis, significa a habilidade de escrita e leitura. Imaginei no mesmo dia que a pessoa que conseguia escrever nascia com um dom genético, aquelas genialidades que simplesmente brotam dos dedos, como se fossem milagres. E quem conseguia ler as letrinhas? era um aluno mais genial ainda, eu fiz essa conclusão do alto de minha sapiência com a experiência de uma criança de quatro anos de idade.

Desesperadamente desejei ler e escrever, mas tive pânico de não ter nascido com o dom genial de desenhar as letrinhas. Depois de uma noite inteira sentindo muito medo de não conseguir aprender ler, eu com a maturidade de quatro anos de idade, pedi para ser levada a uma escola para ser alfabetizada.

Recebi a resposta que as escolas não aceitam alunos com a avançada idade de quatro anos de idade, e que eu teria que aguardar completar sete anos de idade para frequentar. Entendi que eu não tinha nascido com o dom de escrever e passeia noite toda chorando, muito triste por ser uma criança incapaz.

No dia seguinte vi uma pessoa conhecida de minha família, fazendo uma continha. Fiquei abismada ao perceber que além de letrinhas, havia uns tracinhos que somavam e diminuía coisas. Descobri nesses dias os números. Chorei desesperadamente pois achava que eu não teria o dom de aprender aquelas coisas tão... tão difíceis. Meu sofrimento secular que já durava uma semana, vinha acompanhado de um

silêncio pois eu achava que todos sabiam que eu não tinha o dom de escrever e jamais conseguiria ler.

Até que visitando a casa de nossa vizinha descobri com surpresa, que ela sabia escrever. Meu Deus do céu, ela sabia fazer as letrinhas! E mais ainda...ela sabia ler! Não demorou um dia para eu chegar com lápis e caneta e pedir para que me ensinasse, já que eu não podia frequentar escola aos quatro anos de idade.

Lembro que nesse dia passei a tarde riscando, rabiscando e quando voltei para casa, desesperada sentei no colo de minha mãe e contei para ela todo meu sofrimento: eu tinha certeza que eu não havia nascido com o dom de escrever e que jamais conseguiria ler. Ela muito carinhosa, começou a rir muito, aquelas risadas que tranquilizam e ao mesmo tempo te encham de esperança.

Me disse que ela, minha própria mãe, sabia ler e escrever. E mais ainda, me informou que ela era professora e que ensinava crianças de sete anos. Eu achava minha mãe perfeita, agora ela subia ao patamar de gênio! Então ela me explicou que o desenho das letrinhas não era um dom, e que eu precisava treinar muito a coordenação motora para aprender a escrever e que eu conseguiria escrever e ler no tempo certo da idade escolar. Fui dormir duvidando daquelas palavras, mas ela era minha mãe, era professora, então ela sabia de tudo.

No outro dia bem cedinho, a surpresa foi maior. Ela me levou para conhecera escola, aquele prédio onde todo mundo sabia escrever! E ler... Foi um dia inesquecível, poético, daqueles dias que o coração salta pela boca. Eu ia conhecer um monte de gente que tinha nascido com o dom de escrever.

E pela primeira vez na vida entrei em uma sala de aula. Entrei orgulhosa pelas mãos da minha mãe. Eu ainda não

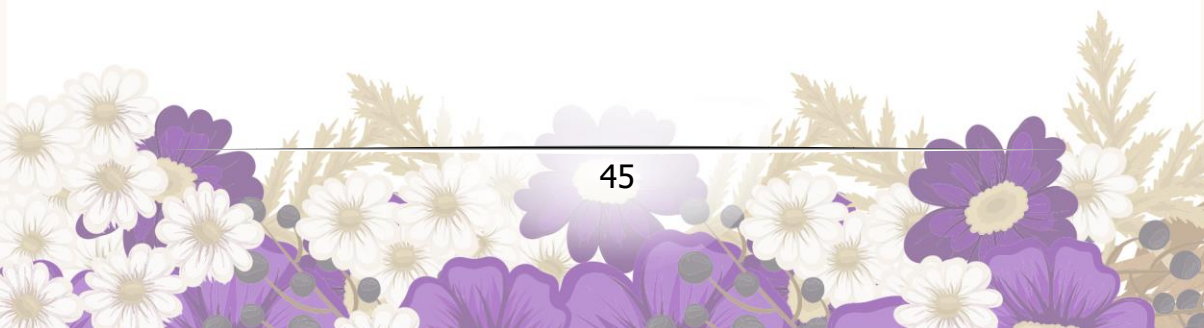


estava lá como aluna, mas como filha da professora. Ocupei aquele lugar sagrado; me sentei na mesa da professora, abri a bolsa da professora, descobri com surpresa que lá, havia canetinhas coloridas, lápis e muitas borrachinhas de cheirinho de morango. E mais ainda: na sala de aula havia um quadro enorme, com uns lápis de todas as cores que ela me disse que se chama "Giz"... naquele dia pensei que estava sonhando, visitando a terrados gigantes que nascem com o dom divino de saber escrever. Fui feliz, fui do espaço da inocência à descoberta do mundo acadêmico em um só dia, a um só fôlego.

Minha mãe, a professora, me levou até o quadro e escreveu meu nome, rabiscou florzinha, figurinha, com giz de cores diferentes: azuis, rosinha, amarelo, vermelho, verde. Cada letra que ela desenhava era um sorriso que brotava de mim.

Então ela me explicou que, no tempo certo, eu também aprenderia a escrever e ler e que a escola é um espaço de saberes e aprendizagem, que se constrói lenta e duradouramente, até a criança se transformar em um adulto, que vai para outra Escola de gente grande. Naquele dia uma criança de quatro anos entrou em uma sala de aula... e dela eu nunca mais saí.

Obrigada mãe!





Edina de Azevedo

Porto Velho - RO



Edina de Azevedo

MULHERES

Mulheres são raízes e são vento,
Carregam o mundo no silêncio do peito.
São força que não grita, mas sustenta,
São colo que cura e caminho estreito.

São tempestade e são calmaria,
Plantam esperança onde há chão de pedra.
Transformam dor em poesia,
E da luta fazem festa.

Mulheres são história em movimento,
Nomes gravados no tempo sem pressa.
São amor que vira fundamento
E compaixão que nunca cessa.

Carregam cicatrizes como medalhas,
E nos olhos, universos inteiros.
São ponte entre todas as batalhas
E a paz dos dias verdadeiros.



Eliane Polla

Rio Brilhante - MS



Eliane Polla

O CANTO DO URUTAU EM MIM

No canto da ave noturna, percebo
Que o piado pra mim já mudou;
Pois ecoa no ouvido o segredo
Que o tempo, velho, me deixou.

O sofrer do passado
Insiste em me amedrontar
Mas consigo ignora-lo
E como o urutau
Este sentimento camuflar.

A terceira idade traz o comodismo,
A insegurança, junto com o medo
E no caminhar vêm os tropeços
Que podem nos levar ao chão.

Desses tombos trago a experiência
De mulher que soube se buscar.
A arte é se reinventar com ciência
Pra com sabedoria voltar.

Conhecer a noite e seus mistérios,
No canto melancólico e profundo,
É superar medos e impérios
De um futuro cheio de absurdo.

Mesmo de olhos bem fechados,
Vejo por frestas o luar.
Desvendando véus camuflados,
E solto o que não quer mais preso ficar.



Mulheres



Elizângela Gomes

Manaus - AM



Elizângela Gomes**A MULHER QUE DECIDIU SE HABITAR**

Houve um tempo em que muitas de nós caminhávamos como quem pede licença para existir. Não por falta de fé, mas por ainda não compreender o valor de uma vida sustentada por ela.

Acreditávamos — e, ainda assim, nos encolhíamos. Confundíamos humildade com silêncio, força com suportar tudo, amor com ausência de si.

Quantas vezes fomos casa para todos e estrangeiras dentro de nós mesmas? Sempre disponíveis. Sempre presentes. Sempre resolvendo. Mas, por dentro, faltava espaço.

A nossa travessia começa justamente aí — quando percebemos que não adianta sustentar o mundo se estamos desmoronando em silêncio. A mudança não chega como milagre. E isso precisa ser dito. Ela vem como processo, decisão e escolha diária de não se abandonar.

Cuidar do corpo, buscar ajuda, reconhecer limites. E entender algo que muitas mulheres demoram a aceitar: a fé não substitui o cuidado — ela sustenta o caminho enquanto cuidamos de nós. Confiar em Deus também é aceitar o cuidado humano: o acolhimento, a escuta, a orientação.

O autoconhecimento não é leve. Ele revela o que tentamos esconder: cansaços antigos, feridas silenciosas, emoções guardadas por anos — mas também revela força.

Aprendemos que resiliência não é suportar tudo, é não se abandonar.

Que dizer “sim” o tempo todo pode ser uma forma de desaparecer. E que o “não” é, muitas vezes, o início do respeito por si.

Ser mulher não é carregar tudo, nem silenciar para manter a paz, nem se diminuir para caber. Ser mulher é aprender a permanecer em si.

Hoje, não caminhamos mais encolhidas. Há mulheres se reconstruindo em silêncio, se escolhendo, se posicionando, se curando.

A escassez que muitas sentiram não era do mundo — era de si mesmas.

E, quando uma mulher aprende a se habitar, deixa de sobreviver e começa, de fato, a viver.

E isso não é egoísmo, é maturidade. Não é ausência de amor, é amor na medida certa. Não é força exagerada, é equilíbrio.

Neste mês, mais do que flores, que haja consciência e transformação.

Porque uma mulher que se habita nunca mais aceita viver pela metade.

E isso, sim, é viver por completo.



Eliz Godoy

Arujá - SP



Eliz Godoy

É NO MÍNIMO, AMIGO

Era o amigo. Um amigo assim, a simpatia.

Era um amigo, um grande amigo. Companheiro em todas as horas seguia fielmente todos aqueles que o desejassem por perto, quem assim o quisesse a sua participação.

Sua opinião normalmente era contrária da grande maioria.

Muitas vezes abraçava politicamente o entendimento do colega, mas gostava de ser contrário, gostava de ser o opositor.

Em casa era uma outra pessoa; era Filho que foi amado e que tinha tudo nas mãos antes mesmo, de pensar.

Como namorado era carinhoso, amável e estava sempre disposto a acompanhar sua dama nas empreitadas da vida.

Era vaidoso; gostava muito de se arrumar e apresentar-se bem.

Jamais soube que vestira uma roupa mal passada. Se não estivesse perfeita era deixada sobre a cama porque ele não vestia.

Só vestia roupas extremamente comportadas e visivelmente bem passadas pois sua apresentação era sempre impecável.

Como marido não foi um bom companheiro, era só um provedor.

Também não foi um bom pai para seus filhos nos primeiros anos de vida.

Já ao final da vida resolveu tentar resgatar o tempo perdido.

Tentava conversar e conviver com seus filhos.

Foi nesse momento em que já não via seus filhos como filhos e seus filhos já não o viam como pai. Mas sim como colega, um amigo, um conhecido de pescaria, de futebol, de boteco.

Ele era um enigma.

Ninguém sabia ao certo qual era a atitude que ele tomaria.

Já não discutia política nem falava mais sobre seu passado.

Revivia alguns momentos normalmente falando de seus grandes amigos que aos poucos foram se despedindo, pois, na maioria eram muito mais velhos.

E assim, ele também se foi.

Aos 70 anos saiu dessa para uma melhor, como ele mesmo dizia.

Indignado, que havia perdido vários amigos de uma só família:- 3 irmãos. E ele me dizia:- Estão todos abraçados agora. Você viu? Um foi levando o outro. Eram companheiros de fato eram companheiros.

E assim, ele também se foi.

Foi sem dizer tchau.

Foi dizendo que estava cansado.

Foi a única coisa que ele me disse. Amigos durante cinco décadas.

Deixamos de conviver em virtude de malévola e indigna pessoa sem coração que o afastou por orgulho e por mera

vontade de explorar materialmente tudo aquilo que ele havia conquistado.

E assim foi.

Ela ficou com a matéria e seus amigos e seus filhos. ficaram com a essência de um homem em evolução; um homem que. Tentava se ajustar às novas condições de vida no planeta, pois era um ao certo uma mente muito, muito antiga.

A música diz o Pedro era pedra, pedreira, rocha. Mas, na verdade a rocha esperada nunca existiu. Somente naqueles momentos de falar sobre seus sentimentos.

E ele se foi assim, sem qualquer firmeza, apenas não se alimentou mais para se deixar ir...



Ellen Viana

São Luís - MA

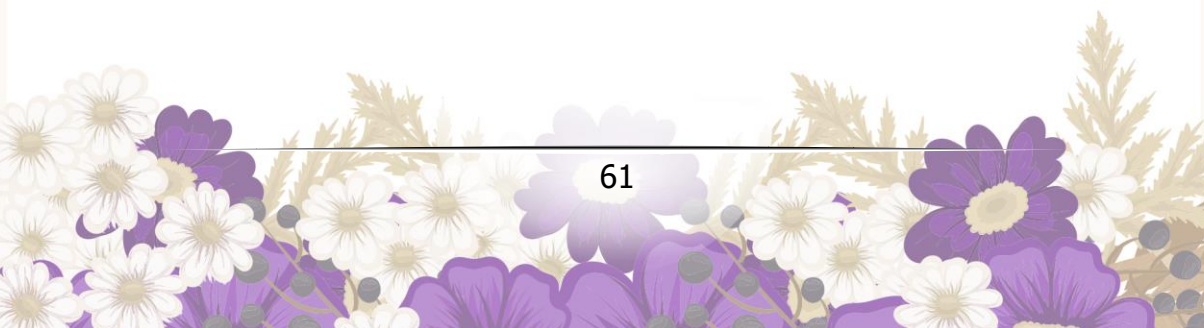


Ellen Viana**ENXOVAL AZUL**

Nasci com enxoval azul.
Minha mãe aguardava um menino.
Eram tempos de pouca tecnologia e muitos sonhos.
Menino, com certeza — diziam.
Barriga grande, muitos enjoos, sinais que o povo jurava
conhecer.
Camisetas azuis, baú arrumado, berço pronto... e mais sonhos.
Meu pai não cabia em si.
Minha mãe já havia escolhido: o filho levaria o nome do pai.
Tias avisadas, vizinhos curiosos, padrinhos definidos.
Tudo certo. Tudo azul.
Então, no dia 24 de março, a dor anunciou a chegada.
Foram 18 horas de espera — longas, densas, quase infinitas.
Mas não havia passagem.
Veio a cesárea, o corte, o susto.
E, no dia 25 de março, ouviu-se o primeiro choro.
Gritos. Pressa. Surpresa.
— Maria, de que cor é o enxoval? — perguntou a médica à
mãe de primeira viagem.
— Azul, doutora — respondeu Maria, ainda sorrindo.
A médica, então, disse:
— Então troca a cor, Maria.
Nasceu uma mulher.
Assim eu nasci:
do azul da espera para a urgência da mudança.



Da certeza para o improviso.
Do plano para o espanto.
Era preciso receber a menina,
reprogramar o amor,
abrir os braços para a surpresa
e, mais ainda, dar-lhe um nome.
Como se chamaria, afinal, quem não era esperada?
Em tempos sem ultrassom,
a “sorte” decidia o sexo dos anjos.
E foi ali, naquela manhã de 25 de março,
que eu nasci —
de supetão,
rompendo expectativas,
desfazendo certezas,
inventando outras.
Ali nasci mulher,
apesar do enxoval azul.
E me chamaram Ellen.





Fabiola Mendonça

São José dos Campos - SP



Fabiola Mendonça

QUANDO A LUZ VOLTA

Era divina
Com uma força voraz
Cristal de beleza atemporal

Contraste fascinante

Sentia
Doía
Esmorecia

Ela não se via assim
Carregava pesos na alma
Que abafavam sua luz

A mesma vida que a apagou
A acendeu de volta
Inesperadamente
O frio tornou-se quente



Gabriela dos Anjos

Rio de Janeiro - RJ



Gabriela dos Anjos**APENAS PAREM**

Ser mulher é muito difícil. Não quero receber flores, muito menos parabéns no Dia das Mulheres, porque não temos nada para comemorar. Os casos de feminicídio e de violência contra a mulher só aumentam cada vez mais. É assustador pensar que, vira e mexe, há notícias de crimes cujo alvo, na maioria das vezes, são as mulheres.

Chega uma fase da vida em que você tem muito medo de sair na rua; você compreende que tem de tomar muito cuidado. Hoje em dia, tenho muito mais medo ainda. Às vezes não sei se sou paranoica, mas cada olhada ou coisa estranha que percebo na rua faz meu coração acelerar e me deixa ansiosa. Muitas vezes tenho que me segurar, porque sinto muito raiva. A única coisa que quero é continuar viva, existindo.

O Dia das Mulheres é um dia político, e agora eu entendo bem. É um dia que temos que continuar lutando contra a violência, o assédio, os feminicídios e reivindicando nossos direitos. Mas não é só no dia 8 de março que temos que fazer isso. É lutar todos os dias. As coisas não podem continuar do jeito que estão. Cada notícia ruim que vejo parte meu coração. É triste e desesperador. Nunca temos a certeza que de que vamos chegar sãs e salvas em casa.

Do que adianta ser legal com as mulheres só no dia 8 de março e esquecer dos outros 364 dias? Não adianta nada falar que apoia as mulheres e rir de uma piada machista, culpar a



vítima ou defender o amigo abusador. Não adianta postar foto bonita da família nas redes sociais, e por trás, bater em mulher. É dever dos homens repensar suas atitudes e reconhecer seus privilégios e acima de tudo respeitá-las. É preciso também educar os filhos para que cresçam sendo pessoas melhores.

Eu espero de verdade que esse cenário atual mude. Estamos cansadas. Cansadas de pensar em tudo que pode dar errado, de arquitetar rotas de fugas, de sempre termos que pensar em estratégias. Cansadas de só sobreviver. Queremos viver, queremos poder existir. Queremos poder andar na rua em paz, sem ter medo. Queremos poder dizer não sem ter medo de uma reação violenta. Temos que continuar lutando e resistindo. Precisamos construir um mundo mais seguro, justo e igualitário, onde o respeito reine. Parem de nos matar, parem de nos violentar.



Mulheres



Graciela Zeballos

Maldonado, Uruguay



Graciela Zeballos

SOLO SOY UNA SIMPLE MUJER

Solo soy una simple mujer
Que va por el mundo.
Llevando la energía del corazón.
La que trasmito sin resistencia
con mis manos elevando esa frecuencia.
Sin olvidar que soy solo mensajera herramienta divina.

Voy con mi voz,
expresando palabras llenas de aliento y consuelo.
Con confianza voy descifrando el sentir de mi corazón
y despertando la fe a veces dormida.
El que se abre con nobleza de par en par
como un cofre sagrado,
misterioso.

Con el objetivo de expandir la energía más sanadora
y pura legítima del universo.
La del amor incondicional.
Tránsito varios difíciles caminos son muchos destinos,
los abordo con certeza.
Me entrego a la guía de mi Dios creador
En cada paso dejo mi sentir, sin miedo.
Mi mente aloja pensamientos
son los que me llegan del infinito.
Mis manos acunan abrazan,



liberan,
sostienen almas.

Solo me dejo llevar y expresar mi ser,
siendo fiel a lo que quiere brindar.
Sin interés de recibir nada de cambio
eso creo yo se debe actuar.
De forma original por gracia divina.
Por voluntad del Supremo y la Virgen María,
en honor a esta mujer ejemplar mi madre celestial María.

En este proceso de mi vida,
he dejado de lado el ego
y aprendido de ciertas experiencias que a pesar del dolor
fui encontrando la verdadera felicidad,
la plenitud y paz interior.
Descubriendo maravillada en la sencillez
mi propia vida un propósito mayor.
Sabiendo mi misión.

Por ello voy sin perder el rumbo,
mis pies seguros, aún tropiece por alguna razón.
No entregaré mi labor y olvidaré mi meta.
Sin juzgar, ni criticar.
Sin preguntar dónde y cuándo
solo me entrego cada día
a emprender cada amanecer.

Horizontes si los hay.
Solo atreverse con valentía al fin
voy sin perder la brújula en esta vida terrenal
porque nunca estoy sola.

Sin distancias ni fronteras en este bendito planeta,
elevo mi alma y la dejo ser.
Confío en mis capacidades
cuales sean para aportar esa luz
que necesite está valiosa humanidad.

Estoy aquí solo
sé que soy una simple mujer.
Bendecida por Dios.



Helenice Silva

Ananindeua - PA



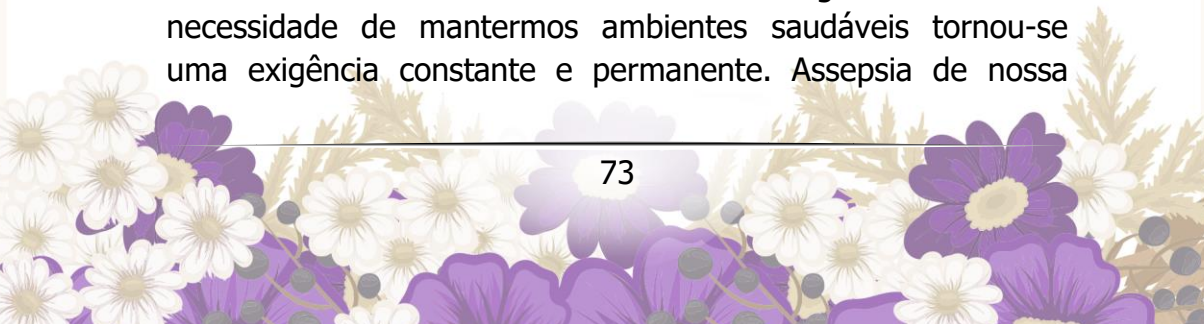
**Helenice Silva****ALÉM DE... QUANDO TUDO ISSO PASSAR...**

MSN. 1, Ela: Obrigada por se preocupar com o nosso ambiente, pelo zelo e pelo carinho, percebo como um gesto de muito cuidado, amor e dedicação.

MSN. 2, Ele: Tudo pela nossa saúde física, mental e espiritual. Ainda precisamos viver muitas aventuras juntos e repaginados com todos que amamos e termos a certeza de somente amando e amados, viver faz muito sentido. Nós somos muito amados.

Essa mensagem foi elaborada na manhã do dia 15 de abril de 2020. Há seis anos, foi preciso reconhecer a dedicação e o compromisso espontâneo munidos de presença harmoniosa como qualidade que faz a diferença para uma boa convivência. De forma atual, a necessidade de antes transformou-se em aprimoramento e permanência pois a sensação de olhar para o outro com imensa compreensão de liberdade nos promove e nos eleva à condição de pessoas atentas aos movimentos do Universo.

Estamos vivendo momentos desafiadores de uma boa convivência em plena pandemia do Corona Vírus, um inimigo oculto, invisível e muito maligno. Informações em demasia de todos os lados e de todos os tamanhos dialogam entre nós. A necessidade de mantermos ambientes saudáveis tornou-se uma exigência constante e permanente. Assepsia de nossa





casa é feita por ele em dias alternados. Uma perfeita limpeza está traduzida pelas suas mãos entre panos, detergentes, álcool, olhos e coração. A imagem da mensagem traduz um amplo significado do imenso amor que sabemos que sustenta nossas vidas. As palavras traduzidas em ações, compartilhadas entre tantas pessoas que estão vivendo esse momento tão necessariamente cuidadoso.

O cuidar de si e do outro está declarado como uma forma de dizer “eu não quero que você adoça desse mal, por isso eu cuido dessa forma”. Assim como também se manifesta como uma experiência rica de humanidade em mais alto nível de fraternidade e carinho. E mais. Por acreditar no futuro que ainda teremos para curtimos juntos, essa simples mensagem permite que esses instantes de trabalho sejam estímulos para nós e para todos os outros.

Amamos e somos amados. Que nossas presenças para o amanhã quando tudo isso passar, certamente valerão mais que qualquer limpeza de chão, e de qualquer solidão em casa na ausência de todos. Cuidados são carinhos espontâneos e são como portos seguros de nosso compromisso e reconhecimento com o outro que amamos e por quem somos amados. A bondade e gratidão aplicadas à vida como uma forma de pensar funcionam como um computador que carregado com os temas e programas selecionados que nos interessam, logo nos dão um retorno de informações de nossa preferência. Com isso, temos respostas bem adequadas de acordo com o que nos mais interessa. Dessa forma, com os pensamentos alinhados à medida do que queremos, também estaremos alimentados e fortalecidos com o que mais nos contemplamos. O sentido maior de toda essa dedicação e compromisso está em nos tornar libertos e conectados, sustentados com o que

mais nos eleva: o AMOR ao próximo como extensão de autocuidado e muito autoestima.

Essa forma de disponibilizarmos atenção ao outro, trazem um bem à nossa saúde espiritual, além de ser um verdadeiro alento aos nossos olhos, ouvidos, coração e alma. Sejam cuidadosos com presenças de qualidade e carinho. Sejam limpos, higiênicos e libertos de dramas e resquícios de qualquer constrangimento e mágoa. Tenhamos maneiras compreensivas que possam nos conduzir ao contínuo aprendizado, ressignificando nosso entendimento dos sentidos de vida. Pensemos mais em palavras amáveis, atitudes e ações gentis, que traduzem sentimentos bondosos de gratidão, bondade e justiça que promovem mais saúde tanto ao físico como mental e fortalecem nossa espiritualidade.

E assim, estaremos assegurando um sentido maior do que seja viver e viver bem com mais qualidade para cada um e para todos aqueles que se cuidam entre si...

Não deixamos de lado a lembrança de quem está convivendo com a tristeza da perda de seu querido ser.

A nossa luta pela vida daquele momento passou e seguimos mais atentos. Continuamos juntos e com mais atenção aos cuidados pessoais e grupais. Adquirimos mais experiências e busca dessa compreensão.

Cuidar é a forma que temos mais plena com todas as circunstâncias que nos envolvem. Estamos atentos com mais consciência, mais presença, mais libertos e mais realizados.

Aquele risco está ausente. Porém, silencioso e sempre nos ronda. Estamos certos que devemos potencializar todas as experiências olhando para as presenças como profundas formas de integração.



Karol Costa
Campo Grande - MS



Karol Costa*Diretora de Projetos - AICLAB*

O PERFUME DA RESISTÊNCIA

Quando você pensa em mulher, como você a enxerga? Como o "sexo frágil"? Como alguém que deve apenas atender ao estereótipo da beleza? E qual seria o lugar dessa mulher? Bom, com certeza você já ouviu que "lugar de mulher é onde ela quiser". E, de fato, é onde ela possa exercer sua liberdade, preservando sua integridade e sem permitir que as expectativas externas a façam se perder de si mesma.

Por muito tempo, vendeu-se a ideia de que a mulher é inconstante. No entanto, esquece-se que é através da força feminina que a humanidade se renova. A mulher é capaz de sustentar pilares invisíveis, equilibrando mundos para que os seus prosperem, independentemente das adversidades.

A essência feminina carrega sensibilidade, sim, mas sensibilidade não é fraqueza — é percepção. Assim como a lua passa por fases, a mulher vivencia seus próprios ciclos. Compreender essa natureza, em vez de julgá-la, é um exercício necessário de clareza e empatia.

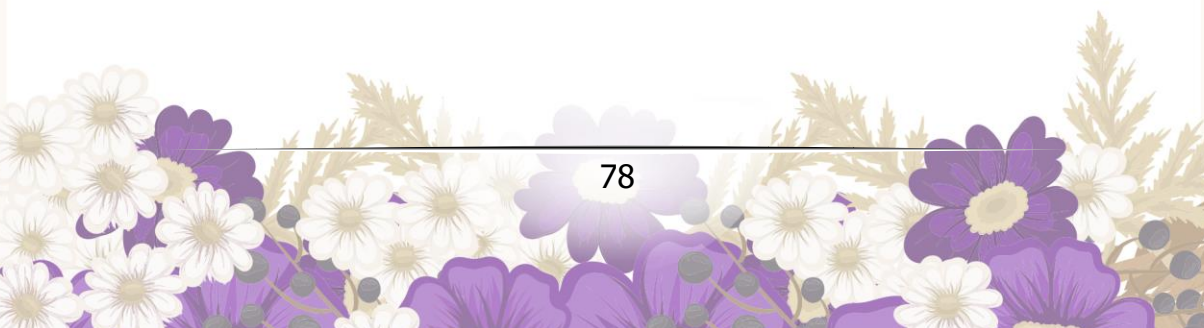
E o que isso tem a ver com a "flor em expansão"? Ora, para florescer, a planta enfrenta intempéries e cria estratégias de preservação. A trajetória feminina segue esse exemplo: o tempo e os desafios forjaram uma resiliência que, para olhos desatentos, pode parecer distância ou rigidez, mas que na verdade é proteção. Muitas vezes, julga-se o comportamento atual sem entender as batalhas que o moldaram.



A mulher contemporânea compreendeu que não pode apenas esperar; ela aprendeu a vestir sua armadura e liderar suas próprias conquistas. Valorizar-se é reconhecer qualidades e acolher vulnerabilidades, entendendo que o respeito que recebemos deve ser o reflexo da dignidade que exigimos.

Nesse caminho, honrar a ancestralidade é fundamental. Agradeça às que vieram antes pelas trilhas que abriram. Você tem o poder de romper padrões que não te cabem mais, libertando-se de dores que não são suas. Podemos dizer: "Sigo com o que é meu, honro o passado, mas escolho o discernimento para o meu presente."

A flor possui espinhos para se proteger, mas não deixa de oferecer perfume a quem se aproxima com cuidado e reverência. Assim é a mulher: uma força que floresce com intensidade, oferecendo o seu melhor onde encontra respeito, cumplicidade e espaço para ser, verdadeiramente, quem ela é.





Mulheres



Marfiza Grillo

Manaus - AM



Marfiza Grillo**O AROMA DE CANELA**

Em 1971, ter uma câmera fotográfica em mãos era raridade. Mas aprendi que, quando não temos fotos, a memória fotografa. Fecho os olhos... e ainda vejo a mesa de Natal daquela noite.

O nosso namoro ainda dava os primeiros passos, com apenas 3 meses de história, quando chegou aquele convite especial: passar a noite de Natal na casa dos pais dele. Lembro-me de chegar com o coração batendo forte. A casa era simples, mas aconchegante, dessas que abraçam a gente sem dizer nenhuma palavra. As pessoas também eram simples, mas transbordavam uma educação e um encantamento que não se encontra em qualquer lugar. Fui acolhida como se já fizesse parte daquela família.

Ao olhar para a mesa da ceia, fiquei maravilhada. Cada detalhe estava cuidadosamente organizado para celebrar anoite de Natal. Mas o que realmente gravou aquele momento na minha alma não estava nos olhos... estava no ar.

Um cheirinho doce de canela tomava conta do ambiente.

Era um prato repleto de rabanadas douradas, envolvidas em açúcar e canela. Um aroma simples, mas profundamente acolhedor. Ainda hoje, quando sinto esse cheiro, sou levada de volta para aquele Natal... para aquela mesa... para o abraço da casa da minha sogra.

Uma lembrança simples, mas que ficou para sempre.

Talvez por isso o olfato seja o caminho mais curto para o coração.

E você? Existe algum cheiro ou sabor que te faz voltar a um momento em que a sua vida começou a mudar? Me conta!



Maria de Abreu

Valparaíso - GO



Maria de Abreu**MULHER, OBRA DIVINA**

Mulher é um ser de aspecto simples, e ao mesmo tempo, não tão simples assim, pois tem o dom de gerar vida e assim, dar grande contribuição para o mundo e a quem ela decide amar.

Observando a mulher, podemos ver como esta pode ensinar o ser humano a tirar lições até das coisas das quais consideramos ruins, além de ter algo muito especial: o dom de reinventar e tornar as coisas e as situações cada vez mais lindas e com muita qualidade.

Quando uma mulher se depara com o fracasso, ou com uma pessoa em situação de fracasso, ela busca conquistar uma melhor saída para a situação, sempre agindo com muito carinho e admiração. E com este jeitinho incrível e especial, elas, filhas, esposas, mãe, profissionais, confiam que, ao buscar em Deus o auxílio, podem identificar as melhores soluções para os obstáculos.

Considerando a mulher em todos os aspectos, ela ocupa espaços diversos, o que podemos considerá-las como as aves que voam bem alto, com uma visão de águia, empoderada, corajosa, sempre lutando com esperança e sendo vencedora, podendo assim, ocupar de presença em posições muito elevados.

Elas, mesmo sendo simples, têm brilho que ilumina e contagia por onde caminha.

Porém, o ser mulher, ao interiorizar algo que vem de Deus, ela passa a almejar mais conhecimento e amor para que possa melhor proteger a todos os seus.



Marineia Oliveira

Manaus - AM



Marineia Oliveira

EU ME ESCOLHO

Por tanto tempo,
fui eco em corredores alheios,
buscando em outros olhos
o meu próprio reflexo.

Fui página em branco,
verso suspenso,
à espera de um olhar
que me desse sentido.

Vivi para fora.
Calei minha voz.
Esqueci de mim.

Até entender:
ninguém me resgata.

A chave —
sempre estive aqui.

E se é para escolher,
eu me escolho.

Sem culpa.
Sem medo.
Sem me abandonar.

Não é egoísmo —
é raiz.
É começo.

Um amor que nasce dentro
e transborda.

Escolho o que é verdade.
O que pulsa.
O que fica.

Escolho-me inteira:
na luz e na falha,
na força e no cansaço.

Porque sou casa
de quem eu sou.

E não me perco mais
para caber em ninguém.

Hoje,
eu me escolho.

E nisso,
eu me encontro.



Ma Socorro

Marcolândia - PI



Ma Socorro

MULHERES BENDITAS

Feliz dia, semana, Mulher!
Celebramos tuas conquistas
Teu coração faz florescer
Lindas Mulheres Benditas.

Feliz ano para a Mulher
Sábia, bela, sabe acolher
Símbolo de amor, fé e força
Corajosa com confiança.

Inspira felicidade
Virtuosa, guerreira, nobre
O teu valor: igualdade.

Mulher incrível! Alegre.
Transbordante eternidade.
Feliz para todo o sempre.



Mulheres



Mitiko Une
Rio de Janeiro - RJ



Mitiko Une

MIDORI, A JAPONESINHA

Midori, a japonesinha, nasceu com os cabelos encaracolados.
Por que?

Se os japoneses têm cabelos lisos?

Uma incógnita.

Lá nos anos 10 do século passado,

A menina nasceu na cidade de Chiran, em Kagoshima.

Lá no interior do Japão.

É difícil entender a mãe natureza!

Os japoneses têm cabelos lisos!

Mamãe Tome não entende, tentando camuflar,

Manda a menina para a escola com os cabelos molhados.

Isso dá um complexo de inferioridade na Midori.

Fazer o que?

Aconteceu.

Midori, a menina!

O tempo vai passando.

Midori vai crescendo.

No ano que vem deverá estudar.

Deverá ir para a escola.

Irá conviver com os coleguinhas.

Terá de prestar atenção na fala do professor.

Ela está feliz.

Vai sair do cotidiano, mas,

Mamãe está preocupada.

Como Midori será recebida pelos coleguinhas?

- Ela sofrerá bullying?
- Midori tem cabelos ondulados.
- Ela será menosprezada?
- Será objeto de chacotas?
- Coitadinha!
- Com certeza, vai se sentir inferior aos coleguinhas. Pensa a mamãe.

Chega o grande dia.

Mamãe, muito preocupada, molha os seus cabelos.

Molhados, eles ficam lisinhos.

Lá vai Midori para a escola.

Todos os dias mamãe molha seus cabelos.

Midori não entende porque tem de ir com cabelos molhados.

- Mamãe, porque eu vou de cabelos molhados?
- Ninguém vai.



Nelma Lima

Marituba - PA



Nelma Lima

PENSANDO EM TI, MULHER

É perfume

É afeto

É perfume de afeto

Nas mãos

 No corpo

 Na vida

 Na alma

De quem foi honrado com tua presença

 M U L H E R

És forte

Inteligente

A coragem está em tua essência

Nunca duvides

 Por nada

 Nem por ninguém

Da tua capacidade!

 Guarda em ti:

 "Eles passarão, eu passarinho"



Neuza Mª B. Albarello
Goiânia - GO



Neuza M^a B. Albarello

MULHER PODEROSA

Mulher poderosa
Que carrega no peito a força e o amor
Mãe que acolhe no abraço
E transforma dor em flor

Parceira de caminhada
Companheira nas horas difíceis
Segura firme a mão da vida
Mesmo em dias impossíveis

É luz que clareia caminhos
Quando tudo parece escuro
Tem coragem no olhar
E esperança no futuro

Mulher que vence batalhas
Mesmo cansada, segue em frente
Seu coração é abrigo
Seu amor é sempre presente

Entre lágrimas e sorrisos
Vai escrevendo sua história
Com delicadeza e firmeza
Faz da vida sua vitória

Ser mulher é ser essência
É ser força, fé e paixão
É carregar o mundo inteiro
E ainda repartir o coração



Paula Soledade

Maricá - RJ



Paula Soledade**O VESTIDO DA VIÚVA**

Hoje foi a primeira vez, depois de muito tempo, que eu me olhei no espelho e consegui sorrir. Peguei no armário um vestido que eu nunca pude usar antes; ele parecia sempre inadequado. Era curto e decotado demais para uma esposa. O que me fez rir era exatamente o quão inadequado ele era para o evento que eu ia, mas eu não estava nem aí. Eu sempre gostei desse vestido justamente por ele ser tudo isso. Combinava com quem eu gostaria de ser, tinha uma ousadia e uma liberdade que eu queria experimentar.

Muitas vezes, secretamente, eu me trancava no quarto, vestia-o, me olhava no espelho e imaginava como seria a minha vida se eu fosse a mulher que usasse vestidos como aquele diariamente.

Consegui sorrir de novo, pensando em quanto as pessoas iam achar que eu enlouqueci, mas eu tinha guardado aquele vestido justamente para usar naquela ocasião. Depois que eu o vesti pela primeira vez e levei um soco no estômago e um pedido cheio de ódio para tirá-lo imediatamente, pois eu estava igual uma vadia, eu o guardei no armário. Mas tive pena de jogar minha liberdade fora, então o deixei lá, à espera desse momento.

Aquele vestido, apesar de totalmente inapropriado, era perfeito para a ocasião. A gente nasce livre, cheio de possibilidades, e o mundo vai nos criando amarras. A gente vai comprando nossas algemas e, por livre e espontânea vontade,



nos prendemos a pessoas, lugares, a trabalhos. Algemas que a gente comprou, que a gente tem a chave, mas que não consegue usar, não consegue se desprender. Mas às vezes as algemas quebram, e a gente passa a ser livre, meio que sem querer. E isso é o que o dia de hoje representa para mim, e é por isso que eu peguei a única peça do meu armário, comprada não para a vida que eu tinha, mas para a que eu gostaria de ter.

Entro no Uber, a caminho do velório do meu marido. Como eu imaginei, a minha chegada com aquele vestido causa choque nos presentes. Eu vou andando a caminho do corpo e consigo escutar os comentários de como é absurdo uma viúva se vestir assim. Continuo andando sem me abalar, chego no caixão e algo escrito na placa de apresentação me faz dar uma sonora gargalhada.

Ao lado do nome do falecido vinha a frase "Amável pai e marido". A minha gargalhada aumentou ainda mais os burburinhos, e alguns já me proferiam ofensas em alto e bom som. Mas não me afetavam; não ia fazer o papel de viúva sofrida. Aquele homem tinha sido o demônio para mim em vida, e sua morte era minha libertação.

Sai de lá tranquila, leve, fui andando até a praia, outro lugar que eu sempre amei ir e que me privaram. Pisei na areia, fui até o mar, molhei meus pés e me senti viva como há muito tempo eu não me sentia.



Mulheres



Paz Nunes

Manaus - AM



Paz Nunes

O AMOR ETERNO DE UMA FILHA E A SAUDADE DE SEUS PAIS

O amor de uma filha que perdeu os pais transforma-se em uma saudade ativa eternamente, onde a ausência física é preenchida pela presença nas memórias, ensinamentos e no legado de amor que permanece.

É um laço eterno que se reconfigura, permitindo que como filha honre sempre os meus pais vivendo com alegria e mantendo-os vivos no meu coração, este laço de amor será sempre lembrado e é um vínculo eterno.

A dor da perda é profunda, mas o amor que os meus pais plantaram continuará a me guiar, tornando-se uma fonte de vida e força para muitos.

Algumas vezes, logo que a mamãe partiu, eu instintivamente já pegava o celular para ligar para ela para contar as novidades ou uma conquista e lembrava que ela não estava mais conosco e recentemente o papai partiu e eu fiquei só com o vínculo eterno dos dois: o amor incondicional que eles sempre me deram e com os seus ensinamentos de sabedoria de vida.

Esse amor de pais e filhos não tem fim, mas se transforma após a partida física em saudade eterna, a dor da ausência sempre continuará sendo sentida, porém agora ela vem acompanhada pela celebração das memórias felizes, dos conselhos recebidos por eles, das comemorações pelas as

conquistas recebidas por mim e por eles quando estavam conosco.

A saudade aperta porque o amor foi e sempre será grande. E isso é uma benção, pois muita gente passa a vida sem sentir um amor tão forte assim e/ou sem ter uma família que os ame.

Eles continuam aqui comigo nas minhas memórias.

Meus pais partiram, mas não levaram o amor embora. Ele ficou. Ficou no meu jeito de ri parecido com o deles, principalmente com o sorriso do papai. O amor ficou também nas receitas que a mamãe fazia e eu consegui fazer igual. Ficou no "se cuida", ficou no "que Deus te abençoe e proteja" que eu falo e escrevo sempre sem nem perceber que estou falando como eles.

Quando eu fecho os olhos um segundo, eu lembro das risadas deles, dos abraços que curava os dias ruins ou nublados.

Eu lembro das minhas viagens a trabalho para o Rio de Janeiro ou São Paulo e que eu sempre buscava estender por mais um dia ou dois para ficar até o domingo com eles.

Do orgulho no olhar que eles sentiam quando eu conquistava algo pequeno ou grande, não importava, pois era uma vitória. Então eu vejo que nada disso morreu. Virou uma parte de mim.

Hoje, quando eu sou gentil, generosa e bondosa com alguém, quando trabalho no que mais amo fazer, quando escrevo, quando cuido de quem amo, eu sei que estou vivendo os ensinamentos deixados por eles para mim. Eu sou a continuação da história deles.

Então eu começo a sorrir.

Eles me deram raízes para ser forte e asas pra seguir voando. E tenho a certeza que, lá da eternidade, estão



torcendo para me vê sempre feliz e cheia de fé, pois a Palavra de Deus também oferece consolo para nós na perda dos pais, assegurando que eles estão perto dos quebrantados de coração e oferecem refúgio e força sempre, mesmo em momentos difíceis.

A fé em Jesus, que chorou a morte de um ente querido, tem me ajudado a viver as partidas dos meus pais.

O Senhor Jesus promete consolo e vida eterna, sendo a ressurreição a esperança para superar a morte.

A saudade não vai sumir, mas ela vira gratidão: "Que bom que eu tive vocês".



Potiara Cremonese

Santa Cruz do Sul - RS



Potiara Cremonese**DO PRECONCEITO AO FEMINICÍDIO.
COMO A MISOGINIA AFETA AS MULHERES?**

Brasil vive uma epidemia de violência contra a mulher.

Psicológica, física, moral, sexual e patrimonial, nós vivemos hoje uma onda grave de misoginia que atravessa séculos e nos remete a idade média, visto que, o casamento na sociedade medieval constituíram o matrimônio como forma de silenciar e excluir as mulheres da sociedade.

Características como o patriarcado, sexismo e machismo, perpetuam desde a idade média até a contemporânea e esta prática acontece em todas as formas de relação, sejam elas familiares, conjugais e até empregatícias.

Diariamente os noticiários trazem à tona casos de violência de gênero, violência doméstica, de agressões desmedidas e feminicídios.

Há em nossa sociedade uma estrutura de hierarquia enraizada que atravessa gerações e segue mantendo o masculino como autoridade em relação às mulheres, visto que, ao se tornar esposa na idade média a mulher se tornaria também propriedade daquele homem, concretizando junto ao matrimônio a inferioridade da mulher em relação ao marido.

Infelizmente o que estamos vivenciando atualmente é o reflexo de uma construção desigual do lugar entre homens e mulheres, privação e formas de violência baseadas na ideologia de gênero e, que seguem vivas na nossa sociedade.

Os casos de preconceito e misoginia tem aumentado a cada dia, gerando cenas de violência desmedida e com requinte de crueldade estarrecedor. Um desrespeito a dignidade de todas as mulheres, a concretização de uma relação permeada pelo sentimento de poder, de posse, de propriedade. A violência doméstica em grande maioria é motivada apenas pelo simples fato de ser mulher.

O Brasil tem revelado dados assustadores em relação ao tema nos últimos anos, e a misoginia tem sido uma das principais causas de violência contra a mulher no nosso país. A chamada violência de gênero choca, mas parece não o suficiente para que mudanças reais aconteçam.

Essa forma de violência atinge todas as classes sociais.

Oito em cada dez mulheres são mortas pelo companheiro ou ex-companheiro, mais de 60% dos crimes acontecem dentro das suas casas. A violência se esconde em palavras e atitudes carinhosas até que as humilhações passam a ser constantes, bem como ameaças e xingamentos.

Sinais claros de que a qualquer momento essas agressões passarão a ser mais violentas.

A Lei Maria da Penha, continua sendo um grande desafio, pois, por mais que ela tenha extrema importância, prevendo medidas protetivas e instrumentos legais que possam garantir a segurança e a dignidade das vítimas, a realidade do nosso país nos mostra que ela não é suficiente. A lei atual enquadra os atos de ódio e aversão contra as mulheres, mas não abrange a prática da misoginia, que não é considerada crime na legislação vigente no Brasil.

Além disso, as plataformas digitais se tornaram um campo vasto e livre para ataques misóginos. A violência psicológica com uso de inteligência artificial, por exemplo, ferramenta usada para criar e disseminar conteúdos falsos com

a finalidade de humilhar e difamar mulheres. Como controlar ou impedir que esse tipo de crime continue, se os responsáveis hoje pela legislação no país, em grande maioria são contra a legalização das plataformas digitais.

Aliás, os casos de violência de gênero têm se multiplicado dentro da própria política.

A misoginia está instaurada dentro do congresso brasileiro. Um lugar que deveria servir de exemplo de respeito, serve de palco para ameaças contra ministras, falas de preconceito e de ódio contra deputadas. A valentia dos congressistas demonstra a perpetuação do patriarcado, desde os primórdios até hoje em dia. A banalização deste tipo de crime expõe a necessidade urgente de endurecer ainda mais essas leis, não é possível que em pleno século XXI tenhamos que assistir diariamente um extermínio de mulheres e as coisas continuarem como estão.

Essa violência que maltrata, que mutila, que mata, machuca não só o corpo, mas principalmente a alma, o psicológico, desestrutura a vítima em todos os sentidos, causando traumas que podem ser irreversíveis.

Além disso, a falta de políticas públicas de prevenção aos crimes de ódio e a falta de engajamento das famílias e também da escola, dificulta ainda mais o processo para diminuir ou erradicar essas condutas dentro da nossa sociedade.

O exemplo passa de pai para filhos, aliás, se não fosse desta forma não teríamos tantos casos de feminicídios causados por jovens, até mesmo, adolescentes.

Precisamos quebrar esses ciclos, incluir nas escolas projetos de alerta, de educação contra a violência de gênero, educar para salvar vidas.

Nosso país vive uma normalização da violência, uma gigantesca falta de amor ao próximo e uma decadência educativa injustificável, grave e que pode gerar sérios danos à sociedade como um todo.

Todas as tentativas de reverter essa forma de poder destrutiva parece muitas vezes frustrantes, quando vimos circularem vídeos de um grupo de estudantes de medicina levantando uma bandeira com frases de apologia ao estupro, quando um senador da república diz que poderia enforcar uma ministra, quando alunos agredem professoras dentro das salas de aula. Isso precisa parar, e não há campanha que faça isso mudar se não houver engajamento de toda a sociedade, principalmente das famílias. Afinal, estamos educando os nossos filhos para respeitarem as mulheres ou para condená-las ao extermínio?

Os meninos são educados de geração em geração para que sejam os machos da família. Hoje em dia seria muito mais macho o homem que abraçasse a causa e se juntasse às mulheres nesta luta pela sobrevivência, pois é isso que estamos vivendo no Brasil, mulheres que precisam lutar para sobreviver, como se fôssemos criminosas apenas por existir. Duvidam da nossa capacidade, mas não suportam nossa independência.

A misoginia é causa de violência doméstica é o tipo de crime onde a vítima se torna condenada antes mesmo do agressor.

A mulher precisa abdicar de sua vida, do seu trabalho, da sua família, da sua existência, como se tivesse que viver em uma prisão perpétua para que não sofra pena de morte, enquanto os agressores e assassinos permanecem nas ruas, são condenados a não se aproximar da vítima, usarão

tornozeleira, são presos e muitas vezes acabam voltando para as ruas.

Será que somos cegos, surdos e mudos, ou precisamos nocautear a dignidade de quantas mulheres ainda para entender que nada disso está sendo suficiente, continuamos sendo humilhadas, agredida e mortas dia após dia.

Hoje a misoginia não acontece mais sozinha, ela vem acompanhada de ódio, de extrema violência, demonstrando uma decadência generalizada da moralidade e da civilidade de uma sociedade que banaliza esse e outros tantos crimes.

A internet como terra sem leis, plataformas que permitem comentários misóginos, cheios de ódio e preconceito.

Somos a maioria da população, lutamos incansavelmente por nosso lugar ao sol, somos mais de 20 milhões chefes de família e mães solo, trabalhamos dia após dia para ter e dar dignidade aos nossos filhos. Estudamos, nos qualificamos e ainda assim somos a minoria quando se fala em cargos de chefia, e quando alcançamos querem nos pagar menos por que somos mulheres.

Toda nossa luta é uma luta contínua, já damos passos importantes para nossa independência, e ainda assim, sofremos ataques quando estamos fora dos padrões, se estamos fora do peso, se nosso cabelo está branco se nossa pele envelheceu, com a roupa que usamos, se nossas opiniões forem diferentes.

Somos tachadas como loucas por falarmos o que pensamos, por lutar pelos nossos direitos, sofremos preconceito escancarado por adentrar espaços antes dominados por homens.

Esse comportamento machista também é uma forma de violência, onde muitos acreditam ser normal.

Essa normalidade se transforma em brutalidade.

Tirar a vida de uma mulher pura e simplesmente por ser mulher é de uma crueldade sem tamanho, que demonstra também uma necessidade do masculino de provar algo que talvez nem ele mesmo tenha certeza.

Machismo não é cultura ele é exemplo, misoginia não nasce ela é formada, transferida e imposta por esses mesmos homens e, diga-se de passagem, devem ter sérias dúvidas em relação a sua masculinidade.

Transformar a misoginia em crime é proteger as mulheres, mas, apesar disso, e com tanta violência acontecendo o projeto de lei que equipara a misoginia ao crime de racismo, está paralisado na câmara, justamente por não ter a importância devida pela maioria dos governistas.

Esse desprezo, essa repulsa, esse ódio que sofremos por mais que nos esmoreça não nos detém, nos fortalece. Afinal, se somos tão odiadas realmente estamos nos aproximando de chegar cada vez mais longe.

Onde quer que seja, pois nosso lugar é onde nós quisermos estar.

Lutamos por nosso voto, por nosso espaço, por nossa liberdade.

Hoje lutamos por nossa sobrevivência.

A quem incomoda nossa força, nossa coragem, nossa alegria.

À misoginia, a covardia não nos silencia.



Mulheres



Roseli Farias Roque

Florianópolis - SC



Roseli Farias Roque

MARÇO MULHER

Mulher é brisa é perfume
E dedicam suas vidas
Em diferentes idades
Hoje estão todas unidas
Por sua luta e direitos
Inspiram e são sabidas.

Mulher, és acolhedora
És frágil e fortaleza
Tu menina virtuosa
Em alvorada leveza
Assim vejo teu valor
Tua luta com riqueza.

Mulher, de joia e valor
Eu te descrevo com tinta
Registro em exposição
Com carvão, lápis se pinta
Homenagem para olhar
Tua beleza distinta.

Mulher, belos os avanços,
Nessa tua atuação,
Na equidade racial,

Tua luta e evolução
Tantas as múltiplas frentes
És orgulho da nação.

Mulher precisas de amor
Já nasceste virtuosa
No teu lado a gente cresce
Uma mãe sempre zelosa
Mesmo tendo cicatrizes
Serás a mais bela rosa.

Mulher, tu defende o sonho
Neles dedicas a vida
Seus direitos e defesa
Para tudo tens saída
Não precisas de pretexto
Pois por Deus foste regida.



Safira Gaspar Pinheiro
Manaus - AM



Safira Gaspar Pinheiro**AS LIÇÕES DE DONA MARGARIDA**

Minha avó, Margarida Lélis dos Santos, carinhosamente conhecida como Dote, não aprendeu apenas a ler e escrever. Aprendeu a transformar a própria história.

Nascida em 04 de setembro de 1911, em um tempo em que o acesso à educação formal era difícil, ela não frequentou escola. Aprendeu a ler e escrever com seu pai, Manuel de Paula e Sá e seus padrinhos. Desde cedo, compreendeu o valor do conhecimento.

Mas ela quis ir além.

Morando no Guajará, localidade do município de Borba/AM, encontrou nas ondas do rádio um caminho para sua formação. Estudou por meio de projetos educacionais como o Projeto Minerva e o Projeto Samaúma, conforme meu tio João Batista, o Minerva voltado ao ensino primário e o Samaúma equivalente ao ginásio da época.

O Projeto Minerva, iniciativa do Ministério da Educação, levava educação a distância por meio do rádio, alcançando adultos em diferentes regiões do país. Foi pelas ondas da Rádio Rio Mar AM que minha avó teve acesso a esse aprendizado. Ali, ela ouvia atentamente as aulas, acompanhava os conteúdos e, com disciplina admirável, seguia firme em sua formação. Na época das avaliações, enfrentava o deslocamento até a cidade de Borba para realizar as provas, transformando cada etapa em mais uma conquista em sua trajetória.

Não foi fácil. Nunca é. Mas ela seguiu.

Cada aprendizado era uma conquista. Cada lição, um passo firme em direção ao seu sonho. E assim, com coragem e determinação, tornou-se professora.

Mais do que um diploma, construiu um legado.

Ensinou dentro e fora da sala de aula. Formou pessoas, inspirou caminhos e acreditou na educação como transformação de vida.

Mas o que mais me marca não é apenas a professora. É a mulher.

Minha avó Margarida era como a mais bela flor do jardim: bonita, sempre arrumada e perfumada, transmitia cuidado e autoestima. Era ternura, sabedoria e oração.

Sempre tinha um colo e uma palavra amiga. Incentivava o estudo, valorizava o trabalho e a família e unia as pessoas. Era destemida, determinada e agregadora.

Casada com Antonio Bentes dos Santos, teve 17 filhos. Em meio às dificuldades e doenças, especialmente a malária, apenas cinco chegaram à vida adulta: Antonio Lélis dos Santos, Margarida Lélis dos Santos, João Batista dos Santos, Eduardo Lélis dos Santos e minha mãe, Maria Madalenas dos Santos.

Uma dor que não a endureceu — a fortaleceu.

Seu aniversário, em 04 de setembro, era uma celebração de amor e unidade. Todos se reuniam, fortalecidos pelos laços que ela cultivava.

Foi uma grande educadora. Ensinou muitos a ler e escrever — e isso era um grande orgulho seu.

Minha mãe conta que ela rezava enquanto ensinava os filhos, para que tivessem um futuro melhor. E tiveram.

Sua fé era tão viva que, já doente e morando na Comunidade Florestal, na zona norte de Manaus, ao receber a Eucaristia em sua casa — por intermédio da Pastoral da Saúde — passou a reunir diversas pessoas ao seu redor. Aquele



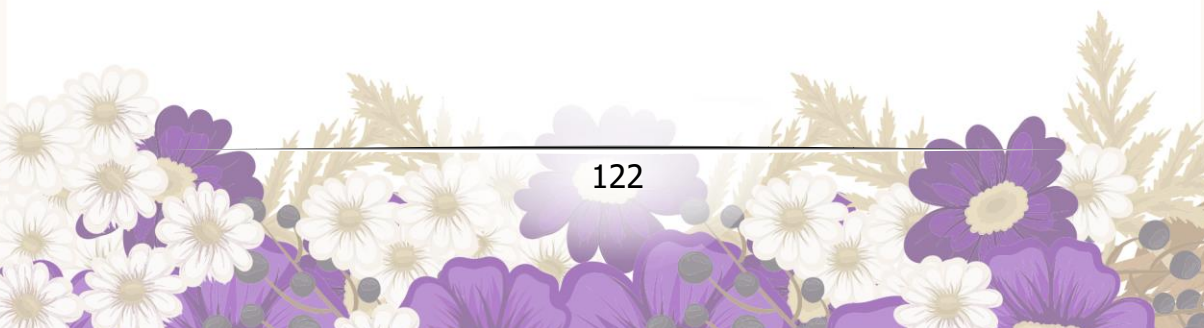
momento de comunhão se repetiu outras vezes, fortalecendo os vínculos entre os moradores e despertando o espírito comunitário. Com as celebrações da Palavra e, posteriormente, a realização das missas, o sacerdote, ao perceber o crescente número de fiéis reunidos, especialmente crianças, adquiriu um espaço para a construção de um centro catequético. Ali, teve início a caminhada da catequese, da qual tive a alegria de ser a primeira catequista. Assim, de forma simples e profunda, minha avó ajudou a dar início a um grupo de fé que, mais tarde, se tornaria a comunidade São Carlos Borromeu. Mesmo na fragilidade, gerava força e semeava encontros.

Ela me ensinou, e continua ensinando, que aprender é um ato de coragem. E ensinar, um gesto de amor que atravessa gerações.

Partiu aos 97 anos, mas sua presença permanece viva em tudo o que construiu e em todos que formou.

Seu legado é feito de fé que sustenta, de amor que acolhe, de ensinamentos que transformam e de aprendizagens que continuam a florescer em cada vida que ela tocou.

Essa é a herança mais bonita que carrego.





Sheila Malta

Rio Piracicaba - MG



Sheila Malta

MULHER... DO SEU VENTRE NASCE O MUNDO!

Mulher, ser tão essencial, quanto o próprio ar...
Deus em sua infinita sabedoria,
Não se esqueceu de lhe criar,
E com você, trouxe a possibilidade da existência de todo o mundo!

Dos seus olhos,
Enxerga-se uma sensibilidade,
Que só,
Seu sexto sentido sabe expressar!

Da sua sabedoria,
Edificam-se casas,
Lares...

Das suas lágrimas,
Surgem canções,
Que se tornam universais...

Do seu sorriso,
Fecundam-se flores,
Azuis,
Amarelas,
Rosas...

Da sua dor,
Refaz-se o cotidiano,
Com a força que só uma mulher,
Tem para oferecer...

Das suas conquistas,
Revelam-se líderes,
Mães solo,
Vereadoras,
Presidentes...

Das suas mãos,
Constroem-se sonhos,
Que seus pés,
Ajudam a terminar de concretizar...

MULHER...
DO SEU VENTRE NASCE O MUNDO!



Simone Amazonas

Manaus - AM



Simone Amazonas**O NASCER DE UMA NOVA MULHER**

Venho de uma família humilde. De um lar onde sempre tive minha mãe, Valdenora, como exemplo de perseverança e fé: Ela sempre trabalhou como uma simples doméstica, mas eu a enxergava como uma verdadeira heroína. Que apesar das dificuldades, nunca desistiu e a muito custo, deu uma vida digna a mim e a meus irmãos.

Inspirada por ela, eu concluí meus estudos e sempre tentei dar o melhor que pude em todos os campos da minha vida. Porém, não cuidei tanto da minha saúde como deveria. Não me valorizei o bastante nesse sentido e muito menos me dei a devida atenção. Estava sempre tentando ajudar os outros: Ajudar a salvar vidas.

E infelizmente, acabei esquecendo de mim. Como eu estava prestes a descobrir.

Foi assim que, em junho de 2025, fui diagnosticada com câncer de mama.

Entretanto, por mais difícil que aquela notícia fosse, não me desesperei. Porque sempre lembrei dos valores ensinados por minha mãe: Fé e Perseverança. Sempre. E foi por isso que ao chegar em casa, eu fiquei de joelhos e orei a Deus, pois a ele sempre confiei minha própria existência:

"-Senhor, prepara a melhor equipe pra cuidar de mim. Eu estou em tuas mãos."

E o Senhor cuidou de tudo: Ele preparou cada profissional, os locais dos exames, a quimioterapia e por fim, o amor e o apoio tão essencial da minha família.

Porém, ao orar mais vezes, senti Deus falar comigo. E me encarregar da tarefa mais importante de todas. Aquela que sempre deixei de lado ou para depois: Cuidar do bem mais precioso. De mim. Da mulher tão importante que sou, mas que lamentavelmente, não conseguia enxergar o próprio valor.

"-Senhor Jesus, o senhor vai me curar."

Foram 06 (seis) sessões de quimioterapia. E essa foi a frase que eu disse quando o meu cabelo começou a cair depois da primeira sessão, até se esvaír por inteiro antes da segunda. Mesmo assim, não deixei que a negatividade assumisse o controle da minha vida. Eu chorei. Eu sofri. Mas continuei acreditando na vida e tendo fé na esperança de ver o milagre da cura.

Justamente por isso, levei a sério essa tarefa tão diferente da qual o Senhor me encarregou: Eu mudei a minha alimentação para uma dieta mais saudável, iniciei a prática de exercícios físicos e continuei exercendo a profissão de Fisioterapeuta, pois ver os meus pacientes felizes também me fazia feliz no final de cada dia.

Os dias, então, foram se passando: Eu realizei todas as sessões de quimioterapia e, por fim, fui submetida a uma mastectomia (cirurgia de retirada da mama direita), para tratar o câncer. Sempre com o apoio da minha família e de Deus. Sempre mantendo os bons hábitos. E principalmente, sempre cuidando de mim.

Então depois de vários meses extremamente difíceis, eu renasci. Porque recebi a notícia de que tinha respondido ao tratamento completo. O meu quadro era estável e, agora,

precisaria continuar cuidando de mim sempre, para permanecer saudável.

Chorei de emoção e agradei muito a Deus: Porque Ele salvou a minha vida.

E também me ensinou a me amar mais. Como nunca antes assim eu fui capaz.

Hoje, depois de passar tudo isso, creio que seja importante determinar a nossa própria intimidade com Jesus. Confiando sempre nele, mesmo em meio às tempestades e tribulações que possam surgir durante a nossa vida, que é tão frágil e mesmo assim, acabamos muitas vezes não dando a ela o amor que ela merece.

Sinto também que o exemplo de fé e perseverança dado a mim por minha mãe, pode muitas vezes inspirar a nós mulheres: A ser aquela que vence e que acredita que dias melhores virão. Sem medo algum de ser feliz e de amar a si mesma.

Portanto, em breve reflexão sobre cuidar de mim, percebo que consegui emagrecer 17 (dezessete) quilos. Porque mudei: Agora eu faço exercícios físicos na academia, trabalho e cuido da minha saúde sempre. Mesmo quando tudo parecer perdido.

Pois agora, finalmente entendo que preciso estar bem e me valorizar. Afinal, sou uma mulher que acredita que em dias difíceis nunca vou estar só. Inclusive, nós mulheres somos preciosas, inteligentes e não podemos deixar nada impedir de alcançar suas promessas designadas por Deus. Nem mesmo devemos nos dar por vencidas diante das dificuldades. É preciso, na verdade, enfrentá-las. Porque Jesus está sempre conosco. Ele nos ama e sempre irá cuidar muito bem de nós.

O sentimento que gostaria de deixar aqui, é de gratidão a Deus e amor à vida.

Nunca desista. Continue. Mesmo que seja difícil. Porque não estamos sozinhas.

E não existe nada impossível para Deus. Nem mesmo a cura de um câncer.



Mulheres



Simone Garcia

Manaus - AM



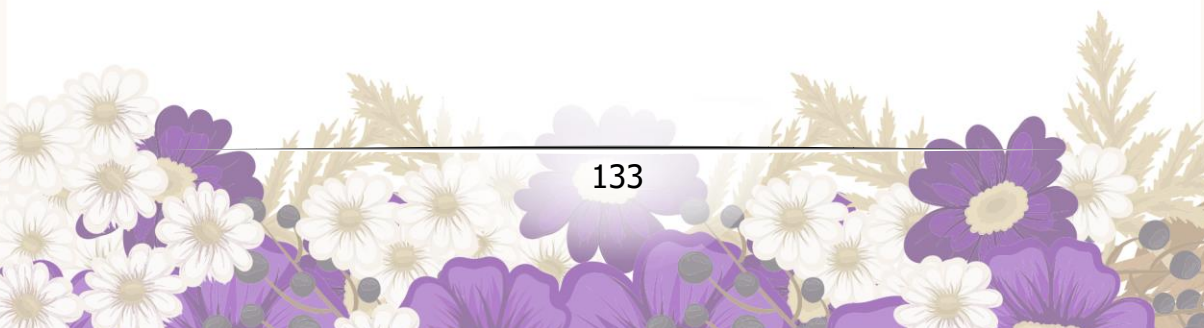
**Simone Garcia****MULHER DA AMAZÔNIA**

Ela passa pelas ruas todos os dias,
com um andar que até parece flutuar.
Desperta atenção com seus longos cabelos e negros,
sempre bem penteados, prontos para encantar.

Não importa o que vista, está sempre linda,
tem olhar misterioso no rosto a brilhar.
Trabalha, luta e cuida da família,
mulher corajosa, não teme enfrentar.

De peito aberto encara a vida,
é formosa, forte e destemida.
Mas traz a delicadeza que lhe é peculiar,
Tem jeito suave no amar e cuidar.

Não é sereia — é Iara, Rainha dos Rios,
carrega nas veias a força das guerreiras Tupi.
Mulher da Amazônia, fonte de inspiração,
guarda sonhos e desejos no fundo do coração.





Simone Kelly Oliveira

São Pedro da Aldeia - RJ



Simone Kelly Oliveira

O OLHAR PARA MULTIPLICAR

O tempo é o acordar.

O tempo é quando o nosso olhar é grato e cooperativo
para multiplicar.

(...) é a onda do mar.

É acordar em São Pedro, a luz solar.

Araruama é o teu mar, São Pedro da lagoa, pesca,
turismo e o sal extraído do teu mar.

Araruama, bebedouro das araras, onde as aves
descansam a beleza que Deus te dá.

Em outrora, olhar o Rio Tapajós ao luar.

É o canoeiro a remar.

É o açaí a saborear, é o tacacá do meu Pará.

São as tuas raízes a gritar, a ecoar em tuas entranhas,
particular da partícula célula...

Aproveitar o beijo do teu paladar

(...) é fundamental amar.

Para viver sorrindo,

É o beijo da vida; ó vida, é o beijo doce do teu paladar.

É quando vejo o sol a brilhar do norte ao sul do meu olhar

... mas a direção de tudo é o teu notar. Vê o sentido de observar encontrar o que é pleno no que Deus te dá, porque o amor de Deus é de tempo em tempo, em todo lugar; basta o teu olhar contemplar.

E você contribuir para multiplicar.



Simone Reis

Rio de Janeiro - RJ



Simone Reis

MULHERES

Mulheres, um ser maravilhoso que Deus criou.

Quando Deus fez a mulher, estava bem inspirado e, com muito carinho, fez essa grande obra de arte.

Colocou muitas qualidades e alguns defeitos, mas mínimos.

Tornou-se mãe, deu a ela essa grande missão de trazer ao mundo seres humanos.

E, ao ser mãe, ela dedicou sua vida a cuidar de muitos.

Mulheres vitoriosas que nunca desistem de conseguir o que querem, mesmo abatidas pelos sofrimentos da vida, levantam a cabeça e seguem em frente.

Pode haver qualquer coisa, ela está bela mesmo com o coração partido. Se alguém perguntar como ela está, ela responde com um sorriso no rosto: tudo bem.

Mulheres dinâmicas, delicadas, um ser humano especial que veio ao mundo com a missão de brilhar.



Suellen Cris

São Gonçalo - RJ



Suellen Cris

EM MIM...

Em mim, mulher que não sei de onde vem a calma
não sei que forças brotam quando o chão falta
trago histórias que não me foram contadas
apenas sentidas no sangue e na pele

Caminho entre o que me disseram ser o certo
e o que o coração insiste em desvendar sozinho
carrego no peito um peso que não é meu
mas transformo cada queda em lição e caminho

Em mim, força que não se vê... mas que se sente
resiliência que faz brotar vida onde o solo é duro
vejo o mundo como um espelho quebrado
onde cada caco guarda um pedaço de verdade

Sei que não preciso ser apenas uma imagem
para existir com toda a minha intensidade
Sou quem levanta antes do sol acordar a rua
quem guarda os sonhos que os outros deixaram de lado

Faço do silêncio um lugar de escuta e criação
sem deixar que o cansaço apague o brilho que trago
Todo o sentido da vida ganha forma no meu jeito de ser
é com a minha presença que o mundo se torna inteiro
e a eternidade se escreve como o próprio ser.



Tania Costa Luz

Manaus - AM



Tania Costa Luz

DEDOS CALEJADOS

Como é difícil descrever
A essência de uma pessoa tão querida
Falar em poucas palavras
Do ser que me deu a vida.
Olho para a minha mãe
Com seus dedos calejados
São os calos das tesouras
Das costuras e dos bordados
Dia e noite, altas madrugadas
Aquele máquina de costura não parava
Hoje, se nós, os seus filhos
Estamos todos formados
São por causa dessas mãos que olho
Com os dedos tão calejados.



Homenagens
Deles para Elas





Mulheres



ACarlos Misawa

Registro - SP



ACarlos Misawa**O FLORESCER**

Naquele fim de tarde, o quintal respirava quieto, banhado por uma luz dourada que parecia pousar devagar sobre as coisas simples. O cheiro de café fresco vinha da cozinha, misturado ao bolo ainda morno sobre a mesa. Era ali, naquele pedaço de mundo cercado de memórias, que Francielli se movia, entre um gesto e outro, como quem sustenta mais do que a própria rotina.

Com mãos firmes e olhar atento, ela organizava a casa e a vida ao mesmo tempo. Chamava Arthur, perguntava da escola, escutava suas histórias cheias de detalhes e imaginação. Ajeitava um caderno, limpava um joelho ralado, preparava o lanche. Havia nela um cansaço leve, quase escondido, mas também uma força serena, dessas que não fazem barulho, apenas permanecem.

Mais tarde, sentou-se por um instante. Um raro instante. Observou Arthur brincando no quintal, rindo sozinho, inventando mundos. E naquele riso encontrou sentido para tudo. Para as noites mal dormidas, para os dias corridos, para os sonhos que, por vezes, ficaram guardados à espera do tempo certo.

Arthur correu até ela, abraçando suas pernas com aquele carinho espontâneo de quem vê na mãe o próprio abrigo. Francielli sorriu, daquele jeito que mistura amor e resistência, e o acolheu junto ao peito, como se ali coubesse o mundo inteiro.



Ela se levantou novamente, porque a vida não espera e seguiu no seu ritmo silencioso de cuidar, amar, construir. Mas havia algo diferente naquele dia. Um brilho discreto, talvez nascido da consciência de tudo o que já viveu e ainda deseja viver.

Porque ser mulher é isso: atravessar fases, reinventar-se sem perder a essência, transformar o cansaço em coragem, o medo em passo, o amor em direção. É cuidar do outro — do filho, da casa, da vida e, aos poucos, reaprender a cuidar de si, a resgatar sonhos, a redesenhar propósitos.

Antes que a noite caísse, ela chamou Arthur para dentro. A casa se encheu de pequenos sons, de passos leves, de vida.

E ali, naquele instante simples, Francielli entendeu que não era só rotina. Era construção. Era raiz.

Porque são mulheres como ela as verdadeiras raízes da nossa terra — as que sustentam, acolhem e, mesmo cansadas, seguem florescendo... todos os dias, em forma de amor.



Coracy Saboia

Rio Branco - AC



Coracy Saboia

2ª Vice-Presidente da Academia Acreana de Letras

MULHERES DA ACADEMIA ACREANA DE LETRAS

Por Coracy Saboia

“É uma borboleta
Que vive a sonhar
Voa por cima da lua,
Brilha no raio solar.
Quer saber
De onde veio?
Eu vou lhe contar:
Veio voando
Nos sonhos
De Iria.”

(Francis Mary – Borboleta Isis)

Acadêmicas Efetivas:

Clara Elizabeth Simão Bader
Deise Brandão Torres Leal
Edir Figueira Marques de Oliveira
Francis Mary Alves de Lima (Bruxinha)
Geórgia Pereira Lima
Gloria Maria Rebelo Ferrante (Gloria Perez)
Iris Célia Cabanellas Zannini
Kelen Gleysse Maia Andrade
Lucicleia Barreto Queiroz

Luísa Galvão Lessa Karlberg (*7ª Presidente AAL - 2014-2023*)

Margareth Edul Prado de Souza Lopes

Maria Cecília Pereira Ugalde

Maria da Glória de Queiroz Oliveira

Maria de Fátima Mendes Cordeiro

Maria José Bezerra

Maria José da Silva Oliveira (Mazé Oliver)

Nilda Dantas Pires

Olinda Batista Assmar

Robélia Fernandes de Souza

Rosana Cavalcante dos Santos

Valcilda Bezerra de Amorim

In Memoriam

Raimunda Miguéis Passos (Terezinha Miguéis)

Florentina Esteves



Deyvid Pelisson

São Paulo - SP



Deyvid Pelisson

FORÇA FEMININA

Eva, a mãe de todos nós
A primeira mulher, a primeira voz
Que trouxe a vida e a sabedoria
E nos ensinou a viver com harmonia

Sua força e coragem nos inspiram
A cada passo, a cada desafio
Ela foi a primeira a desobedecer
E a seguir seu coração, sem medo de perder

A ancestralidade feminina é forte
Uma linhagem de mulheres que nos reportam
Às nossas raízes, à nossa história
E nos ensinam a ser mulheres de coragem e glória

Eva, a mãe de todos nós
Nos ensina a ser livres e a ser nós
A seguir nossos sonhos e desejos
E a nunca esquecer a nossa força e poder.

MULHERES DE FORÇA E GRAÇA

Nossas ancestrais, mulheres de força e graça
Que nos ensinaram a viver com coragem e espaço
Elas nos mostraram que somos capazes
De superar obstáculos e alcançar nossos ideais

Com suas mãos trabalhadoras e seus corações puros
Eles construíram famílias e comunidades seguras
E nos ensinaram a valorizar a vida com amor
E a lutar pelos nossos direitos com fervor

Nossas ancestrais, mulheres de sabedoria e luz
Que nos ensinaram a cuidar da terra com dedicação e cruz
Elas nos mostraram que a compaixão e a empatia são chaves
Para a nossa sobrevivência e felicidade que nos cabe

Vamos honrar nossas ancestrais e suas histórias reais
E continuar a lutar pelos nossos direitos e
nossas liberdades iguais
Vamos celebrar a nossa força e a nossa resiliência com alegria
E nunca esquecer a nossa ancestralidade feminina,
nossa maior guia.



Geremias Goulart

Belo Horizonte - MG



Geremias Goulart

TROGLODITAS

Feminicídios forma cruel
De tratar uma mulher
Fêmea, mãe, companheira
Mulher amiga

Um ser criado por Deus
Feita com tanta beleza
Para homem admirar
Aí vem os trogloditas
Homens machistas
A essa flor machucar

Mas com o passar do tempo
Como forma de lamento
O povo possa denunciar

Pois com muita atenção
Ela não caia no chão
Para em nosso lado está
Que esse amor seja eterno



Mulheres



Gustavo Coscarelli

Paris, França



Gustavo Coscarelli

VERITAS FEMINA EST

Ah, essas deusas tão reais,
gente comum, mas geniais,
com graça, fogo e ternura,
clareiam nossa loucura.

Com afeto e lucidez,
sabem mais do que o que se vê,
misturam arte e tesão,
sabedoria e paixão.

Num mundo sob o comando
de um deus falso, fabricado,
são elas que fazem valer
o milagre de viver.

Graças às Deusas!

DEUSAS EXISTEM

Nunca acreditei em deuses, céus ou paraísos,
Mas vi nos olhos dela os mais belos avisos.
Um dia, sem milagre, sem fé, sem nobreza,
Cruzei meu caminho com o de uma Deusa.

O mundo não tem dono, e isso eu confesso,
Mas bastou o toque dela pra eu sentir o universo.
Não preciso de deus, nem de sua dureza,
Pois vi nascer o sagrado no corpo de uma Deusa.



Jorge Fraga
Casimiro de Abreu - RJ



Jorge Fraga

MULHER; DA RAZÃO AO CORAÇÃO.

Ela corre, briga, brinca, mas é mulher.
Ela se ajeita, trabalha, se enfeita... É mulher.
Se tem filhos, marido, casa, ocupação... Ninguém fica na mão.
Se trabalha fora, não esquece nenhuma missão;
Responsabilidade, amor, obrigação.
Pode ser do lar, doméstica, funcionária pública, privada ou
piloto de avião.
As roupas estarão passadas, casa bonita, batom. Lindo fogão.

Cheirosa, limpinha, carinhosa, espera ansiosa à hora de amar
ou do dever.
Carícias, às vezes lamentos, mas o toque de amor não perde
ocasião.
E se o clima esquenta, sabes não ter razão, é o segredo do
bem viver.
Quando a coisa está boa, se escolhe lugar, palavras não
exprimem, és um avião.
Na cama, na varanda, no sofá, no carro, na moita, no chão.

Porque os homens constroem palácios, fazem poesias, beijam-
lhes as mãos?!

Mulher, água limpa. Se doce, mata a sede, refresca no calor,
rega as flores.

Se do mar, bronzeias a pele, expõe íntimas belezas, não tem
maresia. Límpidas, furta cores.

Deus as fez para completar a vida. A vida do homem, a prole
na terra, perpetuar amores.

Nada, nada exprime mais tal linguagem de amor divino, nossa
gratidão.

O poeta, o marido, o filho carinhosamente são acolhidos.
Chora, sorri, ajoelha-se, oferece-lhes o coração em
gratidão.

Coloca aos pés o mundo, as flores, o corpo, o luar, toda a vida.
E se entende que pecou, pede perdão.

Mulher, a imagem do sublime amor de Deus no retrato de Mãe
de Jesus na perfeita união



Manoel Pena

Brasília - DF



Manoel Pena*In memoriam***RELATOS SOBRE MEU PAI - GESTAÇÃO***By Ainê Pena.*

Tem uma coisa bem engraçada que minha mãe sempre me conta a respeito de meu pai, o professor e músico, Manoel Pena, que é o cuidado que ele sempre teve com ela quando estava me esperando em sua barriga. Digo engraçado porque é uma história que nunca havia escutado antes.

Minha mãe conta que quando estava grávida de mim, lá pelos anos de mil e bolinhas, meu pai sempre se preocupava em como ela estava e se o bebê estava bem. Quando estava deitada na cama, ele sempre a protegia com medo de acontecer alguma coisa como cair, ou outro problema que pudesse, pela cabeça dele, acontecer enquanto ela estava deitada na cama. E por aí ia um montão de cuidados e proteções, que quando ela conta, fico imaginando que ele poderia achar que ela era feita de casca de ovo de galinha, não? Para quebrar e danificar o filhote que estava dentro.

Em um mundo de hoje onde os homens muitas vezes querem que a mulher aborte o filho ou até mesmo, mata somente para não ter que assumir filho, acho diferente esse cuidado do meu pai com minha mãe nesses momentos. Ainda mais por ele não ter sido uma pessoa lá muito carinhosa.

Perguntando a minha mãe, ela disse que a preocupação deve vinha por suas irmãs e cunhadas terem tido problemas em algumas de suas gestações. Compreensível! Hoje compreendo...



Paulo Rogério

Colatina - ES



Paulo Rogério

À MENINA DE JALECO BRANCO

Num dia tão especial
De formatura,
Num convite tão formal de formatura,
Uma nova Helena,
Minha irmã apenas!

Vocês, que amam quadros:
Ela era apenas uma menina
Que poderia
Ter cursado medicina,
Mas ousou
Ser enfermeira...

Num convite de formatura...

Num dia tão banal (de formatura),
Minha irmã confidente
Ouve os sinos de uma igrejinha,
Nas ruas de BH.
Quase mais não nos vejo lá,
Presentemente.

Minha irmã é uma rainha:
Na sala, um Henfil na parede,
Nossa Nossa Senhora Preta,

E uma coleção de latinhas;
Eis sempre nos franqueou,
Se de passagem ou sem planos,
A sua casa, seu lar
Ali, lá em BH,
Bons livros, MPB,
A prosa com o "Professor",
E um quase nada a fazer...

Eu meio que chorei ao ler
Seu convite de formatura...

(Chovia assim quase intermitente
Como em toda grande data
Lá em Minas,
Os sons de um sino de uma igreja ao longe...)

(A proposta) Medicina
Sem custo algum!
Você, era apenas uma menina...

Sim, eu li nas entrelinhas
Do seu convite de formatura...
Uma criança de uniforme branco,
Princesinha lá do Interior...
Uma denúncia...
Uma insana
Ignomínia...

Menina do jaleco branco,
Como você é linda,
Como você é digna!



Mulheres



Ricardo Pegorini

Porto Alegre - RS



Ricardo Pegorini**BADERNA**

Todo ser humano chega neste mundo com um Deus instalado dentro de si. Alguns trazem de nascença um vigor predominantemente solar que ilumina e aquece as pessoas com as quais estejam em contato. Outros padecem anos lutando contra alguma antipática predisposição ancorada incógnita no temperamento e por isso perdem um tempo considerável recuperando afetos perdidos nas sombras da vida. Há quem melhor alimente uma essência que percebe de forma mais poderosa a presença da beleza na natureza e, por necessidade intrínseca, a reproduz, a modifica ou a elabora obsessivamente em seus legados pela Terra. São energias que consomem a sua própria existência rastreando vias pelas quais consigam emergir do íntimo pessoal de cada um para a realidade mundana, com a obstinação de cumprir a missão para a qual foram geradas. Toda pessoa que conhecemos tem em si embutida alguma preponderância no sistema vetorial espiritual que manipula as linhas de seu próprio destino. Sim, é nisso que creio.

Marietta nasceu em 1828 na cidade de *Castel San Giovanni*, uma cidade portuária militar a meio caminho entre Florença e Gênova, com o Deus do Movimento embalando seus sonhos e seus passos pela Terra. Na escola, completamente irrequieta por natureza, foi sentenciada pelos deuses da Inveja a uma vida de fracassos nas letras e nas ciências, abandonada pela seriedade acadêmica e estigmatizada como endiabrada

pelas *nobili donne* do começo do século XIX. Logo foi afastada do convívio *dasscolarettes*, que, a meu ver, não mereciam conviver com criatura tão abençoada.

Temos certamente um destino irrefreável a cumprir e, para isso, a sorte do Deus de Marietta arranjou que ela viesse a este mundo pela família de um médico-cirurgião. E este, ora vejam, filho de amantes do ar em movimento, tinha dentro de si o Deus da Música. Este educou Antonio a reconhecer o verdadeiro destino de sua filha, maldosamente profetizado pela sociedade conservadora italiana da época como inútil e nocivo. Antonio era médico sim, mas nas horas vagas da profissão, as melhores horas de sua vida, permitia que sua interna divindade viesse a público soprada de dentro de uma clarineta. Logo o estudo apaixonado pela música o levou ao piano, executando peças de Bach e modinhas que ele mesmo compunha. Melhor dizendo, modinhas que a divindade criava e pouco a pouco entregava já domadas ao desembaraço de Antonio, expressas em símbolos flutuando sobre pentagramas comprados numa livraria antiga da Via Canova.

Foi num desses momentos extraordinários, nos quais o ânimo desarmado sobrepuja os artifícios da profissão formal, que Antonio compreendeu melhor a presença incontestável do Deus de Mariette. Convencido de que há caminhos pessoais



que obedecem ao entrecruzar ancestral dos planetas, a colocou imediatamente numa escola de dança. E assim corrigiu o falso destino prolatado na sentença lavrada pelo preconceito, pois a Antonio cabia cumprir os desígnios do seu tempo e da sua humanidade. Ele não perdeu a oportunidade, outorgou à filha uma chance de demonstrar ao mundo a sua importância e sua infinita capacidade de amar o movimento e as pessoas transbordantes de cinesias.

Com menos de 16 anos, Marietta já começava a coreografar suas inquietações sobre os palcos italianos e não teria completado ainda duas décadas de vida quando Paris a viu sair das coxias indiferentes do *Théâtre de la Porte Saint-Marti* para uma calorosa aclamação pública, ou, como alguém diria na época: direto para o estrelato. Dançou sobre a alegria, sobre a tristeza, sobre o espanto e sobre a teimosia. E o fez sempre com tanto amor e entrega que o público se apaixonou pela luminosidade e pela gentileza que Marietta deixava atrás de cada *Sauté*, de cada *Pirouette* e de cada *Grand Jeté* desferidos em cima do tablado e cujos rastros permaneciam na memória de cada espectador por semanas a fio, como um encantamento da alma que antídoto nenhum era capaz de diluir.

Aos vinte e seis anos, os ventos da providência empurraram as velas do navio de Marietta para um novo continente, atravessando o oceano e abençoando o império tropical com a presença das artes buliçosas da jovem *ragazza*. Ei-la agora performando seu natural alvoroço entre comadres brasileiras, lampeiras, frenéticas, turbulentas e desavisadas da potência muscular da novata italiana e seu socialismo utópico. Esmagadas pelo assombro, nunca haveriam de reconhecer elementos tão pouco protocolares e estupefações cênicas tão heterodoxas. Encontraram, nessa revolução de passos do

ballet, vapores dionisiacos invadindo o território tradicional, burocrático, do que se conhecia como apolíneo. Marietta trouxe, para o repertório clássico, a dança nascida no improviso da alma, forjada no fascínio da confusão e turbulenta como a entidade que projetava o corpo dela em qualquer palco, seja na Europa ou seja no Brasil.

No último capítulo que nos interessa falar sobre a divindade de Marietta seria um verdadeiro crime não mencionar que Marietta saiu às ruas do Rio de Janeiro e nelas encontrou não apenas uma pessoa, não apenas um corpo de baile, mas encontrou todo um povo compartilhando o mesmo Deus do movimento. Marietta não sabia exatamente quem eram esses dançantes, mas seu ente interno compreendeu imediatamente que essas pessoas estavam amalgamadas com os mesmos processos energéticos da sua estrutura. Eram elaborados com a mesma magia, enfeitados pelo mesmo encantamento, contaminados pelo mesmo parasita. Marietta dançou com eles na rua, nas praças, nos celeiros, nos prédios e nos teatros, no ontem e no amanhã, no interno e no externo, no consciente e no inconsciente. Marietta dançou porque é para isso que ela nasceu e foi por isso que ela teve que atravessar o Atlântico e aqui encontrar o outro pedaço da sua existência. Suas danças ultrapassaram todos os limites do pequeno alcance do conhecimento dos não-dançantes da época. Amaram, odiaram, rugiram, berraram, sofreram e se encantaram. Mas ninguém ficou indiferente aos movimentos que o corpo de Marietta desenhava no espaço. Tanto que seu nome timbrou um conceito que poucos seriam capazes de compreender verdadeiramente naquele instante e naquele patamar de entendimento, talvez isso se aplique até mesmo para a maioria das pessoas da atualidade. O Rio de Janeiro nunca mais foi o mesmo depois de Marietta Baderna.



Thiago Ramos

Barreirinhas - MA



Thiago Ramos**A PRINCESA FÊNIX**

Quem poderia imaginar, que das chamas, nasceria um fogo tão sutil e ardente, uma história flamejante, abrasando torrentes de momentos. O pai, uma águia de coração com paixões indomáveis, a mãe uma delicada jovem, mas cheia de determinação, seus caminhos se cruzaram nas ruas de azulejos, assim, nasceu ela. Pequena, branquinha, olhos de jabuticaba negra, cresceu num castelo marcado de amores e conflitos, alguns dos seus irmãos a odiavam só por ela existir, os outros a amavam com todas as forças, sua infância recheada de brincadeiras, sonhos, emoções intensas demais para uma criança sentir. Entre todos e tantos sonhos, estava ele, o de encontrar o rei gato e casar com ele. Herdou da senhora a sabedoria e delicadeza, do rei a indomabilidade.

Quando o jardim do amor aflorou na sua vida apareceu o primeiro Cortez, alto inteligente. Não era só um relacionamento, era mais que isso, era um projeto de vida, algo que não se resume a sorte. Mas se fosse sorte, estava prestes a desmoronar, em pouco tempo de relacionamento, o homem Cortez, a deixou. Nenhum motivo justificava, mas aconteceu. A jovem desmoronou, seu castelo de amor ruiu, o amor eterno acabou de morrer, no coração de sua paixão, não no dela. Afinal como matar o amor eterno dentro de si em morrer junto? A jovem morria, sua alegria, seu sonho, a fé no romance, assim, desabou em tristeza profunda, assim como o amor não se explica, alguns términos também não. Difícil é

aceitar, digerir e superar, um longo período sofrível, a princesa de olhos de jabuticaba virou cinzas, pó de si mesma, não aguentava mais chorar, sofrer, se lamentar, então como sua inspiração, o cavaleiro Ikki, ela tomou uma decisão nobre de guerreiros valentes.

Ela decidiu esquecer e seguir em frente, se levantou das próprias cinzas de dor e desconsolo, o coração ardeu em chamas, ela se levantou, com uma força do alto a atingiu em cheio é mesmo com aquele aperto ela conseguiu se erguer. Entrou numa jornada de construção, saiu do Castelo ruído, começou a explorar o reino, nesse caminho encontrou 3 serezinhas, que ela decidiu adotar e amar, mingo tel e nina.

Foi uma bela amizade, com muitas conversas e histórias, ali não era coisa de menina, era sério, era construção de responsabilidade. Durou até o tempo deles amadurecerem e saírem as raízes da liberdade. Eles a ensinaram muita coisa, inclusive que por mais doído que fosse cada um tem o seu caminho e tudo bem se não estivermos nele. A princesa estudou, estudou, estudou, trabalhou, trabalhou. Queria dar o melhor para os pais, o águia indomável, ele não tinha o mesmo vigor e saúde de antes, os irmãos também batalharam em outros cantos, a mãe ensinava com exemplo. Ela brincava também, mas com tantas coisas a fazer. O tempo passava e ela ficava cada vez mais forte e bela, os jovens tentavam corteja-la. Muitos encontros e jantares, mas nada vingava, aquilo sempre a atormentou, -Será se não sou atraente? -Será se não sou boa o suficiente pra formar uma família? Eram tantos questionamentos no seu íntimo. Às vezes a pessoa não sabe a força que tem, até quando precisar usa lá, e a princesa fênix tinha muita força oculta. Construiu uma carreira profissional invejável por muitos homens, viajou por tantos e tantos lugares, conheceu tantas personalidades. Nesse

percurso da princesa, ela teve outra grande e longa amiga, pitucha, personalidade forte, independente, fiel confidente, naquele ser ela depositava sua confiança e amor, foram longos 21 anos, até que ela fugiu, dessa vez, morar no céu com as estrelas.

Uma mulher forte faz um homem se sentir uma menininha chorona, era assim que ela fazia o seu parceiro do castelo se sentir na maior parte do tempo. Aquilo mexia com seu ego, existia muitas brigas, mal ela sabia que ele tentava provar o quanto era forte e tirar dela admiração, mal sabia ele o que ela precisava pra admirar um homem era tão simples.

A vida dela foi recheios de emoções, muitas emoções, muita adrenalina, muita calma. Mas faltava algo, um amor pra recordar, um amor pra lembrar do início, de dizer repetidamente: “- lembra como a gente se conheceu?”. Por que Deus?! É um silêncio avassalador e etéreo no ar. O que falta? - o que me falta?

Mal ela sabia que o fogo consome a palha, a madeira. O fogo que ardia, queimava todo amor de palha, homens com amor de palha sucumbiam, esvaneciam no limbo dos desejos carnis. Ela não sabia da força que tinha. Mas a mulher tinha um compromisso com a menina que carregava no coração, ela fez uma promessa pra ela, encontrar seu príncipe, o rei gato, e viver no Reino dos felinos. A batalha do sonho com a realidade, da fantasia com a rotina do dia a dia.

A chama da fênix estava se apagando, aquele vazio do amor perfeito a estava matando, O combustível, o brilho, a força, tudo estava tão volátil, seu sucesso parecia tão fugaz, ela estava desistindo. O Maicon não aguentava mais ouvir seus lamentos, seu grunhido de choro a noite. Mas os céus ouviram, as lágrimas de amor derramadas nas marés da vida, a música triste chamando o rei da inexistência. Mais uma vez o mundo



em cinzas, se refez. Um dia comum, um lugar comum, um encontro não marcado, pela Fênix e o rei gato, os olhos se cruzaram, a história foi traçada.

Ali nasceria o amor antes mesmo dela perceber. O extraordinário aconteceu, o milagre do amor nasceu na sua centelha de fé. O rei gato descobriu onde encontrar a fênix, foi atrás, eles se encontram e secretamente começaram a se amar, ela contou tudo pro Maicon. - é ele, meu Deus! É ele mesmo? O fogo estava ardendo não mais num coração de palha, o coração do rei gato é feito de ferro, pra suportar toda intensidade da Fênix.

Eles estão construindo uma história, que um dia poderá ser lida num conto de romance. Num estande de um belo castelo, rodeado de felinos.

Assim ela deseja o amor eterno de todos os dias!



Trina el Mochuelo

Bucaramanga, Colombia



Trina el Mochuelo

Una mujer elegante
Sencilla y con educación
Siempre llevará emoción
Mostrando su gran talante
Ella saldrá adelante,
Llevando buena rutina
Teniendo la disciplina
Será una triunfadora
Más si es emprendedora
Esa mujer me fascina.

La mujer rompió cadenas
Para lograr libertad
Hoy tiene tranquilidad
Aliviando muchas penas
Desarrollando sus faenas,
Ganándose el respeto
Cumpliendo su mayor reto
Buscando la igualdad
En esta dura sociedad
Dónde nada está quieto.

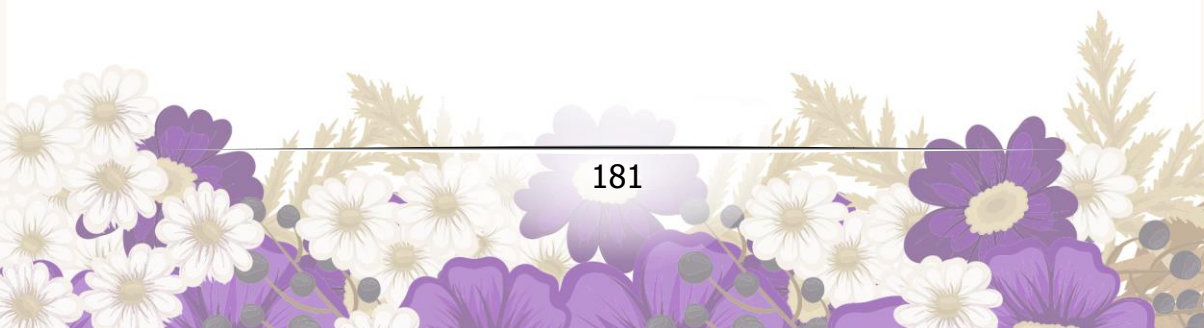
* * *



Benditas sean las mujeres
Por traernos a esta vida
Ellas merecen ser querida
Entre todos nuestros seres
Son nuestros amaneceres,
Siempre son bello presente
Alegrando el ambiente
Haciendo linda compañía
Aportando la armonía
En el mundo de la gente.

* * *

Mátame con tu mirada
Ahogarme con un beso
Déjame tu embeleso
Hermosa mujer amada
Tu eres la madrugada,
Trayendo rica frescura
Curando mi cruel locura
Llevandome en tus brazos
Borrando grandes fracasos
Dándome tu sabrosura.





Biografias

ACarlos Misawa - Graduado em Odontologia e Administração, com diversas Pós-graduações e MBA's; Diretor da Rede MISAWA e Diretor TSUYO Consultorias Empresariais. Autor de 06 livros. Membro das Academias de Letras Luminescence Française e ABHL. Recebeu diversas premiações literárias no Brasil e no exterior, com participações em mais de 40 projetos e concursos literários. Tem Título de Embaixador da Literatura, Comendas Pablo Neruda e Érico Veríssimo.

Ainê Pena - Escritora e historiadora, escreve para crianças e tem mais de 100 livros publicados. Tem sua maior obra, a coleção de livros infantis Coisas do Lelé com os quais trabalha vários projetos de incentivo à leitura e ao estudo de línguas. Acadêmica de várias Academias de Letras, presidente da AICLAB e detentora de vários títulos, incluso de Baronesa e Embaixadora da Paz.

Alda Mara Peixoto - Assistente Social, terapeuta e autora do e-book Saber Escutar é uma Forma de Cura. Especialista em humanização e escuta qualificada, transformou desafios pessoais em um profundo portal de autoconhecimento. Hoje, utiliza sua experiência para guiar outras mulheres em seus processos de cura, promovendo uma escuta que acolhe e transforma.

Aline Monteiro - Mãe, poeta e escritora, nascida em Ananindeua (PA). Viveu no Quilombo do Abacatal e, desde 1999, reside na Ilha de Cotijuba. Mãe de quatro filhos, encontrou na escrita um caminho de resistência e memória.

Após um incidente marcante, retomou os estudos e apresentou o poema "Incidente" em um sarau escolar. Hoje, transforma vivências em palavra, valorizando a ancestralidade.

Ana Letícia Tôrres - Ludovicense, professora e autora dos livros: Calmaria das Águas (2024) e Calmaria dos Sentimentos (2025). Participante de diversas antologias nacionais e internacionais, é membro da ALCASJR, AIAP BRASIL, ABARS, UNALEGRO e ABMLP, é Vice-presidente do CEM (Coletivo de Escritores Maranhense), é colunista da Revista Vinca Literária.

Angela Cândido - Brasileira, Pernambucana, escritora e poetisa. Sonha com as letras e escreve com a alma. Autora da obra "Drama de uma" e outras mais, e tem várias participações em antologias e premiações.

Auxiliadora Tribuzzi - Escritora, Poetisa, membro da Academia de Literatura, Artes e Cultura da Amazônia-ALACA, membra da Associação de Jornalistas e Escritoras do Brasil-AJEB, possui 19 Antologias já editadas em São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Brasília e Manaus. Fez inúmeras poesias, contos, crônicas, músicas, etc.

Celina Pereira - Natural de Porto Alegre, onde se graduou em Letras e Música na UFRGS. Atualmente mora em Brasília, onde leciona Língua Portuguesa. Autora dos blogs Viver e Versículos para hoje, nos quais publica textos sobre o dia-a-dia e comentários sobre versos bíblicos. Participou de algumas antologias, com crônicas e contos. É casada há 53 anos e tem 3 filhos e 8 netos.

Cláudia Araújo - Mãe, avó, médica, palestrante, escritora. Membro do IHM do Brasil-Instituto de Homeopatia e Mesmerismo do Brasil, Acadêmica da ABRAMES-Academia Brasileira de Médicos Escritores, Acadêmica da AILA-Academia Irajaense de Letras e Artes, Associada da AJEB/RJ-Associação de Jornalista e Escritoras do Brasil, Título de Comendador pela Confederação do Elo Social Brasil. @claudiaaraujocrescersaude

Coracy Saboia - Natural de Oriximiná - PA, nascido na década de 60. Licenciado Pleno e Bacharel em Filosofia, Bacharel em Teologia, Direito, Ciência Política e em Relações Internacionais. Múltiplas Especializações. Master in Legal Sciences (UML, Fl., EUA). Doutor em Filosofia (USP). Dr. h.c. Multi. Professor Associado II da Universidade Federal do Acre. Docente Permanente do Mestrado Profissional em Filosofia (PROF-FILO/UFAC). Membro do Núcleo de Sustentação do GT Filosofia Hermenêutica (ANPOF). Membro Efetivo da Academia Acreana de Letras e de outras instituições congêneres.

Dagmar Lyra - Dra. Dagmar Lyra é uma proeminente voz intelectual e empresarial da Amazônia. Atua de forma multidisciplinar como advogada tributarista, contadora e administradora. Possui Doutorado e Pós-Doutora em Administração pela FCU. Lidera a equipe de excelência da ACMANAUS e integra a equipe da CMC do CRCAM. É membro de instituições renomadas como ABRACICON, ACCA, ALACA e AJEBAM. Como autora, publicou obras sobre inovação empreendedora e capital humano. Escreveu a obra histórica dos 75 anos do CRCAM, lançada no 14º ENMC. Sua produção acadêmica inclui artigos sobre tributação de créditos de carbono e direito.

Débora Camila Brasil - Nascida em Belém/PA, foi criada em Brasília/DF, Servidora Pública Federal, pós-graduada em Gestão Pública e pós-graduanda em Segurança Pública. Amante de todas as expressões artísticas, dedicada à Leitura, à Escrita, aos Animais e às Plantas. Taróloga, oraculista, sensitiva, também se dedico ao estudo da Astrologia, Quiromancia e Runas Nórdicas.

Deyvid Pelisson - Artista multidisciplinar afro-luso ítalo-hispano-brasileiro, ator, modelo, dramaturgo, antropólogo, teólogo, escritor, poeta e estilista. Pós graduado em comunicação e produção de moda, educação artística, teatro, música e dança, perfumaria, neuropsicologia, antropologia, sociologia e psicodrama.

Dirce Nazaré - Professora da Universidade Federal do Espírito Santo, possui pós-doutorado em Administração (FGV EAESP), é Doutora em História (UFES), Doutora em Direito (FDV). Advogada. Administradora.

Edina de Azevedo - Professora, escritora, membro da Ajeb - RO e Rede Sem Fronteiras. Participou de algumas Antologias e é fotógrafa.

Eliane Polla - Nascida e criada na cidade de Tucunduva no RS, contadora de histórias, escritora e formada em Pedagogia, também sendo especialista em educação especial.

Elizângela Gomes - Escritora e educadora, natural de Manaus-AM. Fundadora do Centro Educacional Crescer, dedica sua trajetória à formação humana e espiritual. Graduada em Administração Pública e Letras, é especialista em Gestão

Escolar e mestrandia em Ciência da Educação. Autora do devocional Sementinhas da Fé e criadora da Caligrafia Amazônica, escreve sobre fé, identidade e transformação.

Eliz Godoy - Atua como advogada desde 1988 e foi Examinadora da OAB-Secção de São Paulo, sempre atuou na área de Família e das Sucessões. Formada em Relações Públicas desde 1983, tendo ganhado o prêmio de melhor projeto na área governamental na Associação Brasileira de Relações Públicas naquele ano. Foi Juíza de Paz de 1998 até 2005 e atua como Cerimonialista. É Membro fundadora da Academia de Letras de Itaquaquecetuba/SP e Academia de Letras e Artes do Rio de Janeiro. Escritora desde sempre.

Ellen Viana - Professora de Arte e História, compositora e pesquisadora dedicada à valorização da cultura maranhense. Desenvolve projetos que conectam educação, memória e identidade, com foco no patrimônio histórico e nas expressões populares de São Luís. Sua escrita reflete sensibilidade social, destacando o protagonismo feminino e as vozes invisibilizadas.

Fabiola Mendonça - Escreve como quem recolhe fragmentos: do tempo, da infância, dos afetos. Educadora, habita o encontro entre a palavra e escuta, onde o cotidiano ganha outras camadas. Sua poesia nasce do que quase passa despercebido, mas insiste. Escreve para dar forma ao que muitas vezes não cabe no silêncio.

Gabriela dos Anjos - Nasceu nos anos 2000, é carioca estudante de Letras. Já participou de antologias como Nós 3 e Tchê do Selo OffFlip, Brasília da editora Articule e O Jardim

Encantado da Lura Editorial. Ama literatura e está no caminho para ser escritora.

Graciela Zeballos - Conferencista internacional, Articulista, Escritora y Poeta. Recibió el Premio Mundial "Águila de Oro" a la Excelencia Humanista, UHE Perú 2023; y Premio "Pluma de Paz", Poetas Intergalacticos Ecuador 2021. Es Misionera de Paz. Participa del Movimiento Acción de Paz Argentina 2023. Goodwill Ambassador Representative SPMUDA Internacional Organization for Peace & Development 2019-2021.

Geremias Goulart - Funcionário público municipal em Minas Gerais, Brasil. Ex-conselheiro de saúde, ex-sindicalista, jurado, ex-conselheiro da comusa. Brigadista, ambientalistas. Acadêmico das academias virtuais, como: AMCL, AVAL, ALMA, ALSPV, AIL, ALEGRO, AIAP, ALCIBRAS, AIDEP, AIUC, ALAGC, UUTU, e CLIP.

Gustavo Coscarelli - Nascido na década de 70 em Belo Horizonte, deixou a escola aos 13 anos, mas seguiu como autodidata. Aos 29, retomou os estudos na Université Paris 8, onde se formou e fez mestrado em musicologia. Lecionou por anos até se afastar da sala de aula. Hoje, dedica-se à reflexão, ao estudo e à criação literária. Seu caminho é marcado por resiliência e amor pelas palavras.

Helenice Silva - Paraense, escritora e mestra em Literatura. É Arteterapeuta e Biblioterapeuta. Idealizadora do Projeto "Leitura Terapêutica 30+". Autora de quatro livros: "Além dos mares" (2016), "Para o Tempo de Laura" (2019), "Aquele Voo" (2023) e "Açaí da Eneri: Histórias que Alimentam" (2025).

Participou de diversas coletâneas e é membro da Academia de Letras de Ananindeua-ALANIN-PARÁ.

Jorge Fraga - Sub Oficial da reserva do CBMERJ, trabalha em Salão de Barbearia - Salão Fraga. Escreveu muitas poesias e textos educativos, mas não publicados em livros. Tem quatro livros em andamentos, participação em presidências em fundações de diversos conselhos no Município. Católico. Do LIONS CLUBE de Casimiro. Há algum tempo escreveu no jornal local e apresentou o programa Seresta e Poesias na rádio local.

Karol Costa - Escritora com 5 obras publicadas: Cartas da Karol, Cartas de uma Alma Juvenil, Devaneios de uma Mente Sonhadora, Entre Palavras e Emoções e Mensagens de Luz. Participação em várias Feiras Internacionais como seu programa semanal Momento Zen na FILC Dubrá. Em seu blog pessoal pode ser encontrado: Cartas, poesias, contos, Haikai, além de textos convertidos em áudios.

Manoel Pena - Foi professor da Secretaria de Educação do Distrito Federal, graduado em Licenciatura em Química pela Universidade Católica de Brasília, pós graduado pela UFLA-MG em Farmacologia e em Plantas Medicinais. Trabalhou na Oficina Pedagógica - SEDF onde desenvolveu projetos pedagógicos com professores da Rede Pública do DF e finalizou seu trabalho sendo Terapeuta Complementar, desenvolvendo pesquisas em Terapias Naturais e atendendo pacientes buscando sempre a cura através das plantas. Acadêmico Imortal de Academia de Letras AICLAB. 1949 - 06/08/2024. *In memoriam*.

Marfiza Grillo - Casada, nascida em Manicoré (AM), às margens do Rio Madeira. Brasileira de nascimento e

portuguesa por direito. Pedagoga aposentada, mãe e avó. Hoje, dedica-se a resgatar e lapidar as histórias que a vida lhe confiou.

Maria de Abreu - Professora aposentada da Secretaria de Educação do Distrito Federal, graduada em Licenciatura em Matemática pela Universidade Católica de Brasília, e pós graduado pela UFLA-MG na mesma área. Desenvolveu desde muito cedo, atividades artísticas de pintura, flores e outras artes manuais, mas teve na didática, no lúdico, sua visão de melhorar o aprendizado para alunos na disciplina de matemática. Participou de várias antologias e é acadêmica da Academia de Letras AICLAB.

Marineia Oliveira - Psicóloga, mentora de mulheres e mestre em Intervenção Psicológica no Desenvolvimento e na Educação. Com mais de 15 anos de atuação clínica, possui ampla formação, incluindo especializações em Psiquiatria e Saúde Mental, Terapia Cristã, Psicologia Jurídica e Forense, além de MBA em Empreendedorismo. Carrega em sua trajetória pessoal e profissional a missão de ajudar mulheres a se reconectarem com sua identidade, fortalecerem sua autoestima e construir uma vida com consciência, valor e propósito.

Ma Socorro - Brasileira, Nordestina, Piauiense, nascida na década de 60, filha de: João Eugênio de Sousa e Francisca Inácia de Sousa; vive em Marcolândia-PI; é professora, escritora, poetisa romântica; publicou nove Livros de Poesias; é coautora: Encontros de Poesias Luso-brasileiros Portugal, Mescla, ELO Poético e várias Antologias Nacionais e

Internacionais; e membro correspondente de algumas Academias de Letras Nacionais e Internacional.

Mitiko Une - É nissei, natural de Bastos-SP, nascida nos anos trinta. Desde 1960 mora no Rio de Janeiro. Formada em geografia pela USP e mestrado pela Universidade de Tsukuba. Ingressou no IBGE por concurso público em 1960. Tem trabalhos geográficos publicados no Brasil e no exterior. Autora dos verbetes sobre lugares brasileiros na enciclopédia japonesa Sekai Chimei Daijiten. Aposentada, escreveu a história da família no livro: Seiji Shimoide em busca do eldorado brasileiro, Yumê e Anos cinquenta. Participa de antologias com contos e poemas.

Nelma Lima - Bacharel em Direito e licenciada em Pedagogia. É autora dos livros: Pensamentos ao Redor, Pensamentos Pingados, As aventuras de Lucas, e Lá vem ela!. Também, possui um perfil profissional no instagram denominado @pensamentos_pingados, onde compartilha informações sobre seus trabalhos literários já publicados e demais projetos profissionais.

Neuza M^a B. Albarello - Bacharel em direito, filha de Oliva G. Berti e Henrique B. Berti e tem três filhas. Seu lazer é escrever, tem três livros de poesias e várias participações em Antologias poéticas. Faz parte das Academias de Letras AILB e AICLAB, e participa do movimento poético Sarau Atemporal.

Paula Soledade - Escritora, com atuação voltada à literatura infantil e à produção de narrativas sensíveis e socialmente engajadas. É autora do livro "Mamãe, de onde eu venho?" e desenvolve projetos autorais, como o roteiro "O Vestido da

Viúva". Sua escrita transita entre o poético e o real, explorando temas humanos e cotidianos.

Paulo Rogério - Natural de Carandaí-MG, escreve desde a adolescência, com longas pausas. Nascido na década de 60, um dos 12 filhos de Dona Nelly, sendo 7 mulheres. (Ex)seminarista / capinador / policial civil. Bacharel em direito. Servidor Público. Figura em Coletâneas do Instituto da Poesia Internacional Nacional (1994,95, 99), da Vivara (2023, 26), da Lura (2023,24) e da Invicta (2024).

Paz Nunes - Residente e domiciliada em Manaus /AM, exerce as atividades empresariais na área contábil e de marketing, é empreendedora, Diretora da Fundação Boas Novas, Diretora Financeira da ACA, Diretora de Eventos da Academia de Ciências Contábeis do Amazonas , membro da ALACA - Academia de Literatura, Artes e Cultura do Amazonas, é escritora e atualmente participa de várias antologias como coautora, escreveu o artigo "Motivação e Resiliência no Empreendedorismo Feminino do 2o Livro Contabilidade em Múltiplos Olhares: Elas em Movimento - 2ª edição - 2025 do CFC, e também está escrevendo um livro sob o Empreendedorismo no Terceiro Setor.

Potiara Cremonese - Reside em Santa Cruz do Sul. É funcionária pública Municipal. Começou a escrever durante a pandemia. Lançou seu primeiro livro de crônicas Opinião do Leitor-Artigos para Refletir pela editora Autografia/RJ em junho de 2024. Desde lá, tem participado de antologias literárias em formatos digitais e impressos. Acredita na leitura como fonte de transformação e na escrita como libertação.

Ricardo Pegorini - Nasceu em Porto Alegre (RS) e atua como servidor público no TRF4, com formação em Comunicação Social e especialização em Educação a Distância. Iniciou sua trajetória literária ainda na infância, incentivado pela avó e pela alfabetização precoce. É autor de Contos do Tempo e da Terra, do Fogo e do Mar. Foi finalista dos prêmios Brasilier I e II e dos concursos Anna Maria Martins (UBE) IV e V. Também é finalista do Prêmio Ecos da Literatura 2026.

Roseli Farias Roque - De Florianópolis, Santa Catarina. É escritora e artista plástica. Fez capas de livros. Editou o livro Aurora, em 2021. Participou em Antologias nacionais e internacionais. Organizou e participou na exposição de telas e sextilhas de cordel, em Coimbra, em 2024. Ministra aulas de pintura em Portugal. Membro da diretoria da Rede Sem Fronteiras de Santa Catarina. Membro efetivo da Academia Catarinense de Cordel.

Safira Gaspar Pinheiro - Mãe, empresária, comendadora, comunicadora e articuladora do associativismo feminino no Amazonas. Cofundadora da Manauara Suprimentos de Impressão, construiu sua trajetória unindo trabalho, fé e serviço. É conselheira nacional do CMEC-CACB, representando o Amazonas pela FACEA e ACA. Recebeu a Medalha do Mérito Empresarial "J. G. Araújo" 2024 e Moção de Aplausos da ALEAM. Sua escrita nasce da fé cristã e do compromisso com o desenvolvimento humano e o protagonismo feminino.

Sheila Malta - Capixaba, residente em Rio Piracicaba/mg. Escritora poetisa, com participação em diversas editoras como: Casa Brasileira de livros, Lura, AJERB/MG, Persona, ARTICULE.

Pós Graduada em Direito. Curadora de arte/Produtora cultural/Contralto Coral Municipal Rio Piracicaba/MG.

Simone Amazonas - Cinquentenária, é Fisioterapeuta, Pós Graduada em Terapia Intensiva e Gerontologia e Vice conselheira de Portugal da Região Norte - Brasil e Diretora do CMEC - AM. Além disso, também é mãe de 03 (três) filhos e espera que a sua história de superação inspire outras pessoas a seguir em frente e confiar em Deus.

Simone Garcia - Nascida em Manaus-AM, é Pedagoga, graduada, Pós-Graduada pela UFAM e Mestranda em Educação. Poetisa e escritora participante de inúmeras Antologias e Coletâneas desde 2023. Faz parte da Academia Internacional de Literatura Brasileira-AILB, Associação de Jornalista e Escritores do Brasil-AJEB/AM, Associação de Escritores do Amazonas-ASSEAM e Academia de Literatura, Artes e Cultura da Amazônia-ALACA.

Simone Kelly Oliveira - Nascida em Belém-PA, escritora, poetisa, Membro da Academia de Letras de São Pedro da Aldeia -RJ, membro da Associação de escritoras do Brasil (AJEB).

Simone Reis - Do Rio de Janeiro, uma apaixonada pela literatura e pela vida. Mãe de três filhos queridos: Marcus Vinicius Reis (*In memoriam*), Emanuelle Reis e Gabriel Reis. Autora do livro *Jeito de Ser*, orgulhosa de ter participado de mais de cinquenta antologias. Faço parte da Academia de Letras do Rio de Janeiro, sempre lutando por uma vida mais leve, cheia de esperança e com leituras que possam inspirar e espalhar boas mensagens. Sua missão é compartilhar palavras

que toquem o coração e transformar vidas através da literatura.

Suellen Cris – Do Rio de Janeiro. Externa em palavras, tudo o que sente, tornando cada verso, um pedaço da sua própria história.

Tania Costa Luz - Taquaranense (Al), reside em Manaus-Am. Licenciada em Letras. Apresenta o podcast Café Poético e Coisa e Tal.... Escritora, organizadora de antologias. Membro da AJEB-AM (Assoc. das Jornalistas e Escritoras do Brasil; da UBE União Bras. dos Escritores); ASSEAM (Assoc. dos Esc. do Am); ALACA (Acad. de Literatura (Arte e Cultura da Amazônia; Grupo Mulheres que Refletem; M. Honorária da Confr. Manauara de Cordel

Thiago Ramos - Formado em gestão hospitalar, nascido na cidade do portal dos lençóis, começou a escrever desde a juventude, mas passou a publicar de textos recentemente.

Trina el Mochuelo - Rafael Morales, con Seudónimo el Mochuelo Montemariano. Nació en los años 50 en Corozal Sucre, Colombia. Tubo estudios Básicos y Técnicos en el Sena. És aficionado al deporte y el arte, especialmente a la poesía, y práctica el montañismo.

Participantes

Autores de várias partes do Brasil e outros Países



Norte

Alda Mara Peixoto - Manaus - AM
Auxiliadora Tribuzzi - Manaus - AM
Dagmar Lyra - Manaus - AM
Elizângela Gomes - Manaus - AM
Marfiza Grillo - Manaus - AM
Marineia Oliveira - Manaus - AM
Paz Nunes - Manaus - AM
Safira Gaspar Pinheiro - Manaus - AM
Simone Amazonas - Manaus - AM
Simone Garcia - Manaus - AM
Tania Costa Luz - Manaus - AM
Aline Monteiro - Belém - PA
Helenice Silva - Ananindeua - PA

Nelma Lima - Marituba - PA
Coracy Saboia - Rio Branco - AC
Edina de Azevedo - Porto Velho - RO

Nordeste

Angela Cândido - Ribeirão - PE
Ana Letícia Tôrres - São José do Ribamar - MA
Ellen Viana - São Luís - MA
Thiago Ramos - Barreirinhas - MA
Ma Socorro - Marcolândia - PI

Centro-Oeste

Ainê Pena - Brasília - DF
Celina Pereira - Brasília - DF
Débora Camila Brasil - Brasília - DF
Manoel Pena - Brasília - DF (*In memoriam*)
Eliane Polla - Rio Brilhante - MS
Karol Costa - Campo Grande - MS
Maria de Abreu - Valparaíso - GO
Neuza M^a B. Albarello - Goiânia - GO

Sudeste

Cláudia Araújo - Rio de Janeiro - RJ
Gabriela dos Anjos - Rio de Janeiro - RJ
Jorge Fraga - Casimiro de Abreu - RJ
Mitiko Une - Rio de Janeiro - RJ
Paula Soledade - Maricá - RJ
Simone Kelly Oliveira - São Pedro da Aldeia - RJ
Simone Reis - Rio de Janeiro - RJ

Suellen Cris - São Gonçalo - RJ
ACarlos Misawa - Registro - SP
Deyvid Pelisson - São Paulo - SP
Dirce Nazaré - São Paulo - SP
Eliz Godoy - Arujá - SP
Fabiola Mendonça - São José dos Campos - SP
Geremias Goulart - Belo Horizonte - MG
Sheila Malta - Rio Piracicaba - MG
Paulo Rogério - Colatina - ES

Sul

Potiara Cremonese - Santa Cruz do Sul - RS
Ricardo Pegorini - Porto Alegre - RS
Roseli Farias Roque - Florianópolis - SC

Outros Países

Graciela Zeballos - Maldonado, Uruguay
Gustavo Coscarelli - Paris, França
Trina el Mochuelo - Bucaramanga, Colombia

Veja outras obras:



Antologia **Nossa Língua** **Nossa Gente**

Sobre a língua
Portuguesa.

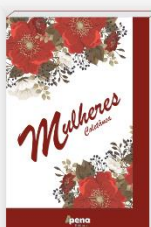
Leia grátis.
www.apena.com.br



Coletânea **11.9: 20 anos**

Sobre a tragédia do
11 de setembro.

Leia grátis.
www.apena.com.br



Coletânea **Mulheres**

Homenagem deles e
delas para elas, 8 de
mar. Dia da Mulher.

Leia grátis.
www.apena.com.br



Antologia **As mais** **Variadas** **Formas de Amar**

Dia dos Namorados.

Leia grátis.
www.apena.com.br



Coletânea **Para você** **Mamãe**

Homenagem ao
Dia das Mães.

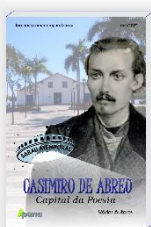
Leia grátis.
www.apena.com.br



Coletânea **Páscoa**

Em comemoração
à páscoa.

Leia grátis.
www.apena.com.br



Antologia **Casimiro de** **Abreu** **Capital da Poesia,** **Sarau Atemporal.**

Leia grátis.
www.apena.com.br

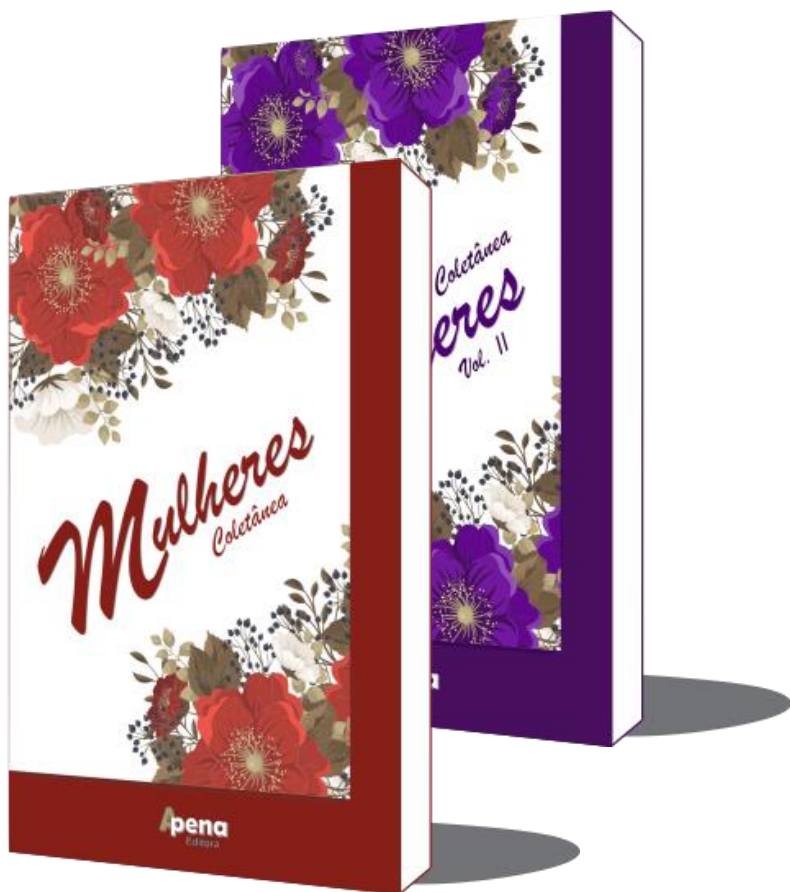


Antologia **Natal: Sarau** **Atemporal**

Poetas Atemporais.

Leia grátis.
www.apena.com.br

Todas as Obras estão à venda na Amazon Internacional, nas maiores livrarias ou no site <https://uiclap.bio/apenaeditora>



Coletânea

Mulheres

Leia gratuitamente:

www.apena.com.br

Alguns Depoimentos...

Thiago Ramos - Feliz é a mulher que entende que ela pode ser sim, o que ela quiser!!

Alda Mara Peixoto - Estou muito feliz em participar desta coletânea, é a minha primeira experiência e estou amando fazer parte desta linda obra.

Sheila Malta - "Essa coletânea produzida por uma mulher forte, através da junção de outras mulheres igualmente fortes, demonstra a potência do que vem a ser a verdadeira sonoridade!"

Fabiola Mendonça - Participar desta coletânea é uma oportunidade maravilhosa de celebrarmos quem somos. Mulheres, seres plenos de força, sabedoria e uma beleza que move transforma o mundo.

Aline Monteiro - Amei! "Cada página desta coletânea carrega a força, a sensibilidade e a voz de mulheres que transformam vivências em inspiração. Que 'Mulheres 2026' alcance muitos corações e desperte novos recomeços, sonhos e coragem. Parabéns a todas as autoras por eternizarem suas histórias através das palavras."

Autorização de Uso de Textos e Imagens

Todos os textos e imagens constantes nesta coletânea foram disponibilizadas pelo próprio autor mediante autorização prévia de uso, e enviada por e-mail para *contato@apena.com.br*, para a coordenação desta obra, intitulada
Mulheres, vol. II.

Licença de imagem da capa e fotos diversas:
© Arte Apena Editora e Freepik.com, 2025

e-mail da Editora: apena.editora@gmail.com

site da Editora: www.apena.com.br

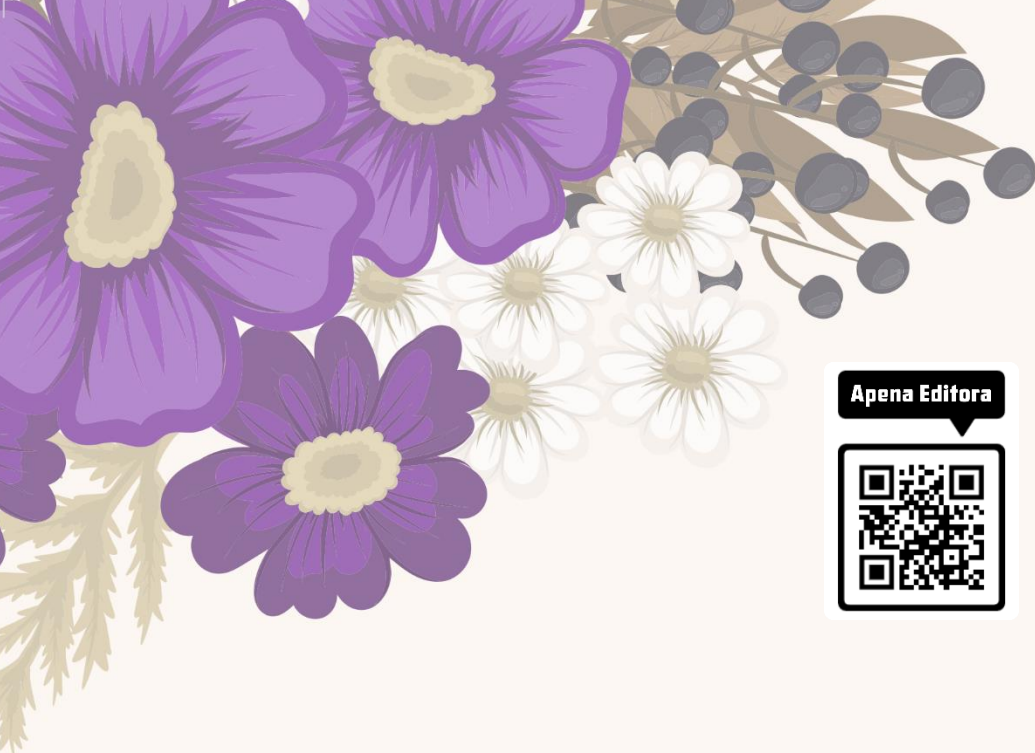
[Leia grátis e participe de outras antologias](#)

Mulheres, vol. II

Coletânea em homenagem ao
mês de Março, o mês das Mulheres!

Edição Apena

2026



Apena Editora

