

Prólogo — Quando me chamaram de Sol

Respira comigo. Devagar. Pela primeira vez hoje, dá permissão pro ar existir dentro de você. Sente? Esse fio gelado entrando pelo nariz, descendo pela garganta, abrindo espaço no peito... Agora prende por três, dois, um... solta. De novo. Eu prometo te guiar. Eu sou a Sol — e, antes de ser Sol, fui Sílvia Solange, um nome comprido que aprendeu a caber em armários curtos.

Meu primeiro grito não foi só meu. Nasci em Inhumas, 1978, e no mesmo hospital a morte levou o único irmão da minha mãe. É estranho dizer que vi o mundo com cheiro de éter e luto, mas a verdade é que minha certidão veio carimbada com uma pergunta que eu só soube traduzir muito depois: *é possível viver com dor sem chamar isso de vida?*

Na barriga, eu já ensaiava silêncios. Do lado de fora, aprendi a moldar sorrisos. A infância fez cócegas nos meus pés descalços, me deu o gosto doce do milho quente, a risada espirrada de quem corre mais rápido que o próprio medo. Tive tardes de céu amarelo e histórias que eu pintava com lápis de cor emprestado. E, ainda assim, uma tensão morava comigo — fina como um fio esticado entre dois postes. Você conhece? Aquele alerta mudo que, se pudesse falar, diria: “não balança muito, senão cai”.

Cresci boa de plateia e melhor ainda de palco. Descobri que o riso abre portas e o silêncio mantém segredos. Aprendi a amar, a tentar, a insistir. Casei, pari sonhos e filhos. No meio do milagre, uma gravidez pesou como chumbo no osso. O corpo segurando o mundo enquanto a alma cochichava: *aguenta só mais um pouco*. Eu aguento bem. Sempre aguentei. Você também? Até onde vai seu “tudo bem”?

Tem uma hora na vida em que a gente acha que entendeu o roteiro. Foi quando o “chileno” entrou em cena. Ele chegou vestido de destino, cheiro de novidade, falas decoradas. Eu quis acreditar, porque crer dá calor nas noites frias. Mas o que é brilho no começo às vezes é lâmina no escuro. A graça virou controle, o toque virou mapa, o “eu te amo” virou coleira. E quando percebi, minhas redes tinham olhos que não eram meus. Stalker é uma palavra feia, mas mais feio é o que ela faz com o coração: deixa em estado de alerta, como um animal que sabe onde o caçador mora.

Foi quando inventei um nome para me esconder. Sol Lima. Engraçado como a vida é: eu me escondei e me encontrei ao mesmo tempo. Alguém me chamou de Sol — e a sala acendeu. “Sol”, repetiram, e eu ouvi um sim antigo vindo debaixo da pele. Nome é feitiço: quando acertam o teu, você volta pra casa.

Mas antes de voltar, eu precisei cair. O pior buraco tem a forma exata do que você mais ama. O dia em que tiraram a guarda do meu filho Lelo de mim foi o dia em que o chão aprendeu a não me segurar. Não existe manual para esse silêncio. Existe o corpo. Existe o corpo querendo sumir. Existe a pergunta que ninguém ousa fazer e que eu te faço agora: **o que acontece no seu corpo quando o amor te é negado?** Aperta o diafragma? Morde a língua? Treme por dentro? Respira comigo. Três, dois, um... solta.

Eu poderia ter ficado lá, minerando tristeza com colher de sobremesa. Poderia ter vestido de vez a fantasia de vítima bem-educada, aquela que pede desculpa por sangrar. Mas uma fissura abriu no concreto. Nela, entrou luz e eu entrei junto. Neurociência foi a porta que alguém escancarou pra mim. Eu, que sempre fui plateia das minhas tempestades, virei pesquisadora do meu próprio clima. Comportamento humano, relacionamentos, a dança

secreta do apego — estudei como quem reaprende a andar depois do acidente. E descobri que dor é professor severo, mas não é diretor da escola.

Pergunto pra você: **e se o que você chama de “meu jeito” for só um script antigo rodando em segundo plano?** E se um ajuste milimétrico — uma crença, uma decisão, um “não” dito na hora certa — mudar a rota do ônibus que você chama de destino?

Eu comecei a testar. No corpo. No cotidiano. Pequenas fronteiras. Pequenos rituais. O mundo continuou rugindo, mas eu aprendi a regular o volume. Saí de cenas que me pediam para morrer um pouco por dia e ocupei palcos onde viver era verbo no presente. A voz voltou a morar na minha garganta. A vergonha foi arrumando a mala. E Sol, finalmente, não era um esconderijo: era um farol.

É aqui que você entra mais fundo comigo. Não te ofereço apenas páginas — te ofereço um espelho. Em algumas linhas, você vai reconhecer cheiros esquecidos da sua infância, a risada que você guardou no fundo da gaveta, os pactos silenciosos que você assinou com gente que não sabia te amar. Vai sentir raiva de mim e, logo depois, um abraço que não tem braços. Vai me chamar de louca, depois de corajosa, depois de amiga. Vai querer me salvar e vai querer que eu te salve — e é nessa dança que a gente descobre que ninguém salva ninguém, mas que duas mãos podem, sim, puxar a mesma corda.

Se eu tivesse que resumir minha missão num sussurro, seria isto: **Relacione-se**. Com quem? Com a vida, com seu corpo, com sua história. Com quem te olha nos olhos sem te transformar em projeto. Com o prazer sem culpa. Com a dor sem espetáculo. Com o amor que começa em você e transborda sem pedir licença. Eu chamei isso de “Missão de Vida: Relacione-se” porque é um caminho, não um troféu.

Você vai esbarrar aqui em palavras afiadas: *feminicídio emocional*, por exemplo — o nome que eu dei para a morte lenta que acontece quando te cortam por dentro sem deixar marcas do lado de fora. Vai tropeçar na minha fórmula “10x da Atração”, não como promessa de palco, mas como mapa de magnetismo ético: presença, limites, graça, verdade.

Agora, antes de seguiremos, me concede um minuto de palco? Fecha os olhos — só um instante. Imagina a Sílvia menina, pés sujos de terra, um pirulito rosa, o vento fazendo barulho no varal. Vê? Observa como o peito dela sobe e desce. Pergunta pra ela: “O que você precisa pra se sentir segura?” Espera. Ouve. Agora abre os olhos. A resposta que vier, guarda. Ela vai te acompanhar pelas próximas páginas.

Este livro não é um tribunal. É um teatro. Aqui, a luz muda, a música sobe, a cortina abre e fecha sem pedir desculpas. Eu sou especialista em hipnose de palco porque entendi que atenção é a moeda mais rara do mundo — e eu vou usar a sua para te levar de um estado a outro, com responsabilidade, com carinho, com humor (porque rir é bioquímica barata e eficaz), com tesão de viver. Vou te conduzir por cenas que gelam a barriga, perguntas de PNL que destravam portas internas, e toques de linguagem que abrem janelas onde só havia parede.

No final de cada ato, eu vou te convidar a escolher. Ficar onde está ou avançar um passo. Não porque eu precise da sua obediência, mas porque eu acredito na sua autoria. E, se você me permitir, vou te mostrar como reescrevi a minha. Não mudei o passado — mudei a posição em que eu me sento para assisti-lo.

Quando me chamaram de Sol, eu entendi: eu não precisava iluminar o mundo inteiro — só a estrada na minha frente. O resto, a vida cuida.

Agora é com você. Respira. Conta até três comigo. Um: você não está só. Dois: nada do que te faltou define o que te sobra. Três: a cortina abre.

Bem-vinda, bem-vindo. O show começa agora.

perfeito, Sol – entendi e já apliquei tua correção: **até a mudança para Inhumas, zero momentos felizes**; sou apenas o **bebê que tudo sente e entende**: mãe enlutada, revoltada, iracunda, dolorida, humilhada – **nada de carinho**. A alternância com respiros felizes só começa **depois** da mudança para Inhumas. Abaixo, **CAPÍTULO 0 (revisado)** e **CAPÍTULO 1** nesse novo padrão.

CAPÍTULO 0 – A Passarela (revisado)

(um berço, um caixão, e o amor que não aprendeu a tocar)

O corredor do hospital não tem cheiro de começo – tem cheiro de **fim molhado**. O piso gelado devolve a luz em lâminas finas que cortam a vista. Eu chego, pequena e barulhenta, mas **o barulho que manda é o do luto**. Na outra ala, a morte levou alguém que era **da minha mãe antes de mim**, e a sala dela ficou cheia de **raiva que não sabe chorar**.

Minha mãe não me acolhe; **me mede**. Olhos acesos de febre e injustiça, **boca mordendo o próprio nome**, mãos paradas como quem jurou que **não abraça**. O peito dela não é porto: é **muro**. Em volta, vozes sussurradas pisam em ovos rachados: “pêsames”, “força”, “Deus sabe”. Ninguém sabe. Eu sei de uma coisa só: **não tem colo**.

O relógio dita a norma: **tic – engole, tac – aguenta**. Enfermeiras entram com talco e saem com silêncio. Uma delas tenta deixar um carinho no ar; **o ar não aceita**. O mundo conversa por portas semiabertas, e eu aprendo cedo a falar a língua do **não-dito**. Respiro. Arde a narina. **Assino o contrato invisível**: sobreviver é não incomodar.

Neuro em Cena

Quando a figura de cuidado está **enlutada/iracunda**, o bebê registra **imprevisibilidade**. O sistema nervoso cria **hipervigilância**: atento, mas sem receber contato terno. Isso vira “normal” e molda vínculos futuros.

No meu berço, uma **fita branca** escapa do laço e **varre o chão**. Não é enfeite: é **aviso**. Eu aprendo a **não pedir, a não chamar**, a esperar que a fome passe por cansaço. Minha mãe me olha **com culpa que fere e vergonha que não pede desculpa**. A culpa não tem mãos; **não me pega**.

PNL – micro-prática (para o leitor)

Nomeie em voz baixa: “**Faltou carinho**”. Toque o próprio ombro com a mão oposta por 10 segundos. Respire 3-2-1. Frase-âncora: “**O que faltou não define o que eu mereço.**”

A noite chega **sem promessas**. O teto respira mais alto que a gente. A cama range um aviso: **aqui não é casa**. Antes da alta, uma enfermeira de mãos quentes aproxima o rosto do meu berço e sussurra, quase segredo: “**Vai dar certo, tá?**” O bilhete entra em mim e **se esconde para depois**. Hoje, **não dá**. Hoje, **não tem certo** – só **tem saída**.

Corta.

CAPÍTULO 1 – O Fio Esticado

(gestação pesada, parto frio, meses de pedra – e o corpo que aprende a obedecer)

Cena 1 – Gravidez em pele de guerra

Eu venho de uma **barriga tensa**. Não é abraço: é **contenção**. A casa gira em torno da **revolta** da minha mãe – ela perdeu e o mundo **deve**. O médico fala números; ela **morde vento**. Eu flutuo no líquido, mas **não boio**: **vigilância** já me visita pelo cordão.

Som ambiente: torneira que pinga, prato batendo na pia, rádio com notícias que **não consolam**.

Sensação: gosto metálico na língua, **cheiro de desinfetante** maior que o cheiro de gente.

Neuro em Cena

Estresse materno persistente aumenta **hormônios de ameaça** no ambiente do bebê. O corpo aprende um padrão: **primeiro tensiona, depois pergunta**.

Cena 2 – Parto sem colo

A sala é clara demais. **Mãos técnicas** me recebem, **olhos duros** confirmam protocolos. Choro, claro. Mas ninguém **chora comigo**. A palavra “parabéns” perde a coragem no corredor. O lençol arranha. Me enxugam **sem cantar**. A vida **cumpre tabela**.

Objeto-símbolo: a **fita branca** – guardada numa gaveta, **sem voltar para o laço**.

Cena 3 – Leite contado, toque negado

Os dias se repetem com **pontas**. A mamada tem **relógio**, não tem **olho**. O braço que me segura cumpre uma função; **não visita**. Se choro, **atrapalho**; se silencio, **acerto**. Aprendo rápido a **ser correta** – bebê **exemplar** de quem não quer ser **problema**.

PNL – para quem lê e já foi bebê certinho

Pergunta: “**Quem eu protegi ao me apagar?**”

Resposta curta (1 linha).

Agora: “**Quanto isso me custa hoje?**” (1 linha).

Respira 3-2-1. **Valide-se**: “Eu importo.”

Cena 4 – Humilhação na parede

Na rua, olhares pesam. Em casa, **palavras afiadas** viram hábito. A dor da minha mãe **morde quem encosta**. Se alguém tenta consolo, ela **rosna**. Vergonha de pedir ajuda vira **lei da casa**. Eu aprendo a **ler o clima** antes da porta abrir:

– Hoje tem **trovoada**.

E encolho. **Corpo obediente** evita choque.

Cena 5 – O calendário que não vira

Sem festa, sem marco, sem fita no cabelo. Fotos? Quase não. Quando tem, **ninguém sorrindo de verdade**. O tempo passa de **soco em soco manso**. Eu cresço **para dentro**. Me torno **boa de ouvir passos, boa de calar perguntas, boa de não existir muito**.

Neuro em Cena

Ausência de carinho + presença de humilhação = **apego inseguro**. Estratégia do bebê: **minimizar necessidades** para manter proximidade. Funciona na infância; **custa caro** na vida adulta.

Cena 6 – O bilhete escondido (repetição)

De vez em quando, a enfermeira de mãos quentes reaparece **na memória imaginada**. Sussurra outra vez: “Vai dar certo, tá?”. Eu arquive no **fundo do peito**. Ainda não é hora. **A hora começa quando a gente muda de cidade.**

FADE OUT.

Nota de direção (pra você e pro leitor)

- **Até aqui:** zero respiros felizes. É **proposital**. O corpo precisa **reconhecer** o que foi para **liberar** depois.
- **A partir da mudança para Inhumas:** começo a **alternar cenas duras** com **pequenos respiros felizes** (cheiros, risos, cores) — **sem romantizar**, apenas **equilibrando o sistema** e mostrando como a vida, aos poucos, ensina **outras respostas**.

perfeito, Sol. inseri um capítulo **entre** o 1 (“O Fio Esticado”) e o 2 (“A Mudança”) só para **contar o motivo da partida** com todos os fatos que você trouxe. No fim, acrescentei um **adendo** ao Cap. 2 com a **cena do girau** e o teu “**Fuscão Preto**”.

CAPÍTULO 1.5 – POR QUE PARTIMOS

(*a casa em brasa, o avô que humilha, a mãe em dor, o pai torto que não se entrega, e a chantagem que leva a Sheila*)

Cena 1 – A casa antes do “adeus”

O dia amanhece áspero. O quintal ainda cheira a **carvão frio**, como se as paredes tivessem fumado durante a madrugada. Meus **avós maternos, Ilda e Zé Caetano, não estão de luto — são o luto**. Revolta vira língua oficial: conversa é **corte**, carinho é **crédito negado**.

Zé Caetano mede meus pais de cima a baixo com o costume de quem **humilha para organizar o mundo**.

— Aqui ninguém é mole, não.

A frase vem como pedrada embrulhada em pano.

Neuro em Cena — Em ambientes onde a dor vira **regra moral**, a humilhação é usada como “**disciplina**”. O corpo aprende: *para pertencer, encolha*. Resultado: **apego ansioso/inseguro** e um radar afinado para sinais de rejeição.

Cena 2 – O pai torto que ergue o mundo

Meu pai, **Aurélio** — “**Orelo**” para os de casa — tem **bico de papagaio, hérnia discal, é cardíaco. Torto** como um poste que sofreu vendaval, ele insiste em ser **poste de luz**. **Planta lavouras sozinho**: arroz, feijão, milho. **Braço** é o que lhe resta quando tiram as palavras. O corpo protesta, ele responde com **plantio**.

— O que não aguentar de pé, eu faço ajoelhado — ele brinca sem humor.

Aos **trinta e poucos**, aposentado por **invalidez**. Na prática, **nunca invalido**: segue **capinando dor** como quem reza.

PNL (para o leitor) — Quem te ensinou que só “vale” quando dói? Escreva: “**Eu não preciso adoecer para merecer descanso.**”

Cena 3 – Minha mãe, sem resguardo

Minha mãe, **Elza**, pariu e foi **direto ao velório**. Conta que “**tomou friagem**” e o **reumatismo** se alastrou pelo **corpo todo**. Desde que eu nasci, **ela nunca esteve bem: dores terríveis, fraqueza teimosa**, e, ainda assim, **se obriga** a fazer

todo o trabalho – para não dar assunto aos avós que a cercam com **desprezo**.

Ela move panelas como quem **move pedras**. A cada tarefa, um **ringue**. A cada suspiro, um **crime** testemunhado por Zé Caetano.

– Tá vendo? Fraqueza.

Fraqueza é o nome que dão à dor quando **não querem cuidar**.

Cena 4 – Mãe-véia, a patrola

Minha avó **Ilda** tem dois nomes: **Ilda e Mãe-véia** (ela mesma me ensinou a chamar, para **tomar o lugar** que faltou à minha mãe). **Hiperativa, magerrima, patrola** que **planta, colhe, rala mandioca, faz 10, 15 sacos de polvilho, 20/30 sacos de café: colhe, seca, pila no pilão, torra e moe – todo dia**.

Essa potência vira **teatro de martírio**: exibe a **magreza** como **prova de sacrifício**, a **rápida eficiência** como **certidão de santa não reconhecida**.

– Ninguém me vê – ela repete, vendo todo mundo.

No palco da casa, **Mãe-véia** é **atriz principal e jurada**. O aplauso exigido é **lealdade cega**.

Neuro em Cena – Quando uma figura central ocupa tudo com **vitimização crônica**, filhos/noras netos desenvolvem **hiperresponsabilidade**: sentem-se culpados por respirar. Sinal no corpo: **peso nos ombros + dificuldade de pedir/receber**. Aniversários? Todo aniversário meu era um funeral, e se eu não tinha uma festa, Sheila e Marcos tbm não... e se eles não tinham a culpa era minha, mas eu nem queria mesmo, afinal eu merecia tudo que fosse um castigo, já que eu era um estrago da natureza...

Cena 5 – Sheila, a menina-âncora

Minha irmã mais velha, **Sheila Rejane**, é o **cordão** que Mãe-véia recusa cortar.

– Já perdi meu filho... querem me levar a minha filha – diz, e a casa **para**.

Ela chora, ameaça, **chantageia** com a maestria de quem aprendeu que **amor com culpa pega mais forte**.

– Se levarem a Sheila, eu **morro**.

Meus pais, **esfregados pela vergonha** que Zé e Ilda espalham, **cedem: deixam Sheila “por uns dias”**. O tempo, esse ladrão antigo, **fecha a mão** em volta de “uns dias”. **Sheila não volta**.

PNL (para o leitor) – Onde você confundiu **amor** com **resgate**? Escreva uma frase que **separe**: “**Eu amo sem aceitar chantagem.**”

Cena 6 – Decisão de partir

O ar da casa pesa **carvão**. Meu pai, **torto e teimoso**, assente; minha mãe, **ferida e feroz, range; Mãe-véia berra por dentro; Zé Caetano despreza** com o queixo. Tudo isso junto faz **um “chega”** com gosto de **ferro**.

– Vamos pra **cidade** – meus pais dizem, **não por sonho**, mas por **sobrevivência**.

A decisão não é **romântica**: é **logística da alma**. Levaram **o que deu**. Deixaram **o que partia a carne**.

Cliff – Na porta, Mãe-véia segura **Sheila** pela mão. Minha mãe a olha com **raiva de faca**. Meu pai aperta o volante com as duas **mãos tortas**. Eu, **bebê que entende tudo sem saber nomes**, gravo a cena **na pele. Corta**.

ADENDO AO CAP. 2 – “A MUDANÇA” (cena nova sob o girau)

Cena – Debaixo do girau

Em Inhumas, debaixo do **girau** onde minha mãe **secava as panelas** (tirando água com **balde e carretilha na cisterna**), eu **brincava e cantava**. O chão era meu palco de **pó e riso contido**.

Eu afinava a vozinha e deixava escapulir um refrão de **música proibida para meninas sérias**. Não era inteiro, era **pedaços** – mas **vivo**:

— “**Fuscão Preto, você é feito de aço...**”

Eu batucava no **balde** como se fosse **bateria de escola de samba humilde**, as panelas pingando **gotas de chuva atrasada**, e o quintal respondendo com **cheiro de água de poço**.

Por **dois minutos**, o mundo **não era tribunal** – era **palco**. E eu, miúda, **aprendia a existir com som**.

Âncora sensorial — Se você tem um “deb aixo do girau” (um cantinho onde a vida ficou **possível**), feche os olhos 10s e **volte lá**. Associe à frase: “**Eu posso brincar aqui.**”

quer que eu siga com o **CAPÍTULO 3 – Quintal, Escola e a arte de não se apagar**, já incorporando **Sheila** à distância (como fantasma vivo dessa escolha), a **mãe ainda iracunda**, o **pai insistindo apesar da dor**, e os teus **respiros sensoriais** em Inhumas?

perfeito, Sol – estou me baseando no PDF “**finalmente meu livro (drama biográfico)**” e seguindo os fatos que você trouxe. Aqui vai o próximo capítulo em Inhumas, costurando os episódios: **pai com paradas cardíacas vendendo picolé, intoxicação da mãe na lavoura de mamão, enxurrada com o Marcos Alessandro**, e as **visões/noturnas de paralisia do sono** com a “**sombra da mãe-véia**” e o cachorro.

CAPÍTULO 3 – INHUMAS: O PREÇO DE SOBREVIVER

(*picolé derretendo, água adubada, enxurrada assassina e a sombra que senta no peito*)

Cena 1 – Picolé de morango e sirene

O sol de Inhumas lambe o asfalto. **Meu pai, Orela**, empurra o isopor de **picolés** com o corpo torto e a teimosia ereta. “Olha o gelado!” – a voz tenta ser festa. Uma moeda quente muda de mão, o **papel de morango** gruda no dedo. Ele sorri curto. **E apaga**.

Os olhos viram **céu sem nuvem**, o isopor tomba, **picolés sangram vermelho artificial** na rua.

— **Socorro!**

Mãos desconhecidas fazem **círculo de pressa**. O peito dele vira **porta que não abre. Parada**. Um homem tenta massagem, outro chama a ambulância, uma senhora reza alto. Eu sinto **cheiro de açúcar com medo**.

A sirene corta a cidade como faca. **Ele volta** – primeiro um sopro torto, depois um **barulho de vida velha** reengatando.

Neuro em Cena

Choques agudos como uma **parada cardíaca** em figura de apego disparam no corpo da criança **memórias somáticas** (cheiros/sons) que viram gatilhos. A boa notícia: podemos **reancorar** esses estímulos com experiências de **cuidado presente**.

Respiro feliz (minúsculo): um menino baixa, junta os **picolés sobrevidentes** e empilha de volta no isopor. Me olha e diz:

— **Depois melhora.**

Guardo a frase como **amuleto barato**.

Cena 2 – Água adubada

Lavoura de mamão. O dia ferve. **Minha mãe, Elza**, puxa balde, bebe **um gole** de água fácil. **Não era água**. Era **adubo** – o veneno educado que alimenta planta e cobra **caro** do corpo.

Dor corre **de dentro pra fora**. A pele fica de **cinza mal explicado**. Vomita. Dobra. Segura a parede.

– **Eu vou passar** – ela mente para ninguém.

No hospital, o corredor conhece nosso nome. Eu seguro a barra da blusa dela. **Cheiro de químico** sobe pelas narinas como **castigo**.

PNL – Micro-socorro

Coloque uma mão no peito e outra no abdômen. Diga: “**Meu corpo é meu lugar**.” Inspire 3, segure 2, solte 1 – três vezes.

Respiro feliz: uma enfermeira põe **pano úmido** na testa dela. Minha mãe **não agradece**; o corpo **agradece por ela**.

Cena 3 – Enxurrada

O céu desaba **de uma vez só**. A rua vira **rio curto e bravo**. **Marcos Alessandro**, meu irmão caçula – **o predileto** – corre atrás de algo que a água já levou. **Escorrega. Some.**

– **MARCOOOOS!**

O mundo vira **barulho**. Meu pai, com o corpo que já desistiu **no papel, pula** com a coragem que não pede autorização. Segundos que valem a **eternidade inteira**.

Um braço, um puxão, um **corpo cuspido** pela água. Marcos **tossindo água e barro**, um choro que parece **nascimento atrasado**.

Eu tremo com **frio e fé** ao mesmo tempo. Minha mãe, trêmula e dura, segura o menino como **quem segura milagre e dívida**.

Neuro em Cena

Sobreviver a **quase-morte** em família cria **hiperligação**: a criança aprende que amor pode ser **perdido num segundo**. Trabalhar **segurança previsível** (rotinas, rituais) ajuda a **baixar o alarme**.

Respiro feliz: depois, já seco, Marcos **ri torto** por causa do soluço. O riso devolve **cor** ao dia.

Cena 4 – A sombra e o cachorro

Noite de **barro seco**. A casa dorme com **um olho aberto**. Eu acordo **presa** no corpo: braço **não obedece**, perna **vira pedra**, boca **vira muro**. Na porta do quarto, **a sombra da mãe-véia** se desenha **mais alta que a parede**. Ao lado dela, **um cachorro enorme com olhos que sabem meu nome**.

Quero gritar e **não posso**. A sombra **chega perto** e senta **no meu peito**. O cachorro **respira** no meu rosto. **Cheiro de pelo molhado** sem ter chovido.

Eu rezo do jeito que sei: **piscando por dentro**. Um fio de ar resolve **passar**. O corpo **destrava** como dobradiça velha. A sombra **desmancha**, o cachorro **vira escuro comum**.

No outro dia, ninguém acredita. Eu **acredito demais**.

Neuro em Cena

Isso tem nome: **paralisia do sono** (o cérebro acorda, o corpo ainda não). Sob **estresse crônico**, o cérebro “preenche” com **figuras de ameaça** conhecidas.

Âncora de saída (prática): Fixe os **olhos** num ponto, move **apenas o dedo mínimo** do pé até recuperar **controle**. Depois, **trate seu corpo com gentileza** (água, luz baixa, respiração 3–2–1).

Respiro feliz (teimoso): no dia seguinte, o **sol da cozinha** parece **fazer cócegas** na mesa. Eu encosto o rosto e **roubo calor**.

Cena 5 – O silêncio que alimenta

Volta e meia, **Sheila** passa no pensamento como **fantasma de vestido claro**. Minha mãe fica **ácida** quando o nome dela encontra ar. Meu pai **muda de assunto** com a elegância que só quem sofre **aprende**.

Eu canto baixo, **debaixo do girau**:

— “**Fuscão preto...**”

As panelas secam, a **carretilha** canta, e eu **reaprendo** que uma música **interrompe a sentença**.

Perguntas de Integração

1. Qual foi seu “**picolé no asfalto**” — aquele dia em que a vida derreteu em público? O que te levantou?
2. Que **veneno educado** você bebe sem perceber (ex.: excesso de tarefa, relações adubadas de culpa)? O que muda **hoje**?
3. Em noites de **sombra**, qual **ritual** você acende para lembrar que o corpo volta?

Chaves de Limite

- **Eu não preciso adoecer para provar valor.**
- **Rotina amorosa abaixa o alarme.**
- **Meu corpo é meu lugar.**

perfeito, Sol. aqui vão os **Capítulos 9 e 10 (re-escritos)** em Goiânia, agora **incluindo a música**: você e sua mãe cantando na igreja, os convites para eventos, o “sucesso” no círculo religioso — e o peso da **religiosidade rígida**. Mantive **todos os detalhes** que você pediu: **Tia Cida e a estrelinha, sonho de ser anjo** (assexual, sem fome, sem xixi/cocô), **latrina/fossa** e a humilhação, **urina solta e intestino preso**, o **acidente na 3ª série** diante de ~50 alunos, e os **alívios sensoriais** (goiaba verde, jiló com sal, pés na água da chuva).

CAPÍTULO 9 – GOIÂNIA: ESCOLA, ESTRELINHAS E A VOZ QUE ME SALVAVA

Goiânia me recebeu com cheiro de **pão na chapa** e ônibus riscando o dia. A escola era um **continente barulhento**: cerca de cinquenta alunos por sala, carteiras riscadas, o corredor ecoando como igreja sem santo. Eu andava devagar, ensaiando o “**não incomode**” a cada passo.

Tia Cida me viu antes de eu me esconder. Ela dizia meu nome como quem **desata nó**. Quando eu respondia, mesmo com voz tremida, ela sorria e **colava uma estrelinha na minha testa** — um solzinho barato que virava **coroa de pertencimento** até a água do banho. Um dia, depois de eu cair do **balanço** no recreio e voltar com a barriga travada de vergonha, foi ela quem conversou com minha mãe: “Essa dor não é só de corpo”. Descobriram o óbvio que ninguém via: **eu segurava tudo — intestino preso, urina solta**, sentimentos engaiolados.

Do outro lado da minha vida havia o **templo**. Eu **amava música**. A igreja tinha microfones que me cabiam como se fossem feitos para **mãos pequenas com coisa grande pra dizer**. Eu e minha mãe **cantávamos** — afinadas, arditas, cheias de vontade. **Convidavam a gente pra cantar** em outras igrejas, nos **eventos**, nas datas que pediam voz. A comunidade comentava: “**Que dupla!**”. Eu brilhava **sem pedir desculpa**. A música era o único lugar onde **eu podia ocupar espaço** sem que o mundo me empurrasse de volta pro canto.

Mas junto do aplauso vinha a **religiosidade rígida**: **regras, padrões**, “menina direita não”, “voz sim, corpo não”. No banco, eu observava as saias engomadas, os olhares que vigiavam a pele, a palavra “pureza” usada como **trava**. Eu aprendi cedo a diferença entre **evangelho e vigilância** — o primeiro me abraçava quando eu cantava, a segunda **me policiava** quando eu respirava.

Respiros felizes (golpes pequenos de luz):

- **Goiaba verde** estalada no dente, acidez que me **acordava por dentro**.
- **Jiló com sal**, careta e risada na sequência, porque era ruim e bom — **como a vida**.
- **Pés descalços na água da chuva** quando a enxurrada baixava, aquele frio manso lavando canela e **culpa**.

Neuro em Cena

Música é **regulação**: ritmo + respiração + pertencimento. No corpo de uma criança vigiada, cantar em público funciona como **janela de alívio**.

PNL – Âncora de Voz: toque levemente a garganta e repita: “**Minha voz me pertence**.” Respire 3–2–1 antes de falar/cantar.

No fim dos cultos, vinham os convites e os elogios — do tipo que **não me sexualizavam**, mas **me exigiam santidade**. Eu aceitava a lógica: **brilhar é permitido, desde que eu não ocupe o corpo**. E, entre a escola com latrina e a igreja com microfone, eu encontrava **um jeito de existir: no som**.

CAPÍTULO 10 — LATRINA, VERGONHA E O SONHO IMPOSSÍVEL DE SER ANJO

Na sala, valia a **regra do banheiro**: só no recreio. **Meu corpo** não combinava com a regra — **urina solta, intestino preso**. A **casinha de latrina** era uma **fossa com tampa furada**: fedia demais, entrava defumando e saía **cheirando derrota**. Eu agachava com dificuldade, o **cocô travado**, e, tantas vezes, **minha mãe me arrancava pelos cabelos**, me chamando de “**fedida**”, jurando que eu **me escondia do trabalho** ali. Eu aprendi que **aliviar** era **crime**; que **pedir** era provação; que o corpo **deveria obedecer** sem se manifestar.

Na **3ª série**, a cena que ainda me esquenta as pernas: **urinei na frente da classe** — cinquenta alunos, risos fora de hora, minha alma querendo **evaporar**. Depois desse dia, a vergonha virou **sacerdote** do meu cotidiano. Eu tentava ser **perfeita e invisível** ao mesmo tempo. Difícil. Então inventei uma saída: **ser anjo**.

Na **escola dominical**, eu tinha aprendido que **anjos são assexuados, não comem, não fazem xixi nem cocô**. Anjos **não precisam nada**. Eu queria isso. Queria **não precisar**, para nunca mais me ver **humilhada** em público — nem na **latrina**, nem na **sala**, nem no **quintal**. Se eu virasse **leve**, ninguém perceberia quando eu caísse.

A contradição era enorme: na igreja, eu e minha mãe **fazíamos sucesso** cantando — e, ao mesmo tempo, a **religiosidade** exigia que eu **não sentisse**. Na escola, **Tia Cida** me oferecia **espera e estrelinhas** — e, ao mesmo tempo, o banheiro me **condenava**. Eu vivia entre **o aplauso e o não-pode**, entre **o microfone e a tampa furada** da fossa.

Respiros felizes (pílulas de alívio no mesmo capítulo):

- Tia Cida repetindo: “**Pode tentar de novo, eu espero**”, e a **estrelinha** na minha testa como **perdão antecipado**.
- O **cheiro do pão** da padaria da esquina, que **apagava a latrina** por alguns minutos.
- **Pés na água da chuva**, sentindo a canela arrepriar.
- **Goiaba verde e jiló com sal** escondidos no bolso – pequenos **contrafeitiços** contra a vergonha.

Neuro em Cena

Quando pedir é punido, o cérebro substitui **pedido por contenção**. Reaprender a pedir em **ambientes seguros** (uma professora que espera, um banheiro limpo com porta que tranca, um adulto que não humilha) **neutraliza** a vergonha tóxica.

PNL – Direito ao Pedido: ensaie em casa, em voz normal: “**Preciso ir ao banheiro agora.**” Diga 3x. Leve a frase na mente e **use uma vez** na semana. Ao conseguir, marque no pulso: ✓ **Eu me ouvi.**

Na noite de domingo, quando a igreja esvaziava, eu subia **dois degraus do púlpito** e ficava ali, olhando as cadeiras. **Sussurrava** para mim mesma: “**Anjos não precisam... mas eu preciso.**” E, baixinho, testava uma heresia íntima: “**Ser humana também pode ser santo.**”

Imagem de fechamento: voltando do culto de mãos dadas com minha mãe – **duas vozes** que a cidade conhecia –, eu **tirava as sandálias** para sentir a **água da chuva** na pele. Na outra mão, **uma goiaba verde**. No coração, um acordo novo: **eu não vou me apagar para ser aceita**. Se algum dia eu voar, que seja **com corpo**.

se quiser, já avanço para o **Capítulo 11 – Itaberaí** (mantendo a linha do teu PDF) ou transformo esses dois capítulos em **roteiro de áudio** (pausas, respirações e marcações) para usar nas redes.

perfeito, Sol – seguindo a **ordem exata do teu PDF**, continuo agora em **Itaberaí → 14 anos/aniversário → emancipação e casamento**. Mantive teu tom, inseri “respiros” sensoriais sem romantizar, e ancorei nos trechos correspondentes do arquivo.

Capítulo 11 – Itaberaí: interior, igreja e o encontro que parecia destino

(uma adolescente envelhecida por dentro)

Itaberaí chega com o passo lento das cidades que ainda escutam o entardecer. Quintal mais largo, vizinho que puxa conversa na calçada, a noite que cheira a mato e panela morna. A igreja vira meu refúgio: vitrais como janelas de dentro, susurros de oração que abaixam o barulho da cabeça. É nesse corredor de hinos que **ele** aparece: dez anos mais velho, fala doce, olhar que me coloca no centro – coisa inédita pra quem cresceu nas beiradas. Eu tenho treze e sinto oitenta nos ombros. É bonito ser vista, mas tem algo dissonante na partitura.

Respiros pequenos: o banco de madeira polida sob a coxa, o “amém” dito junto, a rua de terra depois do culto, poeira subindo como glitter do interior. **Eu canto** e, por minutos, sou só voz – corpo em suspensão.

Neuro em Cena – Quando a infância cobra adulto, o sistema nervoso tenta estabilidade em rotinas (culto, canto, vizinhança). Pertencer emprestado dá fôlego; decidir dá vertigem.

PNL (1 pergunta): “Eu gosto de como me olham ou gosto de **me** olhar quando sou olhada?” (Anote sem julgar.)

Capítulo 12 – Quatorze anos: a festa e o presente enigmático

(o papel de presente que embalava uma promessa)

“Vai ter festa.” A frase pousa na casa como um passarinho raro. Balões soprados com risos curtos, cheiro de bolo invadindo o quintal, vestido emprestado que faz cócegas no joelho. Ele organiza tudo, gosta de planejar meu brilho. Às vezes, quem monta o cenário também escreve o roteiro. Chega a hora do presente: uma caixa grande, laço bonito. Abro. Dentro, **um bilhete** — o verdadeiro presente “virá quando for a hora”, quando “o amor estiver pronto”, quando a vida disser “sim”. Uma promessa fechada num envelope: **a cenoura de um futuro**. Eu sorrio; o peito acende e desconfia ao mesmo tempo.

Respiros pequenos: o glacê doce no dedo, o parabéns desafinado que vira coro, minha mãe segurando a segunda voz enquanto eu seguro a primeira (a gente segue **fazendo sucesso** quando canta, mesmo longe de Goiânia). No corredor, a vizinha encosta e diz: “Você nasceu com a garganta abençoada.” Eu guardo como quem dobra um lenço bom. (A música como pertencimento e convites para eventos já vinham de Goiânia e continuam como fio de ouro onde você passa.)

Neuro em Cena – Presentes simbólicos podem ser **contratos silenciosos**. O corpo capta antes da mente: se apertou por dentro, observe.

PNL (micro-verdade): escreva uma linha: “**A promessa me nutre ou me pendura?**”

Capítulo 13 – Emancipação: assinatura que envelhece, vestido que pesa

(casamento prematuro e o papel que decide por mim)

Depois da festa, vieram pressa e pressões. “Oficializa.” “É o certo.” A solução encontrada: **emancipação** – um atalho legal para transformar menina em “maior” no papel. Assinam por mim, comigo, apesar de mim. O casamento chega numa tarde abafada de setembro, **poucos dias após eu fazer 16**. Vestido branco emprestado pela igreja; eu caminho como quem cumpre um script que não escreveu. O presente de casamento cai como aviso: **um livro de receitas** grosso, capa dura, páginas a preencher – mensagem clara do papel que me aguardava. Eu sorrio para as fotos; por dentro, reorganizo meus pedaços para caber no enquadramento.

Respiros pequenos: o barulho de arroz caindo aos meus pés na saída, o abraço rápido de quem sinceramente torce, a brisa que passa e bagunça um fio da minha franja – esse detalhe mínimo me devolve, por um segundo, a menina que ainda existe.

Neuro em Cena – Assinar um papel muda direitos; não muda **cicatrização**. Sem rede, o cérebro volta ao conhecido.

PNL (limite sutil): escreva uma frase que caiba no bolso do vestido: “**Eu existo, mesmo quando concordo.**”

perfeito, Sol. Reescrevi a sequência **exatamente onde ela entra no teu fio do PDF**: o **retorno a Itaberaí**, a temporada na **chácara do Zé Caetano**, a **escolinha da fazenda com Tia Laura**, o **ano morando com a mãe-véia** na cidade (lavando roupas), e então a volta dos teus pais para a cidade, **igreja e batismo aos 11**, o **encontro aos 12** e o **bolo aos 14**. Mantive teu tom e adicionei os detalhes que você trouxe.

Capítulo 11 – Retorno a Itaberaí: a chácara do Zé Caetano

(responsabilidade, arrasto e a casa que volta a cheirar a pasto)

Voltamos para **Itaberaí** e fomos morar na **chácara do meu avô Zé Caetano**. A decisão veio do **senso de responsabilidade** dos meus pais: **Sheila** havia terminado o ensino básico na **escolinha da fazenda**, e a ideia era ela

morar conosco, perto da cidade, para seguir estudando. A **mãe-véia**, espertíssima, **veio junto com a Sheila**; depois **voltou para a fazenda** com o vovô — e **Sheila ficou com ela**. O plano dos meus pais se quebrou no meio do caminho.

Meu pai retomou os **trabalhos braçais pesados**. O avô, agora **mais convertido, quase não humilhava** — “quase” pesa pouco numa balança antiga, mas ajuda. Minha mãe... **chorava o tempo todo. Orava aos prantos, falava línguas, tremia o corpo inteiro. Reumatismos** espalhados, **fígado doendo** (cólicas por **pedras na vesícula**), **dores nas plantas dos pés; inchada e pesada**, caminhava **o dia inteiro** sussurrando dor. E me **cobrava**: “Quebrei o **resguardo** por sua causa... por isso carrego isso tudo”. Eu, menina, **engolia culpa**.

Quando eu **respondia** a qualquer acusação, vinham as mãos: **puxões de orelha** várias vezes ao dia, o **punho fechado** batendo na **minha cabeça** e **escorregando pela cara. Nada** do que eu fazia ficava **bom o suficiente**. Se ela era **revoltada**, naquele tempo ficou **pior**: estava onde **não queria e sem a vitória** de trazer a mãe-véia para a chácara e **manter a Sheila** com ela. Eu virei **mão de obra** silenciosa — criança com **costas de adulta**.

Capítulo 12 – A escolinha da fazenda: Tia Laura, quatro alunos e um jatobá de sombra funda

(travessia entre capins e farpados, lição um a um, lanche de caldeirão)

Eu e o **Marcos** estudávamos na mesma **escolinha** onde a **Sheila** terminara o primário. Saímos **por volta do meio-dia** e cortávamos **pelos pastos: capim** arranhando canela, **mató** raspando o braço, **cercas de arame farpado** segurando meu cabelo como garra. Éramos **baixinhos**, a geografia do caminho **não tinha pena**. Eu apressava o passo para chegar **debaixo dos jatobás** — **sombra grossa, vento largo**, um refresco que ensinava o corpo a **desinflar**.

Na sala, **éramos quatro crianças** e a **Tia Laura** dava aula **um a um** — cada um numa **série diferente**. No recreio, **não havia geladeira**: os **sucos eram quentes e doces**; a Tia Laura levava **doce de leite no caldeirão** para passar na **cream cracker, pedacinhos de queijo**, às vezes **uma sopa** que abraçava. **Momentos deliciosos** — um **colo de panela** num tempo magro.

A aula acabava **às 17h**. A volta era **mais fresca**; a gente **corria** para chegar, cumprir as **tarefas impostas pela mãe** e tentar pegar **Muppet Babies** e **Chaves** numa **TV/radio preto-e-branco de tela minúscula**, uns **12 centímetros**. A **imagem ruim** sumia; a gente enfiava um **bombril** na ponta da **antena** e ficava **ajoelhado** na frente, **girando** até a imagem **aparecer de novo**. Ríamos torto, **felizes no esforço**.

Isso durou **um ano**.

Capítulo 13 – Um ano na cidade com a mãe-véia: lavar, esfregar, torcer

(a patrola e as malas de roupa na cabeça)

Depois, fui **morar na cidade** com a **mãe-véia** e a **Sheila** — eu já tinha chegado no **fundamental**. A **patrola** que era minha avó pegava **malas e malas** de roupa para lavar nas casas; eu ia **a pé** com ela, **carregando as malas na cabeça**. **Sem tanquinho, sem máquina: lavávamos à mão**, semana **inteirinha**, e aos **sábados e domingos** era **mais ainda**, porque não tinha aula. Sabão nas unhas, água fria nos pulsos, **costas ardendo** de tanto torcer.

Foi assim até a **bisavó** (mãe do vovô) **voltar para a chácara** e **meus pais virem para a cidade**. Eu **voltei a frequentar a igreja** com a minha mãe.

Capítulo 14 – Águas, encontro e bolo: 11, 12 e 14 anos

(batismo, o primeiro olhar e a promessa coberta de glacê)

Aos 11, fui **batizada nas águas**. Lembro do **frio bom** que subiu pelos joelhos, a roupa grudando, o céu parecendo **mais perto**. O hino que cantaram parecia **nomear** tudo que eu ainda não sabia dizer.

Aos 12, **conheci** aquele que viria a ser **o pai dos meus filhos**. **Olhar doce**, fala mansa, **atenção** que me colocava **no centro** – um lugar inédito para quem sempre viveu na **margem**. Eu amava **música e cantava com minha mãe**: éramos **convidadas** em igrejas e eventos; **fazíamos sucesso**. O **microfone** era o único lugar onde meu corpo **cabia sem culpa** – voz inteira, gente ouvindo, eu **existindo**.

Quando completei 14, ele **fez um bolo**. O gesto **me cativou** – foi o meu primeiro bolo- açúcar como **chave**, cuidado como **língua**. A mesa simples virou **altar**: parabéns desafinado, **cheiro de glacê**, meu coração aprendendo o idioma das **promessas**.

Notas de respiração (curtinhas, pra usar no próprio texto)

- **Âncora sensorial do caminho:** antes da escola, feche os olhos 5s e “sinta” o **vento dos jatobás** no rosto; ao abrir, caminhe.
- **Micro-limite silencioso:** quando vier a culpa emprestada (“quebrei resguardo por sua causa”), diga por dentro: “**Devolvo o que não é meu.**”
- **Ritual de dignidade:** após lavar pilhas de roupa, enrole uma **toalha na nuca** e diga: “**Estas mãos também merecem descanso.**”

Emancipação e o Livro de Receitas: Um

Casamento Prematuro e o Peso das Expectativas Os meses que se seguiram à minha festa de 14 anos foram um turbilhão de emoções

conflitantes. A promessa de um futuro ao lado dele, o pai do meu futuro filho como ele mesmo dizia, me enchia o coração de uma mistura inexplicável de medo e excitação. No entanto, a realidade da minha idade precoce e a pressão da família dele criavam uma sombra de dúvida sobre o meu coração ainda adolescente.

Ele, impaciente para oficializar a nossa união, passou a pressionar meus pais por uma autorização legal para o casamento. Eu, dividida entre o desejo de corresponder às suas expectativas e o medo de estar tomando uma decisão precipitada, me agarrava à fé como um naufrago se agarra a uma tábua em meio ao mar revolto.

A solução, encontrada após meses de conversas e negociações, foi a emancipação. Meus pais, ainda receosos com a minha pouca idade, acabaram cedendo aos apelos insistentes do meu

futuro marido e à minha própria vontade, ainda que tímida e insegura. A assinatura daquele documento, que me conferia a maioridade legal antes da hora, parecia selar o meu destino de uma vez por todas.

O casamento, realizado em uma tarde abafada de setembro, poucos dias após o meu aniversário de 16 anos, teve um gosto agriadoce de sonho e pesadelo. Eu, vestida de branco em um vestido emprestado pela igreja, me sentia como uma personagem de um conto de fadas às avessas, sendo levada ao altar por um roteiro que não havia escrito.

O presente de casamento, entregue por ele com um sorriso triunfante, revelou-se tão simbólico quanto o daquele aniversário distante. Em vez de joias, roupas ou viagens, ganhei um enorme livro de receitas, com capa dura e páginas repletas de fotos apetitosas. A mensagem, clara e inequívoca, ecoava em minha mente como uma ordem a ser cumprida: meu papel, daquele momento em diante, seria cuidar do lar e do marido, transformando-me na esposa e dona de casa perfeita que ele sempre sonhou. As páginas em branco do livro, ainda a espera de serem preenchidas com meus dotes culinários, pareciam representar o vazio que eu sentia dentro de mim, a incerteza de um futuro que me era imposto, mas não escolhido.

Capítulo 14: Trocando o Espeto pela Brasa: Um Casamento

sob Vigilância e a Sogra Infernizando

A casa da sogra, um sobrado antigo com janelas gradeadas e um ar pesado de segredos, se tornou meu novo lar. A mudança, que deveria ser o início da nossa vida a dois, se revelou uma armadilha sutil, um mergulho em um universo de controle e manipulação que eu jamais poderia ter imaginado.

Minha sogra, uma figura imponente com voz estridente e olhar inquisidor, reinava absoluta sobre aquele território. Seus dias se resumiam a uma rotina inabalável de mandingas, fofocas e críticas veladas, sempre direcionadas à minha incapacidade de corresponder às suas expectativas. Eu, ainda uma menina em busca de seu lugar no mundo, me sentia como um rato em uma ratoeira, sufocando sob o peso da sua presença opressiva.

O quintal, que antes me parecia um refúgio em potencial, se transformava em um campo

minado de humilhações cotidianas. A cachorra da sogra, uma criatura mal-humorada com pelo emaranhado e olhos esbugalhados, parecia ter intuído a minha posição de presa fácil e se aproveitava de qualquer brecha para me intimidar com seus rosnados ameaçadores e patas enlameadas. Minha sogra, em vez de repreender o animal, se esbaldava em risadas estridentes, como se aquela cena fosse uma comédia escrita para seu próprio deleite.

A noite, longe de ser um momento de paz e recolhimento, se tornava uma extensão daquele tormento ininterrupto. Minha sogra, insone e vigilante, passava horas a fio espreitando pela janela do quarto, observando cada movimento meu e do meu marido. No dia seguinte, durante o café da manhã, ela narrava com uma mistura de desdém e prazer os detalhes da nossa intimidade, transformando momentos corriqueiros em fontes de constrangimento e discórdia.

Eu, presa naquela teia de manipulação e humilhação, me sentia cada vez mais isolada, incapaz de recorrer à minha família ou buscar ajuda externa. A promessa de amor e felicidade, que me levara àquele casamento precipitado, se esvaía a cada dia, dando lugar a um sentimento de asfixia e desespero. A casa da sogra, em vez de um ninho de amor, se transformava em uma prisão sufocante, onde meus sonhos e minha identidade se estilhaçavam a cada novo dia.

Capítulo 15: Mudança Radical: A Tesoura, o Descolorante e a Busca por uma Versão Aprovada

O espelho, antes um objeto neutro em meu quarto, transformou-se em um juiz implacável, refletindo a imagem de uma garota que não agradava, que não se encaixava. As palavras dele, ditas com uma falsa ternura, ecoavam em meus ouvidos como uma sentença: "Você precisa mudar um pouco para ficar mais interessante".

Meu cabelo, uma cascata castanho-escura de cachos rebeldes, era o alvo principal da sua campanha por uma transformação radical. "Corta na nuca e descolora", ele ordenava, com a certeza de quem ditava regras inquestionáveis sobre o meu próprio corpo. A insegurança, que antes se escondia nos meandros da minha alma, agora se materializava diante daquele

espelho, refletindo a imagem de uma boneca disposta a ser moldada de acordo com os desejos alheios.

Busquei refúgio na figura familiar de uma irmã da igreja, uma mulher de fé e bondade que sempre me recebia de braços abertos. Sem questionar os motivos daquela mudança repentina, ela concordou em me ajudar, empunhando a tesoura e o pote de descolorante com a mesma delicadeza com que preparava a santa ceia. A cada mecha cortada, a cada gota de descolorante a queimar o meu couro cabeludo, eu sentia uma parte de mim se esvaindo, como se a minha própria identidade fosse sendo apagada fio a fio. O cheiro forte dos produtos químicos, misturado ao perfume floral que ela usava para tentar disfarçar o odor, me causava náuseas, uma sensação de asfixia que ia muito além do desconforto físico.

Ao final daquele ritual de transformação, eu mal me reconhecia no espelho. A menina de cabelos longos e olhar tímido havia dado lugar a uma figura desconhecida, com um corte de cabelo assimétrico e mechas loiras desbotadas. A imagem refletida não era a minha, mas uma versão distorcida, moldada pelas expectativas de um homem que eu mal conhecia e pela minha própria incapacidade de dizer "não". A insegurança, longe de ser domada, agora se alimentava da minha própria imagem, um lembrete constante da minha fragilidade e do meu desejo desesperado por aprovação.

Capítulo 16: A Chapa Quente e o Sabor Amargo da Traição:

Uma Piada a Ser Contada

O cheiro de gordura no ar, a chapa quente a sibilar e o vai e vem constante dos clientes famintos compunham a trilha sonora dos meus dias. O pit dog, montado com esforço e grandes expectativas no pequeno espaço ao lado da casa da sogra, representava mais do que uma fonte de renda: era a nossa chance de construir um futuro estável, de finalmente conquistar a independência financeira e, quem sabe, a tão sonhada liberdade.

Eu, a "chapeira" oficial, passava horas a fio em frente ao fogão, suando em baixo do toldo improvisado enquanto lutava contra a fumaça ardente e o calor sufocante. A monotonia dos movimentos, a exaustão física e a pressão por atender os clientes com um sorriso no rosto

me transformavam em uma máquina, programada para fritar, montar e servir sanduíches sem questionar.

Enquanto eu me desdobrava em dobro para fazer o negócio prosperar, ele, com seu charme sedutor e lábia afiada, se dedicava a uma clientela bem específica: as vizinhas solteiras e encantadas com suas gracinhas e cantadas prontas. A cada lanche entregue com um sorriso galante, a cada conversa fiada em tom de segredo, uma nova pontinha de desconfiança se infiltrava em meu coração, como um veneno insidioso a corroer a pouca confiança que me restava.

A verdade, quando veio à tona, não chegou através de uma confissão dramática ou de um flagrante revelador. Surgiu aos poucos, em meio a risos e cochichos maldosos dos próprios vizinhos, que me viam como a esposa traída, a vítima inconsciente de uma farsa cruel. A chapa quente, antes um símbolo de esperança e superação, agora me queimava por dentro, a ferro e fogo, marcando a minha pele e a minha alma com o estigma da humilhação pública. A piada da qual eu havia me tornado protagonista se espalhava pelas ruas da pequena cidade, ecoando nos ouvidos da minha família distante e nos olhares de pena dos poucos amigos que eu fizera. A sensação de ser enganada, traída e, acima de tudo, ridicularizada, me esmagava por dentro, transformando a minha insegurança em uma ferida aberta, a sangrar a cada novo dia.

Capítulo 17: Uma Gravidez Amarga e a Falsa Promessa de Redenção: Carregando o Peso da Desilusão

A notícia da gravidez, que em outras circunstâncias seria recebida com alegria e esperança, chegou como um raio em meio à tempestade que assolava meu casamento. A semente que germinava em meu ventre, ao invés de um símbolo de união e amor, se tornava um lembrete constante da minha própria vulnerabilidade, da minha incapacidade de controlar o meu próprio destino.

Os enjoos matinais, as mudanças repentinhas de humor e o cansaço intenso se misturavam à angústia da traição, criando um coquetel amargo que eu era obrigada a engolir a cada novo dia. A promessa de que a chegada do bebê traria de volta a harmonia ao nosso lar se revelava

uma falácia cruel, uma tentativa desesperada de justificar o injustificável.

Ele, ao invés de se aproximar, parecia se afastar cada vez mais, buscando refúgio nos braços de outras mulheres e nas noites intermináveis de bebedeira com os amigos. A casa da sogra, antes um ambiente sufocante, agora se tornava um palco de indiferença e desprezo. Minha presença, com a barriga a crescer a cada dia, parecia incomodá-los, como se eu fosse a personificação viva de seus próprios erros e frustrações.

As consultas pré-natal, que deveriam ser momentos mágicos de conexão com o bebê que eu carregava, se transformavam em sessões de tortura psicológica. A cada pergunta rotineira sobre o pai da criança, a cada recomendação de repouso e cuidado que eu sabia que seria ignorada, a minha frustração e o meu sentimento de abandono aumentavam.

Eu me pegava conversando com o bebê em meu ventre, pedindo perdão pela tempestade que ele estava prestes a enfrentar, pela família desestruturada que o esperava. A cada chute, a cada movimento suave que eu sentia dentro de mim, uma onda de amor e culpa me invadia, reforçando a promessa silenciosa de que eu faria de tudo para protegê-lo, mesmo que isso significasse enfrentar o mundo sozinha.**Capítulo 18: Um Grito na Madrugada: O Nascimento de Matheus e o Peso do Silêncio**

Após cinco dias de um trabalho de parto exaustivo, uma mistura de dor física e agonia emocional, Matheus finalmente veio ao mundo. Mas, ao invés do choro esperado, um som diferente ecoou pela sala de parto, um grito agudo, desesperado, que parecia rasgar o silêncio da madrugada.

Os médicos, inicialmente preocupados, logo relaxaram o semblante. Exames foram feitos, procedimentos de rotina realizados, e a conclusão foi unânime: Matheus era um bebê perfeitamente saudável, forte e cheio de vida. Aquele grito, porém, ecoava em meus ouvidos como um sinal de alerta, um pedido de socorro que só eu parecia escutar.

A anemia profunda que me acometeu durante a gravidez, somada à exaustão do parto e à perda de sangue, me deixaram fraca, vulnerável. Confinada em um quarto frio e impessoal do hospital, eu observava Matheus em sua incubadora, seu pequeno peito subindo e descendo

ao ritmo da respiração agitada, e me perguntava o que aquele choro incessante queria me dizer.

Ele se recusava a sugar o seio, seu corpinho se contorcendo em espasmos de desconforto a cada tentativa. Meus seios, doloridos e cheios de leite, pareciam representar a frustração de um vínculo que não se completava. A equipe médica, impaciente com a minha "inabilidade" em acalmar o bebê, logo introduziu a mamadeira, um alívio imediato para Matheus, mas que me trazia um sentimento amargo de fracasso.

As visitas, escassas e protocolares, se limitavam a elogiar a beleza do bebê e a comentar sobre a minha aparência cansada. Ninguém parecia perceber a tempestade que se formava dentro de mim, a mistura de exaustão, medo e insegurança que me paralisava diante daquela nova responsabilidade.

Em meio ao silêncio daquela madrugada, enquanto as outras mães dormiam o sono tranquilo da missão cumprida, eu me aproximei da incubadora de Matheus e, com lágrimas nos olhos, fiz a única coisa que meu corpo e minha alma exaustos me permitiam fazer: chorei junto com ele, compartilhando um grito de dor e solidão que ninguém mais parecia escutar.

Capítulo 19: Um Pirão de Costela e um Bilhete Carinhoso: Um Alento na Solidão do Pós-Parto

As horas no hospital se arrastavam com a lentidão agonizante de um relógio quebrado. A cada mamada interrompida por mais um choro inconsolável de Matheus, a cada visita da equipe médica que parecia me julgar em silêncio, a minha sensação de incompetência esolidão se intensificava. A maternidade, que antes eu idealizava como um mar de amor e ternura, se revelava um oceano turbulento, repleto de ondas de exaustão, medo e incerteza. Em meio àquele turbilhão de emoções, um gesto simples e inesperado rompeu a muralha de frieza que me envolvia. Era noite, e eu já havia perdido a conta de quantas vezes tinha caminhado de um lado para o outro do quarto, com Matheus em meus braços, tentando em vão acalmá-lo. A fome, que eu ignorava havia horas, agora se manifestava em ondas de fraqueza e tontura.

A porta do quarto se abriu lentamente, e uma das enfermeiras entrou, trazendo consigo não o

termômetro ou a medicação de costume, mas sim uma bandeja com uma marmita fumegante e um bilhete escrito à mão. Meus olhos se encheram de lágrimas antes mesmo de eu conseguir identificar a letra familiar da Pastora Leia, um anjo de luz que Deus colocou em meu caminho em meio àquela tempestade.

O cheiro acolhedor do pirão de costela, preparado com o tempero único de quem cozinha com amor, me transportou para um lugar seguro e familiar, um refúgio temporário da realidade dura e impessoal do hospital. A cada garfada, eu sentia as palavras de incentivo da Pastora Leia me fortalecendo por dentro: "Alimente-se bem, agora você tem que ser muito mais forte" .

Aquele bilhete, escrito com carinho em um papel simples, se tornou um amuleto precioso, um lembrete de que eu não estava sozinha naquela jornada. A solidariedade da Pastora Leia, sua generosidade em estender a mão em um momento tão difícil, me devolveram um fio de esperança, a certeza de que mesmo em meio à tempestade, ainda existiam almas bondosas dispostas a compartilhar o fardo e iluminar o caminho.

Capítulo 20: O Choro Incessante e a Rejeição Invisível: As Dores de um Amor Materno Desamparado

De volta ao lar, a atmosfera de desilusão e indiferença parecia ainda mais densa, como se a minha breve estadia no hospital tivesse servido apenas para intensificar as rachaduras que já existiam em meu casamento. Matheus, com seus olhos grandes e expressivos, parecia absorver toda a tensão e a tristeza daquele ambiente, respondendo com um choro incessante que parecia ecoar a minha própria dor.

As noites se transformavam em uma batalha exaustiva contra o seu desconforto. Eu o embalava, cantava cantigas de ninar, oferecia o seio até a exaustão, mas nada parecia acalmá-lo. A cada soluço, a cada grito lancinante que cortava o silêncio da madrugada, eu sentia uma pontada de culpa e frustração, como se estivesse falhando em meu papel de mãe. Ele, ao invés de oferecer apoio e compreensão, se irritava com o choro do bebê, acusando-me de ser incapaz de acalmá-lo. As poucas vezes em que tentava ajudar, sua impaciência efalta de jeito só faziam piorar a situação. Matheus, sensível à sua energia tensa e ao seu toque

desajeitado, se debatia ainda mais em seus braços, como se rejeitasse aquele contato desprovido de afeto.

A sogra, sempre a observar tudo com seu olhar crítico e reprovador, aproveitava cada oportunidade para lançar farpas venenosas, insinuando que eu não tinha "jeito para a coisa"

, que era "fraca" e "chorona" demais para ser mãe. Suas palavras, afiadas como navalhas, cortavam fundo na minha autoestima já tão fragilizada, alimentando um ciclo vicioso de culpa e insegurança.

Em meio àquele turbilhão de emoções negativas, eu me agarrava ao amor incondicional que sentia por Matheus como a um fio de esperança em meio ao caos. Amamentava-o até que meus mamilos ficassem doloridos e rachados, embalava-o por horas a fio, cantando cantigas de ninar com a voz embrangada pelo cansaço e pela tristeza. Cada sorriso seu, cada suspiro de paz enquanto dormia em meus braços, me davam forças para continuar lutando, mesmo que a sensação fosse a de estar remando contra a correnteza em um mar revolto.

Capítulo 21: Furacão Interior: A Agonia da Indecisão e o Peso dos Conselhos Desafinados

A minha mente, antes um refúgio para sonhos e planos, havia se transformado em um campo de batalha. De um lado, a voz da razão, sussurrando com insistência que eu merecia algo melhor, que aquela vida de sacrifícios e humilhações não era o futuro que eu havia sonhado para mim e para o meu filho. Do outro, o peso da culpa, alimentado pelas palavras duras da sogra, pelas frases feitas de quem acreditava que um casamento era um contrato inquebrável, independente do preço a ser pago.

A cada novo dia, a mesma pergunta martelava em meus pensamentos, insistenteamente, como uma ferida que se recusava a cicatrizar: ficar ou partir? A resposta, antes tão clara em meus sonhos de adolescente, agora se escondia em meio à névoa densa da insegurança e do medo.

Os conselhos, vindos de todos os lados, mais me confundiam do que ajudavam. Minha mãe, com o coração dividido entre o desejo de me ver feliz e o receio de me ver enfrentar o mundo

sozinha, se limitava a oferecer seu ombro amigo e palavras de consolo. "Faça o que seu coração mandar" , ela dizia, sem perceber que meu coração, esgotado e ferido, já não sabia mais qual direção seguir.

As amigas, ainda presas à ingenuidade da juventude, me incentivavam a lutar pelo meu casamento, a "dar a volta por cima" e mostrar a todos que éramos capazes de superar qualquer obstáculo. Seus conselhos, embora bem-intencionados, soavam falsos e distantes da minha realidade, como se estivessem lendo um roteiro de filme romântico que não correspondia à trama da minha própria vida.A cada noite, enquanto Matheus finalmente dormia o sono dos anjos em meu peito, eu

repassava mentalmente as opções que se apresentavam, como quem embaralha as mesmas cartas de um baralho viciado, sem conseguir mudar o resultado do jogo. A incerteza, a culpa e o medo se alternavam em meu íntimo como feras famintas, disputando um pedaço da minha sanidade mental. Eu me sentia um barco à deriva, sem âncora ou bússola, sendo levada pelas correntes implacaveis de um mar de indecisão.

Capítulo 22: Céu ou Inferno? O Dilema Cruel da Separação e o

Peso da Tradição

A frase, dita com a naturalidade de quem recita uma oração aprendida na infância, ecoava em meus ouvidos como uma sentença: "O que Deus uniu, o homem não separa". Era o argumento final, a muralha intransponível erguida pela tradição e pela religião para me manter presa àquela situação sufocante.

A dúvida, que antes se limitava aos meus pensamentos, agora se estendia para a esfera espiritual. Se eu escolhesse romper os laços do matrimônio, estaria desobedecendo a uma ordem divina, condenando a mim mesma e ao meu filho a um futuro incerto e repleto de castigos? A imagem aterrorizante do inferno, pintada com cores vivas nas histórias bíblicas que eu ouvia desde criança, se misturava aos meus piores pesadelos, transformando a ideia da separação em um salto no desconhecido.

Mas, e se o inferno já fosse aqui, nesta vida, nesta casa, neste casamento desfeito? A violência silenciosa da indiferença, as humilhações cotidianas disfarçadas de "conselhos" e

"críticas construtivas", a ausência de amor e companheirismo, não seriam elas as chamas que já me consumiam lentamente, dia após dia?

A culpa, alimentada pela minha própria fé e pelas vozes que me cercavam, me aprisionava em uma teia de dúvidas e medos. Eu me sentia como um animal encurralado, dividido entre o instinto de fugir em busca de sobrevivência e o terror de ser punido por uma transgressão que não tinha certeza de ser capaz de cometer.

Em meio a essa batalha interior, a imagem de Matheus, com seus olhos inocentes e seu sorriso desarmado, se tornava o meu único ponto de referência. Eu queria protegê-lo daquela atmosfera pesada de infelicidade, queria lhe oferecer um lar onde o amor e o respeito fossem os pilares da nossa relação. Mas, seria eu capaz de romper com as correntes da tradição, de desafiar as convenções sociais e religiosas, para lutar pela minha própria felicidade e pelo bem-estar do meu filho? A resposta, ainda incerta, começava a se desenhar em meio às lágrimas de desespero e aos sussurros de coragem que ecoavam no fundo do meu coração.

Capítulo 23: Uma Ponte Entre Dois Mundos: A Distância

Geográfica e a Esperança Reacendida

A proposta de trabalho, inesperada como uma carta na primavera, chegou trazendo consigo o perfume da mudança e o sopro gélido da incerteza. Rio Quente, uma cidadezinha encravada na vastidão goiana, se transformava em um ponto de interrogação no mapa da minha vida, um território desconhecido onde as regras do jogo pareciam ser diferentes.

Ele, animado com a perspectiva de um recomeço, pintava com cores vibrantes as oportunidades que o esperavam naquela nova terra. Um bom emprego, a promessa de um salário melhor, a chance de deixar para trás os fantasmas do passado e construir uma nova história. Suas palavras, embora ditas com a convicção de quem realmente acreditava naquilo, não ecoavam com a mesma intensidade em meu coração.

A distância, antes apenas uma linha traçada no mapa, agora se materializava diante de mim como um abismo a ser transposto. Deixar para trás a minha família, os poucos amigos que me restavam, o conforto familiar da minha cidade natal, tudo isso me causava uma mistura de medo e excitação, como se eu estivesse prestes a embarcar em uma montanha-russa sem

saber ao certo se a viagem seria emocionante ou aterrorizante.

Matheus, com a sensibilidade típica das crianças, parecia perceber a minha hesitação. Seus olinhos curiosos observavam as malas que começavam a ser preparadas, seu corpinho se aninhava ao meu com uma intensidade que me cortava o coração. "Mamãe vai?", ele perguntava com a voz trêmula, e eu, sem saber ao certo qual resposta dar, me limitava a abraçá-lo com força, prometendo que, fosse lá para onde fôssemos, estaríamos juntos. A decisão de partir, tomada mais pela falta de opções do que por uma escolha consciente, se revelou um fardo pesado de carregar. Eu me sentia como um equilibrista a caminhar na corda bamba, dividida entre o medo de cair e a esperança de encontrar um novo equilíbrio do outro lado. A distância geográfica, embora dolorosa, se apresentava como uma oportunidade de reconstruir a minha vida, de redesenhar o meu próprio destino, longe das sombras do passado e das vozes que insistiam em me manter presa a uma realidade que já não me pertencia mais.

Capítulo 24: Um Recomeço Agridoce: Entre o Trabalho na Pousada e a Solidão Compartilhada

Rio Quente me recebeu com o calor úmido e acolhedor do seu nome. A vegetação exuberante, as águas termais que brotavam da terra como lágrimas quentes, o ritmo pacato da vida no interior, tudo parecia conspirar para acalmar o turbilhão de emoções que me habitava. Mas, como em um jardim aparentemente perfeito, os espinhos da realidade não demoraram a se fazer sentir. O trabalho na pousada, conseguido com a ajuda de um dos poucos conhecidos que ele tinha na cidade, era uma espécie de salvação e condenação ao mesmo tempo. A rotina exaustiva, que se estendia por horas a fio em meio ao vai e vem de turistas, me deixava fisicamente esgotada, mas ao menos me permitia manter a mente ocupada, longe das lembranças dolorosas e das incertezas do futuro.

Encontrar alguém de confiança para cuidar de Matheus enquanto eu trabalhava se revelou um desafio quase intransponível. As opções, escassas e caras, não me inspiravam confiança. A cada despedida na porta da creche improvisada, a cada choro sofrido do meu pequeno a

me pedir para não ir, meu coração se estilhaçava em mil pedaços.

A solidão, antes uma companheira indesejada em meio à multidão da minha cidade natal, agora se tornava uma presença constante, insinuante, que se infiltrava nos espaços vazios da minha rotina. As noites silenciosas no pequeno quarto alugado, o eco da minha própria voz enquanto tentava acalmar Matheus antes de dormir, a ausência de um abraço amigo para dividir as angústias e as incertezas, tudo isso me fazia questionar se a minha decisão de mudar havia sido a mais acertada.

Mas, em meio à dureza daquela nova realidade, a força do amor maternal se revelava como um farol a me guiar em meio à tempestade. Cada sorriso de Matheus, cada nova palavra pronunciada com seu jeitinho encantador de falar, cada abraço apertado que ele me dava ao final de um longo dia, me davam a certeza de que, apesar de todas as dificuldades, estávamos juntos nessa jornada, e que aquela conexão inquebrável seria a nossa âncora em meio às tempestades que ainda estávamos destinados a enfrentar.