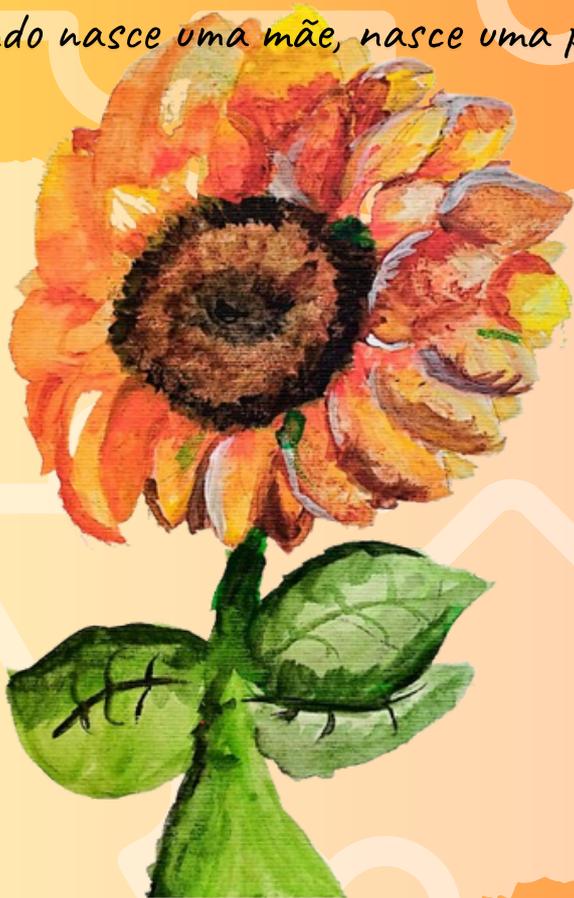


Atípicos Suspiros

Quando nasce uma mãe, nasce uma poesia.



Márcia Jovani de Oliveira Nunes
Maria Sophia de Oliveira Nunes



EDITORA ARA

1ª Edição - 2025

Cuiabá/MT

Márcia Jovani de Oliveira Nunes
Maria Sophia de Oliveira Nunes

Atípicos Suspiros



EDITORA ARA

1ª Edição - 2025
Cuiabá/MT

PRODUÇÃO EDITORIAL

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Nunes, Márcia Jovani de Oliveira
Atípicos suspiros [livro eletrônico] / Márcia Jovani de Oliveira Nunes, Maria
Sophia de Oliveira Nunes. -- 1. ed. -- Cuiabá, MT : Editora Ara Publicações,
2025.
PDF

ISBN 978-65-83004-02-4

1. Poesia brasileira - Coletâneas 2. TEA (Transtorno do Espectro do
Autismo) I. Nunes, Maria Sophia de Oliveira. II. Título.

25-303888.0

CDD-B869.1

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Esta publicação é de acesso público e gratuito. Download e compartilhamento são permitidos, desde que garantidos os créditos à Editora ARA, à organização e às autoras e autores. Não é permitida a utilização para fins comerciais. Revisões textuais e de normalização bibliográfica é decisão de autores e organizadores.

DOI: 10.56518/edara.978-65-83004-02-4

<https://editoraara.com.br/>
contato@editoraara.com.br



EDITORA ARA

CONSELHO EDITORIAL

- Dr. Alejandro Herrero (USAL/UNLA-Argentina)
Dra. Amône Inácia Alves (UFG)
Dr. Carlos Edinei de Oliveira (UNEMAT)
Dra. Cleicinéia Oliveira de Souza (UFMT/UNIR)
Dr. Daniel Ovigli (UFTM)
Dra. Fernanda de Alencar M. Albuquerque (UFVJM)
Dr. Gabriel Torres Gomez (UNICARTAGENA - Colômbia)
Dra. Joira Aparecida Leite de O. A. Martins (UFMT)
Dr. Josemir Almeida Barros (UNIR)
Dr. Jorge Alberto Lago Fonseca (IFFarropilhas)
Dr. Juliano Guerra Rocha (UFJF)
Dra. Juracy Machado Pacífico (UNIR)
Dra. Laura Susana Guic (UNLA-Argentina)
Dr. Luciano da Silva Pereira (UFMT)
Dr. Neil Franco (UFJF)
Dra. Nilce Vieira Campos Ferreira (UFMT)
Dra. Oresta Lopes Perez (COLSAN-México)
Dra. Patrícia dos Santos Begnami (UNIARARAS)
Dr. Paulo Sérgio Dutra (UNIR)

ASSESSORIA E GESTÃO DE POLÍTICAS

- Dra. Carminha Aparecida Visquetti (IFMT)
Dr. Josemir Almeida Barros (UNIR)
Dr. Paulo Sérgio Dutra (UNIR)
Doutorando Túlio Marcel R. de Vasconcelos Figueiredo (IFMT)

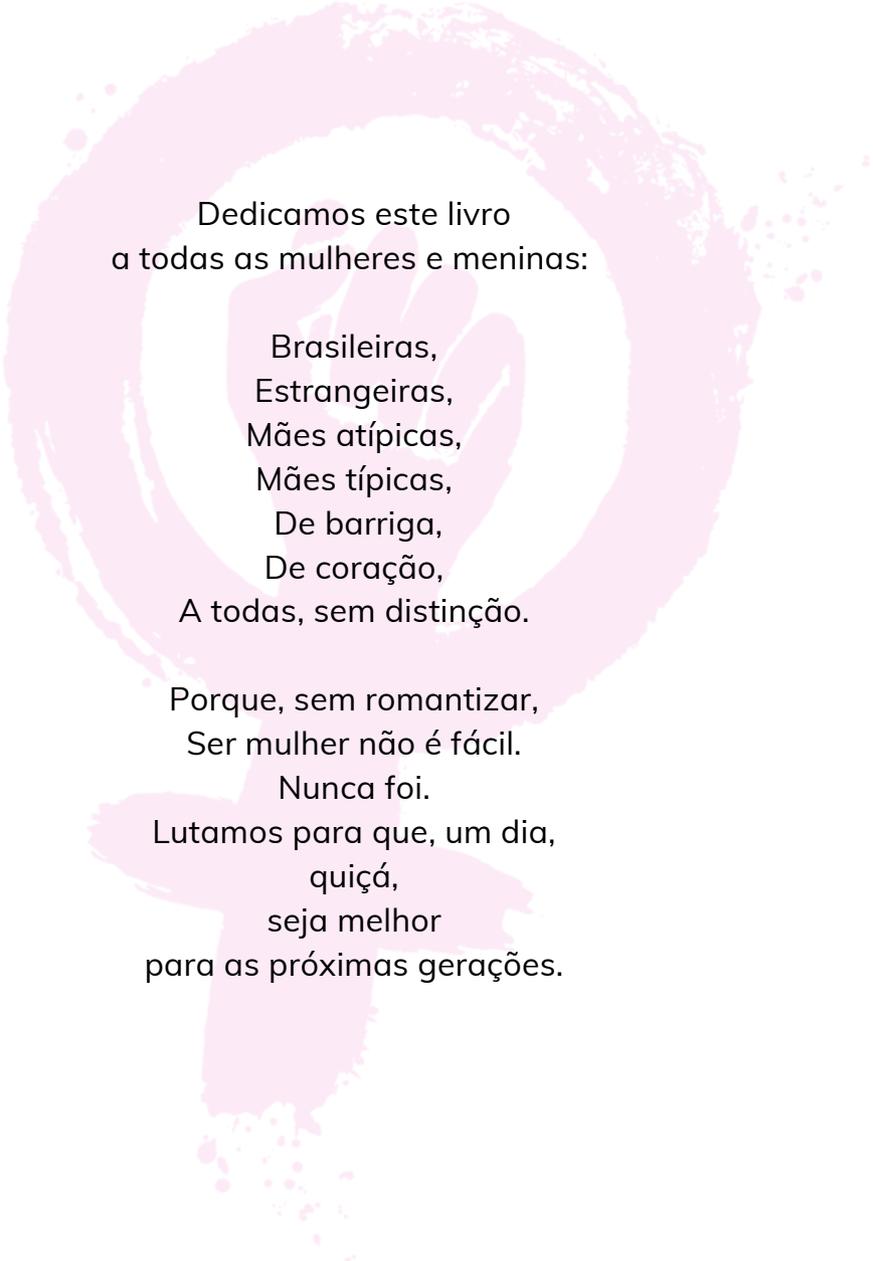
ASSESSORIA E ACOMPANHAMENTO

- Doutorando Jordan Antonio de Souza (UFMT)
Mestra Nataly Ginnette Rojas (Unilasalle-Colômbia)
Daniel Carceglia (Universidade Nacional de Quilmes)

ASSESSORIA, DESIGN E ARTE

Ana Clara Alves Vieira Faria - pcannaclara@gmail.com





Dedicamos este livro
a todas as mulheres e meninas:

Brasileiras,
Estrangeiras,
Mães atípicas,
Mães típicas,
De barriga,
De coração,
A todas, sem distinção.

Porque, sem romantizar,
Ser mulher não é fácil.

Nunca foi.

Lutamos para que, um dia,
quicá,
seja melhor
para as próximas gerações.

INSTITUIÇÃO DE VÍNCULO E AGRADECIMENTOS INSTITUCIONAIS

Esta obra foi desenvolvida sob vínculo com o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO), instituição pública à qual a autora está vinculada como servidora.

Agradecemos, com profundo reconhecimento, à Pró-Reitoria de Pesquisa, Inovação e Pós-Graduação (PROPESP) pelo incentivo, apoio institucional e valorização das produções acadêmicas e literárias que fortalecem a escuta sensível, a diversidade e o compromisso social da educação.

Este livro é também fruto de um ambiente que acredita na potência das palavras, no valor da pesquisa e na importância de dar voz às maternidades atípicas ou não.

INFORMAÇÕES SOBRE DIREITOS AUTORAIS

O livro “Atípicos Suspiros” é protegido por direitos autorais, mas as autoras autorizam o compartilhamento digital e a reprodução de cópias, de forma livre e gratuita, com o objetivo de ampliar seu alcance e promover reflexões sobre o tema abordado.

Este material pode ser distribuído, desde que não seja utilizado para fins comerciais e que os devidos créditos sejam preservados.

Livro produzido com recurso do Edital N° 2/2025/REIT - PROPESP/IFRO, de 12 de maio de 2025, Processo SEI N° 23243.005713/2025-79, Documento SEI N° 2640389.

A quem nos inspira:

FEMINELZA

Elza Soares

Quem você pensa que é pra dizer a alguém que pode
parir, onde ela deve ou não deve ir?

Quem você pensa que é pra dizer a alguém que sabe
gerar, o que ela pode ou não falar?

Você sabe o que é Nazi? Pesquisou pra opinar?

Ou só repetiu, feito papagaio,
aquilo que ouviu por aí falar

É que as fêmeas da espécie
querem espaço para exercer

O vasto potencial que nos foi tomado de ser.

Respeite esse corpo que dele sai gente que sangra sem
morrer. Respeite esse corpo, ele não lhe pertence

Feminino corpo vai prevalecer.

Quem você pensa que é pra dizer a alguém que pode
parir, onde ela deve ou não deve ir?

Quem você pensa que é pra dizer a alguém que sabe
gerar, o que ela pode ou não falar?

Quem você pensa que é?

Onde ela deve ou não deve ir

Quem você pensa que é?

O que ela pode ou não, falar

CONVITE PARA ESCREVER O PREFÁCIO

Querida Marlene,

Escrevo com o coração cheio de emoção para te fazer um convite muito especial: gostaria de te convidar para escrever o prefácio do meu livro *Atípicos Suspiros*.

Esta obra nasceu da minha vivência como mãe de Maria Sophia, uma menina autista, sensível, intensa e cheia de poesia — literalmente. Ao longo das páginas, compartilho suspiros de amor, dor, descobertas e lutas de uma maternidade atípica, que me transformou por dentro e por fora. O livro também traz poemas da própria Maria Sophia e de outras mães, amigas e mulheres que tocam essa travessia de jeitos diversos.

Acredito que o seu olhar — pela sua trajetória, sensibilidade e conexão com o tema — poderá contextualizar a obra com delicadeza, força e verdade, ajudando o leitor a mergulhar nesse universo com empatia.

O prefácio pode trazer suas impressões sobre a leitura, refletir sobre a importância da maternidade (sobretudo a atípica), se desejar. Sinta-se totalmente livre para escrever com o coração.

Receber sua palavra na abertura deste livro seria uma honra e uma alegria imensa.

Com carinho,

Márcia Jovani

PREFÁCIO

Suspiros Atípicos é um livro que conta, em forma de poesia, as dores e delícias dos momentos atípicos vivenciados por uma linda criança com autismo, bem como por sua mãe. Sophia e sua mãe, Márcia Jovani, além de outras mães atípicas, apresentam sentimentalidades muito próximas, inerentes àquelas mulheres que têm, na maternidade, um fenômeno que possibilita aprender muito mais com os filhos.

Suspiros Atípicos me trouxe tantas alegrias e lembranças felizes, ao mesmo tempo que trouxe, às vezes, lembranças dolorosas de uma mãe aprendiz de menino com autismo. O livro revela que o mundo das pessoas com autismo pode ser o mundo que ela quer e deseja. A obra nos permite entender que há muitos mundos naquele que parecia ser só um.

Embora sejam muitos mundos, é importante lembrar que são pessoas singulares, e o mundo poético — o mundo das poesias — tem uma linguagem muito peculiar, cheia de metáforas e imagens, e pode parecer contraditório uma menina com Transtorno do Espectro Autista escrever poesias tão lindamente. Usar a poesia para contar ao mundo seu amor à vida e à natureza é um ato de gentileza para com a humanidade, que ainda é aprendiz do “uni-verso” autista. Eu aprendi o sentido da palavra singular quando meu filho João nasceu.

Lindo livro! Lindas histórias contadas com muito amor, muita dor, muito conhecimento, muita luz e muita luta diária para continuar a viver das experiências para com aqueles de quem nossos olhos não se desviam em

nenhum instante. Mesmo quando todos dormem, essas mães estão sonhando acordadas com os desafios diários da maternidade atípica.

Alguns conceitos e sentimentos tão difíceis de explicar e de aprender, inerentes ao universo atípico, são mostrados em forma de poesia e amor! Como explicar, sem complicar, sem emitir um juízo de valor, aquela dor de ver sua filha isolada, no meio de tantas outras crianças que brincam felizes nas festinhas infantis? Como lidar com a dor de ver a filha sendo rejeitada nas brincadeiras? Esta não é uma experiência única de Márcia. Elas, as escritoras, retrataram com poesia o cotidiano de todas nós, mães atípicas, e de nossos filhos e filhas.

Penso que as autoras conseguiram, nesta obra, traduzir em poesia os desgastes necessários e intensos vividos para assegurar as conquistas advindas das lutas para enfrentar o capacitismo tão presente nos discursos da sociedade.

Transformaram em poesias as lutas para o enfrentamento do preconceito oriundo da falta de conhecimento que a sociedade tem sobre o ser humano e seus jeitos de ser. O problema não é a falta de conhecimento sobre o autismo, é a falta de empatia, de solidariedade — a ignorância diante do fato de que somos seres humanos tão diferentes e divergentes. Sophia tem muitas ideias formadas a esse respeito, e gostei muito quando ela disse que tem gente que pensa que autismo é uma doença, e contesta: “Não é.” Logo, ela também irá entender que o preconceito pode ser enraizado pela falta de compreensão de que a

deficiência é socialmente construída.

Do outro lado dessa relação, a mãe escritora traduz, em versos, o medo de todas nós: o medo da nossa morte. Não podemos morrer — e, neste caso, Márcia chama atenção para o que antecede a morte: o adoecimento que não nos é consentido. E sobre isso diz que mãe não pode adoecer, pois é o único suporte.

Nossas lutas por acessibilidade passam pela capacidade da sociedade e do poder público assegurarem os suportes necessários para que possamos viver bem com nossos filhos e filhas, de maneira que possam ter autonomia e condições para florescer e encantar os admiradores de jardins — como a Sophia e as borboletas: tão lindas, tão coloridas, tão felizes e tão livres para serem o que quiserem ser.

Quem sabe a carta escrita para as mães atípicas do futuro seja lida e entendida como um grito de alerta para não repetirmos os erros atuais, e que aquela mãe do futuro possa confirmar que muita coisa mudou — sobretudo quanto ao fato de se ter uma rede de apoio disponível, de modo que elas não se sintam sozinhas ou perdidas.

Será que, no futuro, as pessoas entenderão o que as autoras de *Suspiros Atípicos* escreveram no poema *Sapato Novo*? Será que vão compreender que, quando nasce uma criança com TEA, nasce também uma mãe atípica? E que “há muito a viver e aprender nessa relação”?

Destaco aqui a mãe escritora que transformou as dores da solidão da filha na escola em um poema capaz de nos fazer imaginar que, juntas, mãe e filha pintaram

um quadro sem usarem um único lápis de cor — apenas palavras de amor, enquanto sentiam tanta dor.

As dores são diversas, e me pergunto: será que as pessoas vão entender que, quando elas dizem que estudantes com TEA são um problema para a escola, elas abrem uma ferida enorme nos corações das mães?

Pois aquela criança que elas chamam de problema é o bem mais precioso dessa mãe.

Mas estamos no caminho certo, em busca de um mundo melhor, mais justo e inclusivo. Um mundo com pessoas vivendo juntas e respeitando-se. Será que isso é sonho? Utopia? Não! Isso é a parte fundamental daquilo que impulsiona as lutas diárias das mães — sejam elas atípicas ou não.

Essas mães que escreveram suas ideias são forças da natureza. Desse modo, entendo que as autoras do livro compartilham com os leitores e leitoras a aventura amorosa, numa estrada às vezes solitária e por vezes silenciosa — e, por que não dizer, muitas vezes silenciada pelas angústias e desejos de um mundo mais justo e mais humano.

E, por fim, na pessoa de cada mãe, quero agradecer a oportunidade que o universo me deu de ser mãe do João, amiga da Márcia e admiradora da Sophia.

Prof^a Dr^a Marlene Rodrigues¹
Mãe, professora e companheira de jornada atípica

¹ Doutora em Educação Escolar, Mestre em Geografia e Mestre em Linguagem e Educação. Especialista em Psicopedagogia, Metodologia do Ensino Superior e Supervisão e Administração Escolar, é também licenciada em Pedagogia. Com mais de trinta anos de atuação na Educação Superior, dedica-se especialmente às áreas de Educação Inclusiva, Educação Especial, Educação Infantil e práticas educacionais em espaços não escolares. Atualmente, é professora da Universidade Federal de Rondônia (UNIR), atuando nos cursos de graduação, mestrado e doutorado. Sua vivência acadêmica e pessoal conferem sensibilidade e profundo conhecimento ao prefácio desta obra.

SUMÁRIO

Introdução.....	17
I Suspiros de uma mãe atípica.....	21
Quando ela chegou.....	22
Suspiros Maternos Atípicos.....	28
Atípica Alquimia.....	29
Atipicamente Sozinha.....	30
Tipo de mãe.....	31
Me ajuda, Mãe.....	33
Sorvete de flocos.....	34
Medos.....	37
Temperamental.....	38
Atípico sabor.....	39
Carta aberta às mães atípicas do futuro.....	40
Carta aberta de uma mãe atípica do futuro.....	48
MensTEAção.....	53
Corpo em contradição.....	56
Humanamente Mãe.....	57
Ensine o seu filho.....	58
Incapaz.....	59
TEAceito.....	61
Sábado, meu dia preferido.....	62
Ser mulher.....	65
Ser melhor.....	70
Sono descompromissado.....	71
Sapato novo.....	72
Nas entranhas.....	73
Mensagem à minha mãe.....	74

II Suspiros de uma adolescente atípica	77
Suspiros de uma adolescente atípica.....	77
A Vida de uma Garota Autista.....	80
As Borboletas.....	82
As Diferenças.....	85
III Suspiros de Outras Mães Atípicas ou Não	86
Suspiros de Outras Mães.....	87
Os Olhos que Falam.....	88
Ser Mãe.....	90
Realizada.....	92
Mães Atípicas.....	93
Temperamental?.....	94
Mãe, entre o ninho e a eternidade.....	96
De Mãe para Filho.....	98
Maternagem da Adolescência.....	100
Apenas sabia.....	101
Diferentes e minhas.....	102
A-típica-Mente Comum.....	103
A Melhor Mãe que Pude Ser.....	105
As Fases das Receitas Atípicas.....	106
Minha tradução do Amor.....	108
O Sentido da Vida.....	109
Simplesmente Tudo.....	110
Minha Força.....	111
Minha Prioridade.....	112
Amar com Liberdade.....	113
Amor sem Medida.....	116
Filho é Tudo.....	117
Meu Amor sem Medida.....	119
Minha Melhor Versão.....	121

Sol em Mim.....	123
Tudo por Ela.....	124
Razão da Minha Vida.....	125
Equilíbrio Desequilibrado.....	126
Transformação.....	130
Meu Tudo.....	131
Ser Mãe.....	132
Amor que se Assemelha ao de Deus.....	134
Só Amar.....	136
Esperança.....	137
Porto e Bússola.....	138
Servir com Amor.....	140
O Amor que Não se Explica.....	141
Razão de ser.....	143
Crescer e florescer.....	144
Sobre ser Mãe.....	149
Posfácio.....	153
Sobre as autoras.....	155

INTRODUÇÃO

A poesia é um desabafo. Quando me sinto sufocada, escrevo. as palavras conseguem expressar minha luta interior e um clamor por justiça e respeito. Refletem sobre sentimentos de limitação, frustração e cansaço diante de situações de desrespeito e incompreensão.

Há uma angústia de tentar lidar com um ambiente hostil, onde a diferença — algo que nos torna única ou vulnerável — não é aceita. Há um apelo para que os outros sejam mais contidos em suas críticas ou palavras prejudiciais, especialmente quando isso afeta alguém muito importante ("minha pequena").

Por vezes trago uma súplica a Deus para encontrar forças e formas de enfrentar as dificuldades. Trago um desejo de empatia e silêncio respeitoso por parte daqueles que não compreendem nossa realidade. É uma poesia de resistência, que convida à reflexão sobre o respeito as lutas invisíveis que cada um pode carregar. Algumas poesias são uma manifestação intensa de vulnerabilidade e dor, vivida por alguém que enfrenta a incompreensão em relação à condição do autismo.

Há poemas que revelam o desespero de quem, além de lidar com as dificuldades internas de uma família atípica, também precisa enfrentar a hostilidade e o julgamento externo.

A frase "Ela diz que eu não tenho cara de autista" é marcante, denuncia o preconceito e a ignorância que reduzem e invalidam a experiência da pessoa autista, transformando uma condição legítima em motivo de

descrédito e agressão.

Quando o apelo de uma filha chega à mãe, traduz um desejo de proteção e apoio. Há um pedido quase desesperado para que alguém valide sua identidade, a defenda e a acolha em um mundo que parece incompreensível e cruel, a mãe, mesmo em meio à dor, precisa se recompor para oferecer amor, conforto e segurança para a filha.

Busco explorar as complexidades da vivência autista e a força do vínculo materno, trazendo tanto a fragilidade quanto a resiliência em um cenário de luta por aceitação e dignidade.

A poesia me vem como um grito poderoso de socorro e reconhecimento, revelando as camadas de amor, culpa e luta que envolvem a relação entre uma mãe e sua filha autista, trazendo à tona a dor silenciosa da filha, que sente o peso das críticas direcionadas à mãe por situações que fogem ao controle de ambas. A "seletividade alimentar" é um exemplo concreto que simboliza não apenas uma necessidade autista, mas também a força do vínculo entre mãe e filha, marcado pelo cuidado, pela compreensão e pelo acolhimento.

Como mãe, coloco as necessidades de minha filha acima de tudo, sem hesitar em respeitar suas limitações, especialmente para condições muitas vezes invisíveis como o autismo nível 1. A mensagem é clara: não é sobre "levar uma vida leve", mas sobre enfrentar desafios que, apesar de cotidianos, exigem um esforço imenso. É um retrato do amor incondicional e do viver em um mundo que ainda precisa aprender a respeitar as diferenças.

A poesia "As Borboletas", escrita por Maria Sophia, traduz com sensibilidade e imaginação a diversidade que também marca o mundo do autismo. Cada borboleta, com sua cor, personalidade e peculiaridade, simboliza de forma poética os diferentes perfis e modos de ser das pessoas autistas — únicas, intensas, autênticas e cheias de beleza própria. Assim como no espectro, não há uma borboleta igual à outra: algumas são tímidas, outras falantes; umas são criativas, outras calmas; todas, porém, têm valor e brilho singulares. A poesia torna-se, então, uma metáfora delicada e potente da neurodiversidade, reforçando a importância de enxergar além das aparências e acolher com respeito as múltiplas formas de sentir, perceber e existir no mundo.

Na poesia "A Vida de uma Garota Autista", Maria Sophia transmite uma mensagem profunda de autenticidade, dor e desejo de compreensão. Com apenas 11 anos, ela compartilha de forma corajosa e sensível como é viver sendo uma garota autista, revelando as dificuldades que enfrenta — especialmente a seletividade alimentar — e os julgamentos constantes que recebe das pessoas ao seu redor.

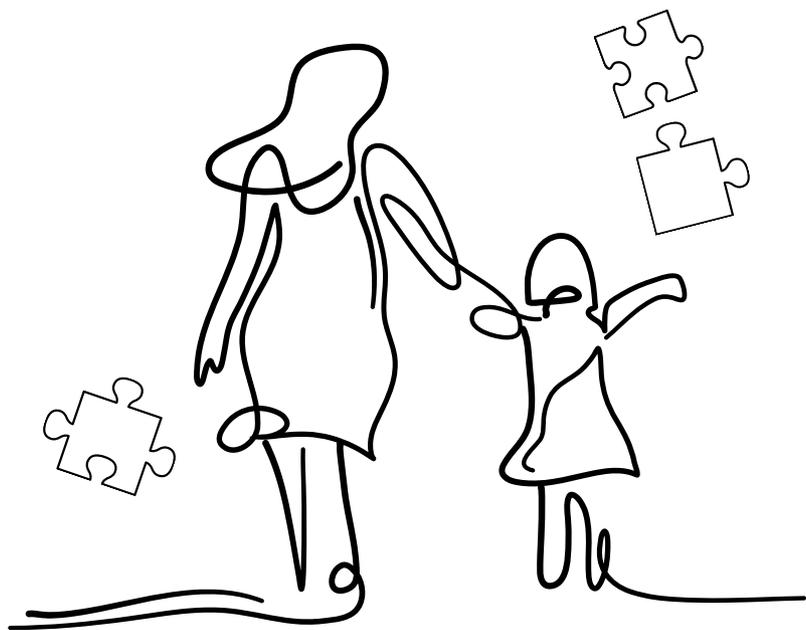
A poesia é um grito silencioso por respeito: Maria mostra que o autismo não é uma escolha, nem frescura, muito menos uma doença, mas uma condição que exige empatia e acolhimento. Ao nomear a tristeza que sente diante de comentários desrespeitosos e da falta de paz, ela nos convida a enxergar o mundo pelos olhos de uma criança autista — e a quebrar preconceitos com mais

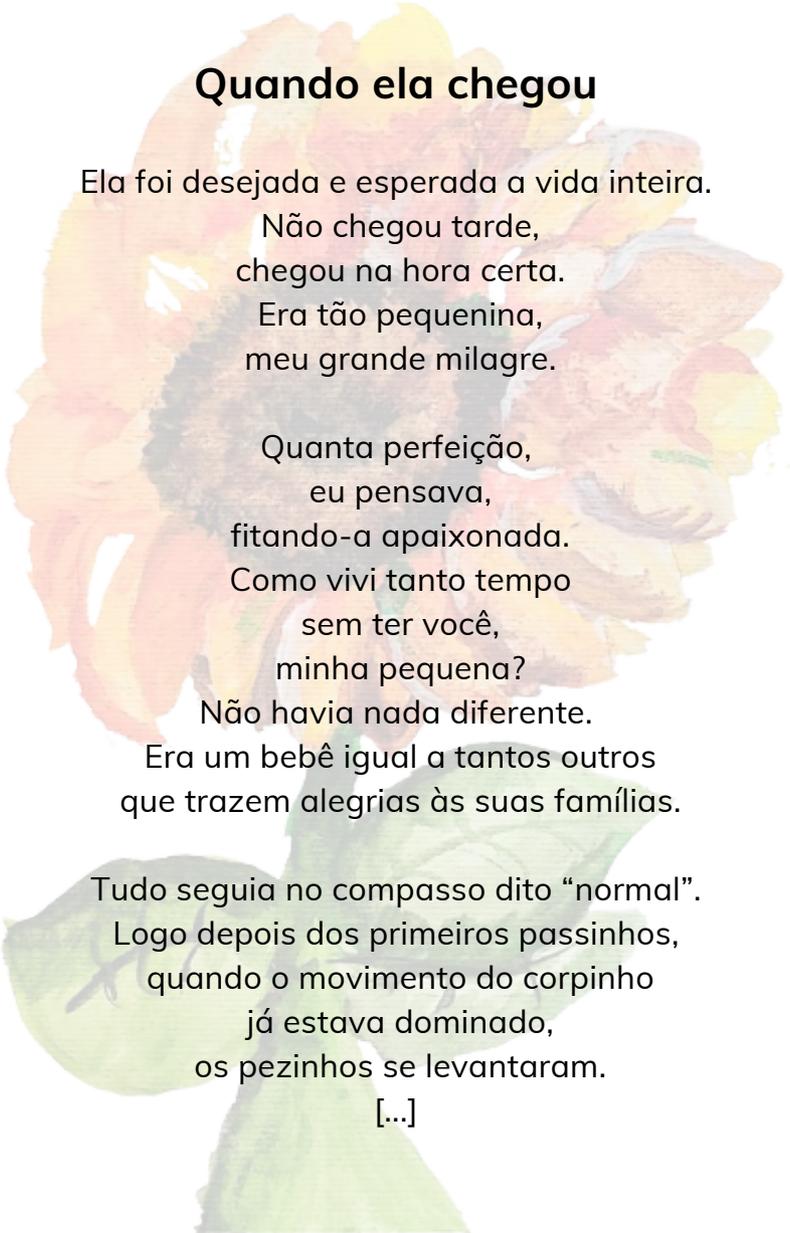
sensibilidade e amor.

A imagem que ilumina esta obra foi pintada em aquarela por Maria Sophia. Um girassol — símbolo de luz, resistência e busca pelo sol — que traduz, com a intensidade da infância e a delicadeza do gesto, o amor com que cada palavra aqui foi escrita. Não é apenas uma pintura: é o traço de uma menina autista que transforma sensações em cor, silêncio em presença, e papel em afeto. Seu girassol floresce entre as páginas como quem diz, suavemente: “estou aqui, inteira, sensível e forte”.

Márcia Jovani
Mãe da Maria Sophia

I
Suspiros
de uma mãe
atípica





Quando ela chegou

Ela foi desejada e esperada a vida inteira.

Não chegou tarde,
chegou na hora certa.

Era tão pequenina,
meu grande milagre.

Quanta perfeição,
eu pensava,
fitando-a apaixonada.

Como vivi tanto tempo
sem ter você,
minha pequena?

Não havia nada diferente.

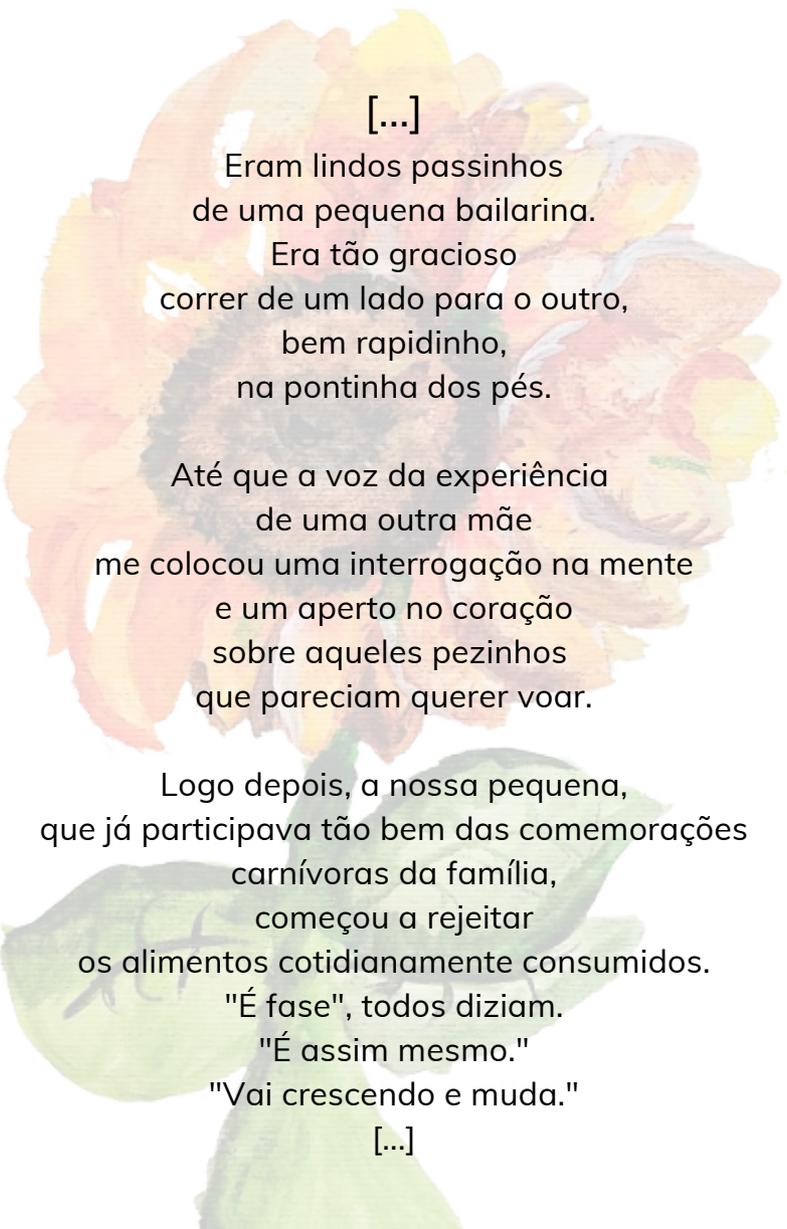
Era um bebê igual a tantos outros
que trazem alegrias às suas famílias.

Tudo seguia no compasso dito “normal”.

Logo depois dos primeiros passinhos,
quando o movimento do corpinho

já estava dominado,
os pezinhos se levantaram.

[...]



[...]

Eram lindos passinhos
de uma pequena bailarina.

Era tão gracioso
correr de um lado para o outro,
bem rapidinho,
na pontinha dos pés.

Até que a voz da experiência
de uma outra mãe
me colocou uma interrogação na mente
e um aperto no coração
sobre aqueles pezinhos
que pareciam querer voar.

Logo depois, a nossa pequena,
que já participava tão bem das comemorações
carnívoras da família,
começou a rejeitar
os alimentos cotidianamente consumidos.

"É fase", todos diziam.

"É assim mesmo."

"Vai crescendo e muda."

[...]

[...]

Eu queria tanto que isso fosse verdade
que fingi acreditar.
Eu quis acreditar.
Eu precisava acreditar.
Mas não passou.
Uma década depois
e ainda não passou.

Nas festinhas dos amiguinhos
era sempre a mesma coisa:
levar comida e bebida de casa,
nada que tivesse, comia.
E sempre voltava chorando
porque ninguém queria brincar com ela.

Insistia choramingando
que eu fosse às crianças
pedir para elas brincarem com ela.
Cheia de constrangimento, eu ia.
Meu amor, e a dor que eu sentia
ao te ver rejeitada era maior
que a minha vergonha
de interromper a brincadeira das crianças
e pedir para que você pudesse participar.

Eu não via a hora do parabéns chegar,
da festa acabar,
para levá-la embora
do ambiente que mesmo cheio de balões
se tornava hostil.

[...]

[...]

E aquela dúvida,
indagação em minha mente,
o ponto de interrogação só aumentava.

Me senti assustada ao ver
os primeiros movimentos ritmados.

- Meu Deus, o que é isso?

Desesperador, me senti despreparada.

E evoluíam sempre mais.

Não havia troca de um pelo outro, não.

Fazia um, dois, três, quatro movimentos...

todos diferentes e ritmados.

De repente surgiu uma repetição vocal.

- Meu Deus...

e quando ela for para a escola?

Como será com os colegas?

As noites viraram dia.

Nossos olhos fechavam,
mas o pensamento não desligava.

O que fazer?

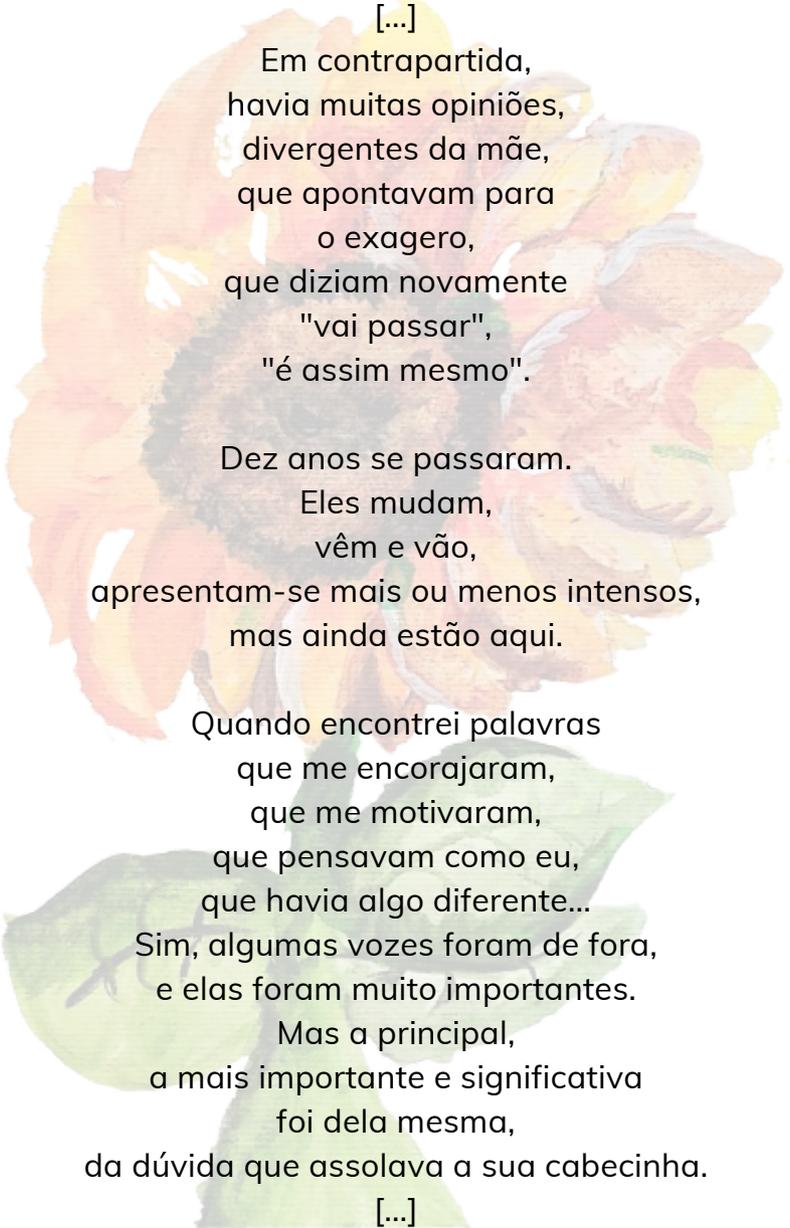
Quem procurar?

Isso é normal?

Não pode ser normal!

Eu não sabia o nome,
mas sabia que existia algo diferente.

[...]



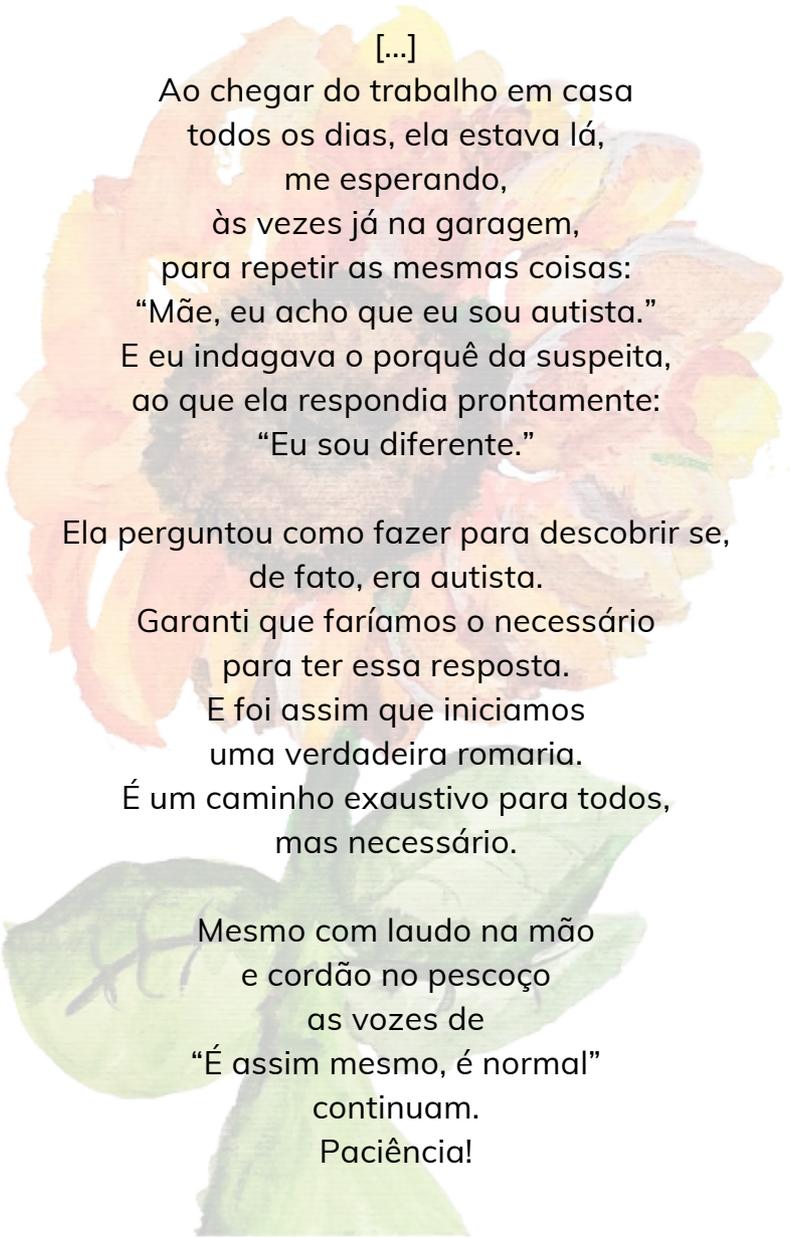
[...]

Em contrapartida,
havia muitas opiniões,
divergentes da mãe,
que apontavam para
o exagero,
que diziam novamente
"vai passar",
"é assim mesmo".

Dez anos se passaram.
Eles mudam,
vêm e vão,
apresentam-se mais ou menos intensos,
mas ainda estão aqui.

Quando encontrei palavras
que me encorajaram,
que me motivaram,
que pensavam como eu,
que havia algo diferente...
Sim, algumas vozes foram de fora,
e elas foram muito importantes.
Mas a principal,
a mais importante e significativa
foi dela mesma,
da dúvida que assolava a sua cabecinha.

[...]



[...]

Ao chegar do trabalho em casa
todos os dias, ela estava lá,
me esperando,
às vezes já na garagem,
para repetir as mesmas coisas:
“Mãe, eu acho que eu sou autista.”
E eu indagava o porquê da suspeita,
ao que ela respondia prontamente:
“Eu sou diferente.”

Ela perguntou como fazer para descobrir se,
de fato, era autista.

Garanti que faríamos o necessário
para ter essa resposta.

E foi assim que iniciamos
uma verdadeira romaria.

É um caminho exaustivo para todos,
mas necessário.

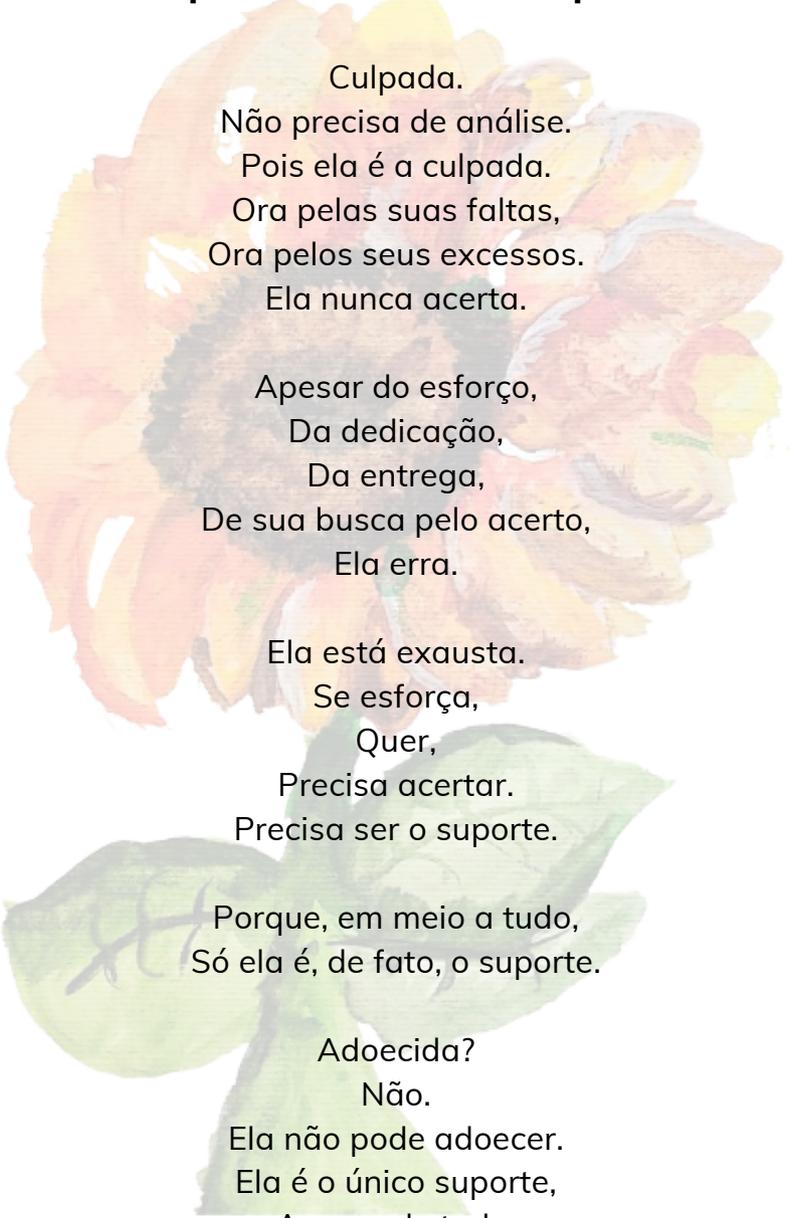
Mesmo com laudo na mão
e cordão no pescoço

as vozes de

“É assim mesmo, é normal”
continuam.

Paciência!

Suspiros Maternos Atípicos



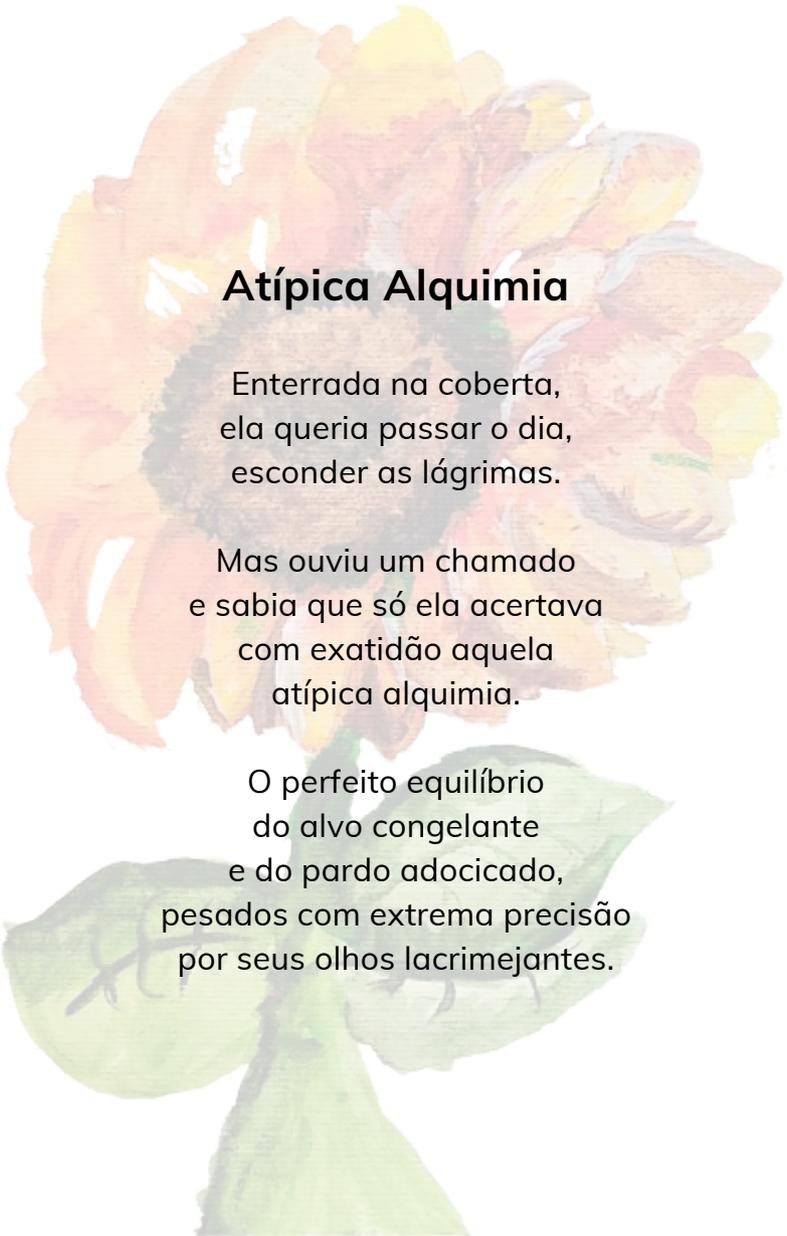
Culpada.
Não precisa de análise.
Pois ela é a culpada.
Ora pelas suas faltas,
Ora pelos seus excessos.
Ela nunca acerta.

Apesar do esforço,
Da dedicação,
Da entrega,
De sua busca pelo acerto,
Ela erra.

Ela está exausta.
Se esforça,
Quer,
Precisa acertar.
Precisa ser o suporte.

Porque, em meio a tudo,
Só ela é, de fato, o suporte.

Adoecida?
Não.
Ela não pode adoecer.
Ela é o único suporte,
Apesar de tudo.

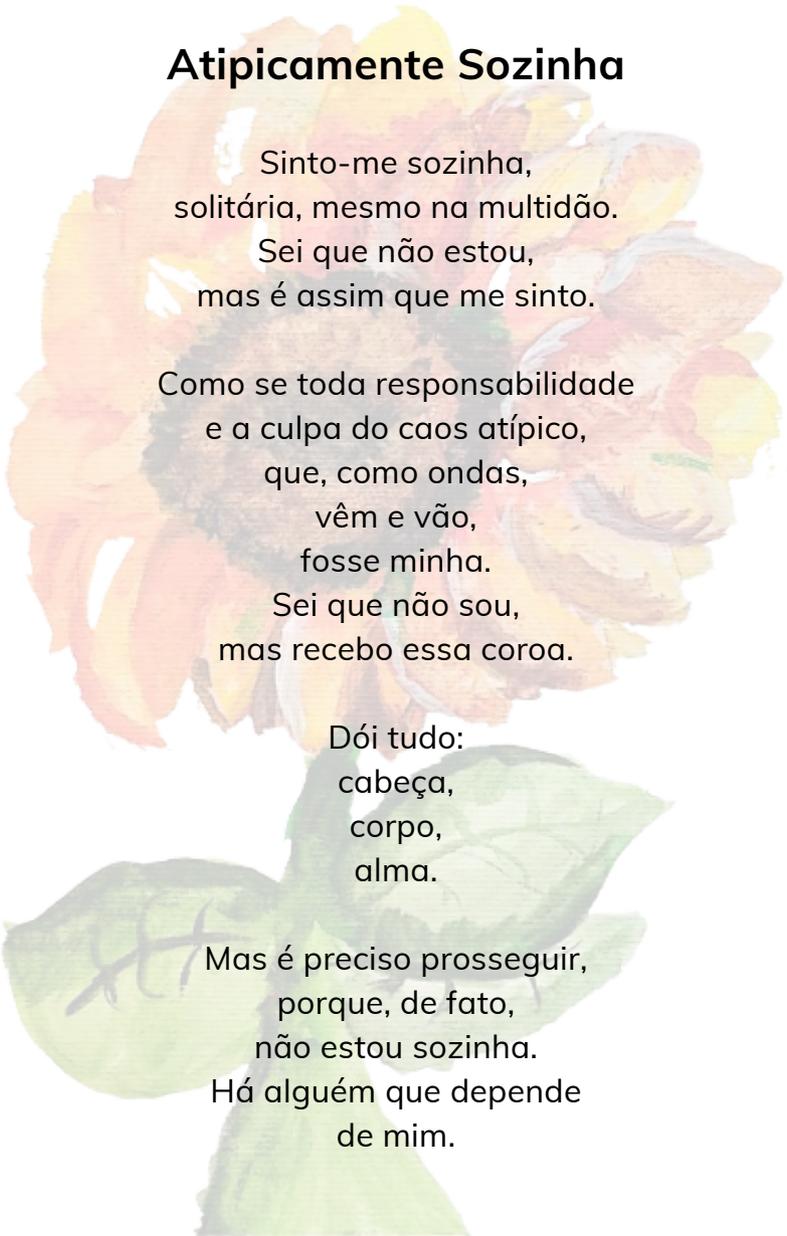


Atípica Alquimia

Enterrada na coberta,
ela queria passar o dia,
esconder as lágrimas.

Mas ouviu um chamado
e sabia que só ela acertava
com exatidão aquela
atípica alquimia.

O perfeito equilíbrio
do alvo congelante
e do pardo adocicado,
pesados com extrema precisão
por seus olhos lacrimejantes.



Atipicamente Sozinha

Sinto-me sozinha,
solitária, mesmo na multidão.

Sei que não estou,
mas é assim que me sinto.

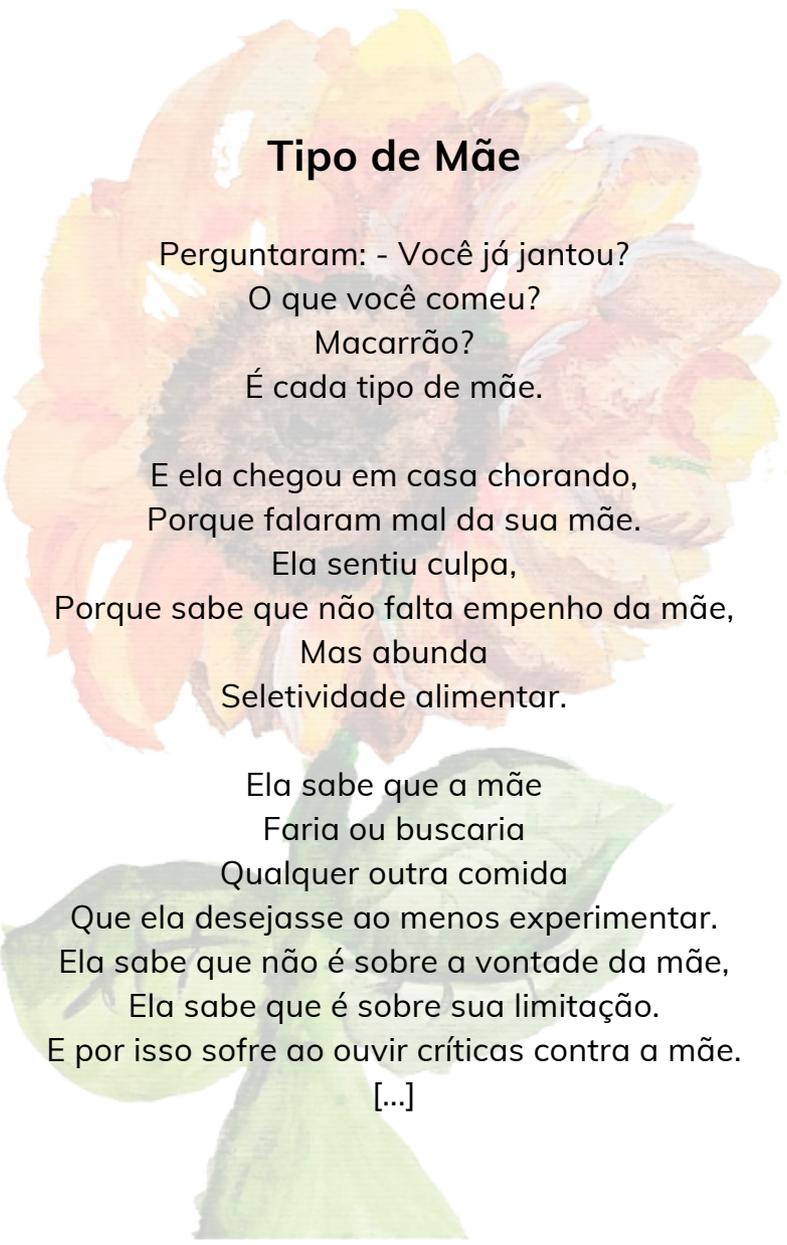
Como se toda responsabilidade
e a culpa do caos atípico,
que, como ondas,
vêm e vão,
fosse minha.

Sei que não sou,
mas recebo essa coroa.

Dói tudo:
cabeça,
corpo,
alma.

Mas é preciso prosseguir,
porque, de fato,
não estou sozinha.

Há alguém que depende
de mim.

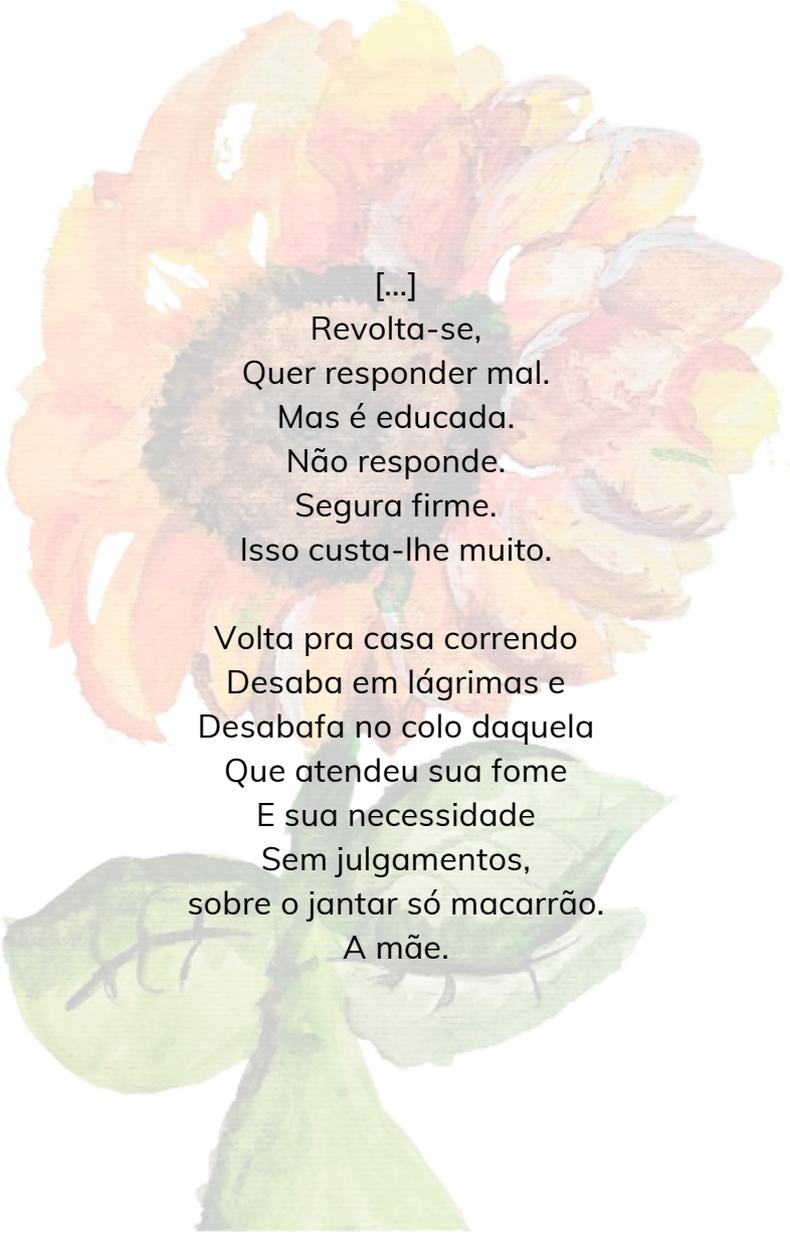


Tipo de Mãe

Perguntaram: - Você já jantou?
O que você comeu?
Macarrão?
É cada tipo de mãe.

E ela chegou em casa chorando,
Porque falaram mal da sua mãe.
Ela sentiu culpa,
Porque sabe que não falta empenho da mãe,
Mas abunda
Seletividade alimentar.

Ela sabe que a mãe
Faria ou buscaria
Qualquer outra comida
Que ela desejasse ao menos experimentar.
Ela sabe que não é sobre a vontade da mãe,
Ela sabe que é sobre sua limitação.
E por isso sofre ao ouvir críticas contra a mãe.
[...]



[...]

Revolta-se,
Quer responder mal.
Mas é educada.
Não responde.
Segura firme.
Isso custa-lhe muito.

Volta pra casa correndo
Desaba em lágrimas e
Desabafa no colo daquela
Que atendeu sua fome
E sua necessidade
Sem julgamentos,
sobre o jantar só macarrão.
A mãe.

Me ajuda, Mãe

Eu queria bater nela.
Ela diz que eu não tenho cara de autista,
que faço os tiques porque quero,
só para aparecer.
Ela não entende
que eu sou autista, mãe.

Me salva,
me ajuda,
me defende, mãe.
Faz alguma coisa,
mas não me deixa
aqui sozinha,
sendo autista.
Conta pra eles, mãe,
eu usei o cordão,
mas eles não entenderam.

Enxugue as lágrimas.
Ela está se espreguiçando.
Logo abrirá os olhos
e precisa encontrar
seu sorriso,
seu beijo,
seu abraço
de mãe.
Hoje é outro dia.

Sorvete de Flocos

Enfim chegaram as tão esperadas férias.
Passeio longo, distante, tudo diferente:
Saberes e Sabores.

Um sorvete de flocos. Era apenas isso.
Mas, a sorveteria de sua lembrança
não mais existia.

Desponta a tal rigidez cognitiva.
O imprevisível
por menor que seja
Causa medo.
Ansiedade.
Haverá em outro lugar?
Terá o mesmo sabor da minha memória?

A fila no caixa fazia curva.
Demora mais espera
igual a estereótipos,
movimentos repetitivos incontroláveis
Olhos, boca, pernas, braços.

Os estranhos olhares curiosos voltaram - se a ela
Posso ouvir seu pensamento:
– Mãe, cadê você?
a mãe não estava.

[...]

[...]

Ela chamou: – Vem para o caixa prioritário.

Mas, ele não foi. Disse que não tinha.

Não importa se não havia placa.

É lei! Faça cumprir.

Você é o guardião.

Exija.

Do simples passeio, não há boas recordações.

Nos braços da mãe, onde pode ser

quem é de verdade

O choro chega, a raiva explode.

Entre os dentes cerrados,

com as mãozinhas fechadas,

murmurando palavras negativas e palavrões

– Eu não tenho que avisar isso pra ele sempre.

Ele tem que saber.

Sim, ele tem que saber. Porque a confiança dela

Está em quem está com ela.

Poderia ser diferente?

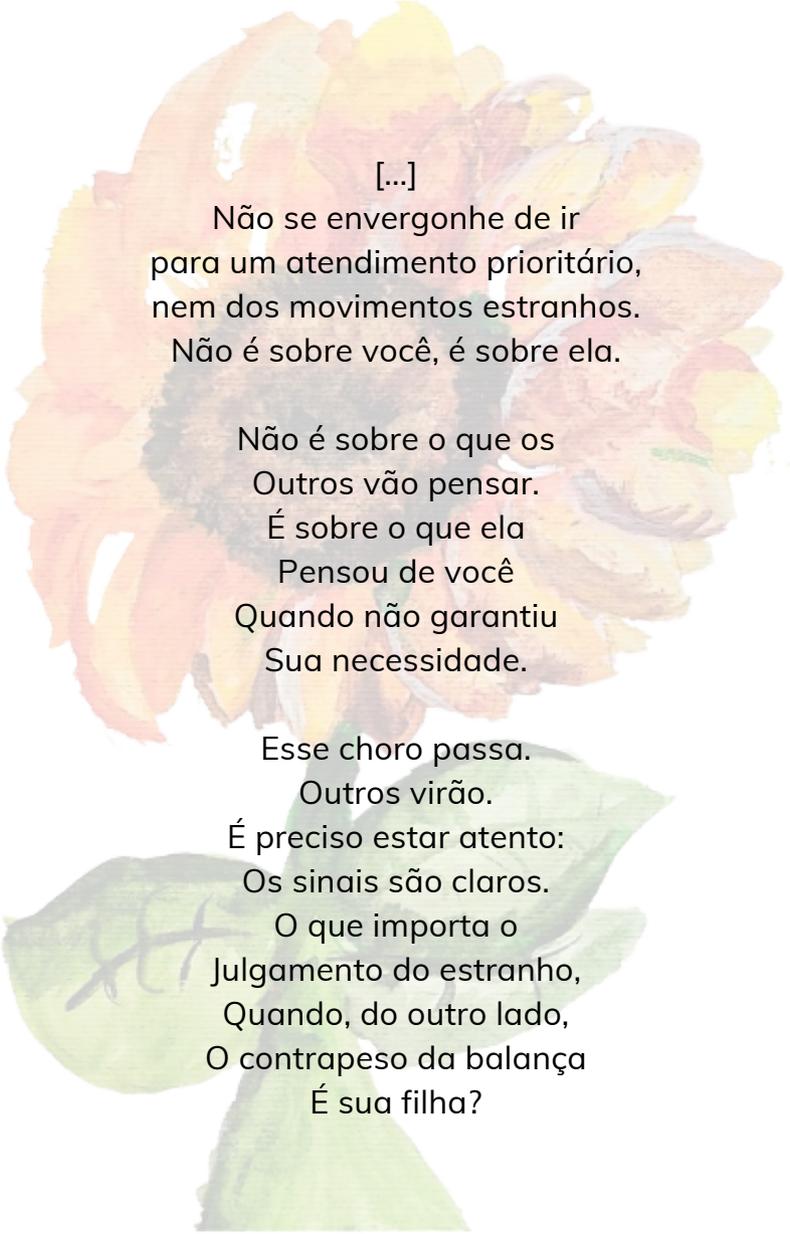
Sim. Era só ter dado a ela

O direito que lhe é garantido.

Nunca se esqueça desse

pequeno grande detalhe.

[...]

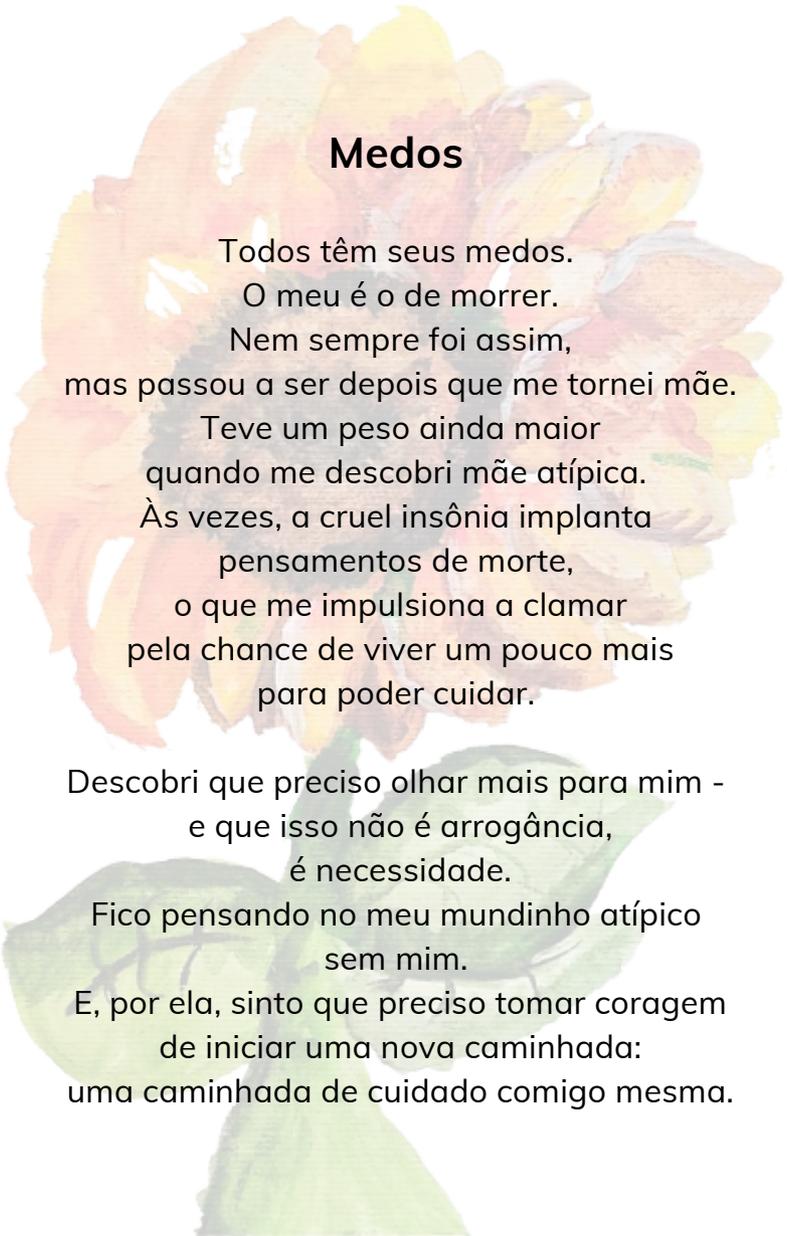


[...]

Não se envergonhe de ir
para um atendimento prioritário,
nem dos movimentos estranhos.
Não é sobre você, é sobre ela.

Não é sobre o que os
Outros vão pensar.
É sobre o que ela
Pensou de você
Quando não garantiu
Sua necessidade.

Esse choro passa.
Outros virão.
É preciso estar atento:
Os sinais são claros.
O que importa o
Julgamento do estranho,
Quando, do outro lado,
O contrapeso da balança
É sua filha?



Medos

Todos têm seus medos.
O meu é o de morrer.
Nem sempre foi assim,
mas passou a ser depois que me tornei mãe.
Teve um peso ainda maior
quando me descobri mãe atípica.
Às vezes, a cruel insônia implanta
pensamentos de morte,
o que me impulsiona a clamar
pela chance de viver um pouco mais
para poder cuidar.

Descobri que preciso olhar mais para mim -
e que isso não é arrogância,
é necessidade.

Fico pensando no meu mundinho atípico
sem mim.

E, por ela, sinto que preciso tomar coragem
de iniciar uma nova caminhada:
uma caminhada de cuidado comigo mesma.

Temperamental

Temperamental, sim.
Altamente temperamental.
Crítica, visceral, explosiva.

Mas o ápice de perplexidade
rouba-me as palavras.
Silêncio. A contragosto.

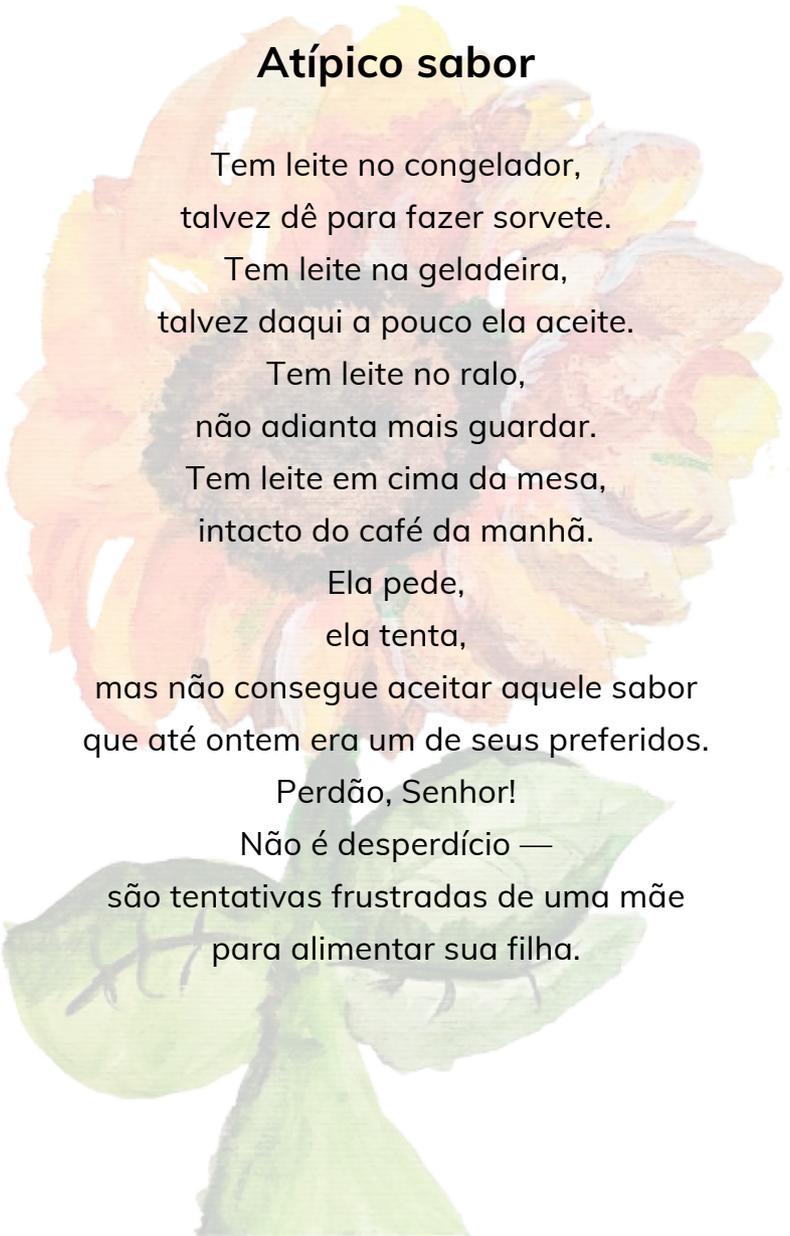
Não há argumentos,
não há justificativas
para a omissão,
a irresponsabilidade,
o descompromisso.

Cala-te, boca!

A cabeça embala de um lado para o outro,
os olhos ficam cerrados num contínuo não acreditar.

Quando a mente e o coração,
são temperamentais
É como segurar um vulcão
em erupção dentro de si.

Respira. Acalma.
O banquete oferecido
não é para todos.



Atípico sabor

Tem leite no congelador,
talvez dê para fazer sorvete.

Tem leite na geladeira,
talvez daqui a pouco ela aceite.

Tem leite no ralo,
não adianta mais guardar.

Tem leite em cima da mesa,
intacto do café da manhã.

Ela pede,
ela tenta,

mas não consegue aceitar aquele sabor
que até ontem era um de seus preferidos.

Perdão, Senhor!

Não é desperdício —
são tentativas frustradas de uma mãe
para alimentar sua filha.

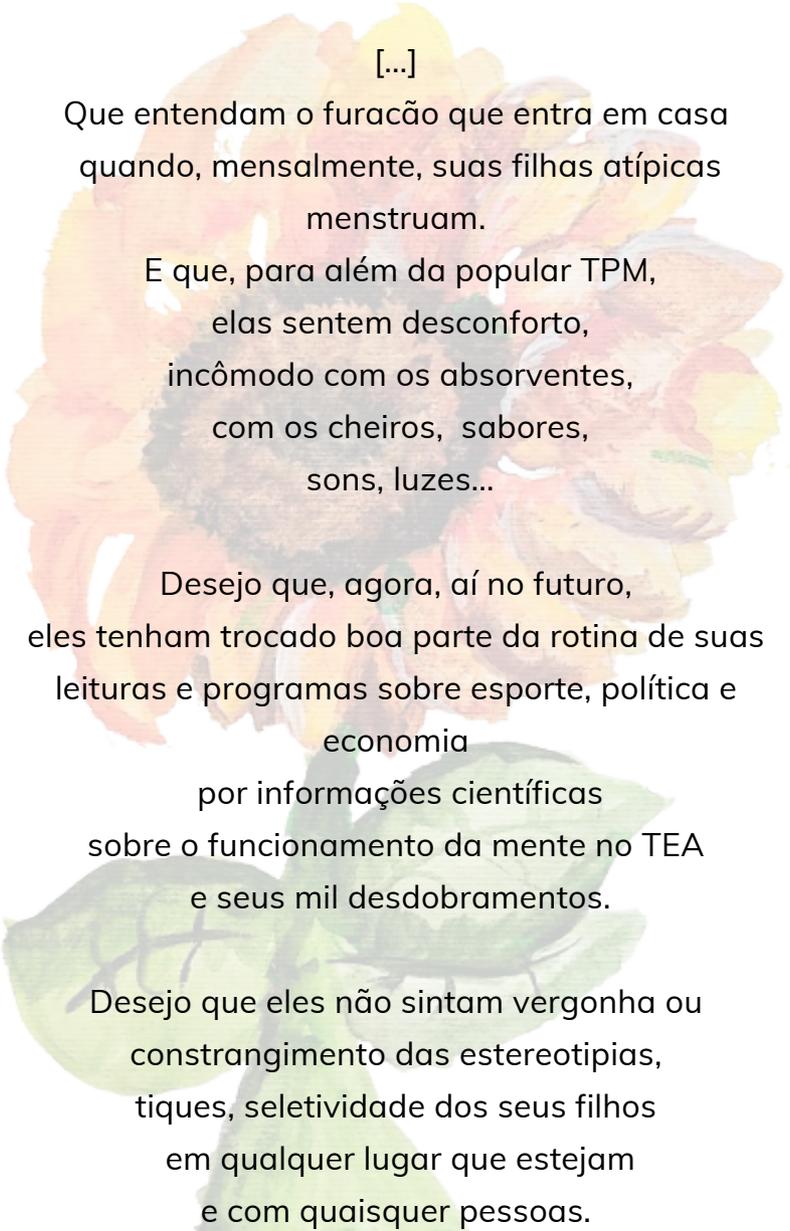
Carta aberta às mães atípicas do futuro

Olá, estamos no ano de 2025,
e gostaria de registrar essa carta com alguns
desejos, lutas e expectativas
para as mães atípicas do futuro,
pois, é isso que nos impulsiona diariamente.

Desejo que você, aí do futuro,
que agora me lê,
não se sinta perdida e sozinha
depois de pegar o laudo de TEA do seu filho.
Que sua rede de apoio já exista
antes mesmo da investigação.

Desejo que, principalmente,
os homens — maridos, pais —
estejam dividindo com você,
de igual para igual,
as responsabilidades e desafios
de uma família atípica.
Que eles sejam compreensivos
com os "excessos" de zelo
e preocupação das mães atípicas com os filhos.

[...]



[...]

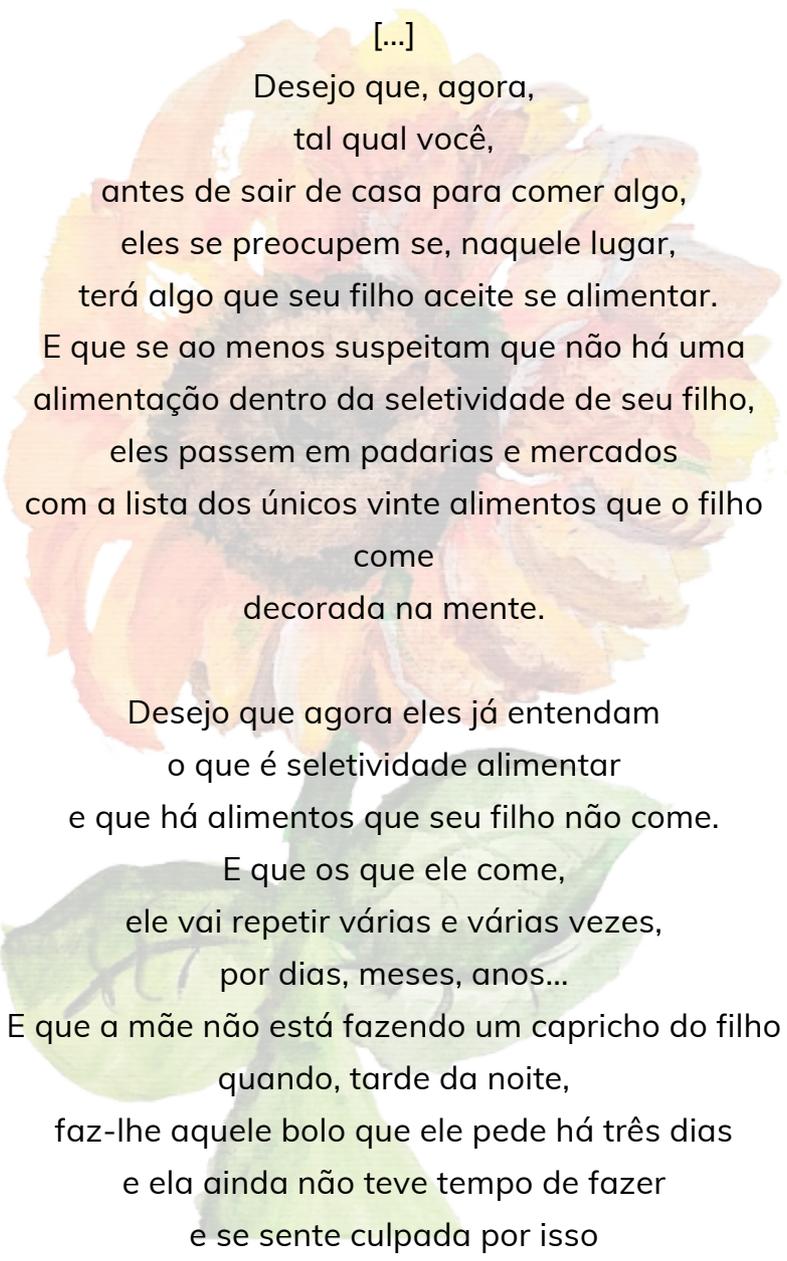
Que entendam o furacão que entra em casa
quando, mensalmente, suas filhas atípicas
menstruam.

E que, para além da popular TPM,
elas sentem desconforto,
incômodo com os absorventes,
com os cheiros, sabores,
sons, luzes...

Desejo que, agora, aí no futuro,
eles tenham trocado boa parte da rotina de suas
leituras e programas sobre esporte, política e
economia
por informações científicas
sobre o funcionamento da mente no TEA
e seus mil desdobramentos.

Desejo que eles não sintam vergonha ou
constrangimento das estereotípi-
as, seletividade dos seus filhos
em qualquer lugar que estejam
e com quaisquer pessoas.

[...]

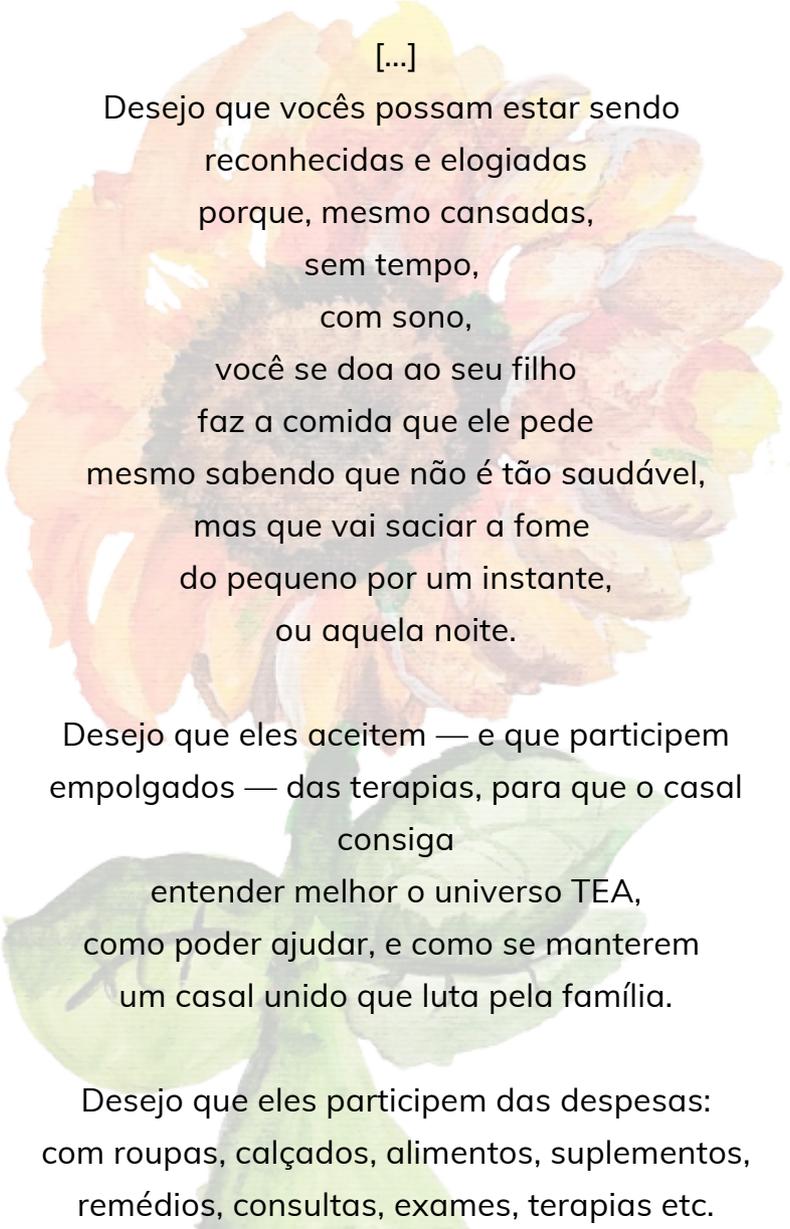


[...]

Desejo que, agora,
tal qual você,
antes de sair de casa para comer algo,
eles se preocupem se, naquele lugar,
terá algo que seu filho aceite se alimentar.
E que se ao menos suspeitam que não há uma
alimentação dentro da seletividade de seu filho,
eles passem em padarias e mercados
com a lista dos únicos vinte alimentos que o filho
come
decorada na mente.

Desejo que agora eles já entendam
o que é seletividade alimentar
e que há alimentos que seu filho não come.
E que os que ele come,
ele vai repetir várias e várias vezes,
por dias, meses, anos...
E que a mãe não está fazendo um capricho do filho
quando, tarde da noite,
faz-lhe aquele bolo que ele pede há três dias
e ela ainda não teve tempo de fazer
e se sente culpada por isso

[...]



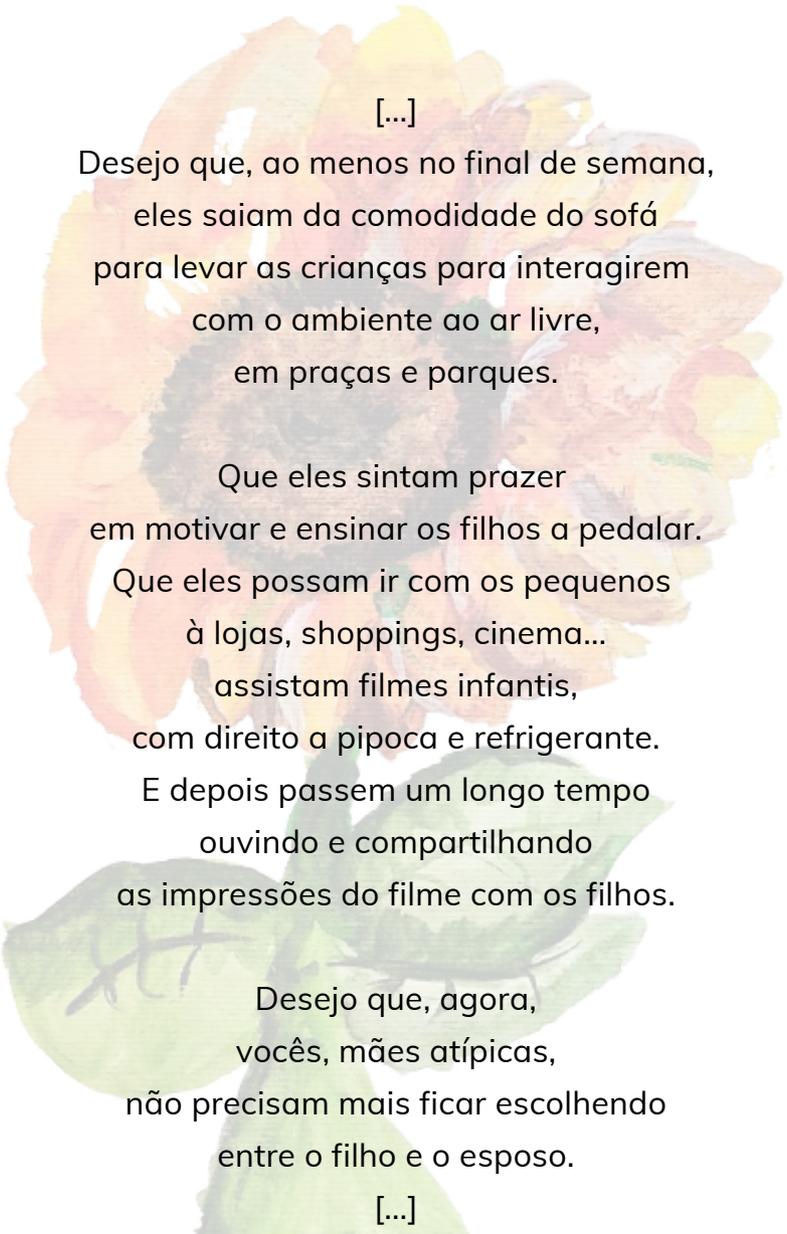
[...]

Desejo que vocês possam estar sendo reconhecidas e elogiadas porque, mesmo cansadas, sem tempo, com sono, você se doa ao seu filho faz a comida que ele pede mesmo sabendo que não é tão saudável, mas que vai saciar a fome do pequeno por um instante, ou aquela noite.

Desejo que eles aceitem — e que participem empolgados — das terapias, para que o casal consiga entender melhor o universo TEA, como poder ajudar, e como se manterem um casal unido que luta pela família.

Desejo que eles participem das despesas: com roupas, calçados, alimentos, suplementos, remédios, consultas, exames, terapias etc.

[...]



[...]

Desejo que, ao menos no final de semana,
eles saiam da comodidade do sofá
para levar as crianças para interagirem
com o ambiente ao ar livre,
em praças e parques.

Que eles sintam prazer
em motivar e ensinar os filhos a pedalar.

Que eles possam ir com os pequenos
à lojas, shoppings, cinema...

assistam filmes infantis,
com direito a pipoca e refrigerante.

E depois passem um longo tempo
ouvindo e compartilhando
as impressões do filme com os filhos.

Desejo que, agora,
vocês, mães atípicas,
não precisam mais ficar escolhendo
entre o filho e o esposo.

[...]

[...]

pois eles já devem ter entendido que você
some de sua cama à noite
não porque está trocando seu marido pelo filho,
não porque não o ama mais,
mas porque precisa oferecer um abraço
e seu cheiro de mãe
ao pequeno que tem sono instável,
que acorda várias vezes à noite
e só adormece com a mãe.

Aliás, desejo que agora os pais estejam dividindo
essa atividade com a mãe.

Porque, é claro,
se tornaram tão próximos e acolhedores dos filhos
que os pequenos se sentem protegidos
em seus braços,
como com a mãe.

Ah, eu imagino e desejo que,
com isso, vocês, mães atípicas,
consigam dormir algumas noites inteiras,
descansar, recarregar-se, energizar-se...
Você deve levantar até mais amorosa com seu
marido.

[...]

[...]

Afinal, a noite dele
foi uma verdadeira
prova de amor
tanto ao seu filho
quanto a você.

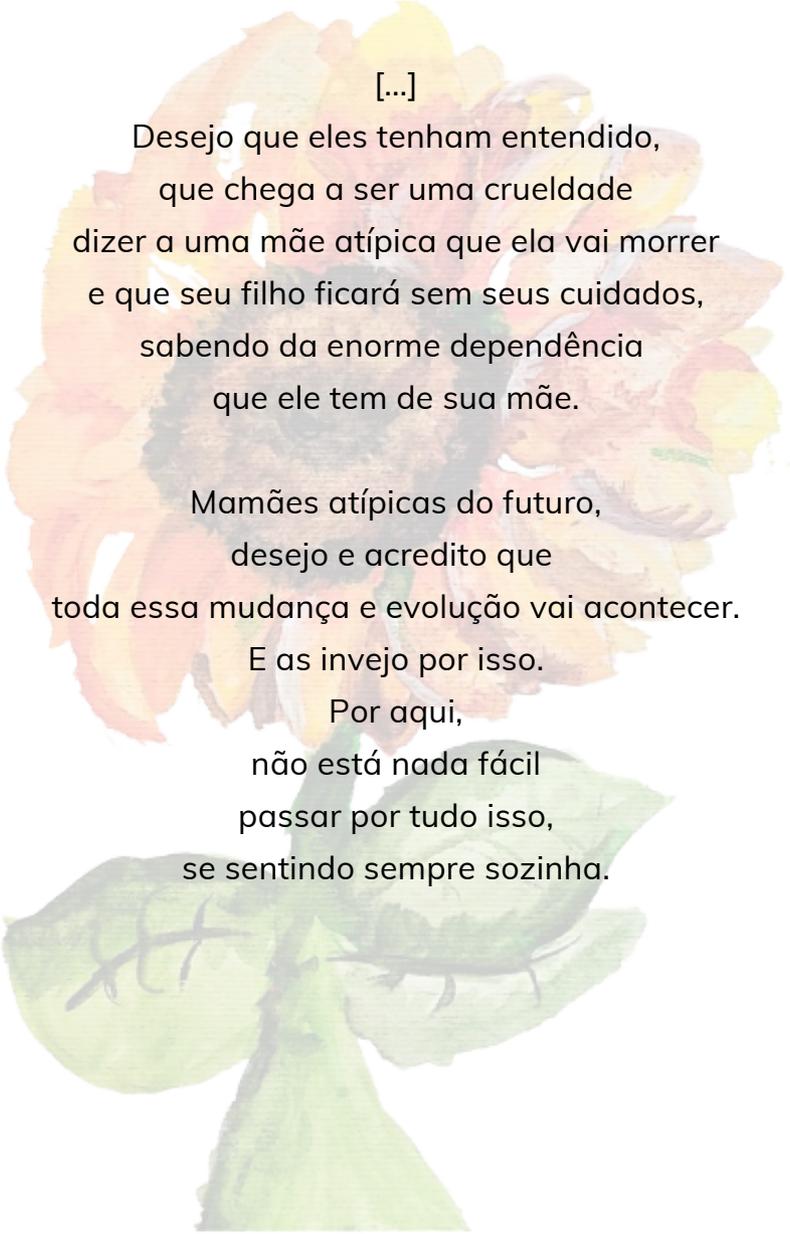
Imagino que, agora,
seu filho tenha tamanha confiança
em seu pai,
que compartilhe com ele
suas dúvidas e curiosidades
sobre sexualidade, gênero
e diversos temas presentes na adolescência.

Desejo que os pais não digam mais
que vocês fazem tudo, todos os gostos do filho.

E, do fundo do meu coração,
desejo que não perguntem mais sobre,
quando você faltar, como o seu filho vai ficar.

Que eles possam entender
que esse é seu maior pesadelo.
E que essa frase machuca muito, rasga a alma
e pode te deixar em pânico,
às vezes chorando... do nada... por dias.

[...]



[...]

Desejo que eles tenham entendido,
que chega a ser uma crueldade
dizer a uma mãe atípica que ela vai morrer
e que seu filho ficará sem seus cuidados,
sabendo da enorme dependência
que ele tem de sua mãe.

Mamães atípicas do futuro,
desejo e acredito que
toda essa mudança e evolução vai acontecer.

E as invejo por isso.

Por aqui,
não está nada fácil
passar por tudo isso,
se sentindo sempre sozinha.

Carta aberta de uma mãe atípica do futuro

Olá,
recebi sua mensagem escrita em 2025.
Li com o coração apertado e os olhos marejados.
Você não estava sonhando à toa.
Eu sou uma mãe atípica... do futuro.
E quero te contar: muita coisa mudou.
Hoje, quando uma mãe recebe o laudo de TEA do
filho,
ela não se sente perdida ou sozinha.
A rede de apoio já está lá,
antes mesmo da investigação começar.
Os homens, os pais, os maridos...
eles dividem as responsabilidades conosco
de igual para igual.
Compreendem nossos "excessos" de zelo
e entendem o turbilhão mensal
que chega com a menstruação de nossas filhas
atípicas.
Sabem que vai além da TPM:
há o incômodo com absorventes,
com os cheiros, os sons, os sabores, as luzes...
Eles não fogem disso — eles acolhem.

[...]

[...]

Hoje, eles substituíram os debates acalorados sobre
futebol, política e economia
por leituras sobre o cérebro autista,
sobre as nuances do espectro,
sobre como cuidar com respeito e ciência.
Eles decoraram a lista dos vinte alimentos que
nossos filhos aceitam. E, antes de saírem para
qualquer lugar,
se perguntam: "Será que ele vai conseguir comer
algo lá?" Se a resposta for não,
eles passam no mercado, na padaria,
compram o que for necessário,
sem julgamento, sem pesar.

Eles compreendem o que é seletividade alimentar,
e que repetir o mesmo alimento por semanas ou
meses

não é mimo — é sobrevivência.

Eles não zombam das estereotípias.

Não se envergonham em público.

Não minimizam os tiques,

não silenciam os sons.

Eles permanecem, firmes, conosco —
e com eles.

[...]

[...]

Hoje, eles também acordam à noite.
Dividem a tarefa de oferecer um colo,
um cheiro familiar,
quando nossos filhos despertam assustados.
Eles se tornam abrigo.

E, com isso,
finalmente conseguimos dormir algumas noites
inteiras.

Acordamos mais leves, mais inteiras,
mais amorosas com eles também.

Eles estão nas terapias conosco,
para nos entender melhor,
para entender os filhos,
para fortalecer o casamento e a família.

Eles ajudam com as despesas —
não só com dinheiro,
mas com interesse, presença e atitude.

Hoje, eles saem do sofá nos fins de semana
para levar os filhos a praças, parques,
ensinam a pedalar, levam ao cinema,
assistem desenhos animados
com pipoca e refrigerante.

E depois...

[...]

[...]

ouvem as impressões das crianças,
debates filosóficos sobre o que viram,
com sorrisos sinceros.

Eles não nos obrigam a escolher entre eles e os
filhos.

Eles entendem nosso sumiço noturno da cama.

Sabem que não é falta de amor.

Sabem que às vezes só um abraço de mãe
acalma o sono fragmentado do nosso pequeno.

Mas hoje...

eles também sabem acalmar.

E os filhos adormecem em seus braços
com a mesma confiança.

Com isso, há espaço para nós.

Para o descanso.

Para o afeto.

Para o encontro entre marido e mulher,
sem culpa.

Hoje, nossos filhos confiam tanto em seus pais
que compartilham com eles
suas dúvidas sobre sexualidade,
gênero, e tudo o que vem com a adolescência.

[...]

Eles já não nos acusam de fazer todos os gostos do
filho.

Não perguntam mais, com aquele olhar de
cobrança:

"E quando você morrer, como vai ficar?"

Eles sabem que essa pergunta,
tão aparentemente inocente, nos destroça por
dentro.

Hoje, eles cuidam da nossa saúde mental.

Nos protegem do pânico.

Nos protegem da solidão.

E sabem que o maior presente que podem nos dar

é a certeza de que, um dia,

se tivermos que partir...

nosso filho não estará sozinho.

Então, querida mãe de 2025,

sim — sua carta chegou.

E saiba:

nós conseguimos.

Você não sonhou em vão.

Seu grito silencioso ecoou.

E foi escutado.

Obrigada por ter sido resistência e esperança.

Você foi a semente.

Nós somos o fruto.

Com carinho e admiração,

Uma mãe atípica do futuro

MensTEAção

A mensTEAção é um momento ainda mais delicado.

A confusão dos hormônios

À flor da pele.

Na cabeça, o

Nervosismo

Irritação

Choro

Incompreensão

Ansiedade

Angústia

Tristeza

Invadem o pensamento.

No corpo,

As dores

As cólicas

Os seios a explodir

Os incômodos

Os absorventes

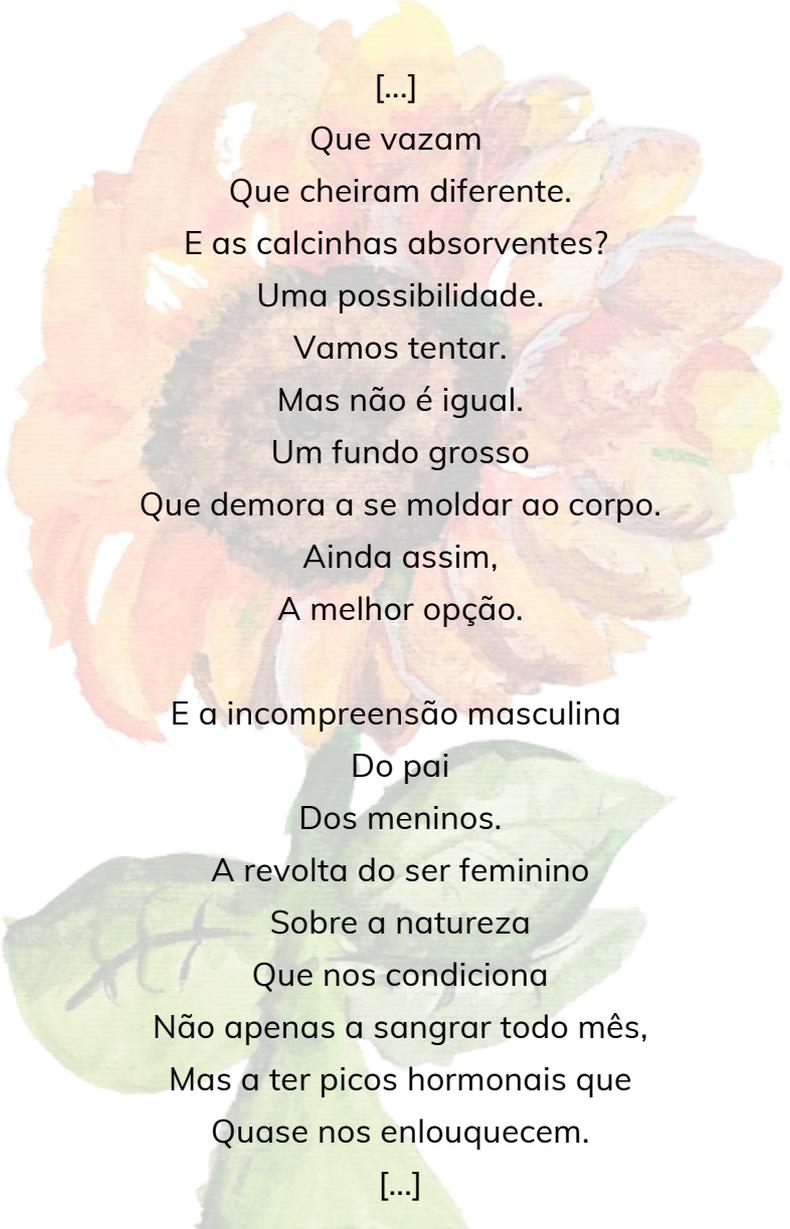
Com textura diferente

Ásperos

Plásticos

Que saem do lugar

[...]



[...]

Que vazam

Que cheiram diferente.

E as calcinhas absorventes?

Uma possibilidade.

Vamos tentar.

Mas não é igual.

Um fundo grosso

Que demora a se moldar ao corpo.

Ainda assim,

A melhor opção.

E a incompreensão masculina

Do pai

Dos meninos.

A revolta do ser feminino

Sobre a natureza

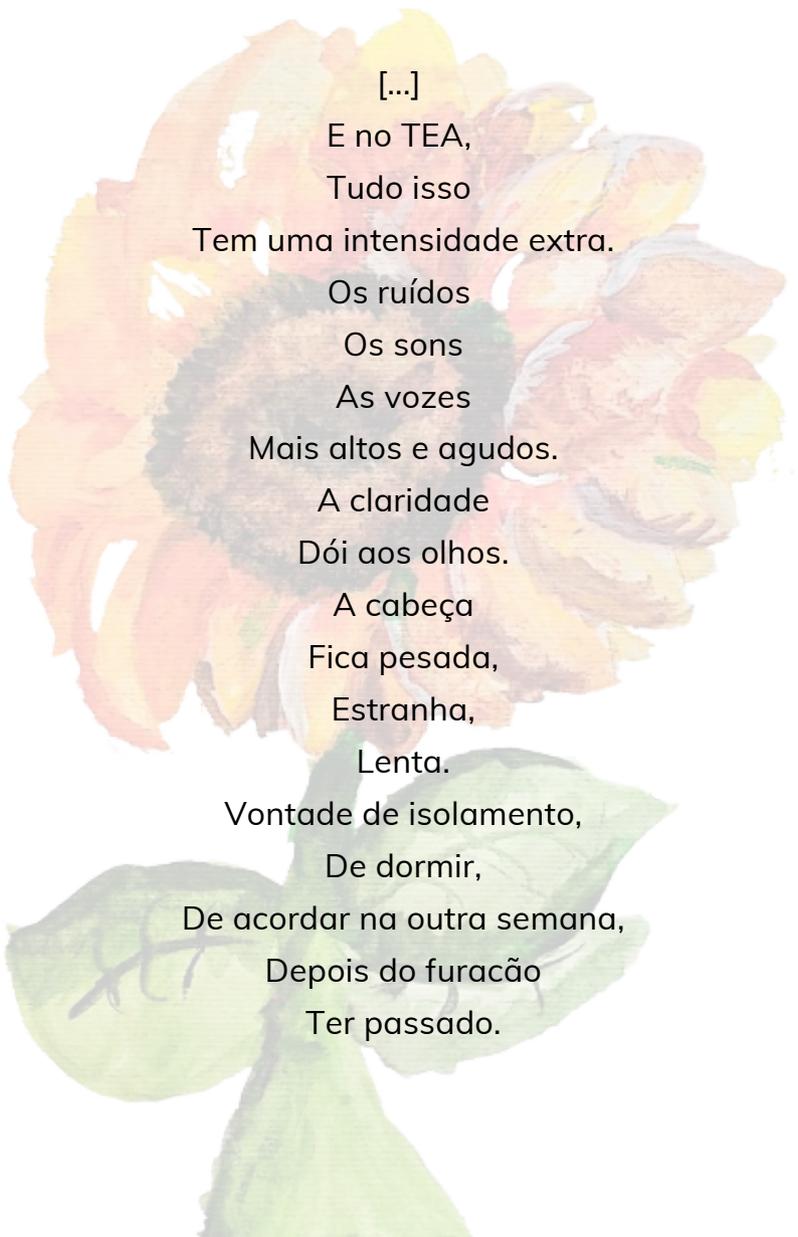
Que nos condiciona

Não apenas a sangrar todo mês,

Mas a ter picos hormonais que

Quase nos enlouquecem.

[...]



[...]

E no TEA,

Tudo isso

Tem uma intensidade extra.

Os ruídos

Os sons

As vozes

Mais altos e agudos.

A claridade

Dói aos olhos.

A cabeça

Fica pesada,

Estranha,

Lenta.

Vontade de isolamento,

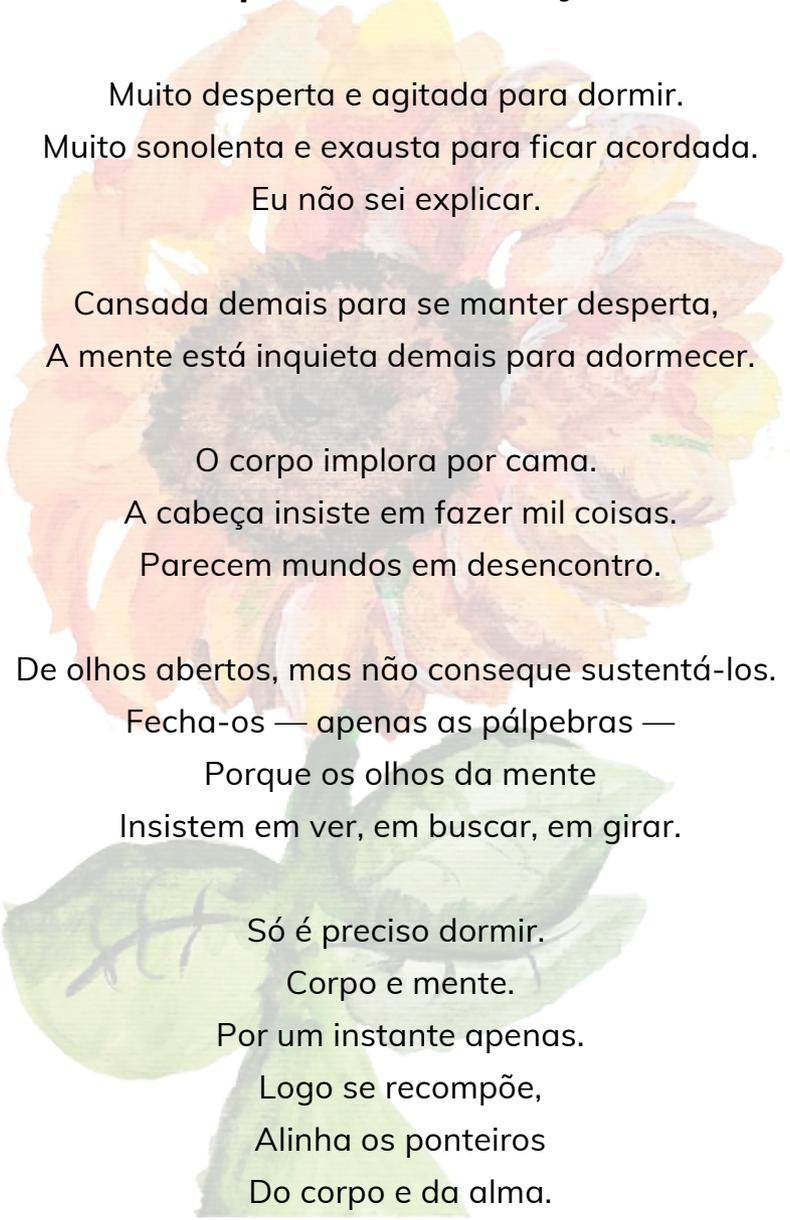
De dormir,

De acordar na outra semana,

Depois do furacão

Ter passado.

Corpo em contradição



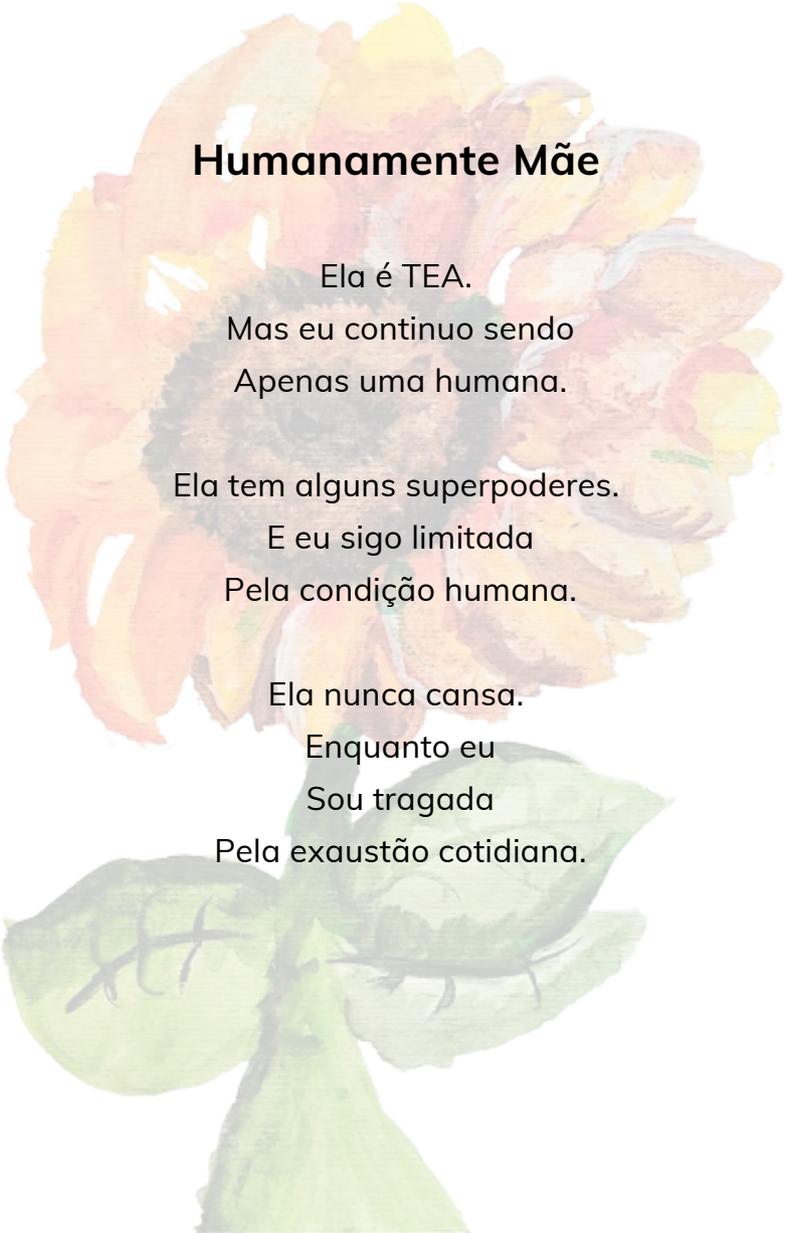
Muito desperta e agitada para dormir.
Muito sonolenta e exausta para ficar acordada.
Eu não sei explicar.

Cansada demais para se manter desperta,
A mente está inquieta demais para adormecer.

O corpo implora por cama.
A cabeça insiste em fazer mil coisas.
Parecem mundos em desencontro.

De olhos abertos, mas não consegue sustentá-los.
Fecha-os — apenas as pálpebras —
Porque os olhos da mente
Insistem em ver, em buscar, em girar.

Só é preciso dormir.
Corpo e mente.
Por um instante apenas.
Logo se recompõe,
Alinha os ponteiros
Do corpo e da alma.



Humanamente Mãe

Ela é TEA.

Mas eu continuo sendo
Apenas uma humana.

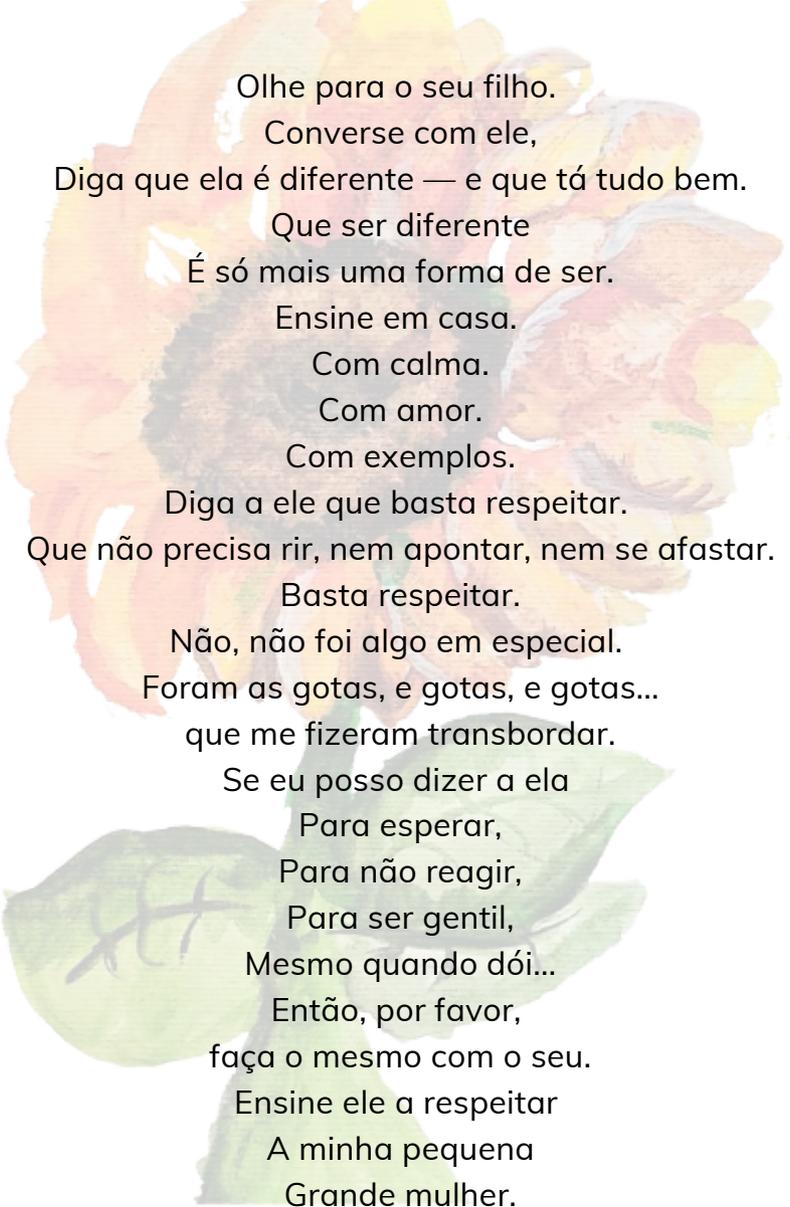
Ela tem alguns superpoderes.

E eu sigo limitada
Pela condição humana.

Ela nunca cansa.

Enquanto eu
Sou tragada
Pela exaustão cotidiana.

Ensine o seu filho



Olhe para o seu filho.
Converse com ele,
Diga que ela é diferente — e que tá tudo bem.
Que ser diferente
É só mais uma forma de ser.
Ensine em casa.
Com calma.
Com amor.
Com exemplos.
Diga a ele que basta respeitar.
Que não precisa rir, nem apontar, nem se afastar.
Basta respeitar.
Não, não foi algo em especial.
Foram as gotas, e gotas, e gotas...
que me fizeram transbordar.
Se eu posso dizer a ela
Para esperar,
Para não reagir,
Para ser gentil,
Mesmo quando dói...
Então, por favor,
faça o mesmo com o seu.
Ensine ele a respeitar
A minha pequena
Grande mulher.

Incapaz

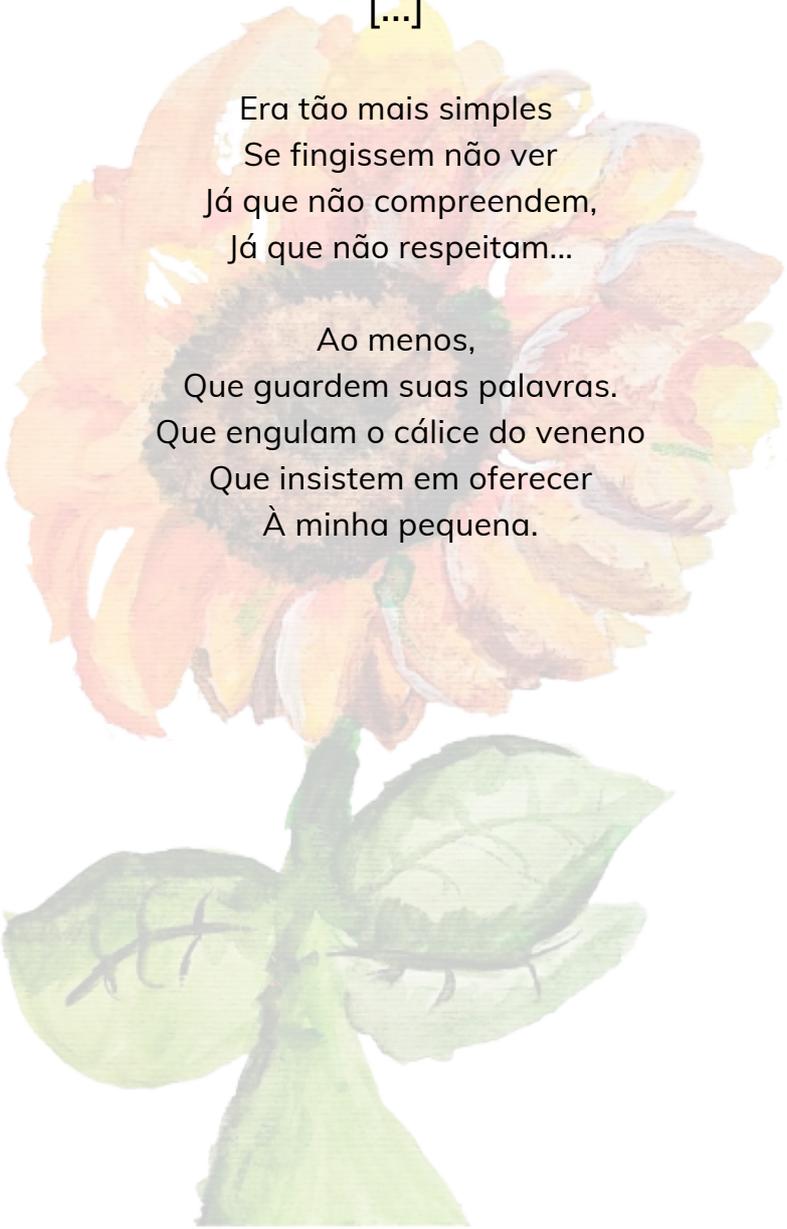
Limitada.
Incapaz.
Por que me sinto assim, Senhor?

Um passo pra frente,
Dois pra trás.
Um sonho aceso,
Dois apagados pelo vento.

Talvez...
Se eu gritasse.
Se fosse mais dura,
Mais direta,
Menos educada,
Mais “barraqueira”.
Mas, Senhor,
Como posso?

Só peço respeito.
Peço silêncio onde há julgamento.
Peço espaço para a diferença
Que se vê de longe...
As outras diferenças,
essas eu acolho
Aqui, quietinha,
No peito.

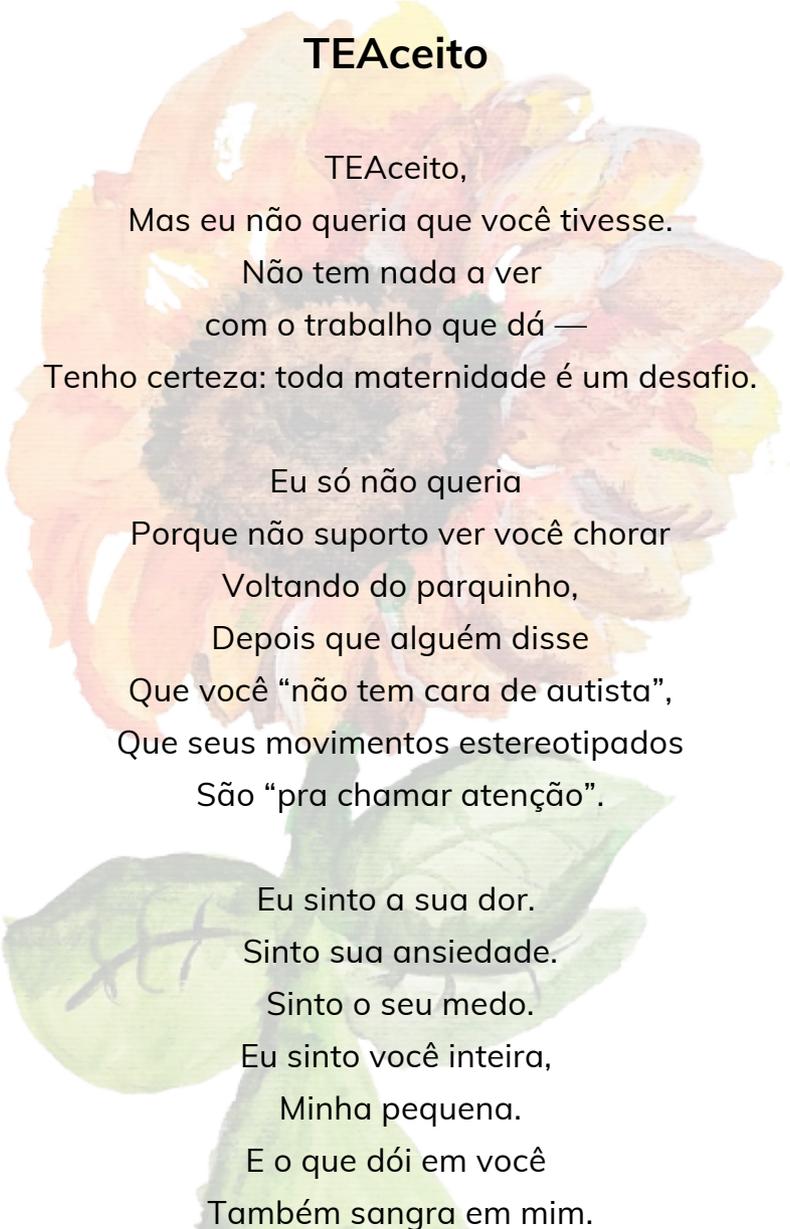
[..]



[...]

Era tão mais simples
Se fingissem não ver
Já que não compreendem,
Já que não respeitam...

Ao menos,
Que guardem suas palavras.
Que engulam o cálice do veneno
Que insistem em oferecer
À minha pequena.



TEAceito

TEAceito,
Mas eu não queria que você tivesse.
Não tem nada a ver
com o trabalho que dá —
Tenho certeza: toda maternidade é um desafio.

Eu só não queria
Porque não suporto ver você chorar
Voltando do parquinho,
Depois que alguém disse
Que você “não tem cara de autista”,
Que seus movimentos estereotipados
São “pra chamar atenção”.

Eu sinto a sua dor.
Sinto sua ansiedade.
Sinto o seu medo.
Eu sinto você inteira,
Minha pequena.
E o que dói em você
Também sangra em mim.

Sábado, meu dia preferido

É o único dia preguiçoso,
de demorar na cama sonolenta,
caprichar no amoroso café,
pensar na dureza e beleza da vida,
nos passos dados,
no caminho que falta.

Sonhar,
fazer planos,
escrever poesia ainda na mesa do café.

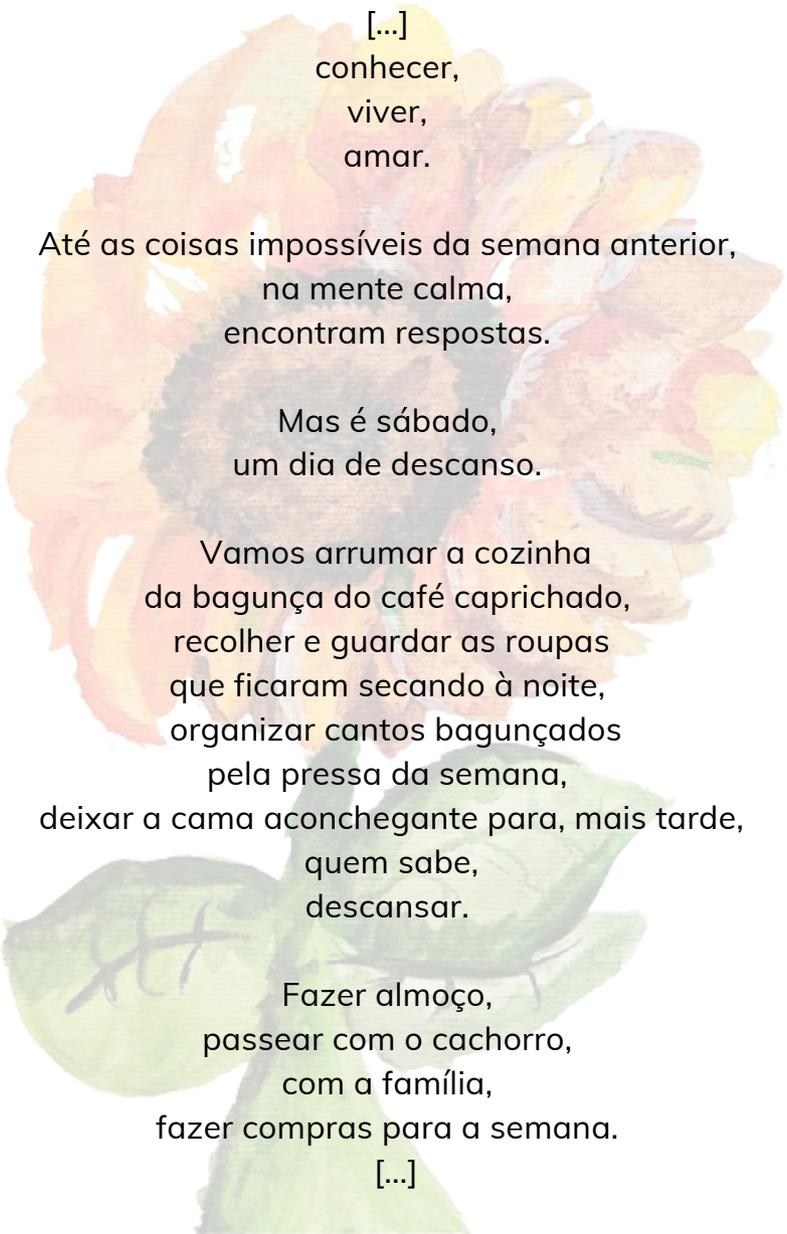
Ah, sábado,
eu te espero a semana toda.

Quisera agora escrever
mais que poesia:
ciência.

Ah, tanta coisa a registrar,
mil coisas.

Uma vida é tão curta para se viver tudo o que há.

Pintar,
escrever,
dançar,
passear,
estudar,
aprender,
ensinar,
[...]



[...]
conhecer,
viver,
amar.

Até as coisas impossíveis da semana anterior,
na mente calma,
encontram respostas.

Mas é sábado,
um dia de descanso.

Vamos arrumar a cozinha
da bagunça do café caprichado,
recolher e guardar as roupas
que ficaram secando à noite,
organizar cantos bagunçados
pela pressa da semana,
deixar a cama aconchegante para, mais tarde,
quem sabe,
descansar.

Fazer almoço,
passear com o cachorro,
com a família,
fazer compras para a semana.

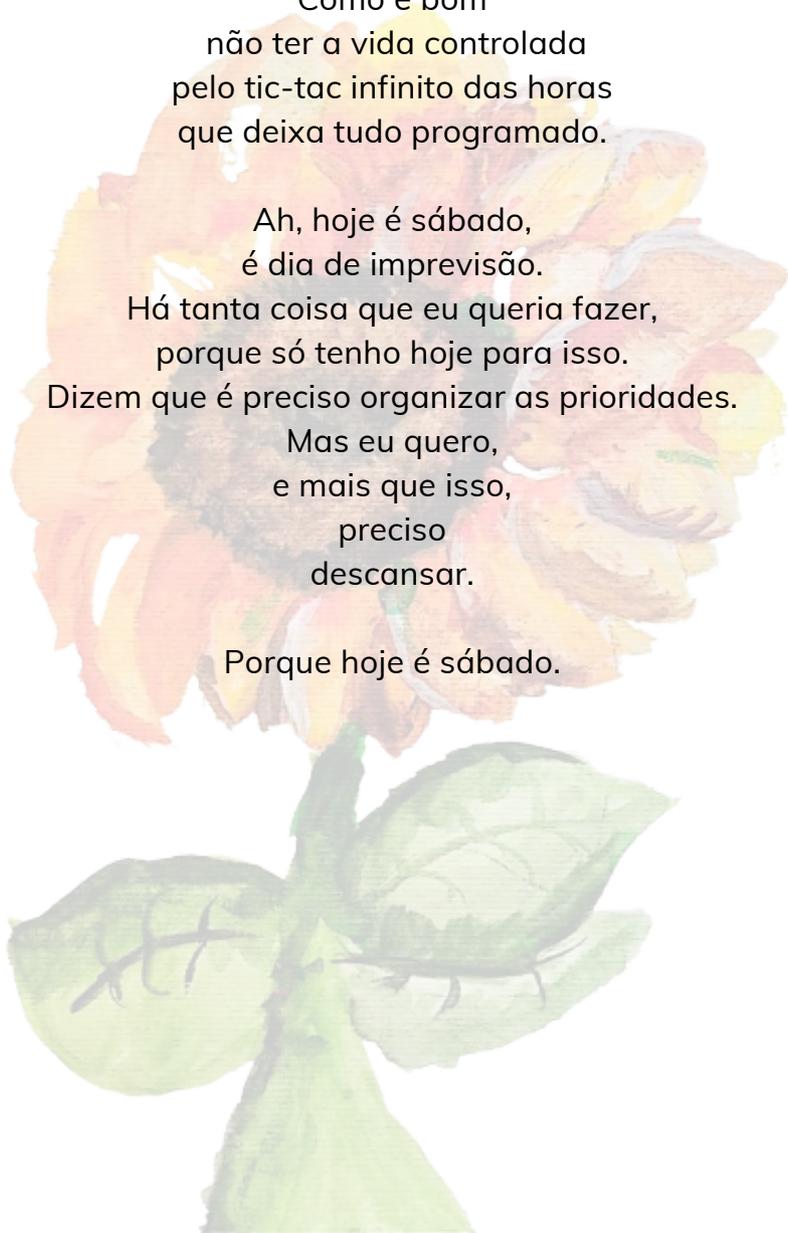
[...]

[...]

Como é bom
não ter a vida controlada
pelo tic-tac infinito das horas
que deixa tudo programado.

Ah, hoje é sábado,
é dia de imprevisão.
Há tanta coisa que eu queria fazer,
porque só tenho hoje para isso.
Dizem que é preciso organizar as prioridades.
Mas eu quero,
e mais que isso,
preciso
descansar.

Porque hoje é sábado.



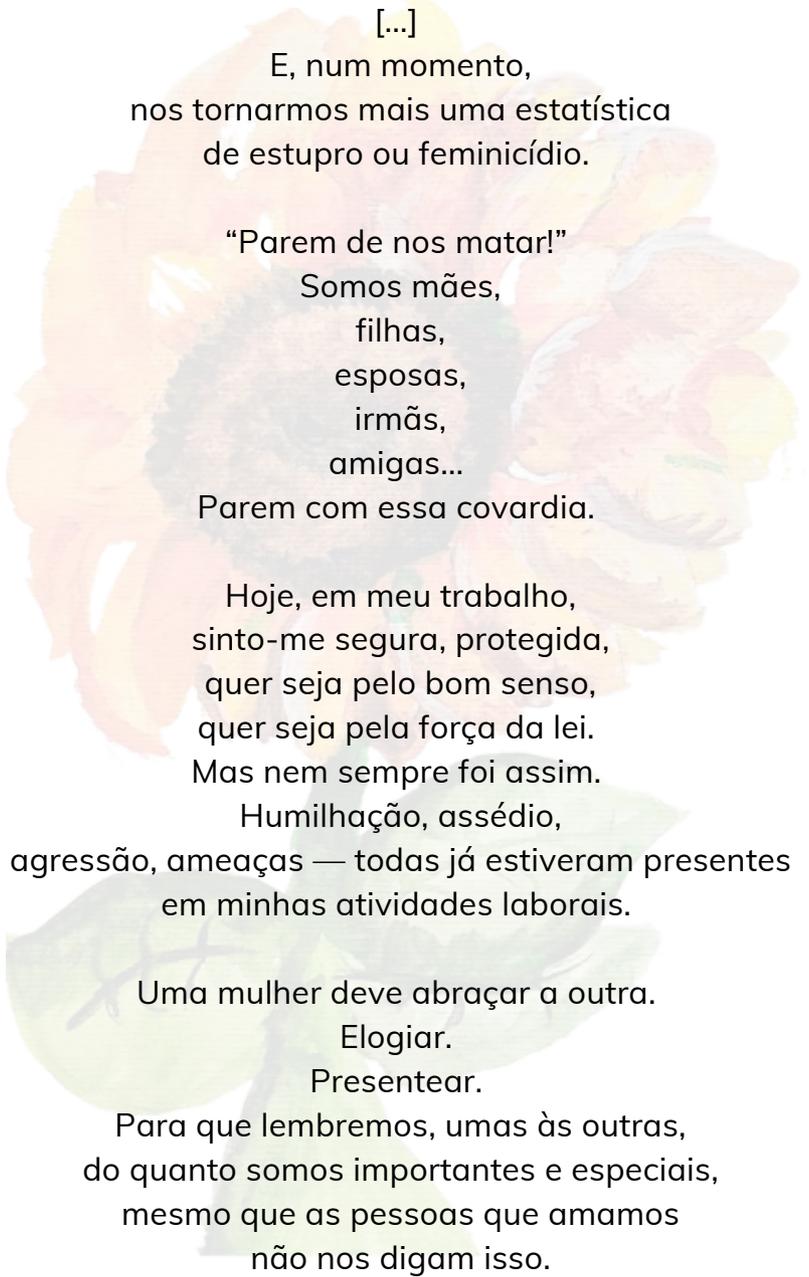
Ser Mulher

Ser mulher é saber que, mesmo hoje, ao ocupar um lugar privilegiado para morar e trabalhar, muitas de nós foram sacrificadas para trilhar esse caminho. Muitas ainda estão sendo sacrificadas.

Ser mulher é saber que temos uma força infinita e, mesmo assim, sentimos medo. Medo por nós mesmas, mas muito mais medo por nossas filhas.

Um medo absurdo de, apesar de sermos vítimas, sermos responsabilizadas: por estarmos sozinhas, no lugar errado, no horário errado, seja de noite, de manhã, de madrugada, de tarde, com a roupa "errada", seja calça, vestido, saia, short ou até mesmo fralda.

[...]



[...]

E, num momento,
nos tornarmos mais uma estatística
de estupro ou feminicídio.

“Parem de nos matar!”

Somos mães,
filhas,
esposas,
irmãs,
amigas...

Parem com essa covardia.

Hoje, em meu trabalho,
sinto-me segura, protegida,
quer seja pelo bom senso,
quer seja pela força da lei.
Mas nem sempre foi assim.

Humilhação, assédio,
agressão, ameaças — todas já estiveram presentes
em minhas atividades laborais.

Uma mulher deve abraçar a outra.

Elogiar.

Presentear.

Para que lembremos, umas às outras,
do quanto somos importantes e especiais,
mesmo que as pessoas que amamos
não nos digam isso.

[...]

E, num momento,
nos tornarmos mais uma estatística
de estupro ou feminicídio.

“Parem de nos matar!”

Somos mães,
filhas,
esposas,
irmãs, amigas...

Parem com essa covardia.

Hoje, em meu trabalho,
sinto-me segura, protegida,
quer seja pelo bom senso,
quer seja pela força da lei.
Mas nem sempre foi assim.

Humilhação, assédio,
agressão, ameaças — todas já estiveram presentes
em minhas atividades laborais.

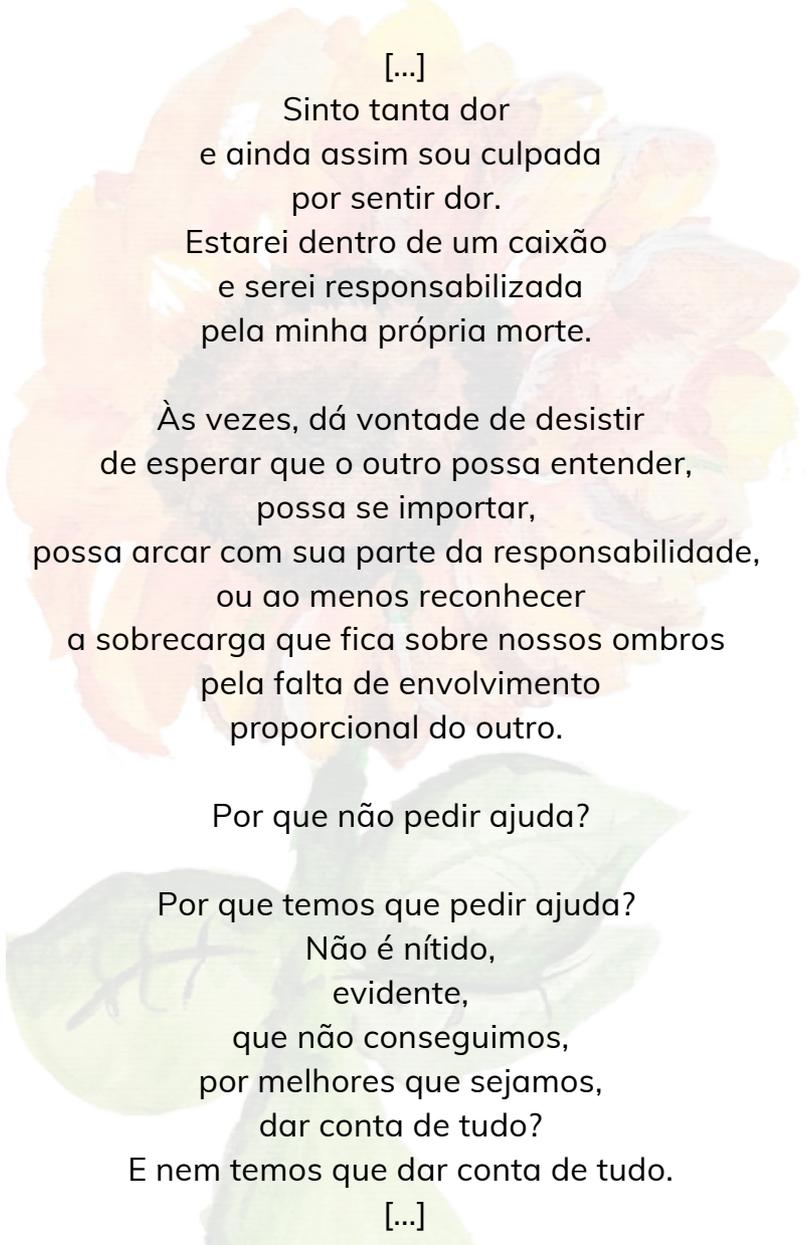
Uma mulher deve abraçar a outra.

Elogiar.

Presentear.

Para que lembremos, umas às outras,
do quanto somos importantes e especiais,
mesmo que as pessoas que amamos
não nos digam isso.

[...]



[...]

Sinto tanta dor
e ainda assim sou culpada
por sentir dor.

Estarei dentro de um caixão
e serei responsabilizada
pela minha própria morte.

Às vezes, dá vontade de desistir
de esperar que o outro possa entender,
possa se importar,
possa arcar com sua parte da responsabilidade,
ou ao menos reconhecer
a sobrecarga que fica sobre nossos ombros
pela falta de envolvimento
proporcional do outro.

Por que não pedir ajuda?

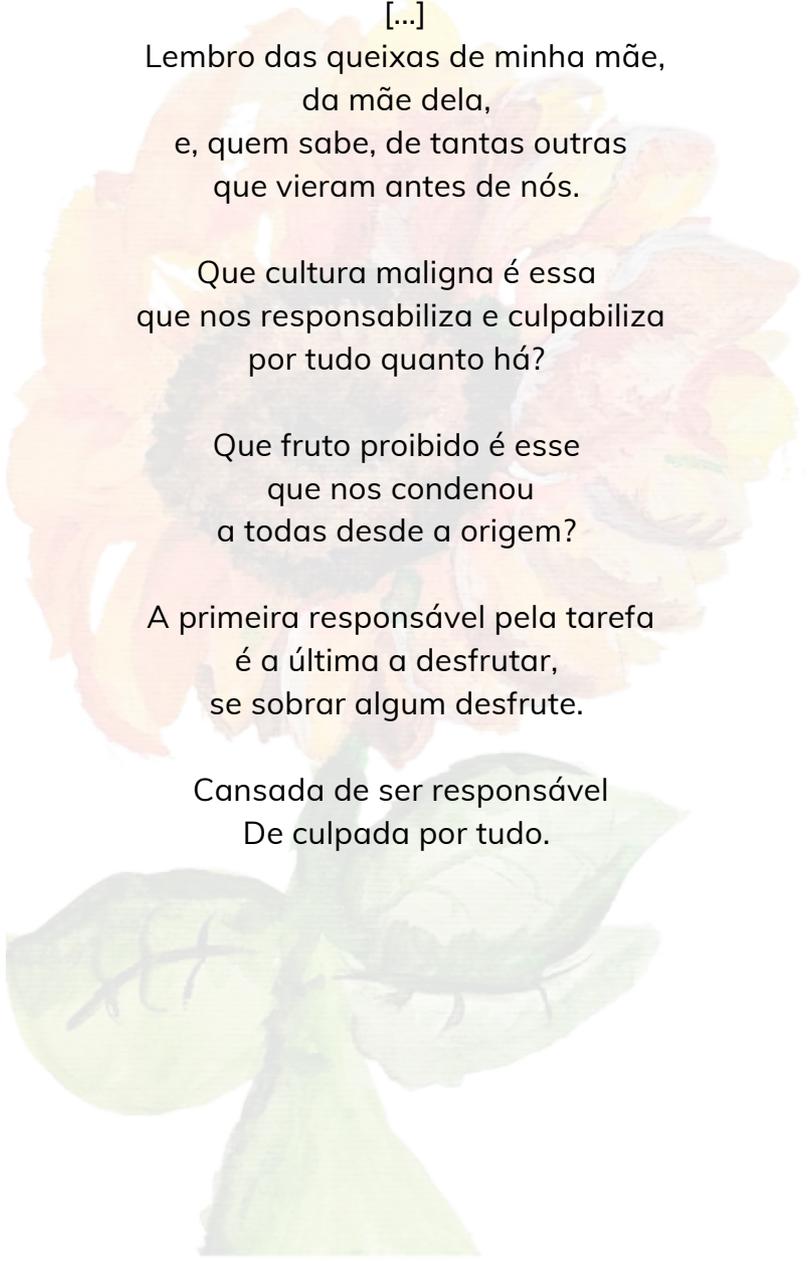
Por que temos que pedir ajuda?

Não é nítido,
evidente,

que não conseguimos,
por melhores que sejamos,
dar conta de tudo?

E nem temos que dar conta de tudo.

[...]



[...]

Lembro das queixas de minha mãe,
da mãe dela,
e, quem sabe, de tantas outras
que vieram antes de nós.

Que cultura maligna é essa
que nos responsabiliza e culpabiliza
por tudo quanto há?

Que fruto proibido é esse
que nos condenou
a todas desde a origem?

A primeira responsável pela tarefa
é a última a desfrutar,
se sobrar algum desfrute.

Cansada de ser responsável
De culpada por tudo.

Ser melhor

Eu quero ser melhor.
Eu luto muito para ser melhor.
Está em minha essência
essa necessidade de melhorar,
dia após dia.

Mas é só isso:
quero ser melhor.

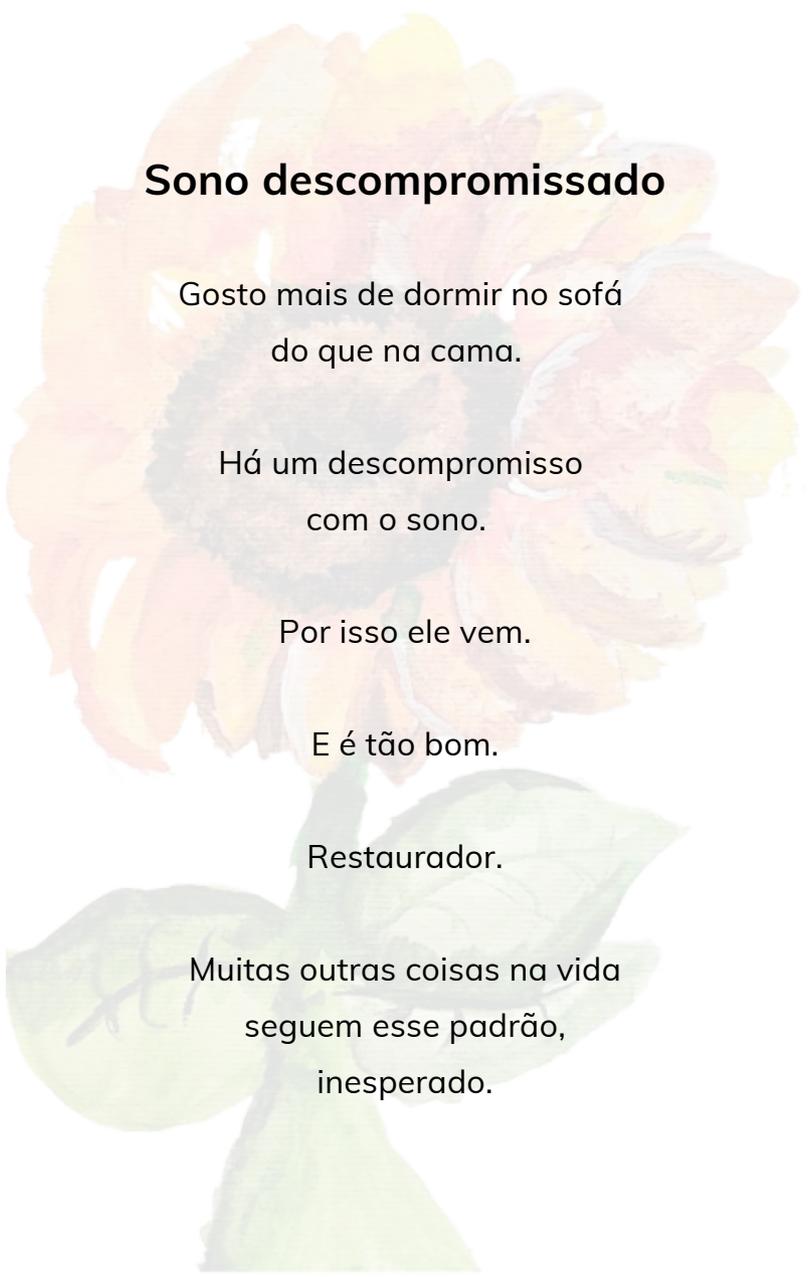
Não quero ser melhor que...
Não!
Isso não me cabe.
Quero ser melhor.
Simples assim.

Não se trata de concorrência,
e sim de autoconstrução.
A gente precisa aprender e ensinar isso.

Chega de um mundo de competitividade,
de querer ser melhor que alguém.

Não precisamos disso.
Ninguém precisa disso.

Vamos apenas buscar ser melhor, e ponto final.



Sono descompromissado

Gosto mais de dormir no sofá
do que na cama.

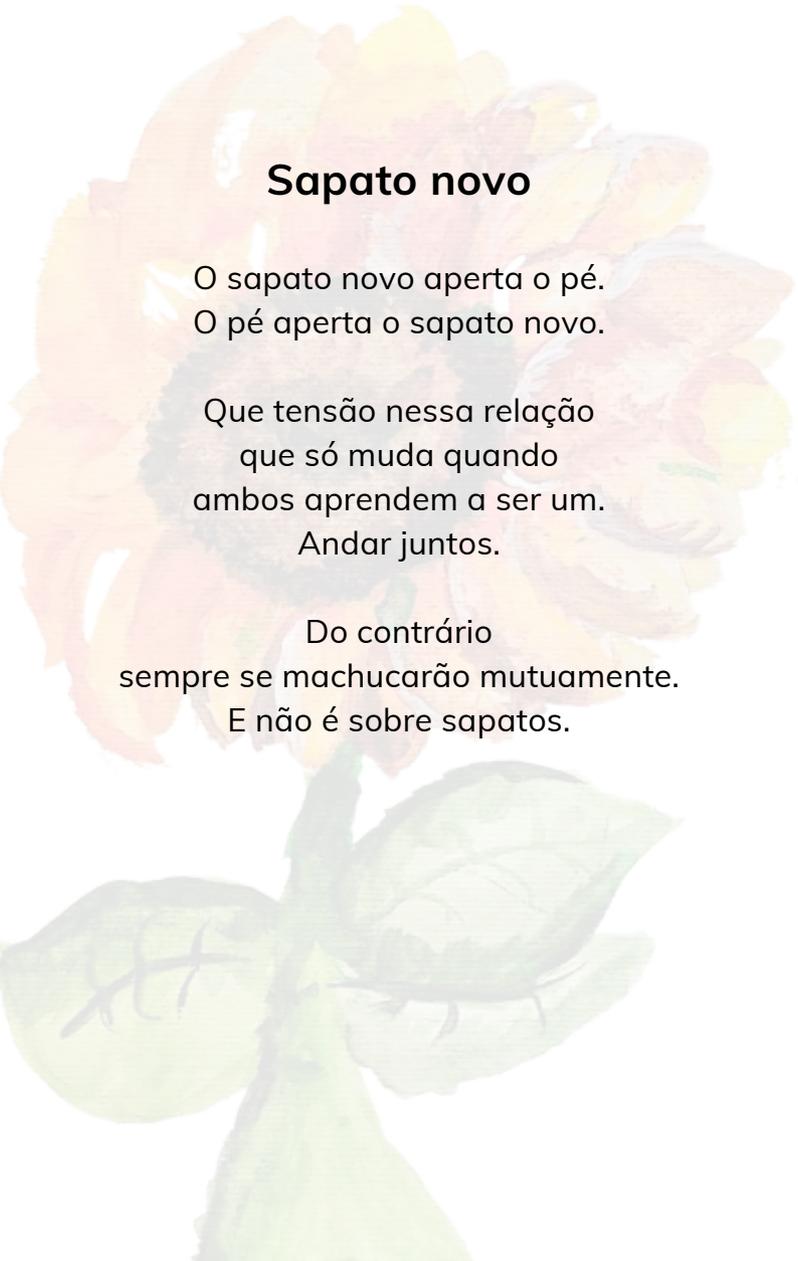
Há um descompromisso
com o sono.

Por isso ele vem.

E é tão bom.

Restaurador.

Muitas outras coisas na vida
seguem esse padrão,
inesperado.



Sapato novo

O sapato novo aperta o pé.
O pé aperta o sapato novo.

Que tensão nessa relação
que só muda quando
ambos aprendem a ser um.
Andar juntos.

Do contrário
sempre se machucarão mutuamente.
E não é sobre sapatos.



Nas entranhas

Vivo uma constante luta
entre meu egoísmo,
a vontade de
me dar atenção,
me privilegiar,
me priorizar,
e minha empatia,
a tentativa de um olhar de compreensão
sobre o outro,
de sua priorização a mim.

Mensagem à Minha Mãe

Hoje eu queria tanto estar aí com você...
A saudade aperta demais,
Mas mesmo de longe,
Me encanta lembrar da mãe maravilhosa
Que você sempre foi — e ainda é, muito mais.

Quando penso na pobreza, na miséria que vivemos,
Sem nada, sem rumo, sem chão...
Imagino o quanto você lutou,
O quanto se sacrificou,
Desde quando me descobriu no ventre,
Pra que hoje eu pudesse estar aqui hoje.

Teve meu parto em casa,
entre araucárias catarinenses,
Depois, migrar com coragem,
Para a Amazônia dos anos 80,
Com um bebê doente no colo,
Sem ao menos fraldas descartáveis,
Sem conforto,
Só fé na bagagem.

[..]

[...]

Chegou no meio da mata fechada,
Sem energia, sem água, sem vizinho,
Numa casa de pau a pique,
Com medo de onça,
Malária e mosquito fazendo ninho.

E eu, tão frágil e pequena...
Você tão forte, tão mãe.
Hoje, na minha própria maternidade,
Diante dos desafios que enfrento,
Me pergunto:
Como, naquelas condições quase subumanas,
Você foi a melhor mãe do mundo?
Como coube tanta grandeza no seu peito?

Você se fez professora —
Com a garra de quem pega à unha
O cavalo passando.
E ser professora mudou tudo,
Mudou o rumo da nossa família,
De gerações que ainda vêm pela trilha.

[...]

[...]

Foi mãe de mim,
E de outros filhos da barriga, do coração,
Filhos do mundo,
que cruzaram seu caminho,
Mesmo que por um segundo.

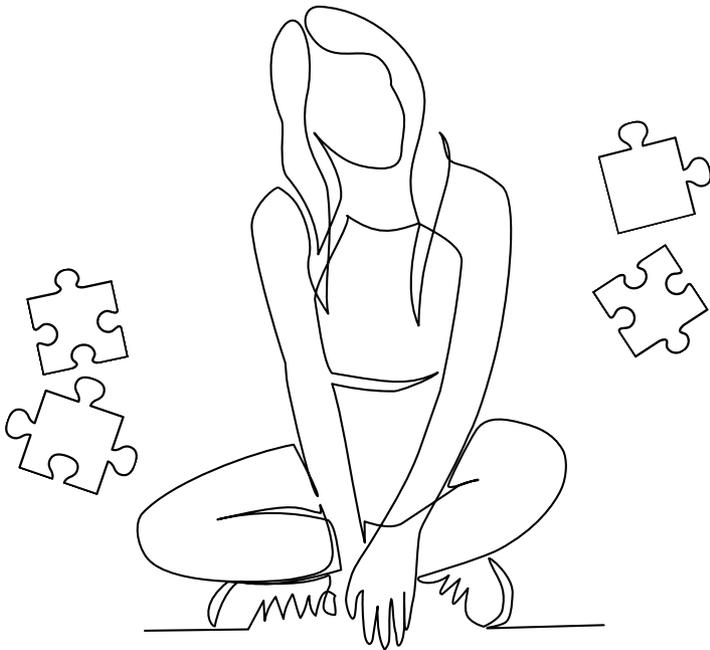
Como você diz:
"Se fechar o olho,
Parece que nem foi com a gente
que tudo isso aconteceu..."
Mas foi. E eu sei.
E nunca senti tanto medo na vida
Quanto quando vi você entre a vida e a partida.

Mesmo sendo mãe, continuo precisando de ti:
Pra me entender,
Pra me socorrer,
Pra me orientar,
Pra tirar dúvidas
que nenhum Google sabe explicar.
Porque tem pergunta
que só a mãe da gente pode decifrar.

Te amo, mãe. Se cuida.
Eu preciso muito de você.
Ainda preciso. Sempre vou precisar.

II

Suspiros de uma adolescente atípica



SUSPIROS DE UMA ADOLESCENTE ATÍPICA

Nesta seção, a poesia nasce da alma atípica de Maria Sophia, uma garota autista de 11 anos que transforma sua vivência em versos de coragem, beleza e verdade. Em “A Vida de uma Garota Autista”, ela nos convida a enxergar o mundo pelos seus olhos — fala sobre dor, seletividade alimentar e julgamentos, mas também sobre o desejo profundo de ser compreendida e respeitada. É um grito silencioso por empatia, uma ponte entre seu universo sensível e o nosso.

Já em “As Borboletas”, Maria espalha cores e metáforas com a leveza de quem entende, intuitivamente, que cada ser tem seu jeito de existir. Cada borboleta, com sua cor, personalidade e peculiaridade, simboliza de forma poética os diferentes perfis e modos de ser das pessoas autistas — únicas, intensas, autênticas e cheias de beleza própria. Assim como no espectro, não há uma borboleta igual à outra: algumas são tímidas, outras falantes; umas são criativas, outras calmas; todas, porém, têm valor e brilho singulares.

Na poesia As Diferenças, Maria Sophia celebra a diversidade com sensibilidade e firmeza, afirmando que ninguém é igual a ninguém — e que isso é natural e bonito. Ao nomear corpos, rostos, jeitos e condições, ela valida existências muitas vezes silenciadas, lembrando que o respeito é o único caminho. Com palavras simples, mas potentes, sua escrita se torna um gesto de educação, empatia e resistência.

Uma menina autista que já compreende o mundo — e

quer ajudar o mundo a compreender também.

Ler Maria Sophia é aprender a escutar com o coração.

É descobrir que, no mundo atípico, também voam versos.

A Vida de uma Garota Autista

Eu sou uma garota
Que faz parte do espectro autista.
Descobri que tenho autismo
No ano passado.

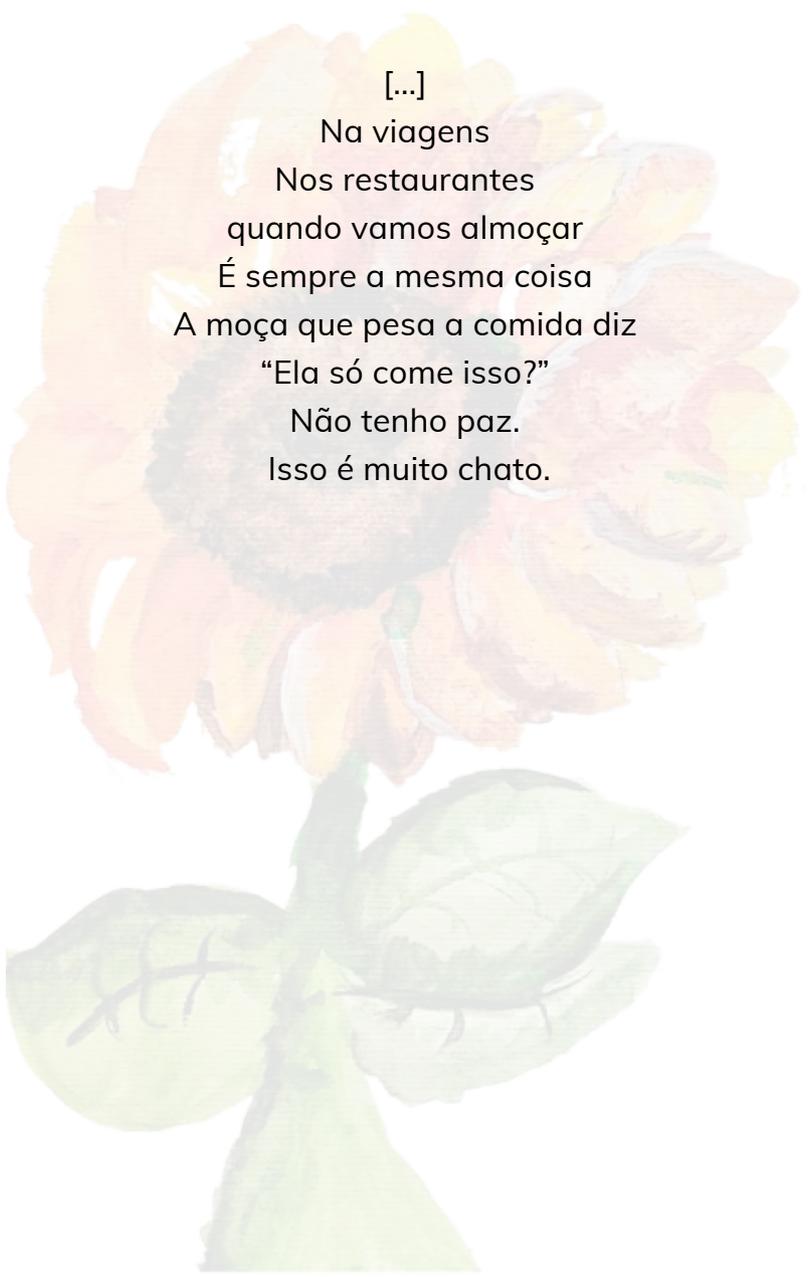
Algumas pessoas acham
Que autismo
Não é uma deficiência...
Mas, na verdade, é.
Tem gente que pensa
Que autismo é uma doença — Não é.

Tem pessoas que acham
Que é fácil ser autista.
Mas não é nada fácil
Como pensam.

Vou falar de algumas coisas
Que me deixam meio triste...
Uma delas
É a seletividade alimentar.

Pelo fato de eu ter seletividade,
Já ouvi muitos comentários:
“Ela só come isso?”
“Come mais um pouquinho!”
“Você é muito fresca pra comer...”

[..]



[...]

Na viagens

Nos restaurantes

quando vamos almoçar

É sempre a mesma coisa

A moça que pesa a comida diz

“Ela só come isso?”

Não tenho paz.

Isso é muito chato.

As borboletas

As borboletas amarelas
São extrovertidas,
Mas elas choram nas despedidas
E também são tagarelas.

As borboletas pretas
São damas da noite.
Elas sempre viram a noite,
Mas também gostam de treta.

Já as borboletas verdes
São muito fortes
E também têm muita sorte.
Elas têm lindos olhos verdes.

As borboletas marrons
São muito agradecidas pela vida,
Amam coisas coloridas
E têm muitos moletons.

As borboletas cinzas
Têm um bom coração,
Sentem muita admiração
E guardam muitas riquezas.

[...]



[...]

As borboletas roxas
E também as azuis
Gostam de brincar na luz,
Mostrando suas coxas.

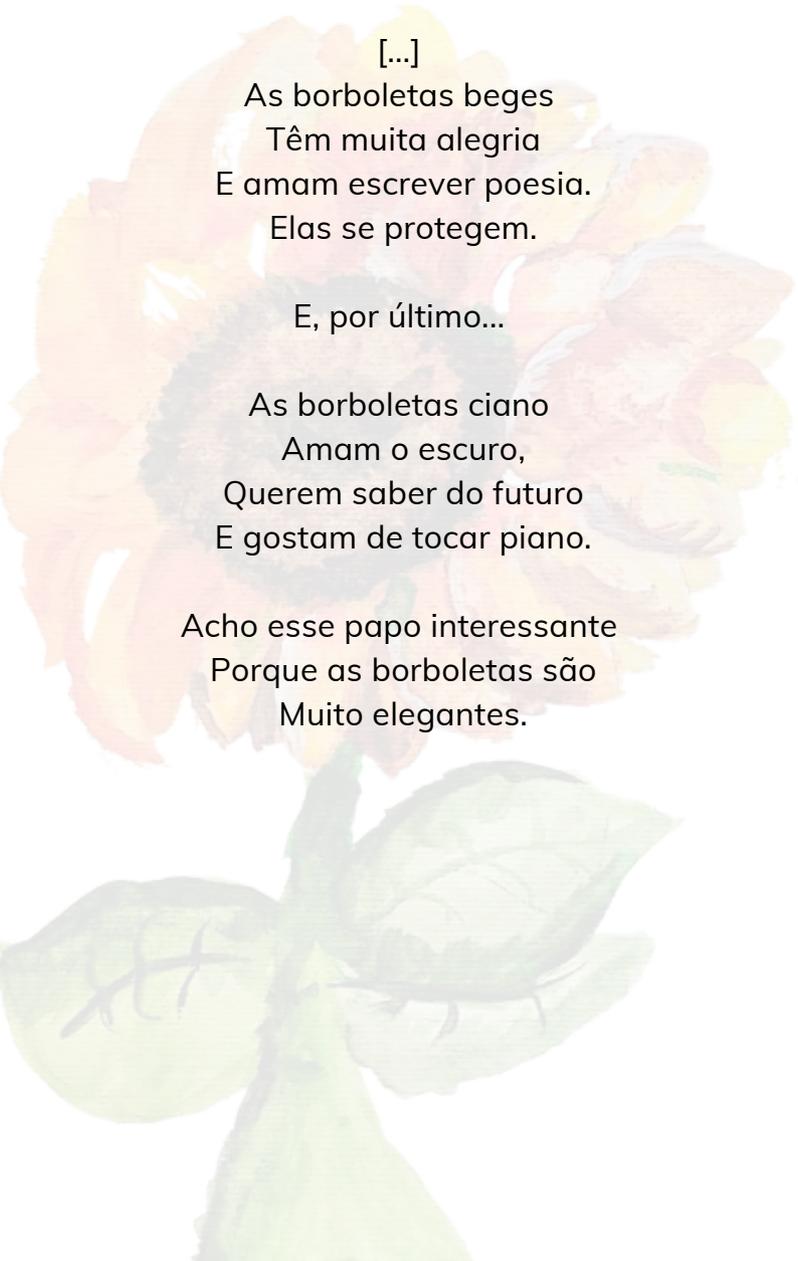
As borboletas laranjas
São belas e divertidas,
Têm cabelos lisinhos e franjas,
E por isso são metidas.

As borboletas rosas
São bonitas e carinhosas,
Elas são muito amorosas
E também muito cheirosas.

As borboletas vermelhas
São criativas
E muito divertidas,
Escutam bem com suas orelhas.

As borboletas brancas
São calmas e tímidas,
Elas são muito lindas,
Mas têm medo de serem francas.

[...]



[...]

As borboletas beges
Têm muita alegria
E amam escrever poesia.
Elas se protegem.

E, por último...

As borboletas ciano
Amam o escuro,
Querem saber do futuro
E gostam de tocar piano.

Acho esse papo interessante
Porque as borboletas são
Muito elegantes.

As Diferenças

Todas as pessoas são diferentes.
No mundo,
ninguém é igual a ninguém —
até gêmeos têm suas diferenças.

Existem pessoas
gordas e magras,
cabeludas e carecas,
negras, brancas,
com vitiligo,
pardas, morenas, albinas.

Pessoas de olhos grandes
e olhos pequenos,
baixas, altas, anãs.

Pessoas com cabelos
crespos, cacheados,
ondulados e lisos.

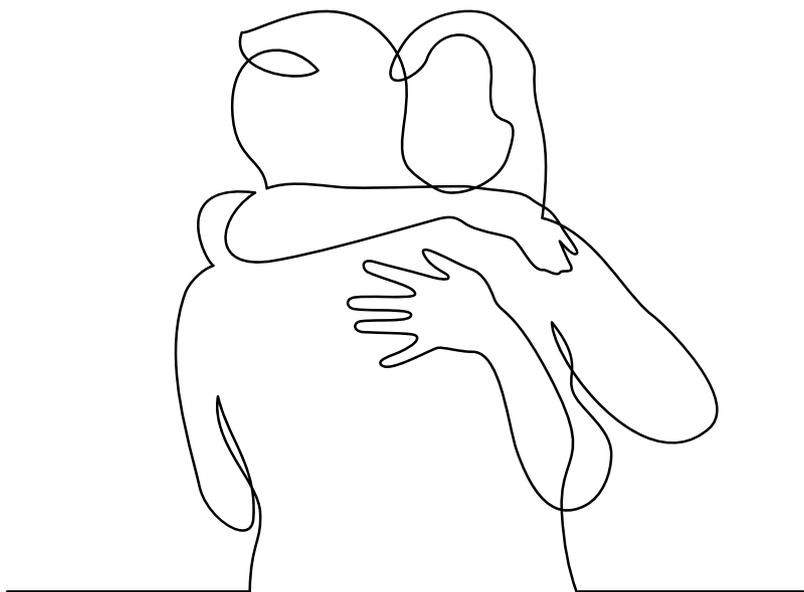
Tem gente com boca pequena,
tem gente com boca grande.

Tem gente autista,
com TDAH,
muda, cega, surda,
cadeirante...

Todos nós somos diferentes.
E devemos — sempre —
respeitar as diferenças.

III

Suspiros de Outras Mães



Atípicas ou não

SUSPIROS DE OUTRAS MÃES

Nem todas as mães que suspiram neste livro vivem a maternidade atípica, mas todas conhecem o peso e o milagre de colocar o coração para bater fora do peito. Aqui, os versos são simples, às vezes tímidos, mas carregam a força de quem ama com verdade. São vozes que se unem à minha — mães amigas, mães irmãs, que sentem, que choram, que persistem, e que transformam a vida em poesia mesmo nos dias sem rima.

Muitas dessas mulheres nem sabiam que sabiam fazer poesia. Mandavam sentimentos em forma de letras, palavras soltas, desabafos de alma, e eu só organizava. Dava forma ao que já era sentido. E viravam suspiros de amor — encantadores, fortes, envolventes. Quando eu devolvia o texto estruturado em poesia, elas se surpreendiam. Algumas nem acreditavam que aquilo tudo havia saído delas mesmas.

Para outras, que se sentiam incapazes, ou receosas diante da ideia de “escrever poesia”, eu fiz apenas uma provocação: “O que é ser mãe para você?” “O que seus filhos representam na sua vida?” As respostas vieram como um rio. E cada verso nasceu do coração.

A obra reúne vozes diversas nessa seção coletiva. Ao todo, 37 mães contribuíram, compondo uma coletânea plural — de doutoras a mulheres semianalfabetas — unidas pela maternidade como elo de expressão e criação.

Os Olhos que Falam

Seus olhos me atravessam, tão profundos, tão seus,
E sussurram ao meu coração verdades
que ninguém mais vê.
Dizem que nossa estrada será outra,
marcada por nuances,
Que o mundo ao redor talvez não consiga
compreender.

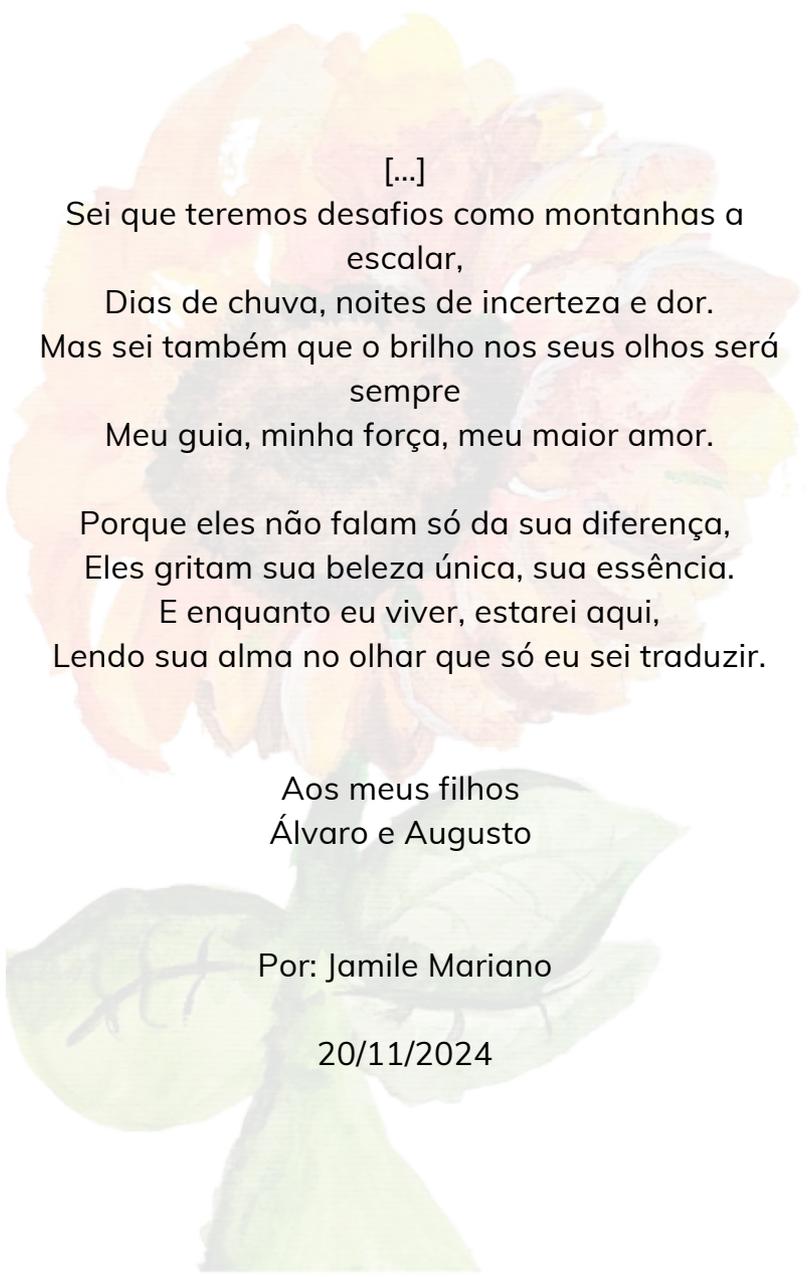
Eu pergunto ao seu pai, à sua avó, ao doutor:
“Vocês ouvem o que os olhos dele falam?”
Riem de mim, me chamam de exagerada:
“Você se perde em vídeos, vive a procurar falhas.”

E então eu me calo, me questiono, me culpo:
Será que é meu medo pintando ilusões?
Mas os meses passam, e seus gestos, tão únicos,
Falam mais alto do que todas as minhas razões.

Na escola, a professora me chama com cuidado:
“Você já percebeu algo diferente nele?”
Meu peito aperta, entre dor e alívio:
Será que ela também vê o que os olhos dele
revelam?

Vem um médico, um diagnóstico, uma palavra
certeira,
E meu mundo oscila entre paz e luto.
Não, eu não estava louca, eu nunca estive,
Mas saber não apaga o peso do futuro.

[...]



[...]

Sei que teremos desafios como montanhas a
escalar,
Dias de chuva, noites de incerteza e dor.
Mas sei também que o brilho nos seus olhos será
sempre
Meu guia, minha força, meu maior amor.

Porque eles não falam só da sua diferença,
Eles gritam sua beleza única, sua essência.
E enquanto eu viver, estarei aqui,
Lendo sua alma no olhar que só eu sei traduzir.

Aos meus filhos
Álvaro e Augusto

Por: Jamile Mariano

20/11/2024

Ser Mãe

Há quem diga que ser mãe
é padecer no paraíso.

Há quem diga que ser mãe
é ter o coração fora do peito.

Há quem diga que ser mãe
é sempre pensar que está errando.

Há quem diga que ser mãe
é preferir que façam mal a nós do que aos nossos
filhos.

Há quem diga que ser mãe
é pensar: "quem adoça a boca do meu filho, adoça a
minha".

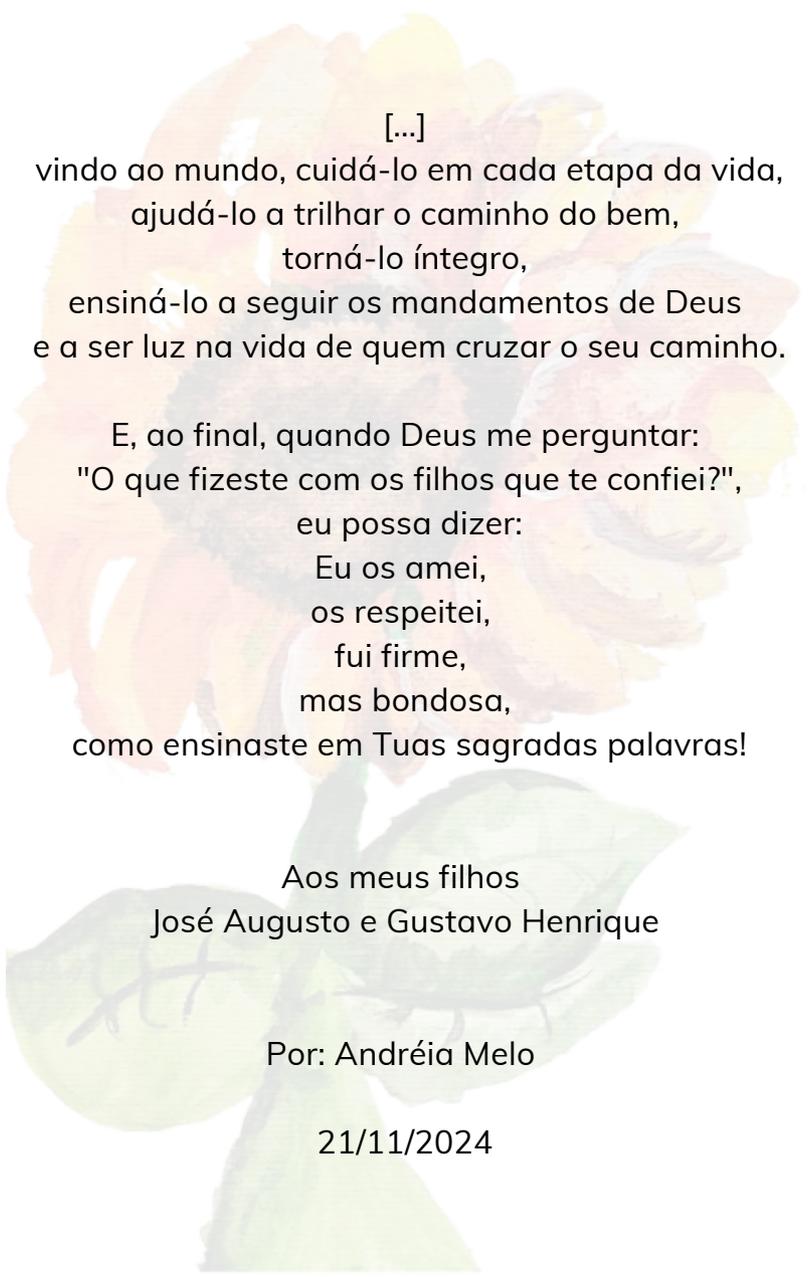
Há quem diga que ser mãe
é preferir ficar doente a ver o filho doente.

Há quem diga que ser mãe
é nunca mais dormir uma noite inteira.

Há quem diga que ser mãe
é carregar o filho na barriga por nove meses,
no colo até ele andar,
e nas costas pelo resto da vida.

Eu digo que ser mãe é tudo isso,
misturado a palpitações diárias
e, ao mesmo tempo,
ao acalento de ser escolhida por Deus
para a missão mais incrível de um ser humano:
gerar outro ser, senti-lo se formando dentro de si,

[..]



[...]
vindo ao mundo, cuidá-lo em cada etapa da vida,
ajudá-lo a trilhar o caminho do bem,
torná-lo íntegro,
ensiná-lo a seguir os mandamentos de Deus
e a ser luz na vida de quem cruzar o seu caminho.

E, ao final, quando Deus me perguntar:
"O que fizeste com os filhos que te confiei?",
eu possa dizer:
Eu os amei,
os respeitei,
fui firme,
mas bondosa,
como ensinaste em Tuas sagradas palavras!

Aos meus filhos
José Augusto e Gustavo Henrique

Por: Andréia Melo

21/11/2024

Realizada

Ser mãe é a missão mais linda,
sublime, exclusiva.

É dedicação sem medidas,
sem esperar nada em troca.

É o puro amor
dedicado a um serzinho
tão pequenino,
que nos agracia

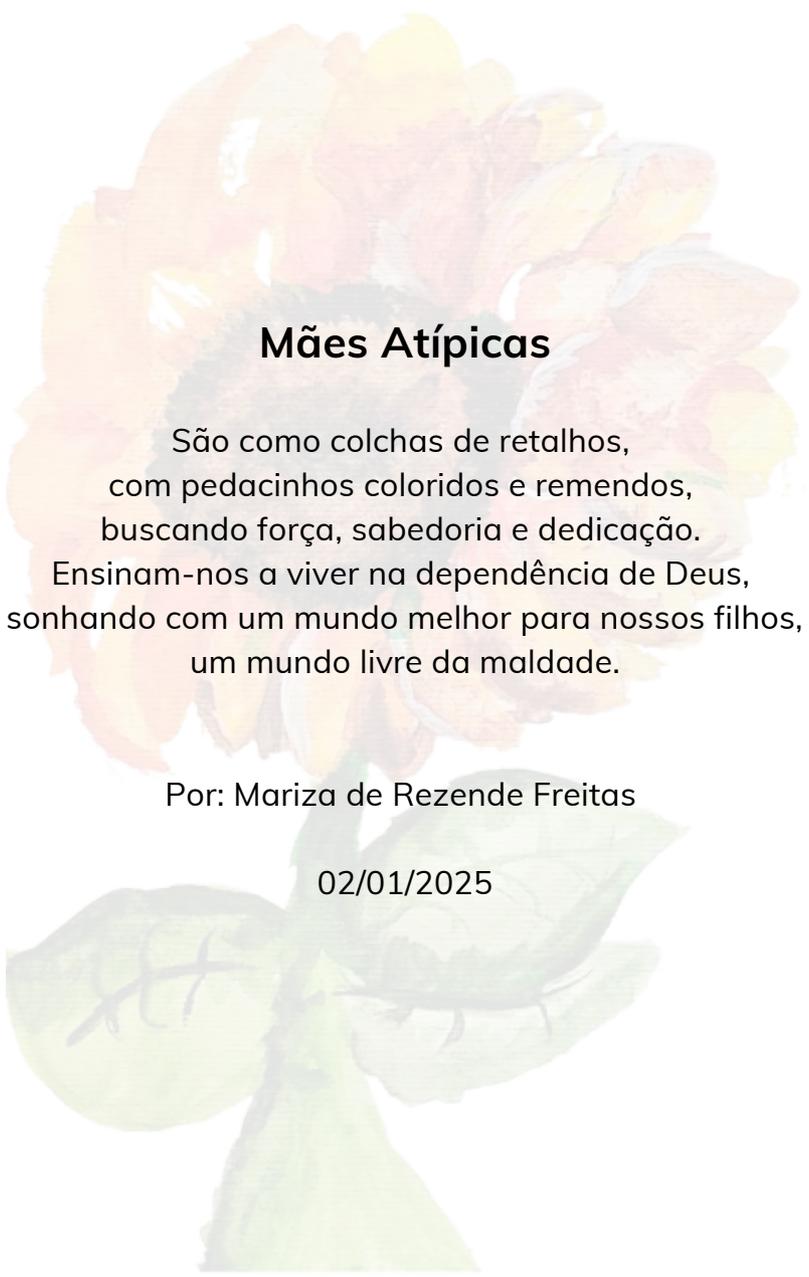
com a palavra "mamãe".

É o coração fora do peito,
a multiplicação do amor perfeito,
que, com esmero e zelo,
nos presenteia
com seu amor incondicional.

Sinto-me realizada com meus filhos,
que foram cuidados
com o maior amor do mundo
e que hoje
vejo tornarem-se homens
maravilhosos
e tementes a Deus.

Por: Cássia Regina D'Orazio

02/01/2025



Mães Atípicas

São como colchas de retalhos,
com pedacinhos coloridos e remendos,
buscando força, sabedoria e dedicação.
Ensinam-nos a viver na dependência de Deus,
sonhando com um mundo melhor para nossos filhos,
um mundo livre da maldade.

Por: Mariza de Rezende Freitas

02/01/2025

Temperamental?

Quem deram se assim fosse
Os sentidos, aguçados em excesso, trazem um
turbilhão de sensações indescritíveis

Alguns dias mais
Outros, menos.

Sair da rotina diária, mudar uma rota, mudar um
caminho é suficiente para o caos.
É como se alguém pegasse todos os "post it" com o
planejamento do dia e os rasgasse em pedacinhos
pequenos.

E então, é necessário pausar.
Nessa pausa, cada pedacinho do "post it" é colado e
reconstruído.

Enquanto isso não é feito, nada mais existe.
Não existe fome, nem sede, nem tarefas, nada.
É preciso recolher-se até que tudo esteja regulado.
Nada pode ser feito para que as emoções sejam
reguladas de forma mais fácil, ou mais rápida.

É um tempo.
Cada qual no seu tempo
Cada um de um jeito
Cada qual no seu espectro.
Passada a auto regulação, ela se reconstrói.

[...]

[...]

Ela sente a brisa
Ela sente o perfume da brisa
Ela ouve o barulho da brisa
Ela vê a brisa
Ela sente o gosto da brisa

Ela cria, recria, inova.
Ela não sabe explicar
Ela apenas é.

Uma tempestade
Uma calmaria
Um guarda-chuva
Uma poesia
Uma autista
Um mundo, dentro do mundo

Sem regras.
Apenas sensações

Retratos diários de uma autista

Marcia Cristina Tesser

02/01/2025

Mãe, entre o ninho e a eternidade

Mãe nunca deixa de ser mãe,
Mesmo quando o tempo avança,
Quando os filhos se vão na imensidão,
Ela permanece na esperança.

Mãe nunca solta a mão,
Mesmo que esteja distante,
Seu coração é morada,
Seu amor, sempre constante.

Nos tropeços, ela acolhe,
Nos sorrisos, ela vibra,
Nos silêncios, ela entende,
Com paciência que não finda.

Mãe nunca deixa de ser mãe,
Mesmo quando o ninho esvazia,
Ela guarda memórias doces,
E oferece a mesma alegria.

É conselho, é abrigo,
É oração em segredo,
É a força que nos guia,
Mesmo quando há medo.

[...]



[...]

Mãe nunca deixa de ser mãe,
Nem quando o adeus é eterno,
Seu amor se faz presença,
No infinito céu materno.

Elaine Rodrigues Nichio

13/01/2025

De Mãe para Filho

Muito antes de conhecê-lo
Eu já o desejava.
Muito antes de ver o seu rosto
Já sabia que era lindo.
Muito antes de abraçá-lo
Eu já sentia o calor do teu corpo.

Você é o motivo
Pelo qual todas as manhãs,
Ao me levantar,
Agradeço a Deus
O privilégio de você
Fazer parte da minha vida.

Você chegou como um raio de sol
Após uma negra tempestade.
Você é a razão de minha existência.
Você é um pedaço de mim.

E sempre, meu filho,
Que você necessitar
De uma tábua para se agarrar,
Quando sentir o naufrágio iminente
Do seu barco no mar da vida,
Lembre-se que eu estarei a seu lado
[...]



[...]

E, se precios for,
Darei a minha vida
Para que você seja feliz.

Gicelma Alves da Costa Silva

09/05/2019

Maternagem da Adolescência

Muito se fala da adolescência
Fase de confusões, hormônios e intensidade
Mas pouco se fala da maternidade da adolescência
A necessidade de diferenciação do ser, existe, é real,
Mas é pouca a difusão e publicidade

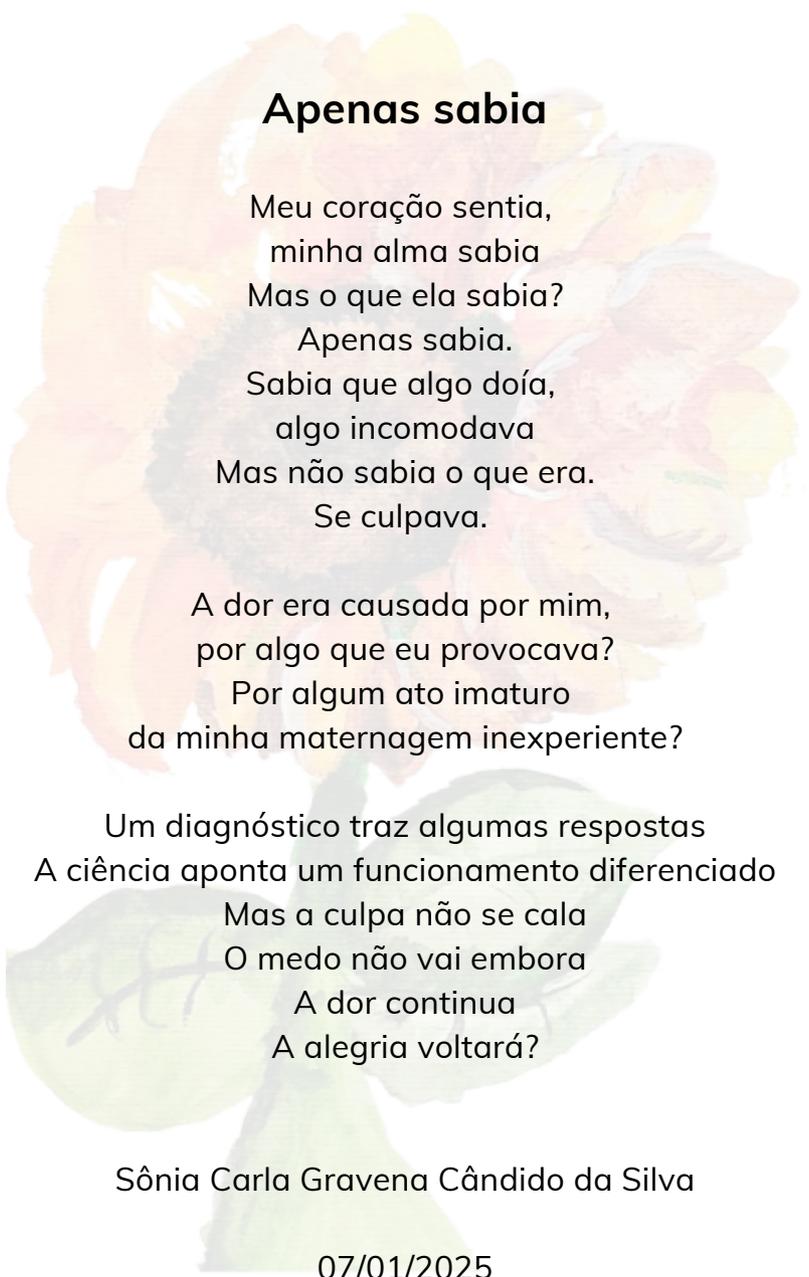
Assim, a maternagem da adolescência
Sofre a dor do distanciamento sem conhecimento
É um processo abrupto
De muito medo, confusão, dolorido
E transcorre por dias ininterruptos

O mundo da infância alegre
Se perde, se encerra, escurece
E o segue para um processo de luto
Imprevisível, confuso
Mas a maternagem permanece

E a busca agora é pela proteção
Se anula a mãe, a mulher
E mais uma vez a preocupação
É objeto constante
Do fazer, do agir e da intenção.

Sônia Carla Gravena Cândido da Silva

07/01/2025



Apenas sabia

Meu coração sentia,
minha alma sabia
Mas o que ela sabia?
Apenas sabia.
Sabia que algo doía,
algo incomodava
Mas não sabia o que era.
Se culpava.

A dor era causada por mim,
por algo que eu provocava?
Por algum ato imaturo
da minha maternagem inexperiente?

Um diagnóstico traz algumas respostas
A ciência aponta um funcionamento diferenciado
Mas a culpa não se cala
O medo não vai embora
A dor continua
A alegria voltará?

Sônia Carla Gravena Cândido da Silva

07/01/2025

Diferentes e minhas

Ser mãe era sem dúvida meu maior sonho
A mágica da gestação
Os primeiros anos de vida
A alegria de cada descoberta
A experiência única que cada filho pode
proporcionar
São sensações que eu nunca conseguirei explicar

Elas são diferentes
Muito diferentes
E isso embala e encanta todos os meus dias
Ensinam com seu jeitinho como eu posso melhorar
Nisso ou naquilo
Com o que de melhor cada uma pode dar

Eu não seria capaz de traduzir em palavras
Toda minha vontade de cuidar
De proteger, realizar
Tudo que de melhor eu puder
Para cada uma de vocês, como vocês precisam
Do jeito que eu consigo!!

Sônia Carla Gravena Cândido da Silva

07/01/2025

A-típica-Mente Comum

A mente imagina uma família comum,
de pais comuns,
problemas comuns,
felicidades comuns.

A mente imagina uma gestação comum,
idas e vindas a um médico comum,
medo e alívio de parto comum.

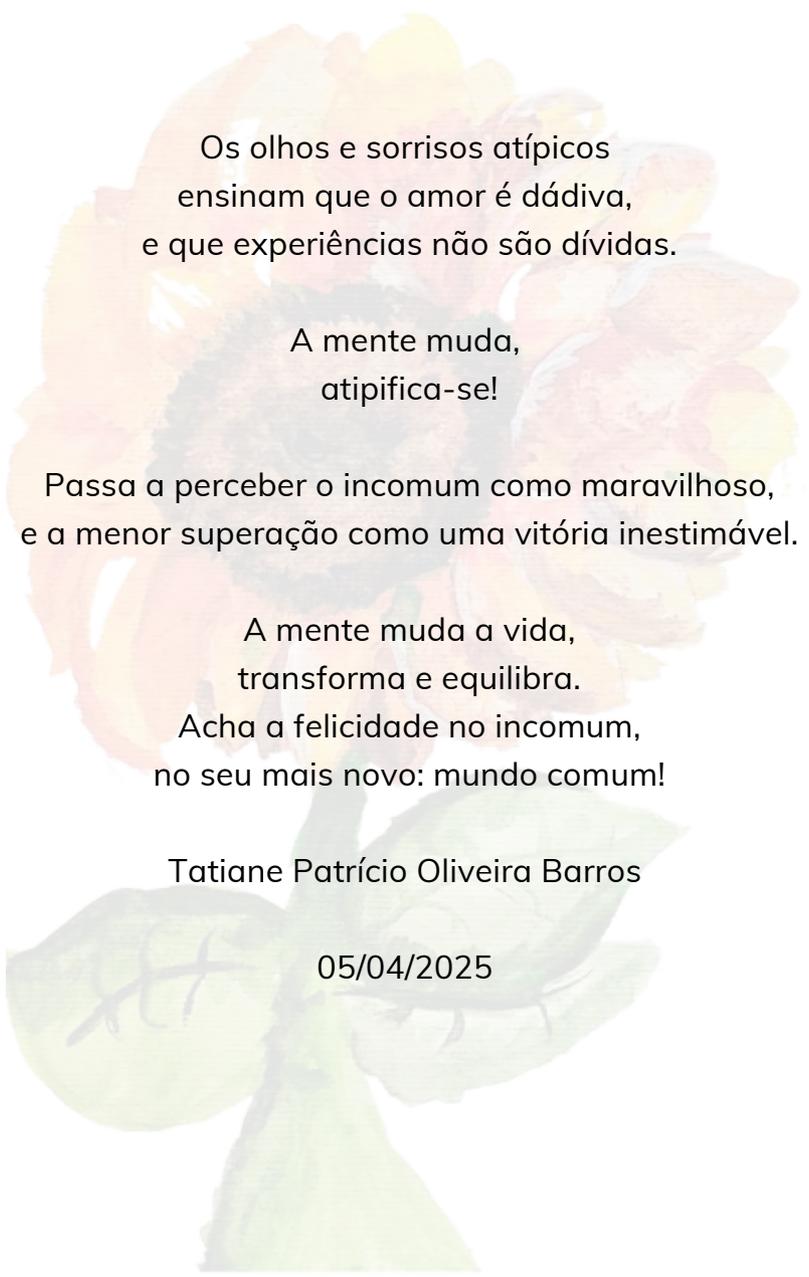
A mente projeta que o comum é seguro,
o comum é aceitável,
o comum é a bênção,
o comum é a dádiva.

Bendita mente comum!

Mas o espetacular nunca foi ou será comum.
O sagrado nunca será típico,
e ainda assim será bênção.

A vida ensina que nenhum parto é comum,
e que nenhuma criança é comum.

[...]



Os olhos e sorrisos atípicos
ensinam que o amor é dádiva,
e que experiências não são dívidas.

A mente muda,
atipifica-se!

Passa a perceber o incomum como maravilhoso,
e a menor superação como uma vitória inestimável.

A mente muda a vida,
transforma e equilibra.
Acha a felicidade no incomum,
no seu mais novo: mundo comum!

Tatiane Patrício Oliveira Barros

05/04/2025

A Melhor Mãe que Pude Ser

Eu não fui a melhor mãe do mundo;
Deixei fazer bagunça para eu estudar e fazer o
serviço.

Nem sempre estive presente nas datas importantes.

Não consegui fazer muitos passeios.

Não consegui colocar para dormir todas as noites.

Não fui quem sempre buscou na escola.

Nem sempre estive na hora das refeições.

Mas,

eu fui a melhor mãe que poderia ser!

Dei tudo de mim...

Obrigada, Deus, por me fazer mãe!

Juliana Negrello Rossarolla

11/05/2025

As Fases das Receitas Atípicas

Quando era bebê,
Comia sopinha...
Sopinha de legumes,
De caldo com feijão,
De carne de galinha...

Quando aprendeu os sabores,
Adeus aos sabores das sopinhas!
Não entendo?
Tem dia que só apetece farinha!

Na escola, bem na pré-escola,
Só pão com manteiga,
E em pedacinhos!
Todos os dias,
Tinha lanches em cubinhos...

Na adolescência, ah... adolescência...
Tem dias que só o arroz puro,
Noutro dia, feijão muito duro...
O bife solitário e bem passado,
O frango, crocante ou muito grelhado...

[...]

[...]

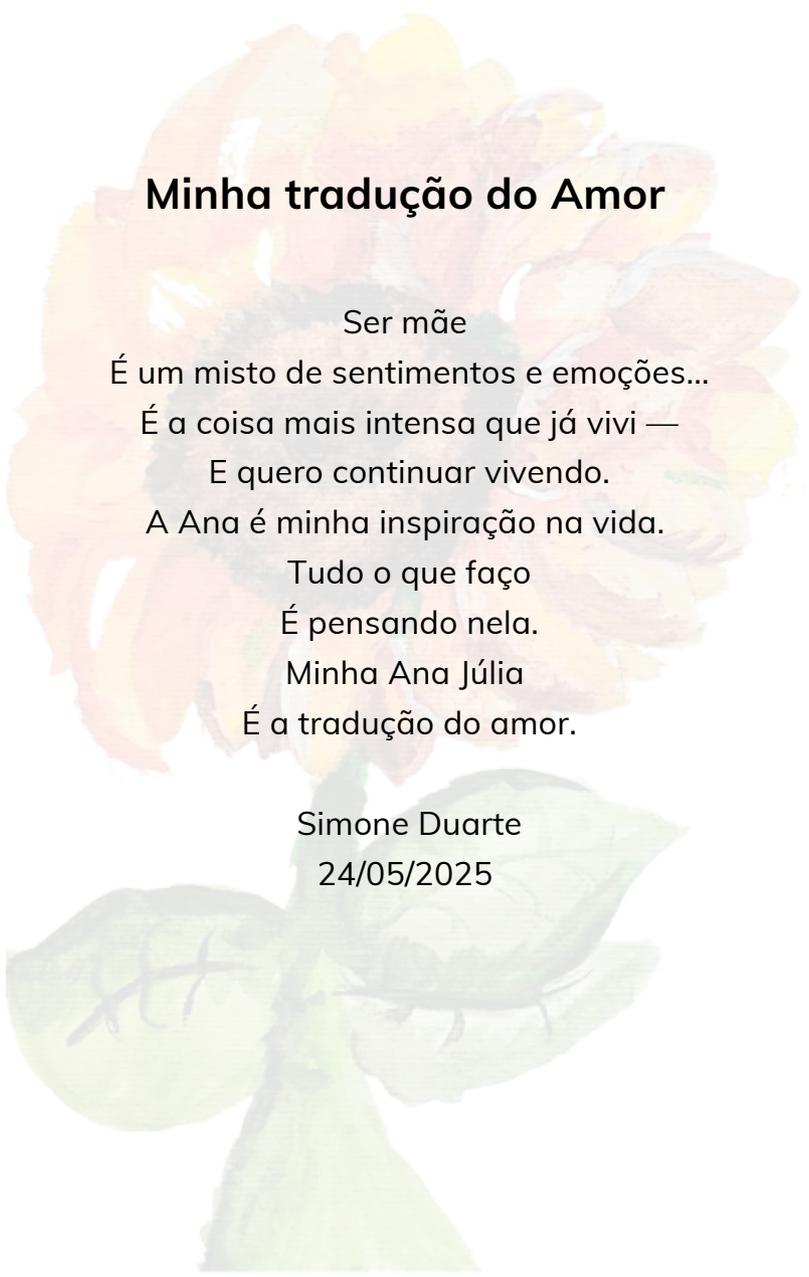
Macarrão? Só se for enxuto!
A salada, em forma de charuto!
Creme, sopa ou mingau?
Nunca! Nem quer experimentar!
É intensa, essa seletividade alimentar!

Quem é mãe de filhos atípicos,
Entende esses versinhos!
Quem não entende, paciência,
Siga o seu caminho!

Siga o seu caminho,
Que eu vou seguindo o meu!
Aquilo que não conheces,
Não metas o dedo teu!

Ora, com receitas da invenção,
Ora com receitas de sugestão,
Ou com muita imaginação...
O importante é saber
Que brotam do coração!

Érica Jaqueline Pizapio
24/05/2025



Minha tradução do Amor

Ser mãe

É um misto de sentimentos e emoções...

É a coisa mais intensa que já vivi —

E quero continuar vivendo.

A Ana é minha inspiração na vida.

Tudo o que faço

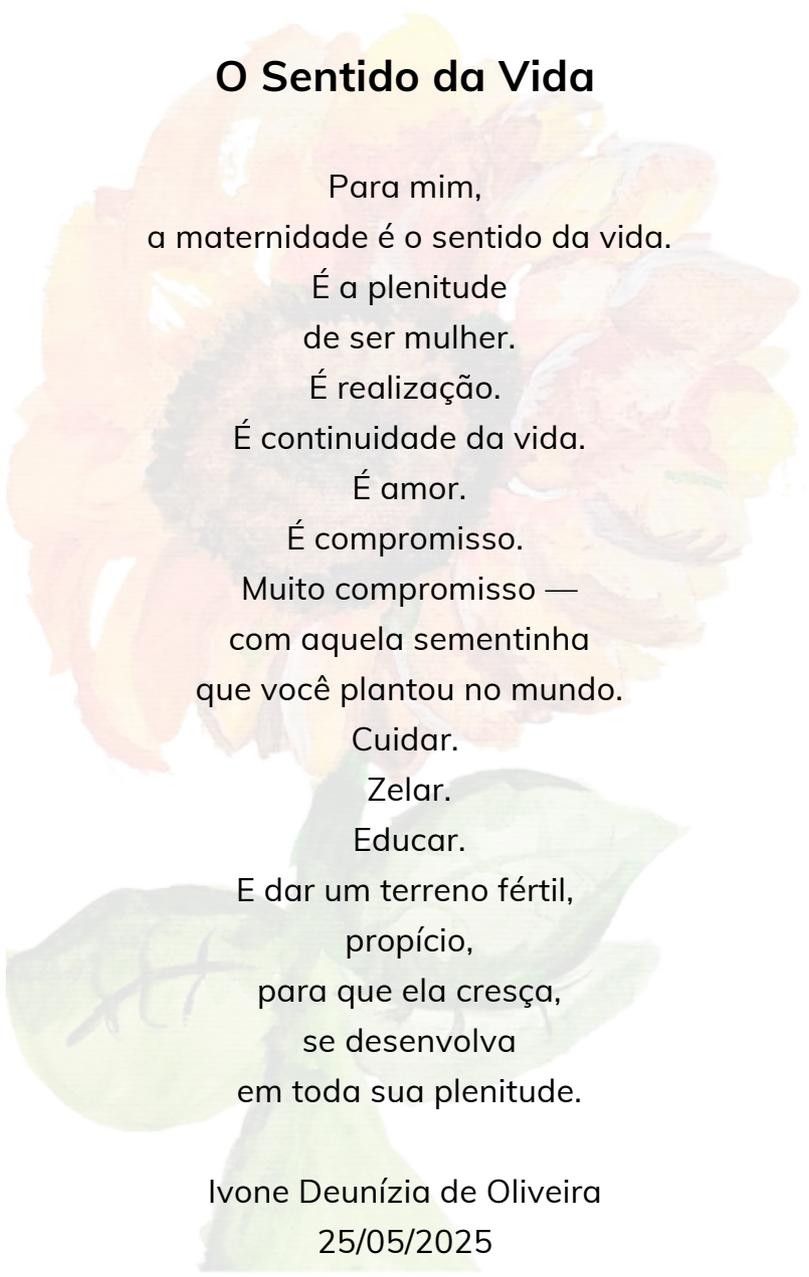
É pensando nela.

Minha Ana Júlia

É a tradução do amor.

Simone Duarte

24/05/2025



O Sentido da Vida

Para mim,
a maternidade é o sentido da vida.

É a plenitude
de ser mulher.

É realização.

É continuidade da vida.

É amor.

É compromisso.

Muito compromisso —
com aquela sementinha
que você plantou no mundo.

Cuidar.

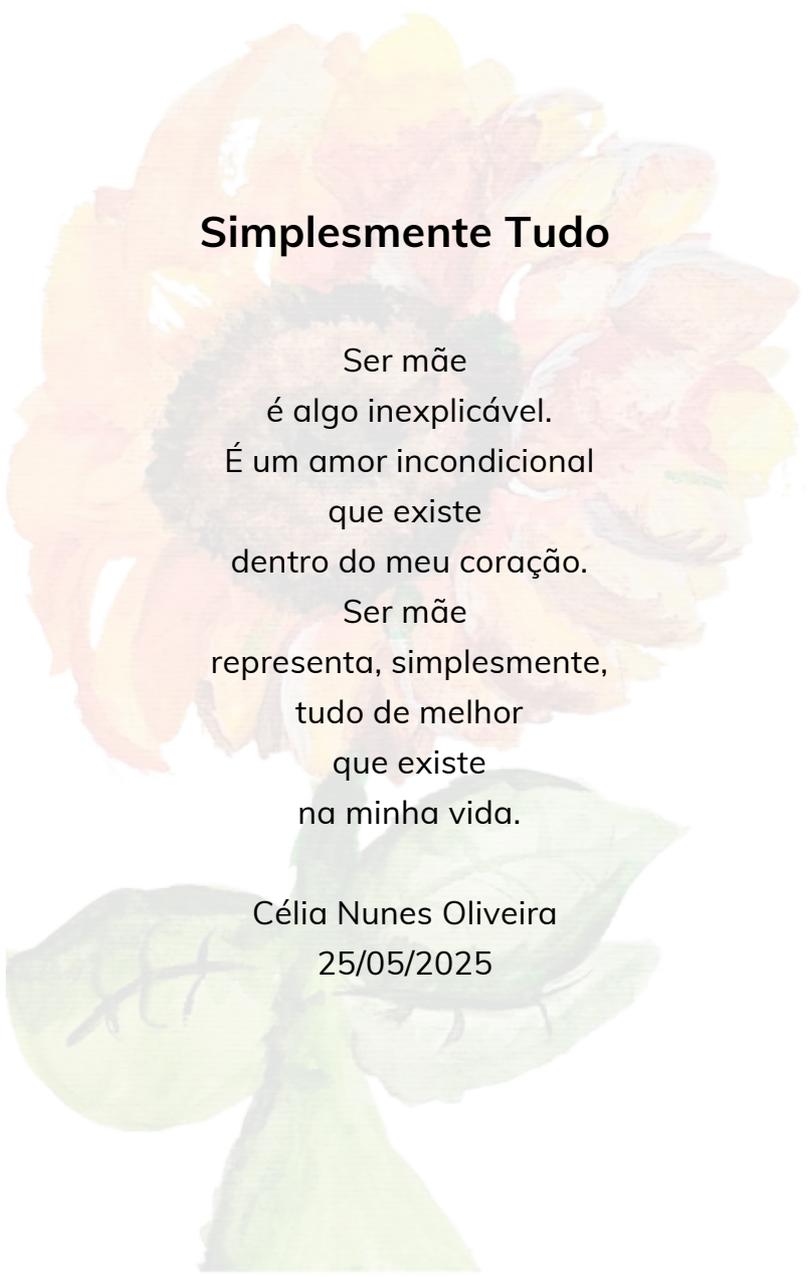
Zelar.

Educar.

E dar um terreno fértil,
propício,
para que ela cresça,
se desenvolva
em toda sua plenitude.

Ivone Deunízia de Oliveira

25/05/2025



Simplemente Tudo

Ser mãe
é algo inexplicável.
É um amor incondicional
que existe
dentro do meu coração.

Ser mãe
representa, simplesmente,
tudo de melhor
que existe
na minha vida.

Célia Nunes Oliveira

25/05/2025

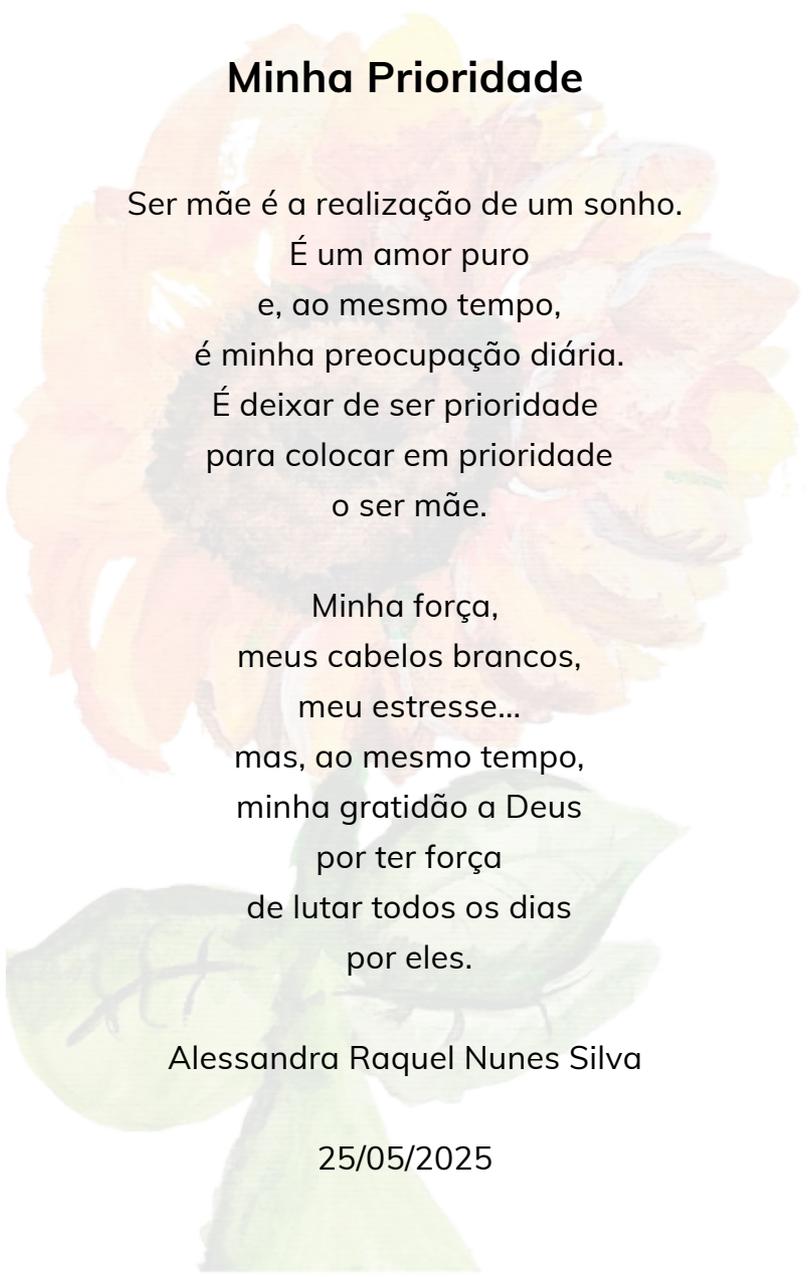
Minha Força

Ser mãe, pra mim,
é ser forte,
é ser resiliente.
É viver uma experiência única
e profundamente transformadora.
É dedicação diária,
cheia de desafios.
Ser mãe
é um aprendizado constante
sobre o que é o amor.

Lara representa vida,
esperança, e força.
Ela me inspira
a vontade de viver
de uma forma transformadora,
intensa,
cheia de sentido.
Ela me dá esperança
de dias melhores.
E nela
eu encontro forças
para enfrentar
qualquer desafio.

Natália Maieli Nunes

25/05/2025



Minha Prioridade

Ser mãe é a realização de um sonho.

É um amor puro
e, ao mesmo tempo,
é minha preocupação diária.
É deixar de ser prioridade
para colocar em prioridade
o ser mãe.

Minha força,
meus cabelos brancos,
meu estresse...
mas, ao mesmo tempo,
minha gratidão a Deus
por ter força
de lutar todos os dias
por eles.

Alessandra Raquel Nunes Silva

25/05/2025

Amar com Liberdade

Não tinha parado pra pensar.
A gente só vai sendo mãe
durante anos,
tentando ser,
tentando fazer o melhor.
Porque não existe fórmula mágica.
Não vem com manual.

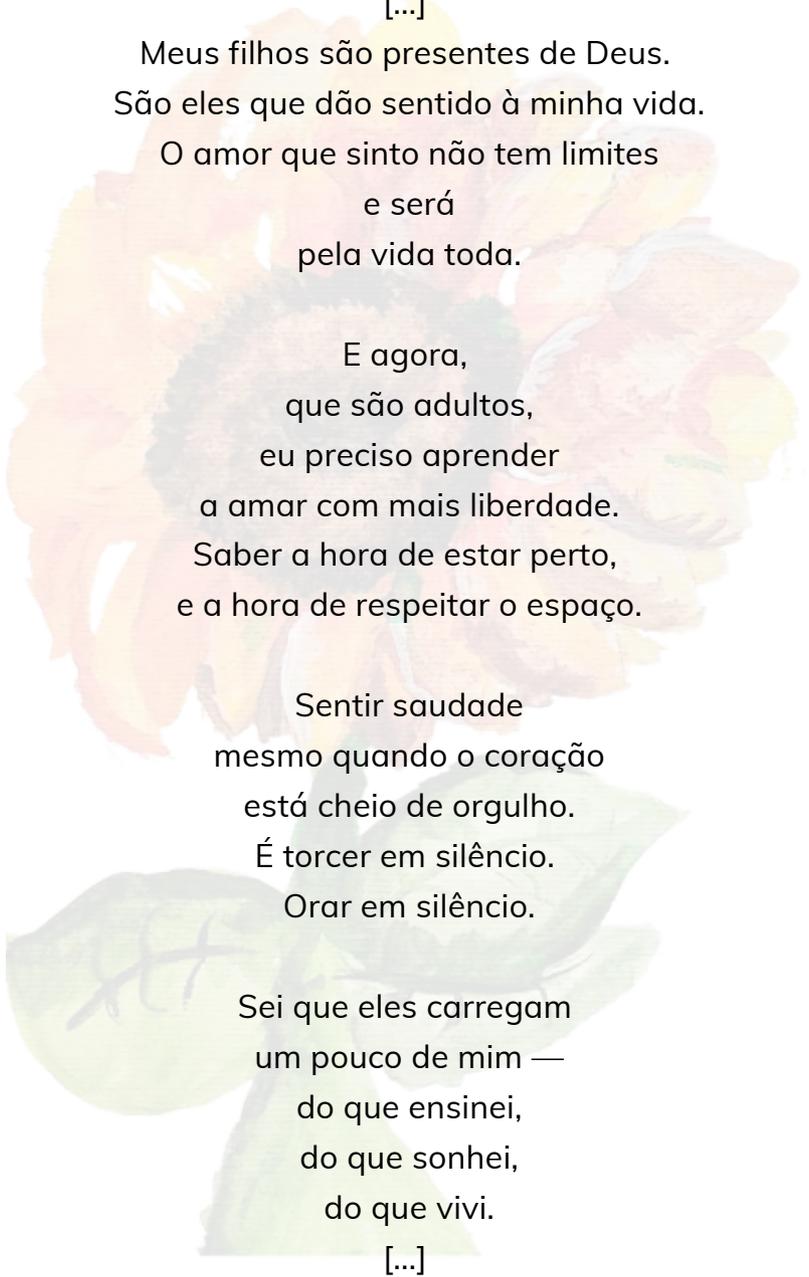
Ser mãe é mais do que gerar uma vida.
É um compromisso de amor e cuidado
que se estende
por toda a vida.

Você passa a colocar
as necessidades dos filhos
acima das suas.

É um amor incondicional
que não se sente por mais ninguém.

E a gente cuida deles
melhor do que cuida de si mesma.

[...]



[...]

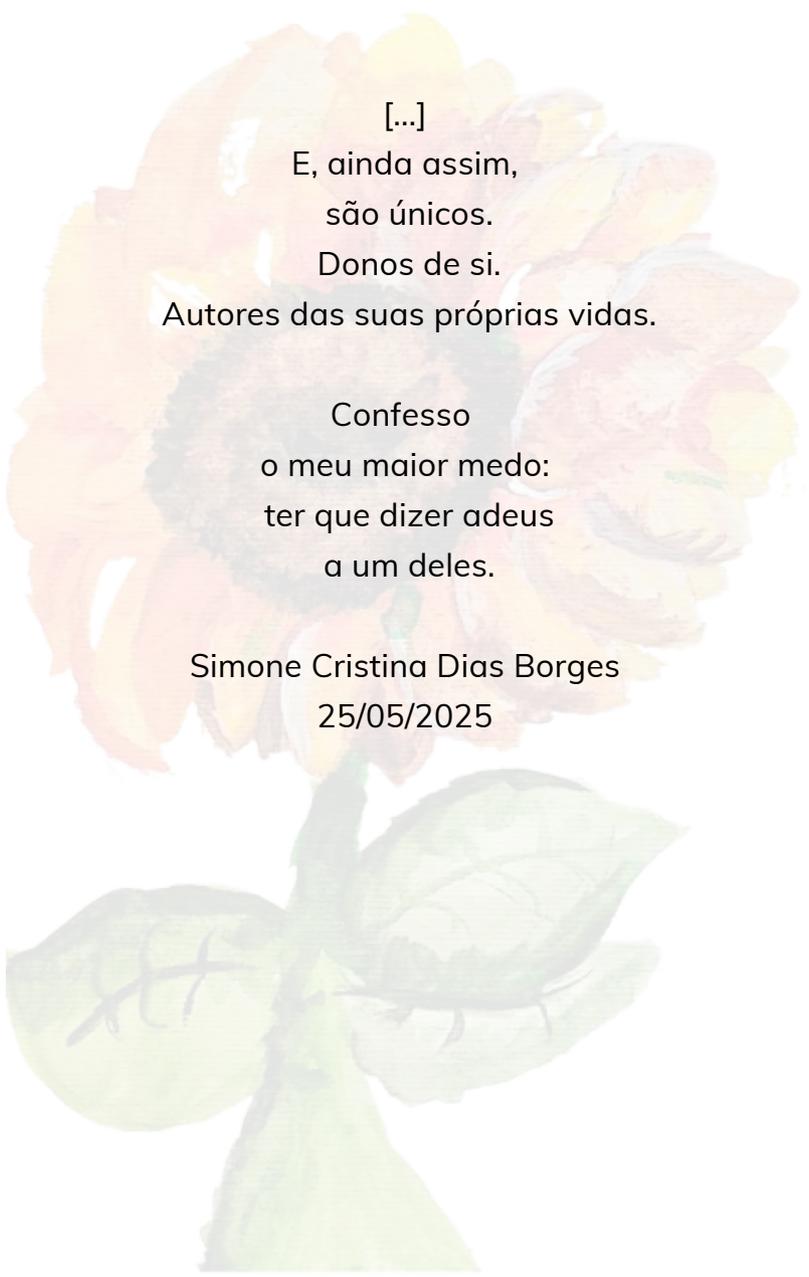
Meus filhos são presentes de Deus.
São eles que dão sentido à minha vida.
O amor que sinto não tem limites
e será
pela vida toda.

E agora,
que são adultos,
eu preciso aprender
a amar com mais liberdade.
Saber a hora de estar perto,
e a hora de respeitar o espaço.

Sentir saudade
mesmo quando o coração
está cheio de orgulho.
É torcer em silêncio.
Orar em silêncio.

Sei que eles carregam
um pouco de mim —
do que ensinei,
do que sonhei,
do que vivi.

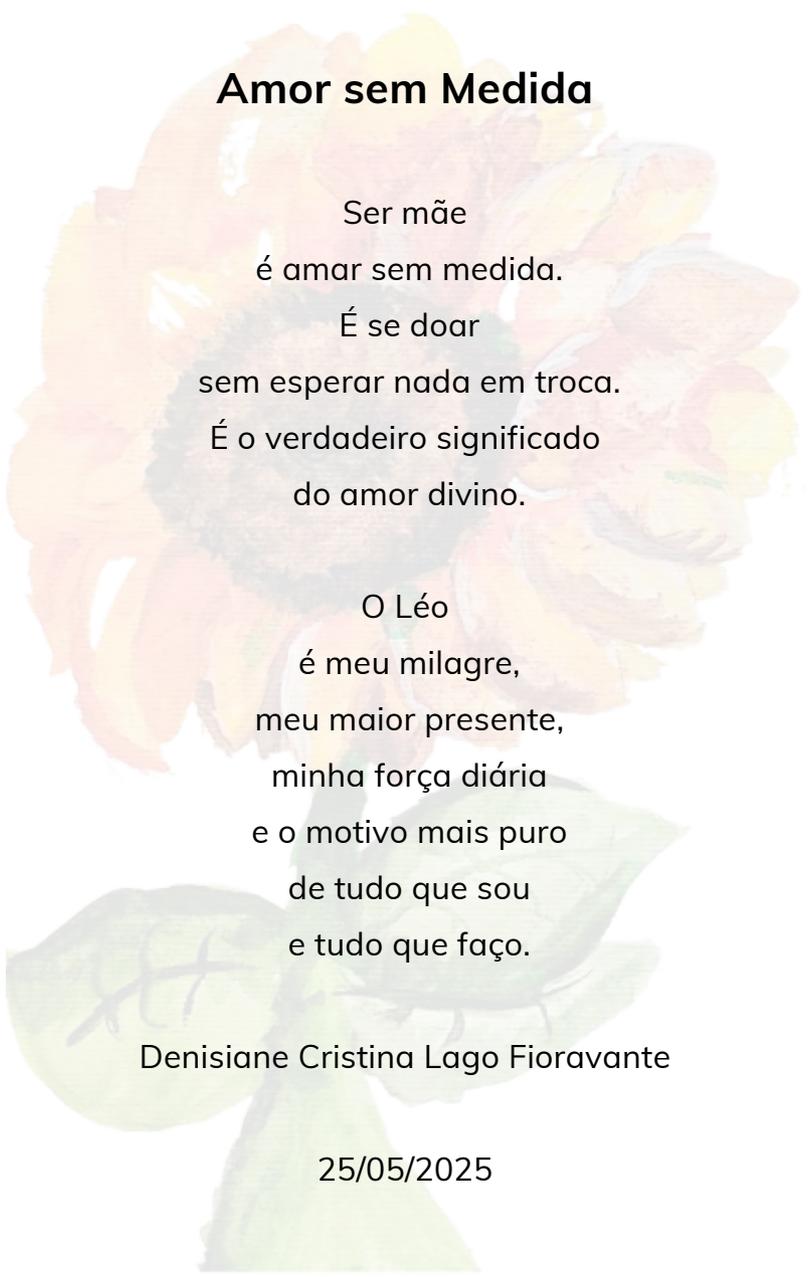
[...]



[...]
E, ainda assim,
são únicos.
Donos de si.
Autores das suas próprias vidas.

Confesso
o meu maior medo:
ter que dizer adeus
a um deles.

Simone Cristina Dias Borges
25/05/2025



Amor sem Medida

Ser mãe
é amar sem medida.

É se doar
sem esperar nada em troca.
É o verdadeiro significado
do amor divino.

O Léo
é meu milagre,
meu maior presente,
minha força diária
e o motivo mais puro
de tudo que sou
e tudo que faço.

Denisiane Cristina Lago Fioravante

25/05/2025

Filho é Tudo

Filho É Tudo

Meus filhos representam tudo pra mim.

Abaixo de Deus... tudo.

Pra mim,

é uma grande honra.

Filho é filho.

É uma coisa inesquecível.

Ser mãe

é estar sempre presente

na vida do filho.

É nunca deixar de cuidar,

de dar conselho,

e, de vez em quando,

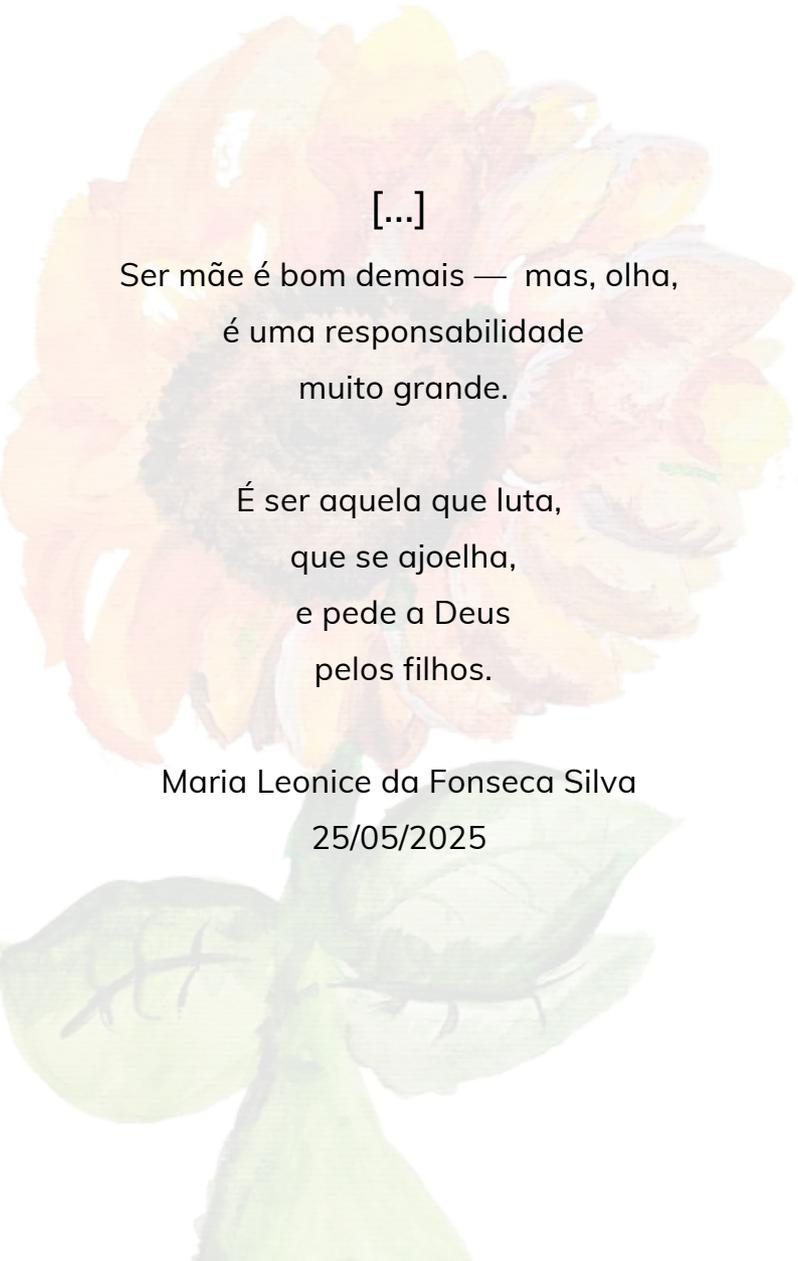
um puxão de orelha.

Ser mãe é ser guerreira.

Não sei se sou essa mãe...

mas gostaria de ser.

[...]



[...]

Ser mãe é bom demais — mas, olha,
é uma responsabilidade
muito grande.

É ser aquela que luta,
que se ajoelha,
e pede a Deus
pelos filhos.

Maria Leonice da Fonseca Silva
25/05/2025

Meu Amor sem medida

Ser mãe
é viver um amor sem medida,
um amor que eu nunca imaginei.

É tentar ser abrigo,
viver o cuidado ao extremo
e, principalmente,
viver várias renúncias.

É como carregar
um outro coração
fora de mim.

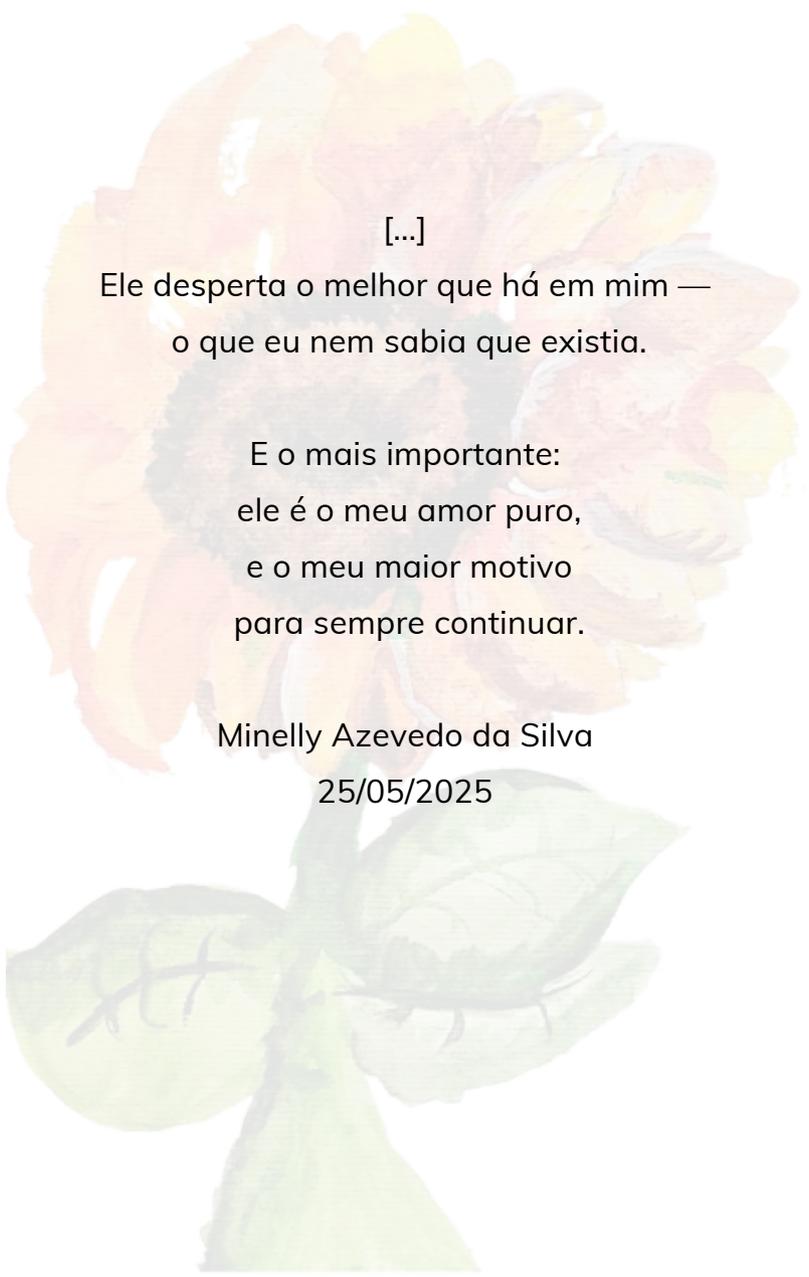
É torcer,
é sofrer...

é buscar coragem o tempo todo
para tentar ser um porto seguro.

Meu filho
é o sentido da minha vida.

Meu maior desafio,
minha maior realização
e minha maior esperança.

[...]



[...]

Ele desperta o melhor que há em mim —
o que eu nem sabia que existia.

E o mais importante:
ele é o meu amor puro,
e o meu maior motivo
para sempre continuar.

Minelly Azevedo da Silva
25/05/2025

Minha Melhor Versão

Ser mãe, pra mim,
é uma oportunidade
de fazer diferente
da minha criação.

É quebrar ciclos,
refazer caminhos,
replantar afetos
nas terras antigas.

Meus filhos
representam tudo de bom
que eu sou.

Pensando bem,
acho que minha maior qualidade
é ser mãe deles.

E se você perguntar a eles
o que eu represento na vida deles,
a resposta viria sem hesitar:

[...]



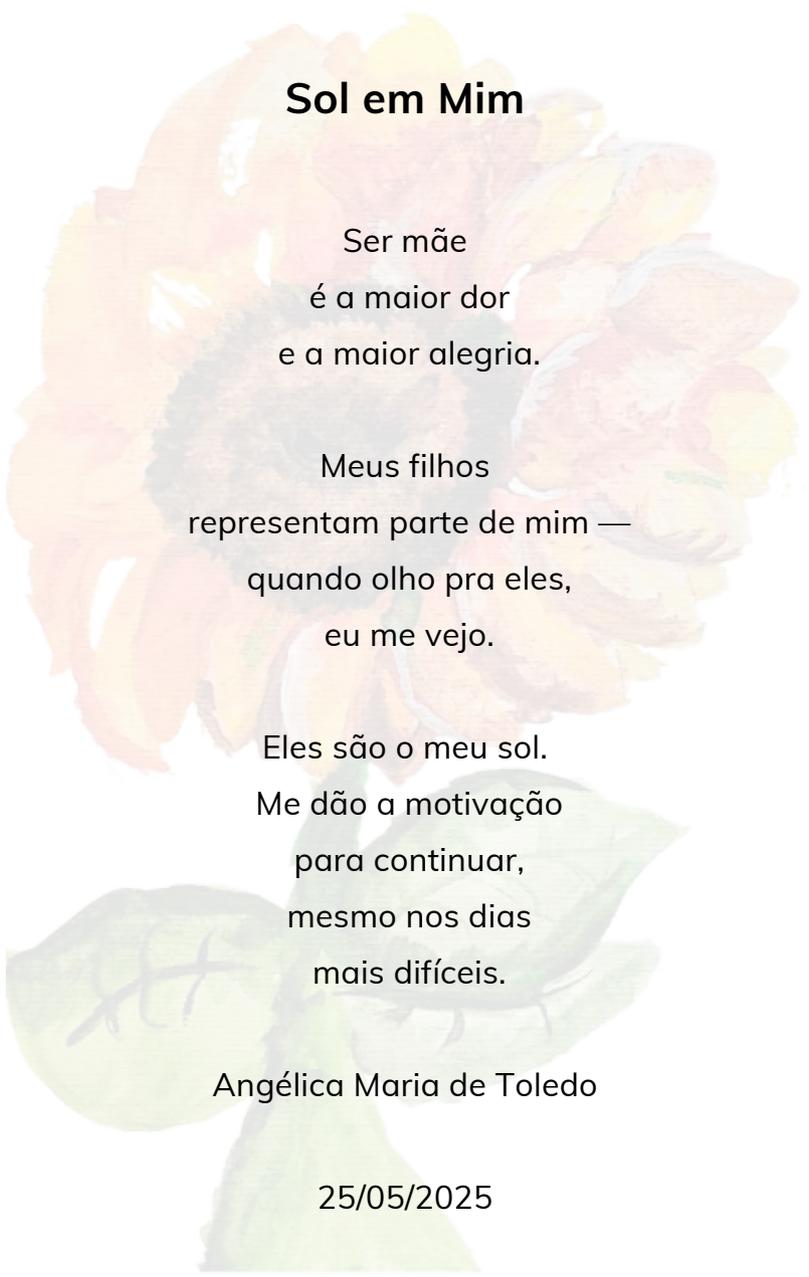
[...]

“A melhor mãe do mundo.”

E é isso que dá sentido
à nossa jornada.

Gislaine de Oliveira

25/05/2025



Sol em Mim

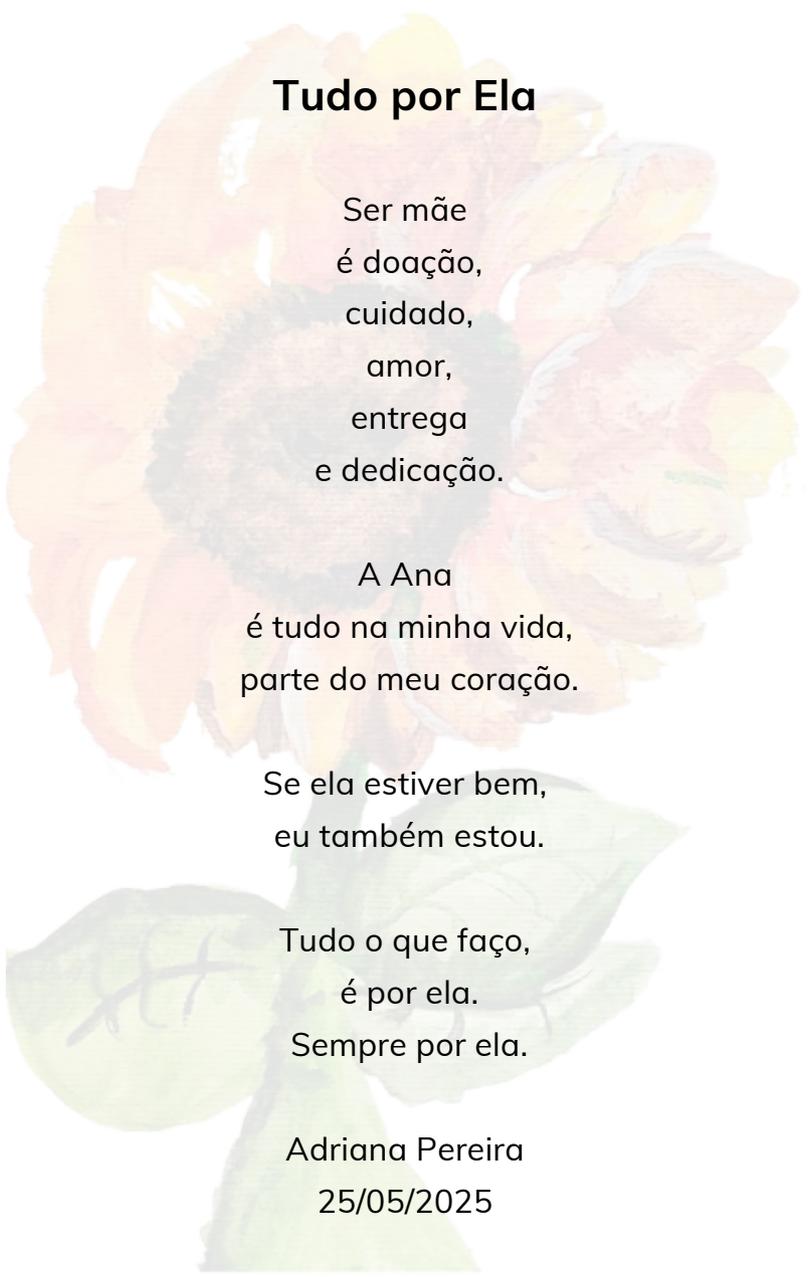
Ser mãe
é a maior dor
e a maior alegria.

Meus filhos
representam parte de mim —
quando olho pra eles,
eu me vejo.

Eles são o meu sol.
Me dão a motivação
para continuar,
mesmo nos dias
mais difíceis.

Angélica Maria de Toledo

25/05/2025



Tudo por Ela

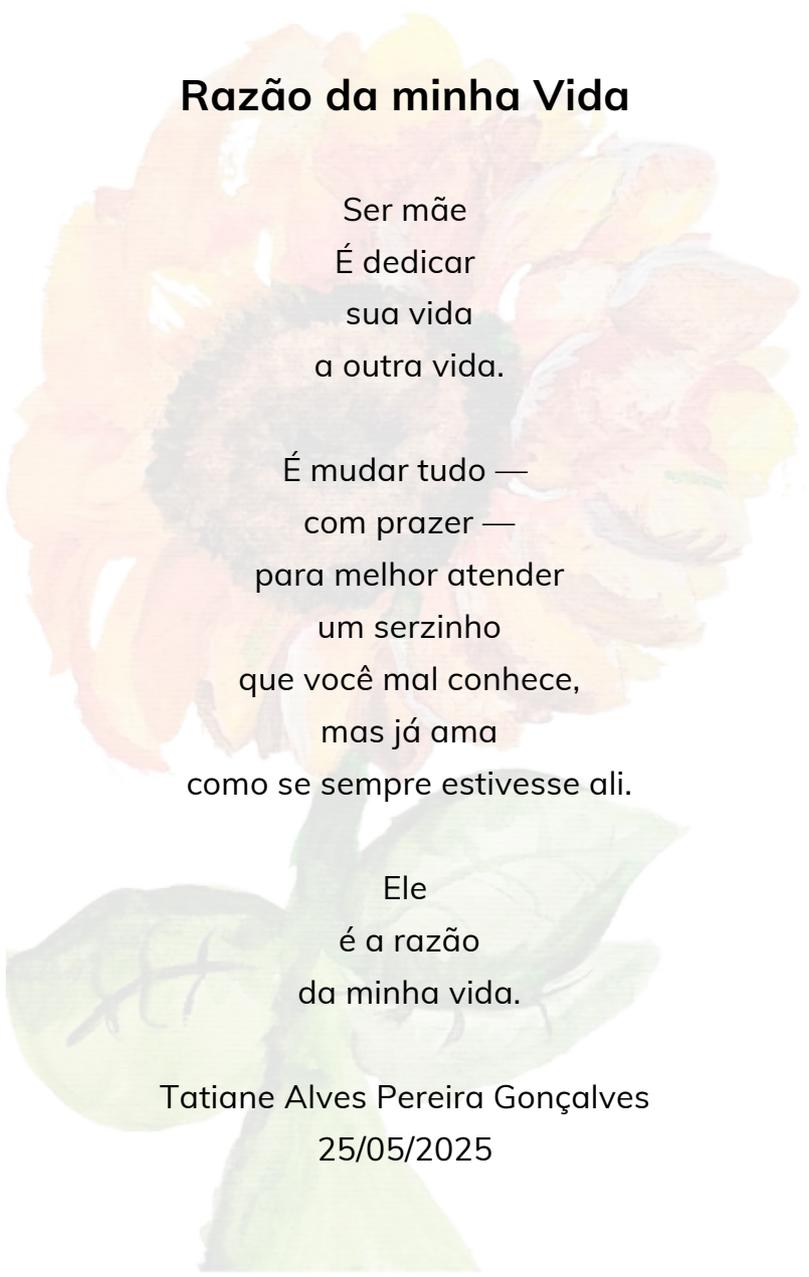
Ser mãe
é doação,
cuidado,
amor,
entrega
e dedicação.

A Ana
é tudo na minha vida,
parte do meu coração.

Se ela estiver bem,
eu também estou.

Tudo o que faço,
é por ela.
Sempre por ela.

Adriana Pereira
25/05/2025



Razão da minha Vida

Ser mãe
É dedicar
sua vida
a outra vida.

É mudar tudo —
com prazer —
para melhor atender
um serzinho
que você mal conhece,
mas já ama
como se sempre estivesse ali.

Ele
é a razão
da minha vida.

Tatiane Alves Pereira Gonçalves
25/05/2025

Equilíbrio Desequilibrado

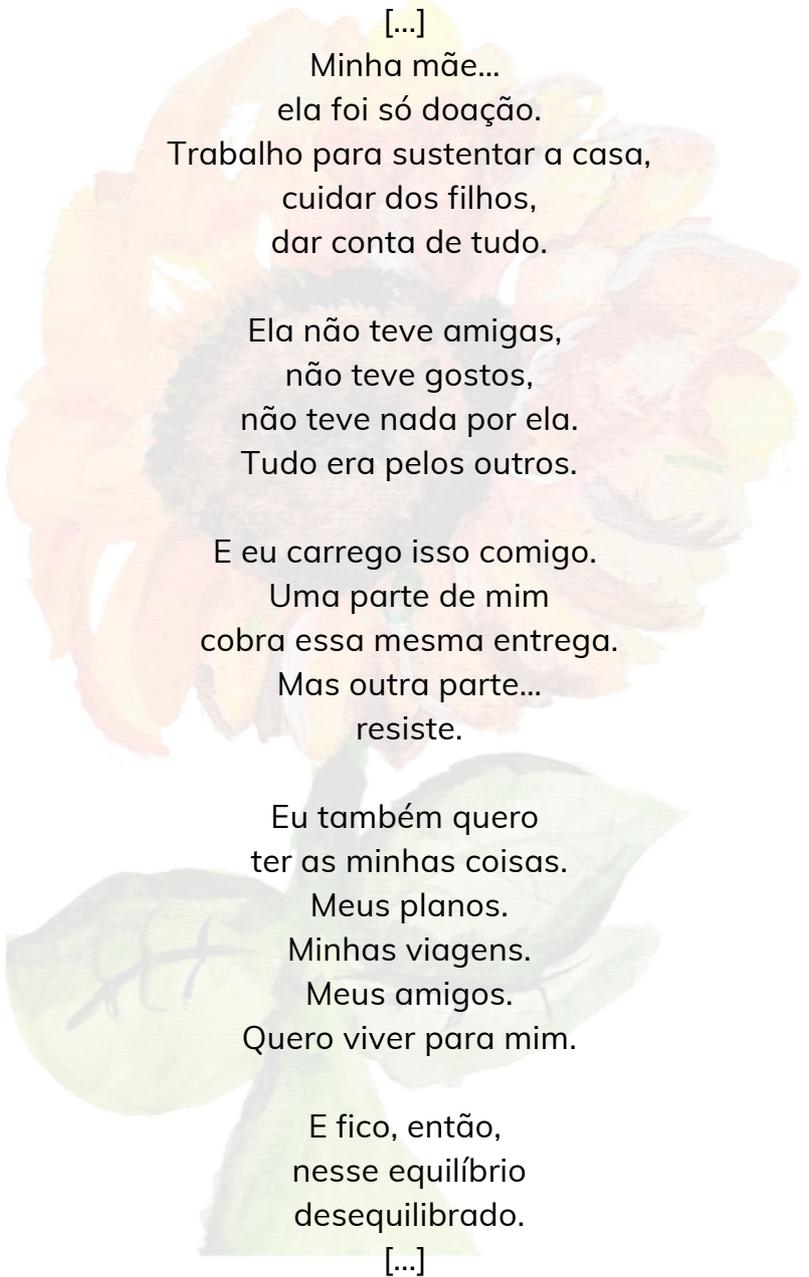
Ser mãe
é algo que, até hoje,
ainda estou tentando entender.

Não sei ao certo.
Cada fase
pede uma coisa diferente.

Dentro de mim,
mora uma disputa silenciosa:
viver por eles,
ou viver por mim?

Não sei o que é ser mãe.
Eu vou fazendo.
Acertando,
errando,
aprendendo.

Meus filhos
são importantíssimos.
São o melhor de mim.
A parte mais bonita
que talvez eu deixe no mundo.
[...]



[...]

Minha mãe...
ela foi só doação.
Trabalho para sustentar a casa,
cuidar dos filhos,
dar conta de tudo.

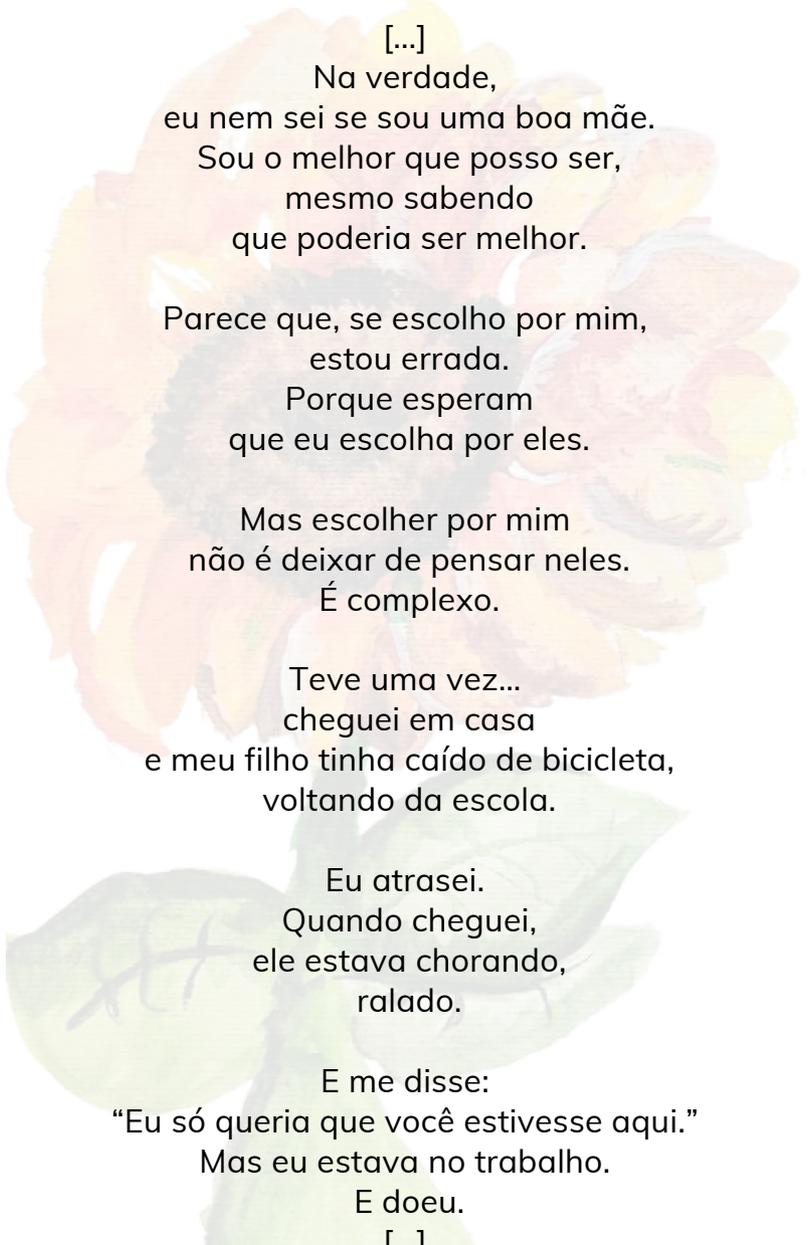
Ela não teve amigas,
não teve gostos,
não teve nada por ela.
Tudo era pelos outros.

E eu carrego isso comigo.
Uma parte de mim
cobra essa mesma entrega.
Mas outra parte...
resiste.

Eu também quero
ter as minhas coisas.
Meus planos.
Minhas viagens.
Meus amigos.
Quero viver para mim.

E fico, então,
nesse equilíbrio
desequilibrado.

[...]



[...]

Na verdade,
eu nem sei se sou uma boa mãe.
Sou o melhor que posso ser,
mesmo sabendo
que poderia ser melhor.

Parece que, se escolho por mim,
estou errada.
Porque esperam
que eu escolha por eles.

Mas escolher por mim
não é deixar de pensar neles.
É complexo.

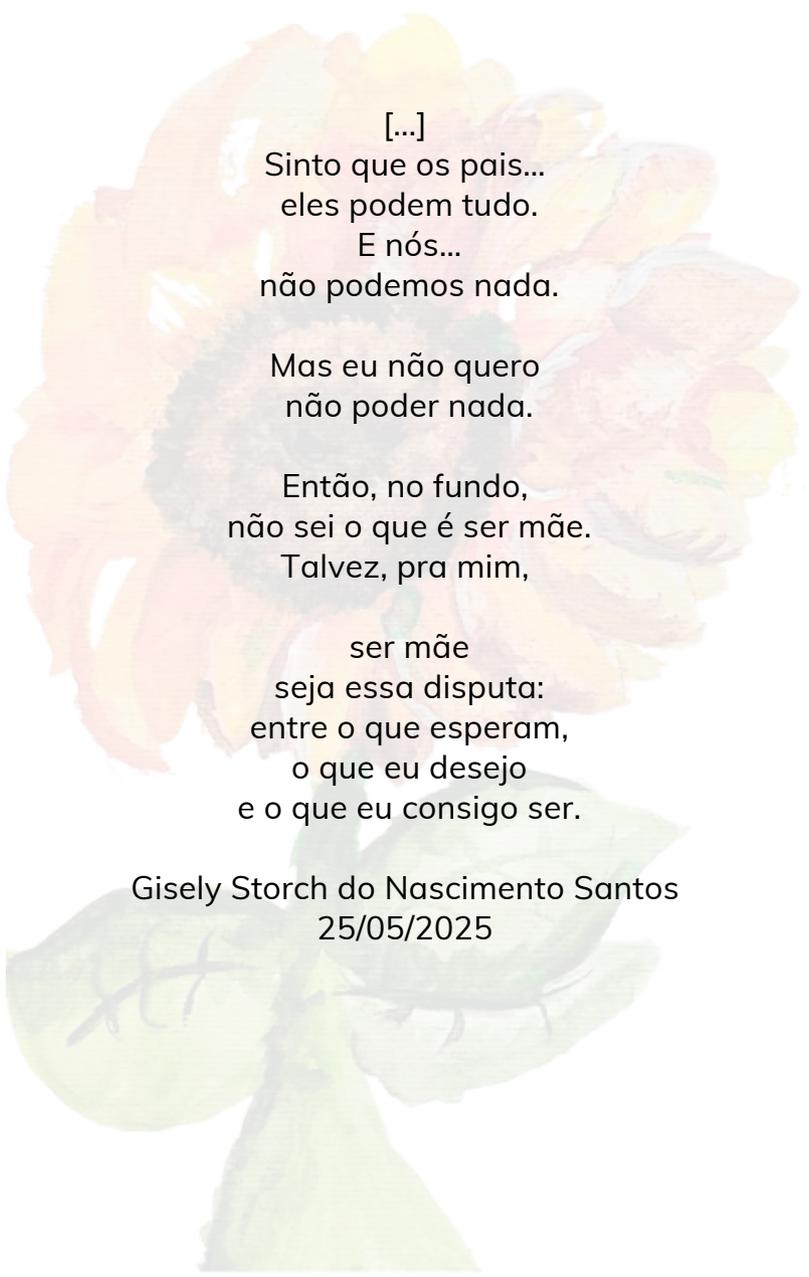
Teve uma vez...
cheguei em casa
e meu filho tinha caído de bicicleta,
voltando da escola.

Eu atrasei.
Quando cheguei,
ele estava chorando,
ralado.

E me disse:
“Eu só queria que você estivesse aqui.”
Mas eu estava no trabalho.

E doeu.

[...]



[...]
Sinto que os pais...
eles podem tudo.
E nós...
não podemos nada.

Mas eu não quero
não poder nada.

Então, no fundo,
não sei o que é ser mãe.
Talvez, pra mim,

ser mãe
seja essa disputa:
entre o que esperam,
o que eu desejo
e o que eu consigo ser.

Gisely Storch do Nascimento Santos
25/05/2025

Transformação

Ser mãe
é uma experiência transformadora,
uma mudança na vida inteira
que a gente nunca poderia imaginar.

É uma jornada de entrega,
dedicação
e amor.

Meu filho
representa o próprio amor.
Ele me traz felicidade
em todos os sentidos
da vida.

Arlenizes Leal de Lima
25/05/2025

Meu Tudo

Ser mãe
é uma honra.
É um sentimento torrencial
que toma conta de mim.

Eu me sinto mais forte,
empoderada...
Mas, ao mesmo tempo,
tão frágil
quando envolve
meu filho.

O Luca
é o amor da minha vida.

É meu ponto forte
e também
meu ponto fraco.

Ele é minha paz,
minha esperança,
minha força.

Sabrina da Silva Santana
25/05/2025

Ser Mãe...

Diversos adjetivos
definem o significado de ser mãe.

Mãe é fortaleza,
mesmo cansada e sem força.

Mãe é carinho,
mesmo sendo contrariada.

Mãe é compreensão,
mesmo não sendo compreendida.

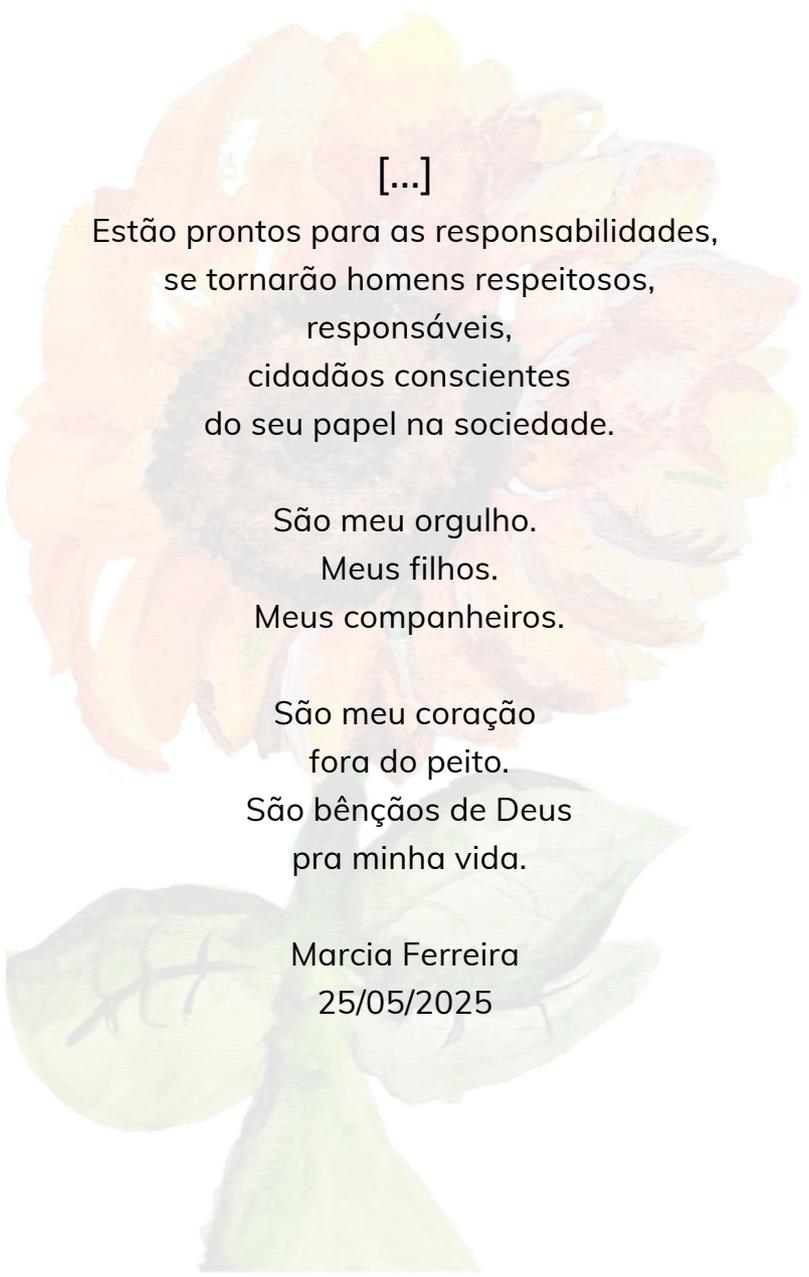
Mãe é amor,
independente da situação.

Mãe é amor sem limites.

Meus filhos
são minha maior realização na vida.
Mas também são minha preocupação —
sim, preocupação.

O mundo é tão cruel..
A vida adulta não é fácil.
Mas sinto que meus filhos
estão preparados.

[..]



[...]

Estão prontos para as responsabilidades,
se tornarão homens respeitosos,
responsáveis,
cidadãos conscientes
do seu papel na sociedade.

São meu orgulho.
Meus filhos.
Meus companheiros.

São meu coração
fora do peito.
São bênçãos de Deus
pra minha vida.

Marcia Ferreira
25/05/2025

Amor que se assemelha ao de Deus

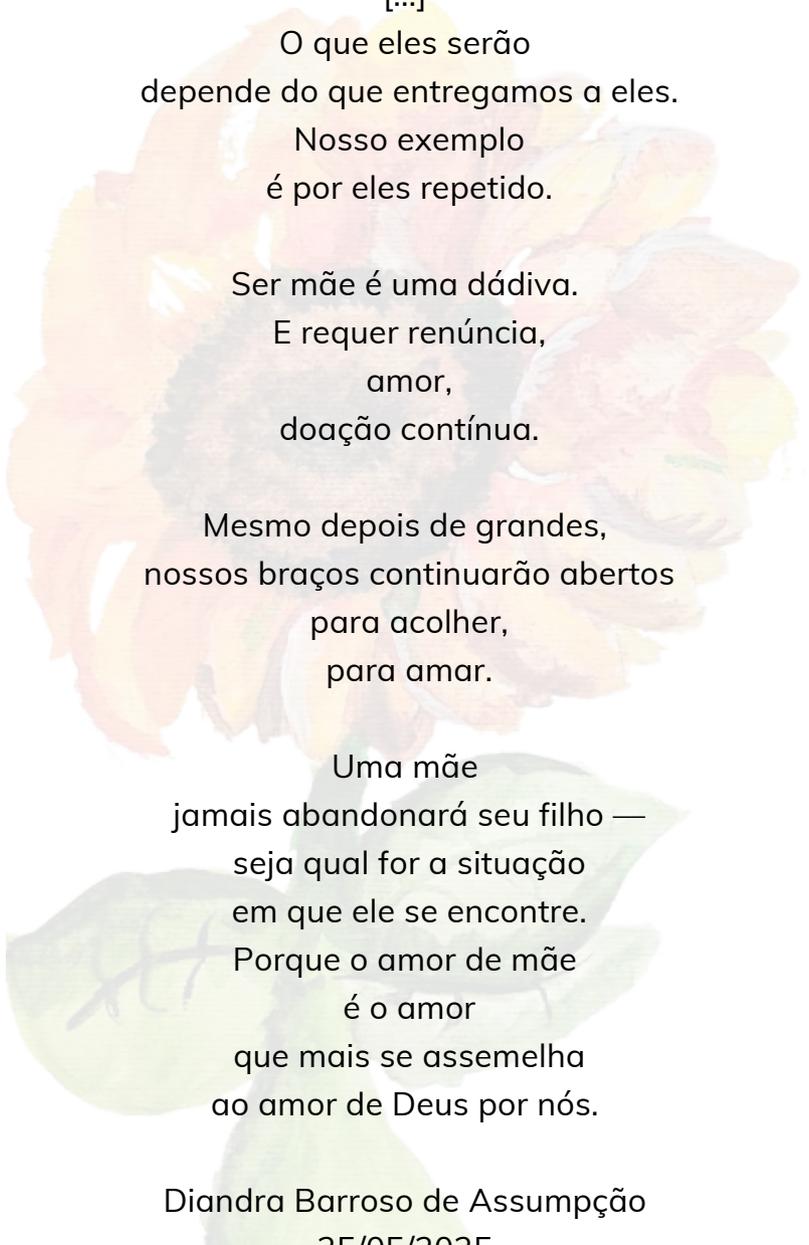
Ser mãe, pra mim,
foi um misto de aprendizado.

Mesmo diante das minhas limitações,
precisei dar o melhor de mim
todos os dias.

Confesso:
em muitos dias,
foi por eles
que eu lutei,
perseverei
e me dediquei.

Filhos são bênçãos
que recebemos de Deus —
para educar,
ensinar,
formar seres humanos
com empatia,
com responsabilidade,
com respeito.

[...]



[...]

O que eles serão
depende do que entregamos a eles.

Nosso exemplo
é por eles repetido.

Ser mãe é uma dádiva.
E requer renúncia,
amor,
doação contínua.

Mesmo depois de grandes,
nossos braços continuarão abertos
para acolher,
para amar.

Uma mãe
jamais abandonará seu filho —
seja qual for a situação
em que ele se encontre.
Porque o amor de mãe
é o amor
que mais se assemelha
ao amor de Deus por nós.

Diandra Barroso de Assumpção
25/05/2025

Só Amar

Ser mãe
é ter sido agraciada
com o dom
de gerar uma vida.
Não consigo descrever
o que meus filhos representam.

Eles são
a alegria da minha vida,
a razão do meu viver.

É amar
sem esperar retribuição.

É só amar.

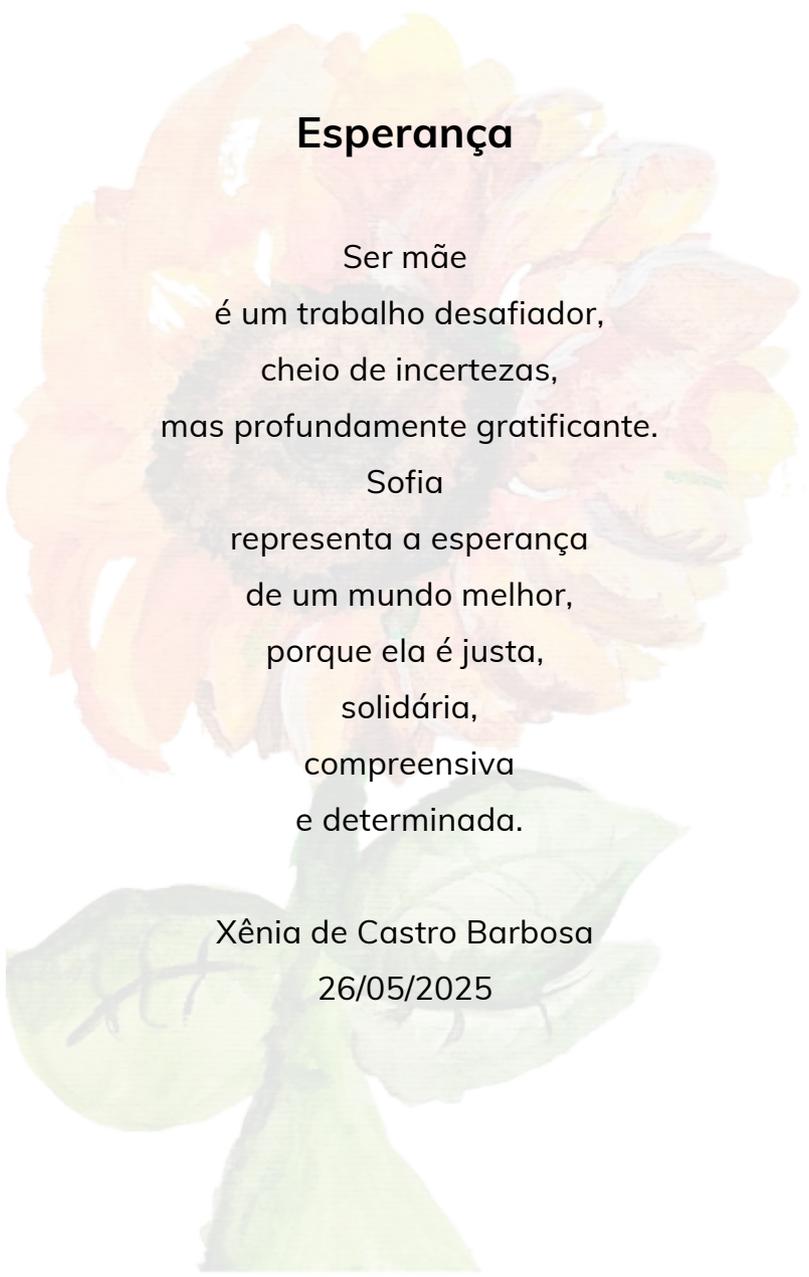
É só amor.

E eu...
não tenho palavras.

Mas tenho amor.
E ele fala por mim.

Sirlene Neiva

25/05/2025



Esperança

Ser mãe
é um trabalho desafiador,
cheio de incertezas,
mas profundamente gratificante.

Sofia
representa a esperança
de um mundo melhor,
porque ela é justa,
solidária,
compreensiva
e determinada.

Xênia de Castro Barbosa

26/05/2025

Porto e Bússola

Ser mãe, para mim,
é ser porto seguro
e bússola ao mesmo tempo.

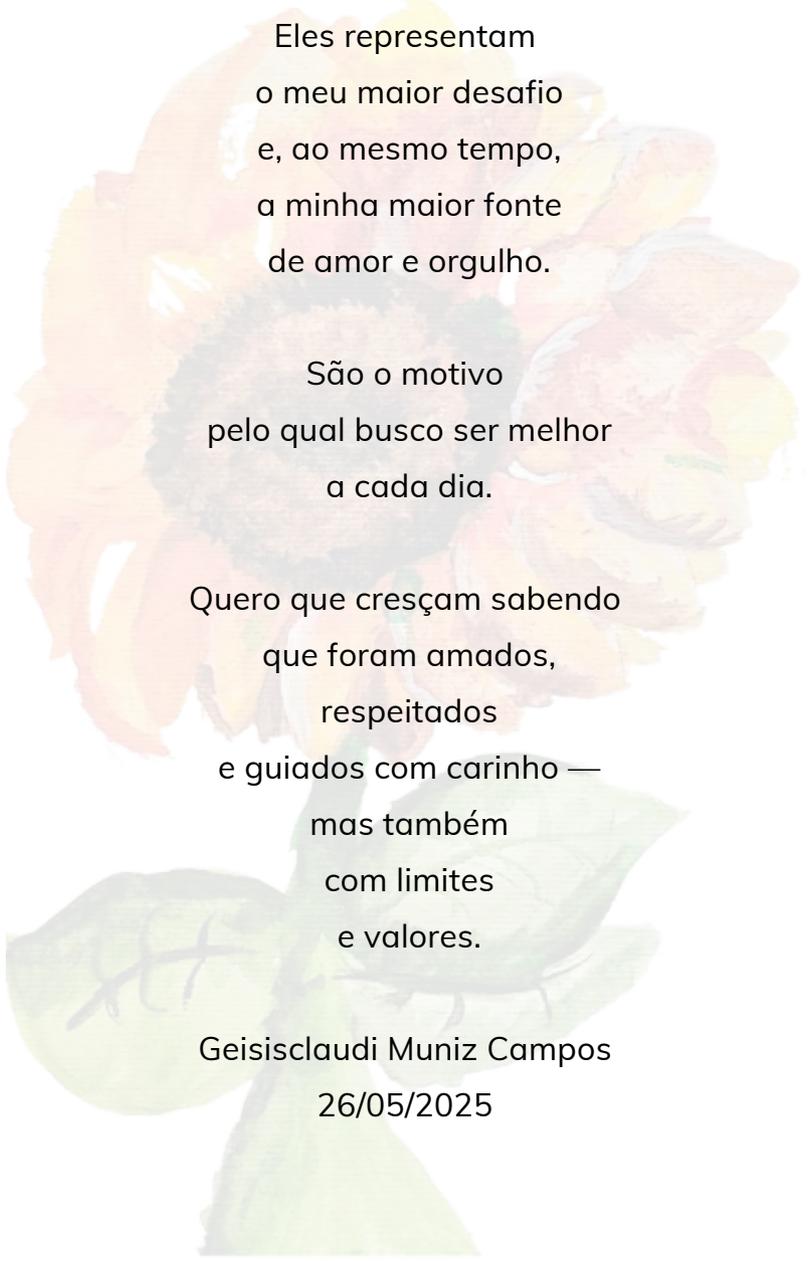
É amar com intensidade,
cuidar com atenção,
e educar com firmeza.

É estar presente,
mesmo cansada.

É observar cada detalhe,
cada mudança,
cada necessidade —
e agir com o coração
e com a razão.

Meus filhos
são a parte mais importante
da minha vida.

[...]



[...]

Eles representam
o meu maior desafio
e, ao mesmo tempo,
a minha maior fonte
de amor e orgulho.

São o motivo
pelo qual busco ser melhor
a cada dia.

Quero que cresçam sabendo
que foram amados,
respeitados
e guiados com carinho —
mas também
com limites
e valores.

Geisisclaudi Muniz Campos
26/05/2025

Servir com Amor

Ser mãe
é o exemplo mais lindo de servir.

Doamos tudo que somos,
até o último suspiro,
sem pedir nada em troca.

É a missão mais nobre
que Deus nos confiou
nesta terra.

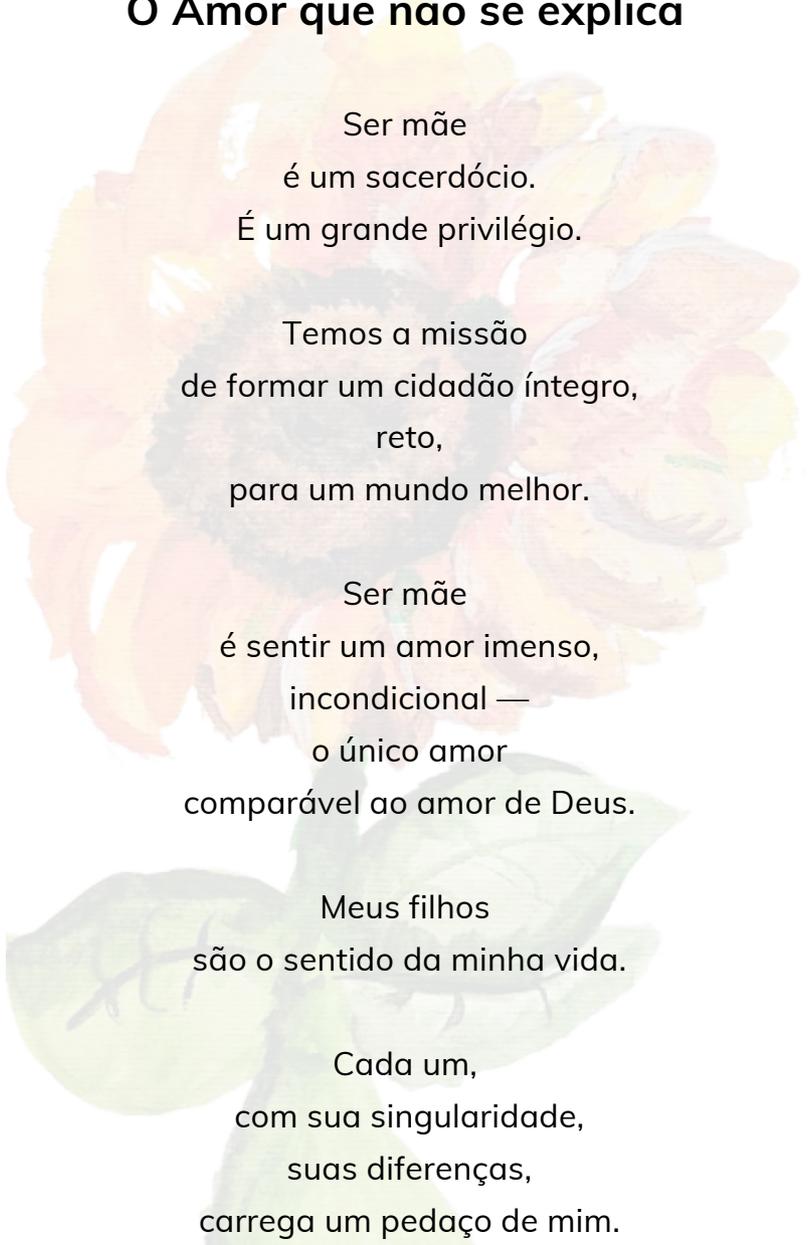
Meus filhos
são a prova concreta
do fruto do amor.

São bênçãos em nossas vidas —
que transformam,
todos os dias,
o que somos
e o que vivemos.

Naralina Melo de Freitas

26/05/2025

O Amor que não se explica



Ser mãe
é um sacerdócio.
É um grande privilégio.

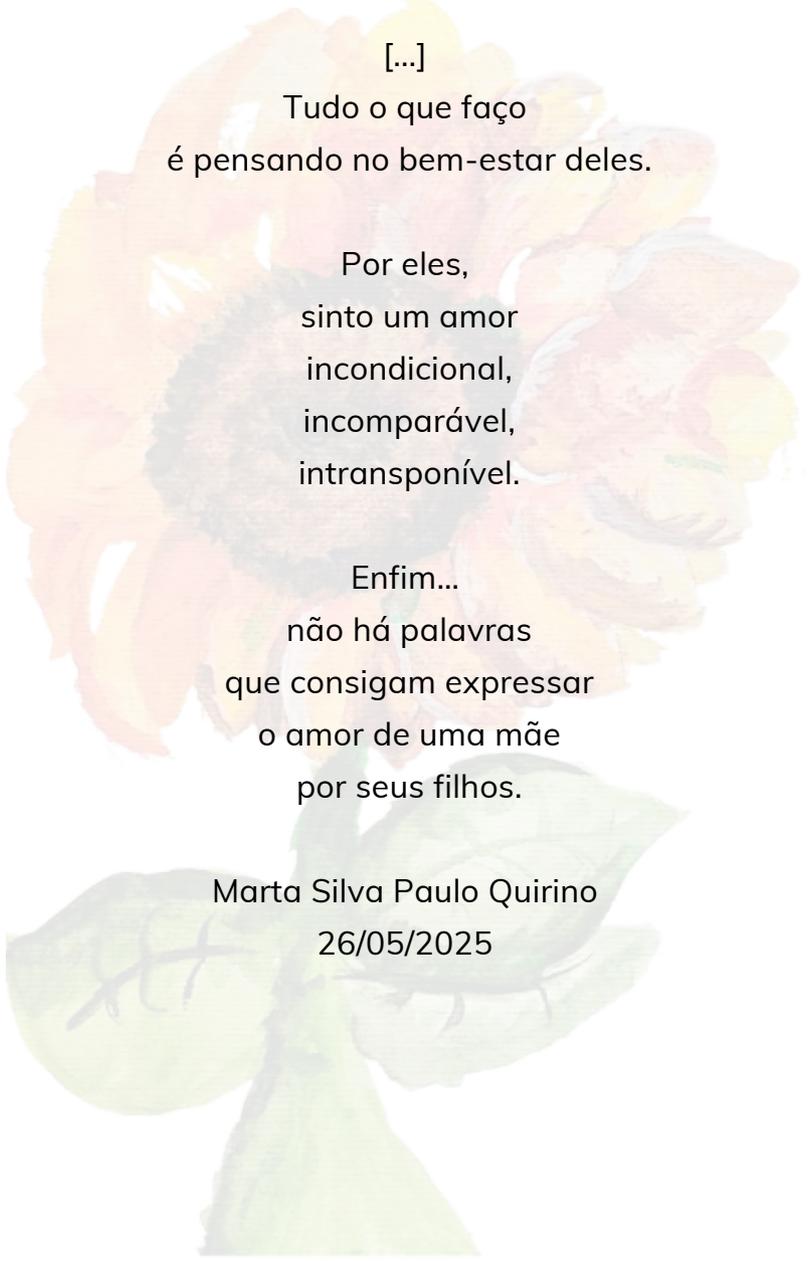
Temos a missão
de formar um cidadão íntegro,
reto,
para um mundo melhor.

Ser mãe
é sentir um amor imenso,
incondicional —
o único amor
comparável ao amor de Deus.

Meus filhos
são o sentido da minha vida.

Cada um,
com sua singularidade,
suas diferenças,
carrega um pedaço de mim.

[...]



[...]

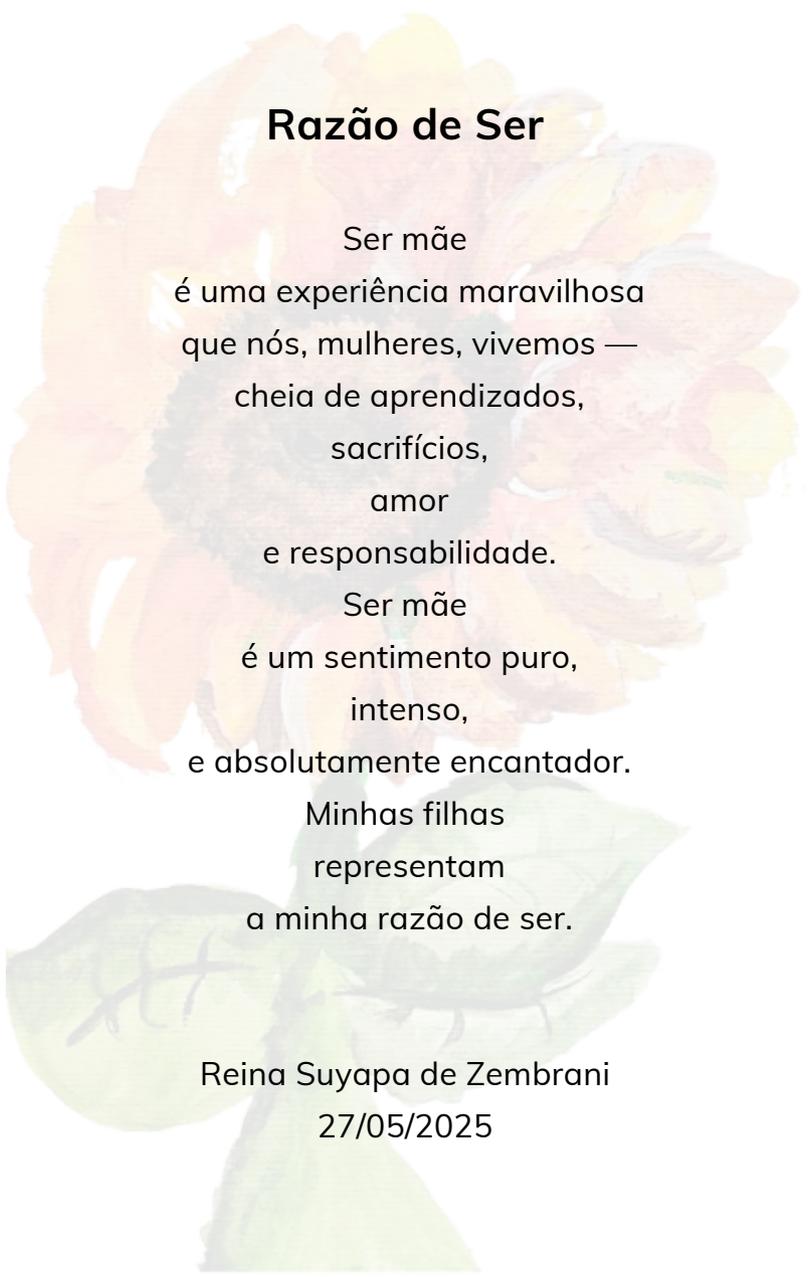
Tudo o que faço
é pensando no bem-estar deles.

Por eles,
sinto um amor
incondicional,
incomparável,
intransponível.

Enfim...
não há palavras
que consigam expressar
o amor de uma mãe
por seus filhos.

Marta Silva Paulo Quirino

26/05/2025



Razão de Ser

Ser mãe
é uma experiência maravilhosa
que nós, mulheres, vivemos —
cheia de aprendizados,
sacrifícios,
amor
e responsabilidade.

Ser mãe
é um sentimento puro,
intenso,
e absolutamente encantador.

Minhas filhas
representam
a minha razão de ser.

Reina Suyapa de Zembrani

27/05/2025

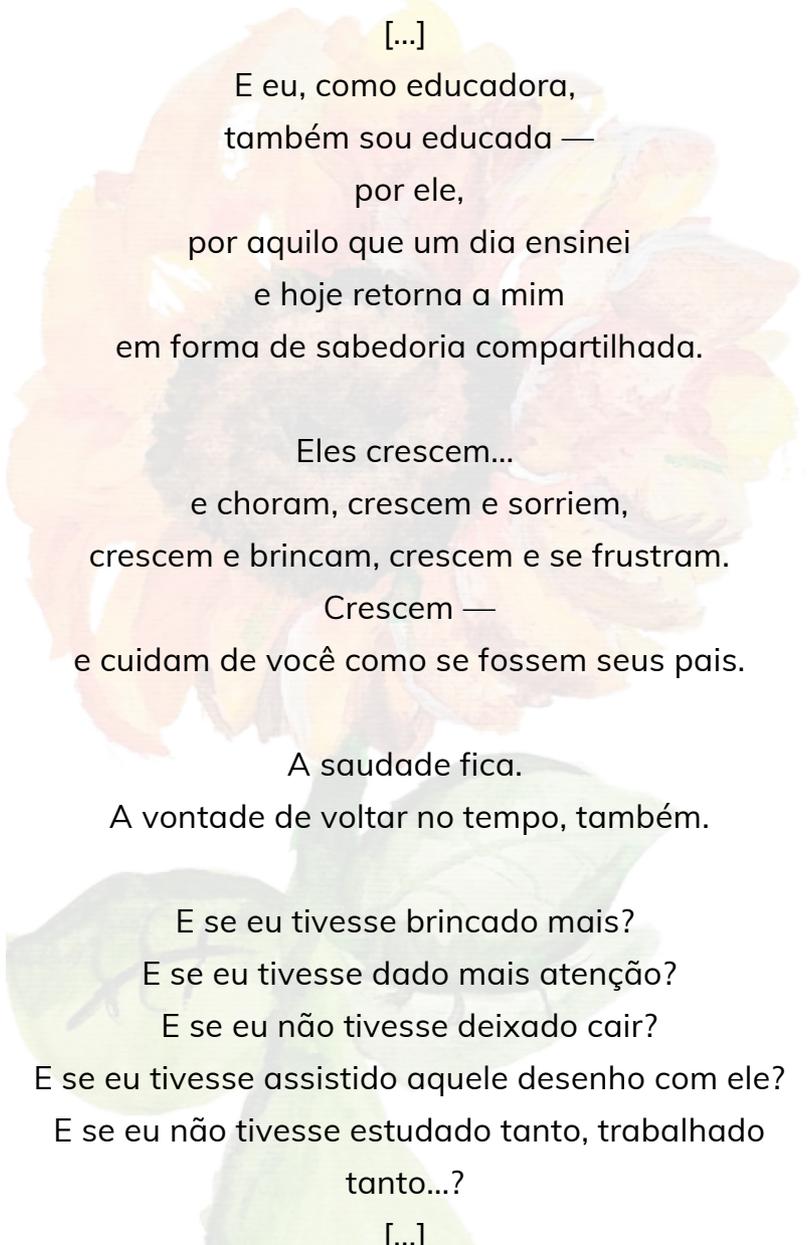
Crescer e Florescer

Ser mãe
é transcender o inimaginável.

É um ato de entrega,
um dever prazeroso
e, ao mesmo tempo,
amedrontador.

Um ser tão pequenino,
que quase cabe na palma da mão,
de repente cresce —
e, quando você percebe,
o tempo já se foi.

Aquele bebê
agora é um homem feito.
Às vezes, cuida de você
com tamanha dedicação
que até parece seu pai.
Ele é amigo, companheiro.
[...]



[...]

E eu, como educadora,
também sou educada —
por ele,
por aquilo que um dia ensinei
e hoje retorna a mim
em forma de sabedoria compartilhada.

Eles crescem...
e choram, crescem e sorriem,
crescem e brincam, crescem e se frustram.
Crescem —
e cuidam de você como se fossem seus pais.

A saudade fica.
A vontade de voltar no tempo, também.

E se eu tivesse brincado mais?
E se eu tivesse dado mais atenção?
E se eu não tivesse deixado cair?
E se eu tivesse assistido aquele desenho com ele?
E se eu não tivesse estudado tanto, trabalhado
tanto...?

[...]

[...]

Tantas perguntas
e poréns sem respostas exatas.

Os desafios são imensos,
mas o amor é ainda maior.

Saber que aquela criança,
que um dia foi só sua responsabilidade,
hoje é sua companhia para todas as horas —
é algo que não cabe no peito,
mas cabe todinho no coração.

Um ser doce, responsável, obediente.

Um homem bom.

Fui eu que criei?

Às vezes me pergunto.

Palavras me faltam para descrever
as qualidades da bênção que recebi:
a bênção de ser mãe.

É curioso perceber
como tudo muda de lugar.

Antes, só tínhamos o essencial: amor.
Sem banheiro adequado, sem fraldas, sem
brinquedos...

E, mesmo assim,
era possível amar profundamente.

[...]

[...]

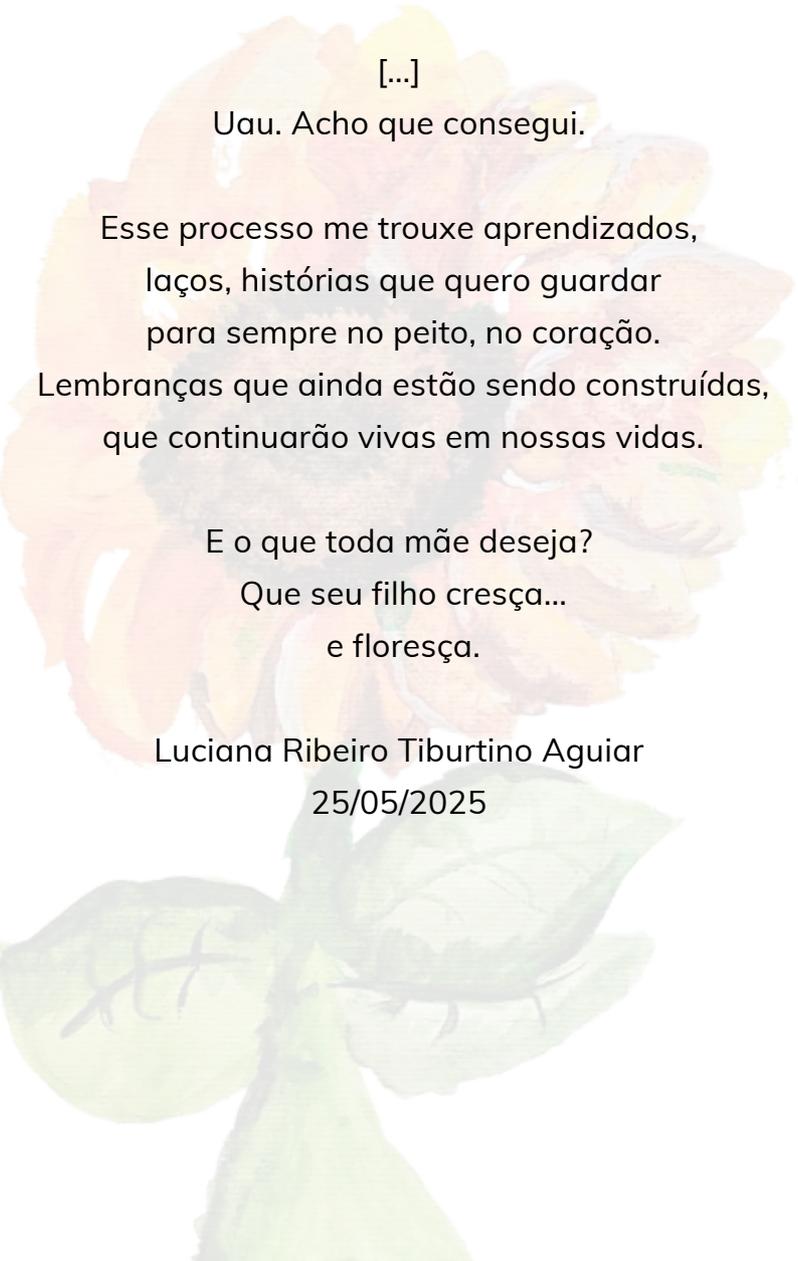
A dificuldade de uma mãe
que está apenas começando a vida
mas já carrega nos braços
uma responsabilidade imensa,
que às vezes chora
por não conseguir oferecer tudo o que gostaria.

Mas mesmo assim...
Enquanto eu florescia, buscava.
Buscava, mas amava.
Buscava, mas brincava.
Buscava, mas sorria.
Buscava, mas explicava.
E o tempo passava.

De repente, ele já não estava mais no meu colo —
corria com os próprios pés,
enquanto eu observava de perto.
E eu também florescia.

Crescemos juntos.
Eu, buscando melhorar nossas condições.
Ele, crescendo, crescendo, crescendo...
Cadê meu bebê?
Agora é um homem — e também floresce.

[...]



[...]

Uau. Acho que consegui.

Esse processo me trouxe aprendizados,
laços, histórias que quero guardar
para sempre no peito, no coração.

Lembranças que ainda estão sendo construídas,
que continuarão vivas em nossas vidas.

E o que toda mãe deseja?
Que seu filho cresça...
e floresça.

Luciana Ribeiro Tiburtino Aguiar

25/05/2025

Sobre Ser Mãe

Quando fui interpelada
para falar sobre o que é ser mãe,
ou sobre quem me fez mãe,
confesso:
travei.

Fiquei pensando
no peso dessa pergunta.
Será que ela tem
uma resposta certa?

Ser mãe, pra mim,
foi um sonho.
Construído em cima
de muita doação
e perseverança.

Foi difícil.
Foi cansativo.
Porque, ao contrário
do que muitos pensam,
poder ser mãe
não é só querer.

[...]

[...]

Nunca tive dúvidas
de que queria ser mãe.
Mas sempre tive medo...
se saberia,
se seria uma boa mãe.

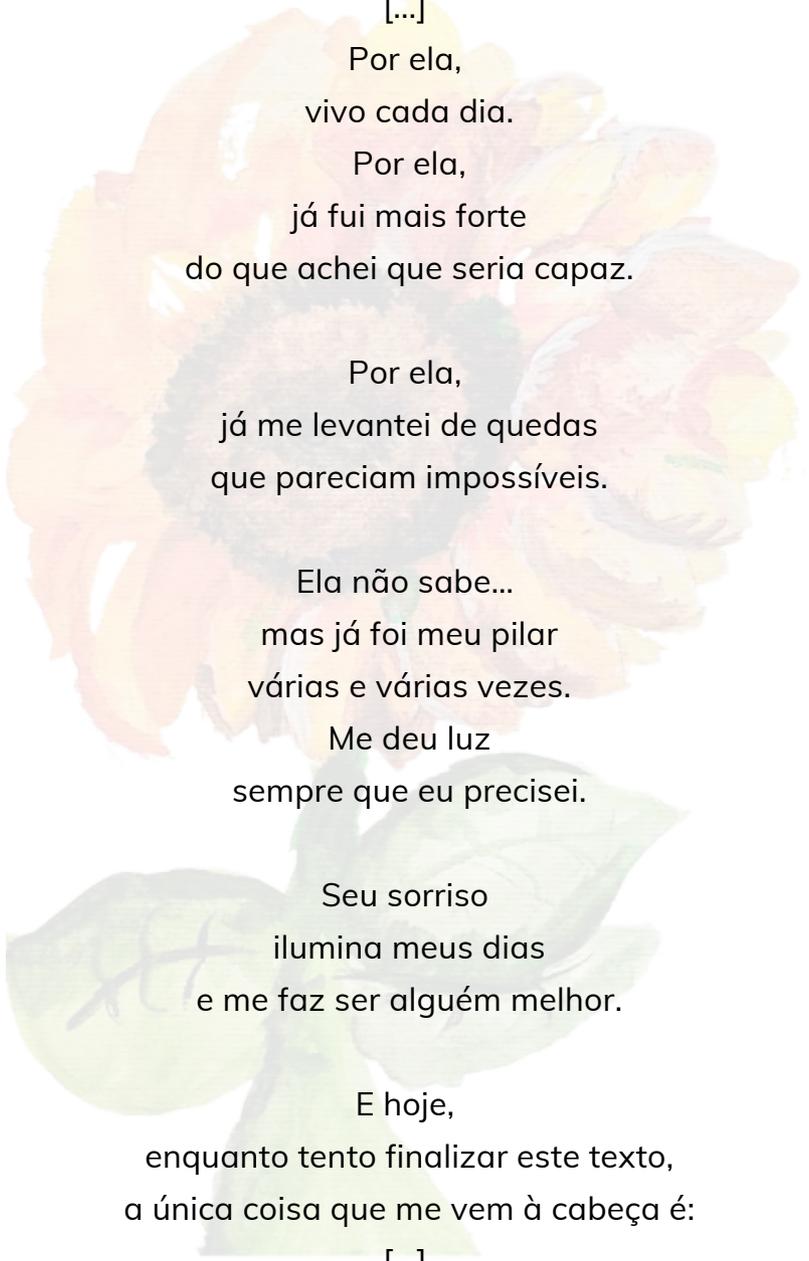
Com o tempo,
descobri que não existe
esse ser “mãe” que idealizamos.
Nós apenas somos.

Aprendemos a cada dia,
com erros e acertos —
e, às vezes,
com acertos que pareciam erros
na hora.

A minha Mariana
foi — e sempre será —
a minha maior conquista.

Por ela,
descobri uma mulher
que antes não existia.

[...]



[...]

Por ela,
vivo cada dia.

Por ela,
já fui mais forte
do que achei que seria capaz.

Por ela,
já me levantei de quedas
que pareciam impossíveis.

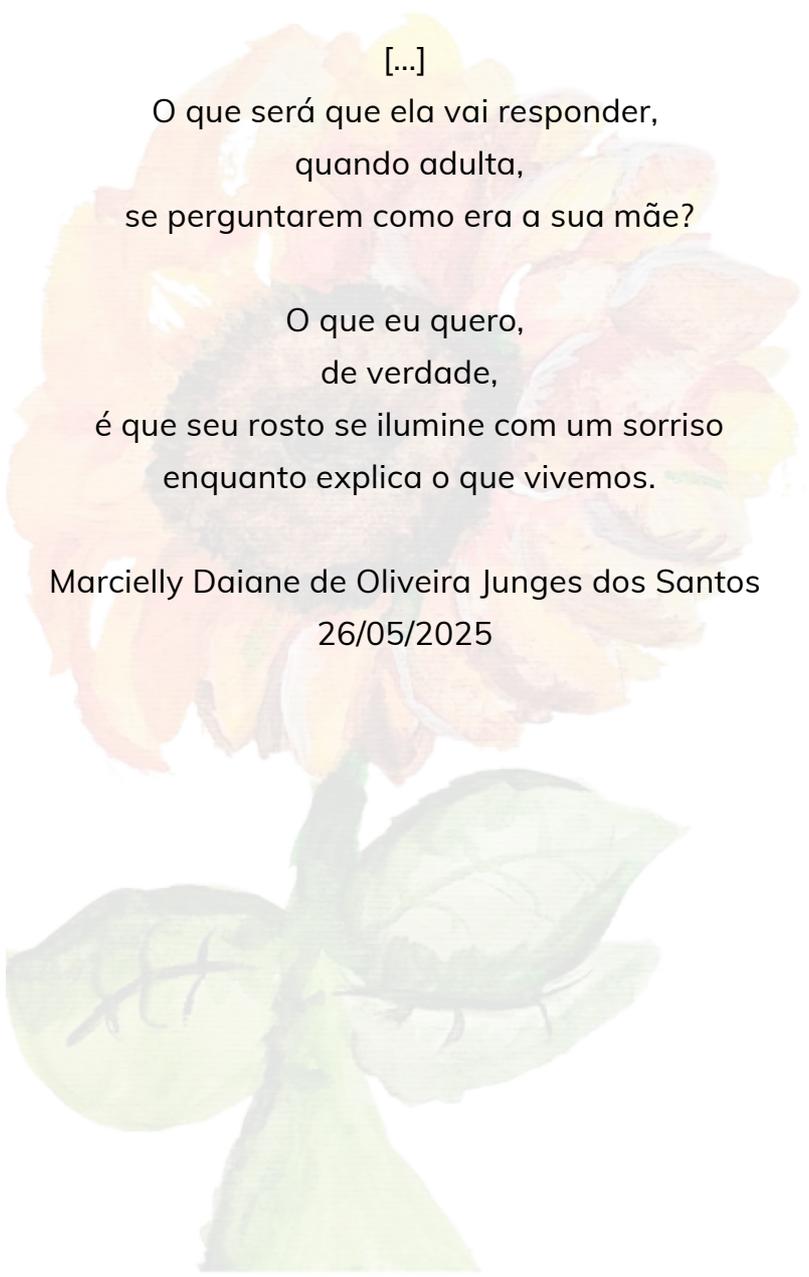
Ela não sabe...
mas já foi meu pilar
várias e várias vezes.

Me deu luz
sempre que eu precisei.

Seu sorriso
ilumina meus dias
e me faz ser alguém melhor.

E hoje,
enquanto tento finalizar este texto,
a única coisa que me vem à cabeça é:

[...]



[...]

O que será que ela vai responder,
quando adulta,
se perguntarem como era a sua mãe?

O que eu quero,
de verdade,
é que seu rosto se ilumine com um sorriso
enquanto explica o que vivemos.

Marcielly Daiane de Oliveira Junges dos Santos

26/05/2025

POSFÁCIO

Escrevi este livro com o peito aberto e os olhos cheios de vida. Cada poema foi um sopro, um choro, um abraço, um silêncio necessário. Quando comecei, era só uma tentativa de respirar. Agora, é um convite à escuta. Minha, sua, nossa. Que essas páginas sigam ecoando onde houver amor e desejo de compreender o outro como ele é.

Minha mais profunda gratidão é para Maria Sophia — filha, inspiração e coautora desta obra. Este agradecimento não é uma formalidade, mas uma verdade que nasce do fundo do meu coração. Ela é minha razão, meu motivo, meu tudo. Não consigo imaginar minha vida sem ela. Parece que sempre estive comigo, mesmo que sejam apenas 11 anos iluminando meus dias com sua alegria, sua sensibilidade e seu amor imenso. Tudo neste livro passa por ela, por sua existência, por sua forma única de ver o mundo — e por me ensinar, todos os dias, o que é amar além das palavras.

Às mães que confiaram suas palavras e histórias, que aceitaram este desafio comigo: minha eterna gratidão. Vocês, mães incríveis, que abriram suas almas, compartilharam emoções, vivências e sentimentos, deram vida a este livro. Cada poesia escrita, cada palavra compartilhada por vocês carrega um impacto profundo e especial. É como se uma mãe tocasse o coração de outra — e isso é algo mágico. Sou imensamente grata por essa jornada que trilhamos juntas. Obrigada, de coração, a todas vocês!

Agradeço também à minha rede de apoio — à família, aos amigos e aos profissionais que, com escuta, carinho e acolhimento, fizeram parte dessa caminhada. Cada gesto de cuidado, cada palavra de incentivo, cada presença silenciosa foi essencial para que este livro nascesse. E a você, leitor ou leitora, que escolheu caminhar por estas páginas com o coração aberto, meu muito obrigada. Que essas palavras tenham te abraçado como me abraçaram, e que sigam ecoando em outros cantos, despertando mais empatia, afeto e compreensão.

Desejo que este livro alcance outras mães, outros filhos, professores, terapeutas e escolas. Que ele seja acolhido como uma ferramenta de empatia, reflexão e escuta sensível. Que suas páginas sirvam para abrir conversas, acalmar corações e fortalecer laços. Que venham outras obras, outras vozes, outras poesias — porque a maternidade, especialmente a atípica, continua a pulsar em silêncios que merecem ser ouvidos e transformados em palavras.

Márcia Jovani

SOBRE AS AUTORAS

Maria Sophia de Oliveira Nunes é uma jovem autora de 11 anos, prestes a concluir as séries finais do Ensino Fundamental. Diagnosticada como autista aos 10 anos e meio, não apresenta prejuízo cognitivo, e sua inteligência e criatividade encantam a todos ao seu redor. Alegre e esperta, ela se destaca pelo amor ao desenho e à escrita, atividades que transformou em uma forma de expressão única.

Com uma imaginação fértil, Maria Sophia já elaborou diversos livrinhos recheados de histórias encantadoras que compartilha com a comunidade local. Suas narrativas muitas vezes incluem as aventuras do seu fiel companheiro, o cachorrinho Bobi, cativando leitores de todas as idades. Além disso, ela gosta de pintar e se divertir com suas amigas.

Apesar de enfrentar desafios relacionados à rigidez cognitiva, que se manifestam na seletividade alimentar, estereotípias, dificuldades com o sono e uma ansiedade acentuada, encara tudo com determinação e apoio de sua família e amigos. Ela é uma excelente filha, aluna e amiga, e seu exemplo inspira aqueles ao seu redor a verem o mundo de maneira mais sensível e criativa.

Márcia Jovani de Oliveira Nunes é uma educadora e pesquisadora apaixonada pelo universo multifacetado da educação. Mestre e doutora em Educação Escolar pela Universidade Federal de Rondônia, atua como Diretora de Desenvolvimento do Ensino na Pró-Reitoria de Ensino do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO), onde contribui para a construção de uma educação pública de qualidade.

Recentemente, após o diagnóstico de autismo de sua filha, Maria Sophia, tem direcionado boa parte de suas pesquisas e reflexões acadêmicas para compreender o autismo, suas comorbidades e estratégias para apoiar o desenvolvimento e bem-estar da filha. Essa vivência pessoal trouxe novas dimensões para seu olhar educacional, reforçando seu compromisso com a inclusão e o acolhimento.

Além de sua atuação profissional, encontra na poesia um escape criativo e emocional, traduzindo em versos as alegrias e os desafios do cotidiano de uma mãe atípica de 47 anos. Sua escrita sensível reflete a complexidade de equilibrar as exigências da vida acadêmica, a maternidade e suas próprias inquietações.



Maternar uma criança atípica é caminhar por trilhas invisíveis, onde o amor precisa ser mais alto que o medo, e o silêncio da incompreensão precisa ser atravessado com poesia.

Neste livro, Márcia Jovani suspira com palavras aquilo que o corpo muitas vezes não tem tempo ou espaço para dizer. São suspiros cansados, esperançosos, indignados, amorosos — todos intensamente humanos.

Entre diagnósticos, olhares tortos e noites mal dormidas, a autora constrói um espaço de acolhimento para outras mães, educadores e leitores que desejam enxergar o autismo para além dos rótulos: como um universo pulsante de sentidos, ritmos e formas singulares de ser.

Aqui, cada poema é um ato de resistência. Cada verso, uma carta de amor para Maria Sophia — filha, presença, luz e estrela guia deste livro.

Ser mãe atípica é amar com urgência. Entre versos e silêncios, esta poesia é um grito contido, um suspiro entre noites em claro, um eco da exaustão e da esperança. Aqui, as palavras se tornam abrigo e resistência—revelam a dor do olhar incompreendido, a força de quem protege e a vulnerabilidade de quem, todos os dias, enfrenta julgamentos invisíveis. Cada poema é um retrato da maternidade que desafia padrões, que abraça sem exigir mudanças, que se reconstrói a cada crítica e se fortalece no amor incondicional. Se você já sentiu a necessidade de traduzir sua luta em palavras, este livro é para você. Que a poesia nos una, nos acolha e nos lembre: não estamos sozinhas.



978-65-83004-02-4