

JORNAL DO LEITOR

PARA PARTICIPAR: ENVIE SEU TEXTO PARA JORNALDOLEITOR@OPOVO.COM.BR OU LIGUE PARA 3255 6088

Os textos deverão ter no máximo 1850 caracteres (com espaços) – com nome completo, endereço, telefone, e RG do remetente, que se responsabilizará pelo conteúdo. Os textos poderão ser resumidos, e **O POVO** se reserva no direito de selecioná-los para publicação.

Falar é coragem, escutar é cuidado

Labelly Lopes

psilabellylopes@gmail.com

Durante o mês de setembro acontece a campanha de prevenção ao suicídio e à valorização da vida, um movimento fundamental para promover o cuidado com a saúde mental e ampliar o diálogo sobre temas que, muitas vezes, ainda são cercados pelo silêncio e por tabus. É um momento significativo para refletirmos e nos conscientizarmos sobre a importância do acolhimento e da escuta diante de situações delicadas na vida de alguém.

O estigma que ainda envolve a depressão é um dos maiores obstáculos para quem vive essa realidade. Muitas vezes, ela é vista como algo passageiro ou exagerado, o que minimiza a dor de quem sofre e contribui para o isolamento. Falar nem sempre é fácil, especialmente nos dias em que tudo pesa mais do que deveria e às vezes, o silêncio parece ser a única opção. Mas ninguém precisa enfrentar isso sozinho.

Mesmo quando tudo parece escuro, há mãos estendidas, ouvidos atentos e corações dispostos a escutar. Sua presença tem valor, mesmo que agora isso pareça distante.

Nós, profissionais da saúde mental, sabemos o quanto o acolhimento e a escuta fazem diferença, mas é importante lembrar que isso pode vir de qualquer pessoa. Basta um pouco de disponibilidade e empatia para ouvir com atenção e sem julgamentos, respeitando a delicadeza do momento.

Às vezes, esse gesto simples de estar presente e ouvir pode ter um grande significado para alguém que está vivendo uma situação difícil. Ser compreendido e acolhido pode ser o impulso necessário para encontrar coragem e força para buscar ajuda profissional e iniciar um processo de cuidado.

Se você ou alguém que conhece precisa de apoio, o CVV (Centro de Valorização da Vida) oferece atendimento gratuito e sigiloso, 24 horas por dia, pelo número 188 ou pelo site www.cvv.org.br

Passagens

Maria José Monte Holanda

dedemonteholanda@yahoo.com.br

Nas últimas horas do fim de semana no Pacoti, onde a família desde sexta-feira esteve reunida entre caminhada numa trilha em meio à exuberante vegetação, churrasco, vinho, música e muita conversa, agora de volta, na estrada entre curvas, casas interioranas alpendradas, se vê pouco ou quase nenhum movimento de seus moradores. As lembranças familiares de quem viveu essa experiência manifestam-se diante de placas denominando lugarejos: Areias, Serrinha Bela, Olho D'Água, Guassi, no alto da Rodovia-CE 253, sinuosa e bem estruturada que liga Redenção a Pacoti, podemos apreciar pequenas comunidades rurais com minúsculas praças e igrejinhas, permeados ora por um bananal, mata atlântica, porções de água, passando pelo belo casarão ponto histórico e turístico, o Café São Luís.

Tardes de domingo quase sempre são nostálgicas. Quando menina, esse era o dia de feira, missa, manhãs alegres, cheias de novidades e encontro de amigos. Na

segunda parte do dia, o movimento findava e aquele ar festivo diferente e movimentado, transformava-se em tarde quieta, maçante e de despedidas, quando os que estudavam na capital tinham que retornar.

Esses povoados rurais nos trazem a ideia de pertencimento, nos são familiares. A mata, os riachos e as construções simples são para nós referência, embora hoje façamos parte de ruas asfaltadas, edifícios e praças organizadas. Não tem como negar a presença forte do simples, da ruralidade vinda dos nossos ancestrais e vivida por nós. Descemos mais e chegamos a Redenção; as lembranças juvenis afloram entre festas, paqueras, quermesses e, olhando para o morro do Cruzeiro, a imagem de Santa Rita abençoa e parece confirmar o que penso. Dois quilômetros à frente está o Acarape, terra natal, infância, danações, peraltices. E vai encerrando o domingo já na estrada tantas vezes percorrida quando vínhamos pra capital cheios de saudades, mas também de esperança e expectativa. Não queira que sintam com você essa saudade, nesse momento ela é só sua!

O POVO EDUCAÇÃO

ESTE ESPAÇO É DESTINADO AOS TEXTOS DOS ALUNOS DE ESCOLAS PÚBLICAS, PARTICULARES E REPÓRTERES CUCA PARTICIPANTES DO PROJETO CORRESPONDENTE O POVO

Coragem noturna

Rachel Macedo

Professora

De dia, caminho no compasso da razão. Trabalho, penso, faço piadas bobas no estilo “A Praça é Nossa”, encontro respostas rápidas para quase tudo. Sigo a rotina comum de uma mulher de 41 anos. Mas quando o sol se apaga, algo em mim desperta. Os sentimentos florescem, a ternura se insinua em mensagens que quase nunca chegam a ser enviadas. Será que todos somos assim? Haveria, nas estrelas ou na lua, a chave desse encanto? Não tenho essa resposta. Apenas sei que gosto de quem me torno à noite. Sou mais eu, intensa, viva, verdadeira. E, ainda assim, ao amanhecer, a luz do sol devolve-me o reflexo da culpa e da vergonha, companheiras indesejadas no espelho da manhã. As mensagens são deletadas, meu rosto esquenta de vergonha... O calor das manhãs traz de volta a razão, e o dia caminha com menos emoção. Quem mais se reconhece nesse mistério? Você gosta da versão corajosa e amorosa que lhe visita na escuridão? Que o dia passe rápido!!! Texto escrito à noite...



Os opostos não se atraem

Adriana Lucas

Estudante de Direito

Os opostos não se atraem. Eles se distraem... Precisamos parar de querer dividir a vida com quem é o absoluto oposto de nós, alguém que não tem os mesmos sonhos, princípios e desejos. Não há projetos em comum, apenas a falsa sensação — e o conceito — de que são “almas gêmeas”. Mas, no dia a dia, não há absolutamente nada que justifique o “estaremos juntos”, a não ser uma ideia romântica. Pense comigo: Você ama voar e se apaixona por quem ama o mar... Na teoria, é lindo um peixe namorar uma águia. Na prática, a águia come o peixe. Quem, no final, vai sair ferido, anulado e/ou cancelado dessa história? A gente precisa ter perto da gente quem soma, quem tem ideias em comum. Não é sobre ser igual (nenhum ser humano é), mas é sobre caminhar na mesma direção. Porque, senão, a vida vai passando... alguém vai se anulando, enquanto o outro vai se

realizando, crescendo e tentando ser feliz. (Às vezes, os dois são infelizes juntos.) É injusto. É atraso de vida. É perda de tempo. Você pode se sentir atraída por quem não tem absolutamente nada a ver contigo. Mas tentar construir uma “eternidade” pode te arruinar — e o tempo não é algo que se possa voltar. Por isso, pare para pensar: sua relação tem algo a ver realmente com você? Ou é só a espera pelo que nunca foi nem será? Porque é quase certo que isso vai gerar feridas, tristeza e culpas pelo tempo que alguém “perdeu”, enquanto o outro só cresceu — e, provavelmente, ainda usou você de escada. Seja peixe. Seja águia. Seja o próprio mar. Seja o que você quiser. MAS... Solte a mão de quem não está indo na mesma direção. Não ande com quem só vai te anular. Faça por você. Vai valer a pena.

Pouco se fala das portas dos banheiros de bar

Ana Andrade

Ex-Correspondente **O POVO**

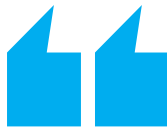
Dia desses tive uma experiência quase catártica ao juntar uns goles de cerveja com umas idas ao banheiro. Não foram apenas pit stops para aliviar a bexiga que sacudia para esvaziar; foram momentos de imersão e concentração plena. Desde já, um tanto atrasada, peço perdão às possíveis pessoas que ansiavam na porta, na fila. Tantas escritas, recados, autoajuda fragmentada e revigorante! Voltei imediatamente aos tempos de escola, nos quais as portas de banheiros (outrora não de bar, mas da escola) também mandavam seus recados sigilosos e, ao mesmo tempo, gritantes, confidenciais e sortudos, na esperança de que alguém os lesse. Escrever anonimamente o que a cabeça e o coração estão cheios alivia em algum instante. Ainda assim, mas não menos importante, pouco se fala das portas de banheiros.

Inclemente

Cherllany Freitas

Professora

Atento ao lado de fora da janela Vejo a cidade passar, O jornalista vender há décadas Os sinais da avenida Tal e da Qual A mesma ponte que liga Esquecido a Distanciado. Na parada de tantos anos e tantas idas, Desço. O mesmo cheiro de fezes de gatos na casa à frente. Onde antes se vendia suprimentos alimentícios, Hoje se vende suplementos e músculos. No entanto, a mesma roupagem é verde e velha. Fugazeimplacávelotempo Embora tudo esteja lá.



A mesma ponte
que liga Esquecido
a Distanciado.