

6º Encontro Nacional de Formação (Enafor)

Texto produzido no grupo: "Saúde Mental, Pandemia e Pós-pandemia, dia 24/05/2022, por Caroline Barbosa Toledo

A gente começa a se apresentar

Um pouco da minha história, agora, eu vou contar

Mas antes, dois minutos para respirar Gratidão ... Bora lá?

Eu vim de partes desse Brasil: Bahia, Natal, desde Brasília ao coração do Ceará

Nasci, filha de agricultores rurais, neta e hoje avó

Apreendi que com o chá de melissa, consegui fazer de uma situação ruim algo melhor. Anotou a receita?

A pandemia mexeu muito comigo

Eu perdi meu marido, agredi meu filho

Sofri violência doméstica, ansiedade, solidão, angústia, perdi meu brilho

Mas tive que trabalhar

E apesar das dores do Covid-19 e todo sofrimento

Precisei me reencontrar!

Fui ao psicólogo, ao médico, tive dor nas pernas, nos rins...

Ajoelhei e orei, meditei

Eu fui por mim e me presenteei

Escolhi lutar pelos meus direitos

Eu quero autonomia, eu quero respeito, conhecimento, mais amor e alegria

Agora eu vou para ação

Com as práticas de cuidado, aprendi também com a meditação

Gente, afinal, o que é saúde mental?

Resumi com palavras o que estava dentro do meio ambiental

Seja meu, seja teu, seja nosso

É preciso coragem para falar da dor e apesar de tudo, escolher a palavra: Amor

Quer saber? Eu tenho mais é que viver

Mas não fique você pensando que um dia eu já não quis morrer

Me separei daquela pessoa e pensei que não iria suportar

Olha ... Saúde mental também é observar

Observar a pessoa ao meu lado para que não tenham cadernos sujos de sangue

Ei, diretora, me ajuda?

Já fui abandonada também, mas hoje eu vou levar daqui tudo que aprendi em forma de muda

Muda? Silenciada? Não mais! Essa muda eu vou plantar, essa dor, há de passar

Vou abraçar uma árvore

Eu me aceito, vou me olhar com mais carinho, eu vou me escolher...

Sou doída, sou linda, eu vou me pertencer

Saúde mental é ser?

Ser aceita para mim, empreendedora, bonita, vou ir brincar

Ou você achou que eu ficaria parada?

Amiga, nem te conto as minhas coxinhas são de arrasar...

Sei que nem todos os dias são flores

No meio de um "Eu te amo" eu fui traída e apesar das dores

Aprendi a não ter vergonha de mim

AMOR PRÓPRIO E FIM!!

Lembrei aqui da minha ancestralidade

para me acalmar a vó me ensinou a fazer um chá

Somos Meires, Camilas, Danieles, Saras, Jecinas ...

Eu me identifico

Eu me ressignifico

No rio as águas precisam correr

E acho que hoje, meu maior presente é meu bem-viver.

Ajoelhar? Só se for para orar. Vou me levantar e agradecer

Sempre! MULHERES, PRESENTE!