



# Jornal Ser ou Não Ser

48ª EDIÇÃO | DEZEMBRO - NOVEMBRO | 2022



**Escultura: Ingrid**

## NATAL

Natal é tempo de alegria, de alegria e paz no coração. Todo mundo festejando em sua casa, com muita emoção!

No natal é comemorado o nascimento de Jesus Cristo, no dia 25 de dezembro, é quando reunimos os familiares, parentes e amigos para ceia natalina. É uma comemoração muito legal e feliz.

**FELIZ NATAL !**

Que Jesus nos abençoe.

*Helton*

## TEMPO

O tempo não para  
Já dizia Cazusa  
Mas pra mim ele parou  
Não sei onde estou  
E nem quem eu sou  
O mundo vive ao meu redor  
E eu morro no meu interior  
Eu queria que o tempo parasse pra você também  
Pra acabar com a sua dor  
Queria que você lembrasse quem eu sou  
Queria que eu lembrasse quem eu sou  
Eu te amo tanto que pegaria a sua dor pra mim  
Mesmo com a dor que já carrego no peito  
Porque um dos meus piores defeitos  
Foi não ter ficado com vocês enquanto ainda havia tempo  
Mas é aquilo, né?  
O tempo não para...

*- C. Palos*



**Escultura: Iashi**

## EU MULHER NEGRA

Hoje quero escrever sobre as minhas conquistas. Sou formada em tecnologia em Processamento de Dados em uma faculdade paga em BH. Sou também formada em Letras pela UFMG, uma faculdade Federal de Minas Gerais e para custear os meus estudos na faculdade paga usava parte do meu salário. Era programadora em um banco e para entrar na Federal fiz vestibular e muito concorrido. Porque estou escrevendo isso. Porque a UFMG é tida como Universidade para ricos e eu não era, eu era trabalhadora e sempre estudei em escola pública. Depois disso passei no concurso do Banco do Brasil e vim para Brasília. Hoje tenho consciência da posição da mulher Negra na sociedade. Além de mulheres e negras em uma sociedade machista e patriarcal a sociedade ainda é muito racista e preconceituosa. Sinto que consegui isso com muito esforço e hoje reconheço que sou inteligente. Ainda quero me especializar em comunicação e continuar trabalhando em tecnologia de dados no Banco do Brasil. Gosto também de ler, de ouvir música, assistir filmes e séries, e de dançar. Estou também aprendendo a tocar violão e teclado. Sinto também que tenho realizado meus sonhos, ser feliz acho que é buscar alegria e motivos para estar com o astral elevado todos os dias, além disso nos conectarmos com nossa essência. Como negra fui minoria na maioria dos momentos da minha vida. Atualmente procuro elevar minha autoestima todos os dias pois sou minoria no meu trabalho. Tenho também um jardim e curto também minhas flores. Tenho feito também arranjos florais que aprendi em um curso de Ikebana. Agradeço aqueles que pararam para ler o meu texto.

*Dayse M.*



**Escultura: Patrícia Correa**

### PENSAMENTOS

Vivemos, aprendendo, tolerando, ajudando e compreendendo tudo e todos.

Mais será que isso é o suficiente? Será que não estamos nos importando demais com o outro e estamos esquecendo de nós?

Será que estamos sendo o que os outros gostariam que nós fossemos?

Qual é o preço que pagamos por dizer sim para todos os que nos rodeiam e deixarmos os nossos desejos, sonhos e equilíbrio para trás?

Até que ponto é saudável, amar, se doar e servir?

*Nayra F.*

## QUE VENTO É ESSE

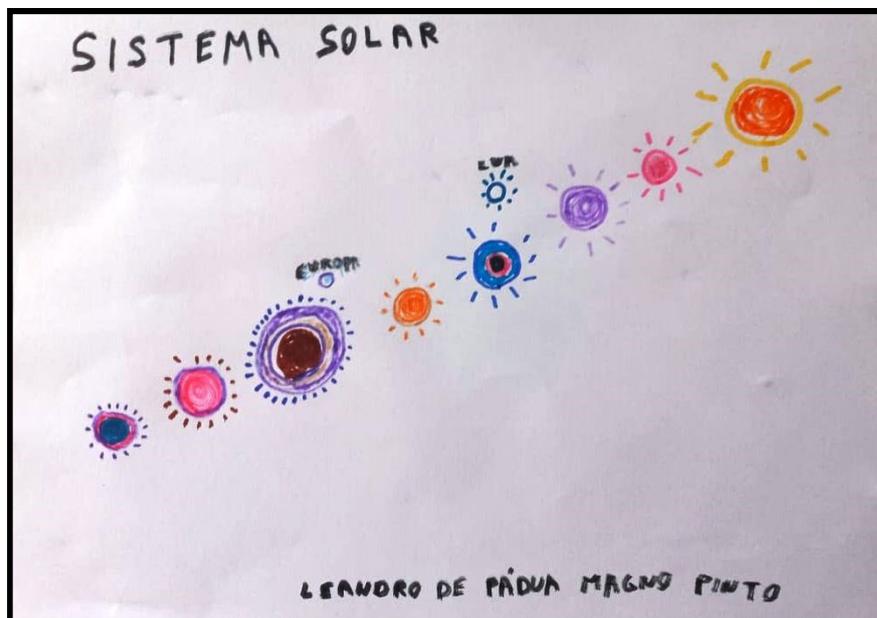
Que vento é esse  
Que está a soprar  
Um vento desanuviador  
É o vento do aviador

Que vento é esse  
É o vento da dança  
Que vento de criança.  
Que dança linda  
Que linda dança  
Que criança feliz  
Que linda criança

Ô linda dança  
Quero fazer a sua com a minha  
A minha com a sua  
Quero de novo  
Ser criança

Quero minha pujança  
Como meu ser  
Quero ser criança  
Jamais não tenho fé  
Tenho fé  
Jamais sou ausência  
Sou presença

*Daniel M.*



**Ilustração: Leandro**

## UM AMOR PARA A VIDA TODA

Era uma vez Joao e Maria, casaram se e tiveram três filhos, Maria era uma mulher dedicada e Feliz, João sempre muito ocupado não se dava conta que sua esposa estava sobrecarregada com as obrigações do lar e com a criação dos filhos.

Os anos foram se passando e Maria guardou seus anseios e não quis dividir nada com ninguém a sobrecarga. Ela pediu ajuda, deu sinais, mas era tarde demais pobre Maria teve um colapso nervoso; foi parar em uma clínica psiquiátrica.

Seu maior pesadelo se eternizou: ficou dependente dos enfermeiros; até para tomar banho ela dependia da equipe de enfermagem, pobre Maria foi dopada; até para andar tinha dificuldade, o amor por Joao fez Maria resistir cada dia naquele lugar.

Passaram se dois meses Maria resistiu aos altos e baixos da sua internação, chegava a delirar, passou ser motivo de riso entre os pacientes; pobre Maria passava o dia perguntando por João como se fosse um mantra: ela perguntava; cadê Joao, cadê Joao.

Um belo dia Joao não resistiu de saudades e resgatou sua maria. Os dois viveram felizes para sempre.

Relato de uma paciente.

**Queli**

## O DOMÍNIO DO PATRIARCADO

Desde cedo somos ensinados que mulheres são histéricas e que suas emoções atrapalham seu julgamento e suas habilidades de governar, mas somos tão capazes de governar quanto os homens.

No parlamento, congresso e outros mulheres são a minoria, por tantos homens decidem os direitos de nós mulheres, um exemplo é o aborto: em um congresso cheio de homens e poucas mulheres nossos direitos são decididos por pessoas que nunca irão precisar de possivelmente fazer a escolha de ter um aborto ou não. Como mulheres sendo uma boa parte da população deveríamos ser uma parte da política também.

Pessoas pensam que feminismo é a superioridade feminina, mas estão confundindo feminismo com missandria. Feminismo significa igualdade entre os gêneros, procuramos um mundo igualitário onde binários e não-binários sejam respeitados igualmente.

Como deixamos de lado a desigualdade entre os gêneros? Para desenvolver uma resposta é preciso olhar para educação infantil e juvenil, o sistema educacional brasileiro tem muitas falhas e uma delas é a falta de ensino sobre desigualdade social, a resposta para um Brasil melhor está na educação de nossos jovens que irão ditar nossas futuras regras e leis, por tanto é importante uma reforma educacional cujo a desigualdade social seja abordada desde cedo.

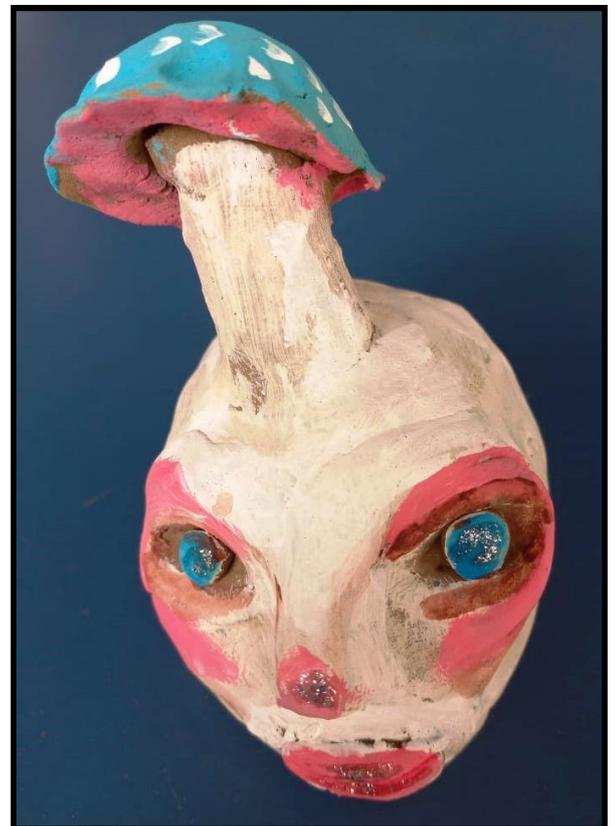
A educação brasileira é precária, a falta de informação sobre desigualdade é preocupante, se investirmos na educação o Brasil e o mundo serão um lugar melhor.

**Larissa M.**

### PARAÍSO

*-Falar é difícil  
Para explicar o início  
De um olhar como um paraíso  
Que eu nunca tinha visto  
\*Mais uma canção  
Entra em transformação  
Que vem do coração  
Cheia de emoção  
-Eu conto os dias  
Para ver a sua alegria  
E escrever uma letra junto com a  
melodia  
Igual a música que a gente cantou  
aquele dia  
\*Mais uma canção  
Entra em transformação  
Que vem do coração  
Cheia de emoção*

**Noah M.**



**Escultura: Larissa M.**

*Dedico está música para a minha família, que apesar das circunstâncias sempre me traz mais esperança. Amo muito vocês.*

*Maely*

**WHEN I LOOK AT YOU – MILEY CYRUS-  
TRADUÇÃO**

**QUANDO EU OLHO PARA VOCÊ**

Todo mundo precisa de inspiração  
Todo mundo precisa de uma canção  
Uma bela melodia  
Quando a noite é tão longa

Porque não há nenhuma garantia  
Que essa vida é fácil

Sim, quando meu mundo está caindo aos peda-  
ços

E não há luz para quebrar a escuridão  
É quando eu, eu, eu olho para você  
Quando as ondas estão inundando o litoral e eu  
Não consigo encontrar o meu caminho de casa  
É quando eu, eu, eu olho para você

Quando eu olho para você  
Eu vejo o perdão  
Eu vejo a verdade  
Você me ama por quem eu sou  
Como as estrelas seguram a lua

Bem ali onde elas pertencem  
E eu sei que não estou sozinha

Sim, quando meu mundo está caindo aos peda-  
ços

E não há luz para quebrar a escuridão  
É quando eu, eu, eu olho para você  
Quando as ondas estão inundando o litoral e eu  
Não consigo encontrar o meu caminho de casa  
É quando eu, eu, eu olho para você

Você aparece como um sonho para mim  
Como as cores de um caleidoscópio  
Me dando tudo que eu preciso  
Cada respiração que eu dou  
Você não sabe? Você é lindo

Quando as ondas estão inundando o litoral  
E eu não consigo encontrar o meu caminho de  
casa

É quando eu, eu, eu olho para você  
Eu olho para você

E você aparece como um sonho para mim



**Escultura: Cristiano**

**ÀS VEZES**

Às vezes é acre  
até adoçar  
às vezes é ternura  
até se amar  
quase sempre é verdade  
até se calar

**José R.**

As ilustrações e os textos dessa edição foram criados por escritores e artistas da Clínica Ser .

**FACILITADORAS:**

**Clara Alcântara**  
Terapeuta Ocupacional

**Fernanda Cassol**  
Fisioterapeuta