



SUMÁRIO

Autoconhecimento por Jana Taliani	2
O Espelho e o Cupim por Viviane Camerano	3
O Palhaço por Paulo Cêncio	5
Entrevista Sobre Livro: ABUSO – Guia Prático.....	7
Escrevendo a Sua Verdade: A Importância do Autoconhecimento na Escrita por Carla Moura	11
Autoconhecimento Feminino por Daiane Carrasco	12
Autoconhecimento Masculino por Sérgio Fernandes	15
Resenha de “Meu Pé de Laranja Lima” por Marcelo Elo Almeida	18
Crônica: O Mágico (Diversidade de Gênero) por Daiane Carrasco.....	20
Livros Indicados.....	22

Utilize a navegabilidade do documento:

Clicando nos títulos do sumário a página referente será mostrada.

Clicando nas fotos dos autores dos artigos te levará ao perfil do Instagram.

No decorrer do texto existem links para acessar mais informações referente ao conteúdo.

Se preferir a versão web [clique aqui](#).



AUTOCONHECIMENTO POR JANA TALIANI



O autoconhecimento é importante para que possamos levar a vida de modo pleno e saudável e compreende duas etapas:

- ✓ **autoconhecimento físico:** em que aprendemos sobre a anatomia e a fisiologia do nosso corpo, incluindo órgãos reprodutivos, os hormônios e os ciclos reprodutivos;
- ✓ **autoconhecimento emocional:** em que identificamos e lidamos com as emoções advindas da sexualidade e da forma como nos relacionamos com nosso interior e com o mundo.

Existem diversas maneiras de promover o autoconhecimento, incluindo:

- ✓ leituras sobre o tema, pois existem à nossa disposição diversos livros, artigos e websites;
- ✓ conversas e grupos de apoio terapêuticos, porque trocamos experiências e aprendemos uns com os outros;
- ✓ prática de exercícios físicos, que podem ajudar você a se conectar com o seu corpo e melhorar sua autoestima;
- ✓ prática do autocuidado corporal em cada fase da vida, com visitas anuais ao ginecologista e ao urologista, fazendo-se necessário o check up inclusive na senilidade.

Aproveite o Outubro Rosa e o Novembro Azul e procure o posto de saúde mais próximo. Sorria para a vida com alegria e confiança!

É importante ressaltar que o autoconhecimento é um processo contínuo. À medida que amadurecemos, aprendemos mais sobre nosso corpo e nossa mente. Lembre-se: você é a pessoa mais importante da sua vida!



O ESPELHO E O CUPIM POR VIVIANE CAMERANO



Aquele espelho era tudo para ela. herdara a peça de sua avó. A moldura havia sido feita pelo avô e presenteado à avó pela ocasião do noivado deles.

Desde criança, quando ia visitá-los, gostava de passar os pequeninos dedos pelas flores e pequenos detalhes em relevo. Gostava também de se olhar nele. Via-se grande, bonita, elegante, única. Tão logo a avó faleceu, o avô levou o espelho até a casa da neta que, apesar da tristeza, recebeu-o com alegria.

Os anos se passaram e ela agora era uma mulher madura. A face já não era tão inocente e as primeiras rugas começavam a despontar. O cansaço pelas dificuldades que havia experimentado vincava seu rosto.

Quase que diariamente tinha cuidados com a conservação do espelho. Tinha medo de ele estragar com o tempo. Não era tanto com ele e sim com a moldura. Passar os dedos por ela e lhe sentir a textura era como voltar aos tempos de menina ao lado da avó.

Um dia, ao ver um pozinho marrom caído no chão, abaixou-se curiosa. Quando olhou mais atentamente para a moldura percebeu, horrorizada, que havia cupins nele. Os pequenos furinhos estavam ali e eram a comprovação da existência deles.

— Esse espelho é meu! — Gritou como se eles pudessem ouvi-la.

Mais tarde naquele mesmo dia, ao iniciar as pesquisas de como se livrar dos cupins, ficou enojada ao descobrir que aqueles resíduos nada mais eram do que cocô! Buscou todo tipo de informação possível e colocou tudo em prática; desde venenos e soluções caseiras até simpatias. De nada adiantou.

— Cadê vocês, miseráveis? — Perguntava em voz alta. — Devem sair quando estou dormindo, mas vou acabar com vocês!

Descontrolada, e já com a irritação no grau mais alto, decidiu passar a noite acordada, na esperança de confrontar-se com os cupins que consumiam um pedaço de suas memórias de infância.

Na primeira noite, faltou em poucas horas. Na segunda, dormiu tanto que perdeu a hora de ir trabalhar e acordou com o sol alto. Na terceira, que era a véspera do feriado, montou todo um arsenal para não pegar no sono. Quando seus olhos estavam começando a ficar incomodados, ela os viu. Ou teria sido impressão? Apertou os olhos e... sim, eles estavam ali. Viu um deles sair, devagar, como quem espreita o entorno em busca de vestígios de seu predador antes de se aventurar. Ela arregalou os olhos de felicidade.

— Hoje eu acabo com vocês!

Esperou pacientemente que ele se afastasse do buraco. O cupim lentamente caminhava cruzando o espelho.

— Mais um pouco — dizia ela — mais um pouco.

Seu cérebro fervilhava antecipando o momento da vitória. Seu coração batia descompassado, suas pupilas estavam dilatadas. Suava. Um leve tremor tomou conta de seu corpo. E o pequeno ser continuava sua lenta trajetória pelo espelho, como que convidando-a a olhar para ele. Ou a se olhar? Ela, porém, nada via a não ser o que a incomodava.

Veio, então, o golpe fatal. Raiva. Força. Barulho. Susto. Quando tentou reverter o estrago, era tarde demais. O cupim estava morto, porém, o espelho retribuiu o que lhe fora oferecido.

Frágil que era não resistiu ao golpe violento e, tendo perdido sua função, não refletia mais sua imagem senão em pequenos fragmentos. Enquanto ela chorava sentada no chão do quarto, com os cacos refletindo seus olhos lacrimosos e feições incompletas, reparou que de outro pequeno buraco saía outro cupim. Percebera que sua tentativa desesperada de eliminar os cupins havia fracassado. Para lidar com eles, assim como com os problemas que vinha enfrentando, era necessário usar a sabedoria e não a força. Imediatamente recordou-se das palavras da avó ditas pouco antes de falecer:

— Cuidado para não olhar demais para os problemas e esquecer-se de viver a vida.

Fizera exatamente o contrário. Perdera tempo demais querendo eliminar os problemas de sua vida que simplesmente se esquecera de vivê-la como deveria. Se tivesse vivido com a mesma intensidade que quebrara o espelho teria sido mais feliz.



O PALHAÇO POR PAULO CÂNCIO



O filme, de roteiro original de Selton Mello e Marcelo Vindicato, retrata a rotina de um circo itinerante denominado “Circo Esperança”. O protagonista, Benjamim, interpretado por Selton Mello, é filho do dono, Paulo José, em um dos seus últimos trabalhos, e é quem assume a liderança. Ele e o pai se apresentam como os palhaços Pangaré e Puro Sangue, respectivamente. Ambos fazem rir através de um humor genuíno, por meio de piadas inocentes, com efeito hilariante, não apenas pelas palavras, mas também pelo modo como são contadas, envolvendo todo o corpo e até a alma. De cidade em cidade, os espectadores mudam, mas o espetáculo é sempre o mesmo, apresentado como se fosse novo. Quando necessário, há improvisação sutil o bastante para não ser percebida pela plateia. São retratadas apresentações em cidades pequenas, onde são levantadas informações sobre quem são o prefeito, sua esposa e o louco ou bêbado da cidade para utilização nos espetáculos. Falta conforto pela dificuldade de viverem na estrada, como peregrinos, e pelas limitadas condições financeiras, sendo a venda de ingressos a única fonte de renda.

Depois das apresentações, as pessoas se dirigem a Benjamim, encantadas por sua performance. Mesmo com expressão facial séria, com ou sem intenção, saem frases engraçadas de sua boca. Os outros riem e dizem o quanto ele é engraçado. Talvez pela imagem mental formada enquanto o assistiam no picadeiro. Talvez sua seriedade se contraponha ao humor porque o palhaço interior seja sua faceta dominante.

Na labuta diária, os artistas reportam suas queixas a Benjamin. “Muito calor, por que não compra um ventilador?”, “Um sutiã novo, consegue para mim?” Ele fica calado. O que não tem remédio, remediado está? Não, não é isso que acontece. Ele escuta os anseios de sua família circense e os mesmos ficam nos seus pensamentos quando não são atendidos. Quando, em compras, é requisitado seu R.G., ele apresenta sua certidão de nascimento bem amarrotada. Quando cogita parcelar a compra de algo e é pedido comprovante de residência, nasce uma sensação de frustração pela impossibilidade de pagar à vista e de parcelar, e talvez por não ser alguém, como os outros, que tem uma residência e pode propiciar conforto aos seus.

Em um momento ele diz que não está dando conta. Torna-se cada vez mais difícil levar a vida. Passa a ficar quieto no seu canto. Em um desabafo, fala: “Eu faço as pessoas rirem, mas quem vai me fazer rir?” Sim, ele vem desempenhando a missão de levar alegria através do circo e para os artistas do circo. Sua mente fica sobrecarregada e ele começa a cometer erros. Superará Benjamin esse conflito em que vive? Seu destino é o circo? Seu destino é outro? Ele está confuso. Ele está sobrecarregado. Está dominado por pensamentos que não controla.

Qual a verdade? Dois cantores do circo, os Irmãos Lorota, jogam com a mentira fora dos espetáculos. Artistas brasileiros louros são apresentados como artistas russos. Indivíduos que cruzam o caminho dos artistas circenses, em momento de dificuldade, transformam dissimulação em lucro. Um menino não distingue o que é real do que é falso em uma encenação. E quanto a Benjamin, qual a sua verdade? Bem... seu lar é o Circo Esperança. Haverá esperança de um final feliz para Benjamin? Como citado no filme, São Filomeno é padroeiro dos músicos, comediantes e palhaços. Em vida, foi um palhaço contratado para se passar por outra pessoa e cumprir uma exigência do imperador romano Diocleciano, perseguidor dos cristãos, de adorar deuses pagãos, mas na hora “H” recusou-se e foi martirizado. Algo forte havia se manifestado dentro dele e a conversão para o cristianismo aconteceu. Ocorrerá com Benjamin uma mudança radical de vida?



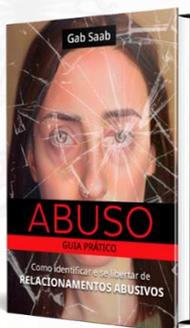
[Saiba mais...](#)

Benjamim se frustra, deixa o Circo, carregando o dilema de continuar a tradição circense de sua família, ou buscar um emprego regular, com carteira assinada, assalariado, e se tornar um cidadão comum, provedor e consumidor, com residência fixa. Em última análise, é o questionamento humano. A dúvida entre fazer o que nos alegra o coração ou buscar a segurança financeira que permite uma vida estável. Essa é a grande sacada do filme: lirismo ou realidade? Modernidade ou tradição? Sonhos ou dinheiro?



ENTREVISTA SOBRE LIVRO: ABUSO – GUIA PRÁTICO

Entrevista de
[Marcelo Elo Almeida](#)



Com a escritora
[Gab Saab](#)



Gabriela, se apresente e nos conte sua trajetória até chegar ao seu mais novo livro, ABUSO – GUIA PRÁTICO – Como identificar e se libertar de relacionamentos abusivos.

Desde criança, sempre fui muito ativa. Aprendia coisas com facilidade e minhas professoras diziam que eu era precoce para a idade. Talvez, elas

tivessem razão, minha mente inquieta, por vezes, estava em frequência diferente dos demais. Enquanto as meninas brincavam de boneca, eu gostava de jogo da vida, cassino e banco imobiliário. Nunca idealizei uma vida de princesa, tampouco me deslumbrei com luxos. Desde sempre sou empática e isso me trouxe possibilidades de conviver com todos, independentemente de gênero ou classe social. Um olhar humanizado teve sempre muito valor em minha vida.

Graduei-me em nutrição e descobri-me empreendedora quando, ao me formar, comprei uma empresa prestes a falir e em menos de um ano conquistei ganhos maiores que os profissionais mais bem pagos do país naquela área. Então, me tornei investidora de imóveis, que faz parte da cultura de minha família. Também arrisquei outros investimentos, comprei novas empresas, o que me proporcionou uma vida tranquila e confortável quando ainda era muito jovem.

Nessa época, conheci meu antigo companheiro, com quem passei um longo tempo. Foi um período muito difícil. Desenvolvi alopecia (queda capilar) por estresse e cheguei a pesar 44 kg. Eu achava que tinha uma vida normal e, como uma pessoa empática, acreditava que podia sempre ajudar. No entanto, quando se trata de relações abusivas, esse contexto só afunda a vítima e mina todas as suas estruturas. Com muito charme e sedução, fui induzida a investir meu patrimônio em bens materiais que davam poder ao meu companheiro e, pouco a pouco, fui perdendo o controle dos meus bens e de minha vida. Chegou um momento em que o único acesso a cartão de crédito que tinha era vinculado à conta dele, que com frequência bloqueava gratuitamente, só pelo prazer de me deixar constrangida. Num determinado momento, em que tinha duas filhas pequenas, e por vezes não conseguia comprar fraldas e frutas para elas, ainda que moradora de região nobre, conhecida por abrigar ricos e famosos, eu vivia de forma extremamente limitada. Até banho eu tomava frio, por medo de às vezes perguntar algo que não deveria ou qualquer outro motivo banal que se possa imaginar.

Eu cheguei ao limite, desejando um futuro saudável às minhas filhas. Então, pedi o divórcio. Consegui deixar minha casa com medida protetiva, após meu ex-companheiro proibir na portaria do condomínio qualquer acesso até a residência, o que foi considerado cárcere. Recebi a medida protetiva no final da

tarde, passei a madrugada arrumando pertences meus e das minhas filhas e deixamos nosso lar no dia seguinte pela manhã, com o receio de que ele voltasse para casa. Voltei a morar em minha cidade natal, no interior de São Paulo.

Quando pensei que estaria liberta ao romper o ciclo de abusos, deparei-me com novas violências: a digital, o abandono material e, principalmente, a violência processual.

Por fim, tudo que havia conquistado durante a vida estava bloqueado pelo divórcio que meu ex-companheiro se recusava a aceitar. Ele faltou a todas as audiências e assim prolongou o processo judicial, que já é desgastante por natureza. Ele me excluiu do meu próprio plano de saúde, não pagou pensão às filhas e semanalmente usava o judiciário para me atacar ou solicitar perícias infinitas, com único intuito de me desestabilizar emocional e financeiramente, e, assim, o processo nunca finalizar.

Quando me dei conta de que era uma pessoa autônoma e financeiramente estabilizada, entendi que precisamos de estruturas mais sólidas para o sucesso da qualquer relação, seja para o divórcio ou até mesmo para o fortalecimento da família. Então, percebi a necessidade do autoconhecimento, o que me fez mergulhar nos estudos do universo psicológico, me especializar na pós-graduação de neuropsicanálise, psicologia jurídica e coach de desenvolvimento humano. Nada era por acaso. Viver uma relação tão grave e adquirir tantos conhecimentos tornou-se uma ferramenta para o propósito de ajudar outras pessoas a transformar suas vidas. Então, decidi escrever o ABUSO GUIA PRÁTICO, que possui fácil leitura, para que atenda a pessoas de todas as idades, gênero e classe social. O livro aborda conceitos, definições e dicas psicológicas, jurídicas e financeiras, que são fatores estruturais fundamentais para todas as pessoas que desejam se libertar.

Em quais circunstâncias ou instâncias da vida esses relacionamentos acontecem?

Os relacionamentos abusivos estão presentes em todos lugares, na família, na escola, nos ciclos sociais, trabalho e principalmente nas relações afetivas, onde questões emocionais ficam mais evidentes.

Gabriela, como podemos identificar um relacionamento abusivo? Como evitar tais relacionamentos? Existe um perfil do abusador?

Existe um padrão comportamental do abusador. Ele possui características que muitas vezes são difíceis de identificar, sendo que o charme é uma das principais e acaba por confundir as vítimas. Basicamente, uma pessoa abusiva gosta de ter controle, de diminuir a autoestima do outro, de mentir e aplicar o tratamento de silêncio. A violência pode ser sutil, considerada como violência psicológica, às vezes até moral. Há situações mais graves, como violências física, sexual e patrimonial, onde a vítima é privada de seus direitos básicos, como usar algum pertence pessoal.

A melhor maneira de evitar é conhecer o padrão e as características de uma relação abusiva e estar sempre atenta aos sinais.

Quais estratégias os abusadores utilizam para ter sucesso com suas intenções? Como se prevenir?

Pessoas abusivas, quando percebem que as vítimas romperão as relações, passam a tratá-las de modo diferente, então as agradam para trazê-las de volta aos abusos. Chamamos de ciclo de abusos, que se caracteriza pelas fases de tensão/violência/lua de mel. Esses ciclos costumam se repetir insistentemente, até que a vítima desenvolva alguma doença psicossomática como gastrite, psoríase ou até câncer. A partir daí, é possível identificar a relação abusiva.

Constatando que a pessoa se encontra dentro de um relacionamento abusivo, como se livrar dele? Quais os direitos da pessoa que está sendo abusada?

Estar em uma relação abusiva não é fácil, sair dela é ainda mais complicado, mas sempre existe a possibilidade.

A pessoa precisa ter muita força de vontade, ter uma rede de apoio de família e amigos, ter estrutura financeira e conhecer seus direitos. Nós sabemos que no Brasil existem leis, como a Maria da Penha, que são extremamente importantes para esses casos. No entanto, na prática, a justiça não funciona tão bem, prolongando-se por muitos e muitos anos essa espécie de prisão.

Qual conselho você daria para as pessoas que são potenciais vítimas de abusos?

O melhor conselho que posso oferecer é o conhecimento. Eu costumo dizer que o conhecimento liberta!

A pessoa que estuda as principais áreas estruturais está mais apta a resolver qualquer situação. Então, ao meu ver, o autoconhecimento e autocuidado são fatores fundamentais para autoestima. Além disso, o conhecimento psicológico, financeiro e jurídico são fundamentais para a liberdade e o sucesso.



ESCREVENDO A SUA VERDADE: A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO NA ESCRITA POR CARLA MOURA



A sociedade atual pode ser considerada o que Guy DeBord, já nos anos de 1990, chamou de a “sociedade do ruído”. Termo que, atualmente, depois de três décadas, se tornou mais adequado ainda. Porque mesmo estando sozinha, cada pessoa é frequentemente convidada a gerar barulho, o que não permite olhar para dentro de si.

Vivemos em meio a uma avalanche de informações de diversas formas, apontando para muitas direções, e muito pior, a maioria não aponta para direção nenhuma, ou seja, são apenas gracinhas, futilidades e outras inutilidades, que parecem infinitas. As redes sociais estão impregnadas por uma glamourização deste tipo de conteúdo que distrai, dispersa, e, nesta quantidade exorbitante, chega a atrofiar o cérebro.

Escrever pode parecer para muitos um ato que envolve aspectos como cognição, memória e criatividade. Porém, abrange várias dimensões além da mental, como a corporal, emocional, espiritual e social. Lidar com a complexidade que envolve se expressar pela escrita requer um empenho constante de integração dessas dimensões em si. Uma das práticas de autoconhecimento é o hábito de escutar-se com sensibilidade, o que foi se

tornando um desafio adicional pela enxurrada de informações acessadas via internet, em especial, pelas redes sociais.

Neste mundo imediatista e fragmentado em que vivemos, a escrita é uma forma de resistência à cultura do imediatismo. Temos alguns segundos para prender a atenção do leitor imerso em um mar de informações. No entanto, a escrita desafia essa cultura. Ela nos convida a mergulhar mais profundamente em um tema e a considerar diferentes perspectivas.

Por si só, a escrita é um convite para a pessoa desacelerar, se permitir entrar em contato com ideias mais complexas e que dedique tempo à contemplação. A escrita nos permite fomentar reflexões críticas e contribuir para mudanças na sociedade. É um convite ao pensar, questionar e a contestar o status quo, trazendo à tona a complexidade e a riqueza do ser humano que muitas vezes são obscurecidas pelo frenesi do nosso mundo contemporâneo.

Referência

DeBord, Guy. A sociedade do espetáculo. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.



AUTOCONHECIMENTO FEMININO POR DAIANE CARRASCO



O crescimento e o amadurecimento de uma fêmea até tornar-se adulta é um dos processos mais extraordinários da natureza, principalmente dentre os mamíferos placentários. São elas que detêm o poder de perpetuação das espécies. Quando uma fêmea gera outra, carrega no seu útero não só sua filha, mas também seus futuros netos, uma vez que o feto do sexo feminino já traz consigo os óvulos que serão liberados em cada ciclo reprodutivo. Por este mistério da ancestralidade, um ser abrigar três gerações em si, que culturas antigas cultuavam o chamado “sagrado feminino”.

Com o passar dos séculos, o culto ao patriarcado foi substituído pela dominação masculina, resultando na submissão e apagamento da importância da mulher em diversos momentos da história. Consequentemente, corpos e mentes femininos foram subjugados, reprimidos. Tal processo foi tão castrador que muitas mulheres não conseguem viver sua sexualidade de modo pleno e saudável. E por quê? Porque simplesmente não se conhecem. O autoconhecimento corporal feminino é uma ferramenta de mudança pessoal e social. Como assim? Explico...

Desde pequenas, as meninas são tolhidas quando estão se autodescobrindo. Frases como “tira essa mão daí” ou “mocinha não faz isso” são rotineiras. É de se esperar que meninos se manipulem, lhes é permitido. Então, por que as meninas não podem? O que há de errado com as dobrinhas e as cavidades que trazem entre as pernas? Quando se diz que algo é feio, sujo, passamos a evitar este algo. Em se tratando de corpos, tiramos-lhe a autonomia. Atribuímos culpa, vergonha, por eventos biológicos, como a menstruação, por exemplo.

É comum mulheres entrarem constrangidas nas farmácias quando precisam comprar absorventes. Pior se os “vazamentos” ocorrem em locais públicos, longe de casa. O sangramento menstrual não é visto com naturalidade nem mesmo entre as próprias mulheres. Frequentemente, não há conversa a respeito. Muitas levam um susto ao se depararem com o sangue a escorrer pela primeira vez. Trata-se do ciclo da desinformação que passa de mãe para filha. Não seria melhor se, em vez de ser visto como um transtorno, o ciclo menstrual fosse apenas uma consequência da fertilidade? Assim, instruiríamos as meninas ao autocuidado, com visitas regulares ao ginecologista, com informações objetivas, desde a higiene íntima até métodos contraceptivos. Mas não: preferimos fingir que mulheres são bonecas de cera, sem fisiologia e sem desejo sexual.

A sociedade não vê com bons olhos a mulher que procura por prazer, que exerce sua sexualidade sem dar satisfações. É a famosa dicotomia “essa é pra ficar, aquela é pra casar”. As mulheres de ficada são descoladas, transam sem neuras; as de casar são as “difíceis”, discretas, quase frígidas, mas que uma vez comprometidas, se transformam (reza a lenda!). Cria-se um ideal

inatingível, uma conta que não fecha: uma mulher recatada, educada, quase virgem, mas que seja capaz de contentar o marido em todas as circunstâncias. Ora! Como? Se mulheres não podem se tocar, ou conhecer o funcionamento do seu corpo? Sem consciência corporal, não é possível se autossatisfazer, muito menos satisfazer ao outro. Sem mencionar o fato de que a prática leva à excelência, premissa válida para os homens, mas, para as mulheres, a história é outra...

Avanços na sexualidade feminina levam a saltos evolutivos sociais, a exemplo da pílula anticoncepcional, surgida nos anos 60, e de políticas públicas, como a licença maternidade, implantada como dever de Estado a partir de 1973. Por essas e outras razões, frases como “Mulher tem que ganhar salário menor porque engravida.” deveriam causar um verdadeiro furor em defesa das trabalhadoras. Mas por que não causam?

Mais uma vez porque o coro feminino não ecoa na multidão. É impossível que uma mulher no puerpério tenha a mesma performance de um homem! É parte de um contrato social: renovam-se as gerações sob o custo biológico da gestação, parto e amamentação de... mulheres! Porém, agimos como se cobranças infundadas fossem normais, passíveis de serem atendidas.

A permissividade diante de gestores, patrões e colegas de trabalho por produtividade, em situações nas quais não é possível manter o rendimento (períodos menstruais, puerpério, início da menopausa), deriva da carência do autoconhecer-se. Ciclos hormonais modulam o humor e a disposição das mulheres em todos os momentos da vida. Se mulheres esclarecidas passassem o conhecimento adiante, instruindo seus filhos e parceiros, em dez anos teríamos uma sociedade mais empática e mais justa.

Em suma: apoie um espelho em um banquinho. Observe sua anatomia. Seja franca quando conversar com outras mulheres. Faça as perguntas que julgar necessárias. Informe-se. Vá regularmente ao ginecologista. Busque o seu prazer, você merece. Conheça seu corpo. Cuide da sua autoestima. Mude o mundo.



AUTOCONHECIMENTO MASCULINO POR SÉRGIO FERNANDES



Como terapeuta corporal, durante o aprendizado das técnicas, o que mais me encantou foi a autoconsciência corporal, como nosso organismo nos diz o que está fora de equilíbrio. Uma dor de cabeça pode nos avisar de problemas no fígado, ou simplesmente nos alertar que ainda estamos magoados ou com raiva de alguém.

Nesses mais de vinte anos, venho atendendo um público muito mais feminino, infantil e adolescente do que homens. Não tenho claro os motivos, mas acredito que muitas vezes seja por preconceito ou machismo. Homens são negligentes com a própria saúde. É puramente cultural, secular.

Outro dia assisti a um filme sobre um time de basquete. Todos os jogadores estavam no vestiário. A cena não mostrava nada de mais, mas nitidamente todos estavam pelados para lá e para cá, tomando banho, se vestindo ou com a toalha pendurada nos ombros. Vestiários masculinos normalmente são abertos e há um sentimento de confraria masculina. O pudor não combina com uma postura máscula, autoconfiante – o que não acontece nos vestiários femininos.

Explicações a respeito das genitálias e, conseqüentemente, da sexualidade fazem algumas pessoas arregalarem os olhos porque gerações ignoraram, repeliram e evitaram tais conversas com crianças e adolescentes. Então, crescemos pensando que o corpo é sujo e que sexo é errado. Assim, dependemos somente da nossa curiosidade e contamos com a sorte de ter boa companhia por perto, sejam amigos ou parceiros. Ainda hoje, em um mundo de tanta informação, há muito desconhecimento sobre a fisiologia do corpo e da prática sexual. Hoje várias escolas incluem tópicos de educação sexual em seus currículos, mas ainda existem famílias relutantes e que acham tudo isso um tabu!

Em se tratando de homens, o ideal é que os meninos tenham acesso às informações sobre uma série de fases que vão passar, como as ereções matinais na adolescência, as mudanças da puberdade, as ejaculações precoces, as poluções noturnas (durante a fase REM do sono, quando a atividade nervosa é mais intensa, pode ocorrer excitação e ejaculação, principalmente em adolescentes sem vida sexual ativa). Muitos chegam à sua primeira vez com uma visão completamente deturpada do que é fazer sexo, agindo como se fosse um “ritual de passagem” ou uma “satisfação social” em vez de um desejo pessoal, afetivo, de conexão com o outro. As consequências variam desde a falta de jeito nas primeiras transas, que pode até causar traumas, até gestações indesejadas ou doenças venéreas – ambas comprometedoras para toda a vida do indivíduo.

Assim, conversas com um adulto que o menino confia, nessa fase de desenvolvimento e transição para se tornar um homem, podem evitar grandes prejuízos a longo prazo em suas vidas afetivas e sexuais. Indo um pouco mais além: a sexualidade masculina quando relacionada a armas, violência, dominação e agressividade é indício de uma psique em adoecimento. Então cabe aos pais, ou familiares próximos, não deixar que isso aconteça com seus filhos.

Gozado, desculpem a palavra, mas combina! Quando os homens saem se vangloriando das conquistas sexuais, contam o que fizeram, como fizeram, mas a maioria não sabe como a parceira se sentiu! Muitas vezes os parceiros não conhecem nem o corpo da outra pessoa direito.

Conversem para aprender: quando surgir a curiosidade, quando bater a dúvida, quando quiser se conhecer na plenitude. Não importa a idade! E se tiver um(a) parceiro(a)? Conheçam-se mutuamente! A melhor relação é aquela que os dois saem satisfeitos e felizes. Uma vida sexual plena não se constrói sozinho! Como seria bom se mais homens no mundo compreendessem essa máxima!

Mas se tornar homem não é o ponto final. Precisamos continuar nos munindo de informação e nos conhecendo, eliminando ainda grandes preconceitos, como tratar da próstata e do pênis depois dos 45 anos. Temos um mês inteiro de consciência do câncer de próstata, o “Novembro Azul”, um tabu entre os homens, sempre com piadinhas em relação ao tal exame de toque. Aliás,

hoje é um dos últimos procedimentos utilizados. Os urologistas primam por exames como o ultrassom e de sangue com uma lista enorme de itens. Caso os resultados estejam alterados é que será necessário o tal exame! A constância do checkup pode garantir, caso ocorra esse tipo de enfermidade em você, um diagnóstico precoce, evitando sofrimento desnecessário.

Qualquer anormalidade em alguma parte do corpo, genital ou não, que por vergonha ou constrangimento demoramos a relatar, pode ser tarde demais. Como o assunto que vi esses dias na internet - um vídeo falando sobre amputação do pênis.

A Sociedade Brasileira de Urologia estima que aproximadamente mil homens tem que amputar o pênis por ano, por conta de um câncer que poderia ser facilmente evitado com frequência nos checkups, conhecimento do seu próprio corpo, e atendimento médico.

Além disso, a causa desse tipo de câncer está relacionada à higiene íntima inadequada e infecção prévia pelo vírus HPV. Para a primeira, basta educação adequada. Para a segunda, existe vacina nos postos de saúde do SUS, sendo restringida para homens com mais de 50 anos, que precisam de prescrição médica para tomá-la. É uma enfermidade rara em países mais desenvolvidos. O Brasil figura como o país com a maior incidência desse tipo de câncer no mundo.

A masculinidade... o que ela é de verdade? É uma crença introduzida em uma sociedade. O machismo costuma ser mais contundente se associado a fatores socioeconômicos e à falta de informação, gerando constrangimento, ou excesso de atenção a tabus, como acontece em rodas de amigos. Aos homens quero deixar uma mensagem: não existe masculinidade no mundo que valha uma vida!

Gosto das menções:

“Conhece-te a ti mesmo”. (Sócrates, 470 – 399 a.C.)

“Só quando o homem possui capacidade de ser consciente é que ele se torna verdadeiramente homem”. (Carl Gustav Jung, 1875 – 1961)



**RESENHA DE “MEU PÉ DE
LARANJA LIMA”
POR MARCELO ELO ALMEIDA**



Meu Pé de Laranja Lima, de José Mauro de Vasconcelos, é literatura direta. Direta aos fatos e ao coração do leitor, sem passar por grandes elaborações estilísticas ou por um enredo tortuoso. Talvez por isso, tão aclamado pelo público e desprezado pela crítica - o que não é uma combinação rara.

Zezé é um menino de seis anos, não... cinco... seis... cinco. Tá bom... quase seis. Como boa parte das crianças, ele é imaginativo e criativo, numa fase onde a distinção entre realidade e fantasia ainda não foi totalmente estabelecida, nem a fé no ser humano solapada pela realidade. Mas no caso de Zezé a dureza da vida antecipa os tons de cinza e chumbo que o mundo invariavelmente apresenta para todos nós. Alguns poucos conseguem restabelecer as cores dos tempos sem memória, de tão tenros. Para Zezé, a verdade é que contaram as coisas muito cedo.

Pai desempregado, Natal sem presente, mesa sem comida e surras, quase cotidianas, batem de frente com um menino que conversa com árvores, estimula a imaginação do irmão mais novo, Luís, e que enche de amor o coração de sua professora. Um menino arteiro, sem dúvida, mas que não precisa desenvolver a crença de que se trata de um diabo sem solução, como ele é classificado pela família. Diabos conversam com pés de laranja lima?

Qualquer rio de águas claras turva-se em contato com os dejetos humanos. Porém a vida continua existindo ali naquele fluxo de águas, às vezes mais, às vezes menos poluídas. Resistir e florescer é da natureza dos rios. E também dos homens. Pelos acasos da vida, que por vezes insiste em ser bela, Zezé conhece Valadares, o Portuga, menino grande, que ama o menino Zezé, e por isso mesmo sofre com a sua realidade.

Não só as dificuldades confrontam Zezé. Sua família é um microcosmo do que todos nós costumamos encontrar ao longo da vida. O jogo de interesses

materiais personifica-se no toma-lá-dá-cá de seu irmão mais velho. O poder que se impõe sobre as pessoas, tantas vezes violento, tem na autoridade de seu pai um instrumento preparatório, amaciando a carne e enrijecendo a alma. A irmã mais velha, vivendo a mesma realidade crua, mas mentalmente distante da dele, é um bom exemplo das indiferenças que encontramos cotidianamente. E a mãe, que seria o lugar do amor na vida de Zezé, é fraca e ausente.

A amizade entre ele e Valadares o faz entender muito cedo que amor não é necessariamente uma relação familiar e que o importante é o coração. Essa amizade será sua bússola vida afora, mostrando-lhe o norte dos relacionamentos verdadeiros.

A vida dá, a vida tira. Às vezes, ela tira a si própria. Mais uma brincadeira dela, a Eterna. E tirou o pouco que ele ganhou de graça, a árvore e o amigo. Zezé-menino sobreviveu. Zezé-homem relatou.



Se somos ciclos infundáveis de renascimentos, por que Zezé também não se agigantaria após a curva do rio? A força humana que insiste, mesmo perante a morte.

Não fosse pelo capítulo final, ficaria a sensação de que a vida é realmente imprestável e sem sentido, mas José Mauro, sabiamente, soube contornar o trágico e relembrar que sempre existe mais uma curva no rio. [Saiba mais...](#)



**CRÔNICA: O MÁGICO
(DIVERSIDADE DE GÊNERO)
POR DAIANE CARRASCO**



Certo dia, minha filha chegara empolgada em casa. Em poucos dias, haveria uma festa à fantasia na escola. Ficou pensando no que gostaria de usar. Mãe e pai zelosos que éramos, nós a equipamos com um arsenal de vestidos de princesa. Víamos um, gostávamos, e atulhávamos o guarda-roupa com peças de pouco uso, mas, a nosso ver, indispensáveis para uma menina de seis anos. Seria moleza. Era só escolher, puxar do cabide um belíssimo vestido azul de Elsa ou, quem sabe, um amarelo, de capa vermelha, da Branca de Neve. Mas não. No dia seguinte, ela, toda feliz, diz ao meu marido:

- Pai, eu já decidi! Quero ir fantasiada de mágico!
- De mágico? – Ele perguntou surpreso.
- É, pai, de mágico. – Afirmava convicta.

Cartola. Onde comprar uma? Ah... na loja tal. Lá íamos nós. E a capa? E a calça de alfaiataria? E o coletinho? Os dias que antecederam o evento foram uma odisseia para ambos, eu e meu marido, que nos dividíamos para cumprir a missão. No dia da festa, minha filha estava linda, alegre, com sua indumentária de mágico.

Cheguei com ela na escola. Os meninos estavam majoritariamente caracterizados como super-heróis e as meninas, como princesas e bailarinas - um mar cor-de-rosa de vestidos esvoaçantes e tutus. Contrariando Damares: “meninos vestem azul, meninas vestem rosa”, lá estava minha menina: de preto e branco, altiva. Sentia-me orgulhosa dela, apesar de algumas mães terem me perguntado: “Mas por que ela não veio de princesa como todas as outras?” Eu observava a reação das amiguinhas dela. Num primeiro momento, a encararam com estranhamento – era a única a não se vestir de cor-de-rosa. Depois, passaram a elogiá-la.

A experiência daquela tarde trouxe-me diversas reflexões. A primeira delas foi o motivo pelo qual minha filha não se identificava com uma princesa. Apesar de assistir às animações clássicas, de ter vestidos à disposição, ela tinha acesso a outros modelos femininos. Enxergava-se cientista, astronauta, super-heroína. Ser princesa pressupõe ser salva por um príncipe. Minha menina não precisava de salvação. A segunda era a “cisnormatividade”. Desde pequena, estava acostumada a conviver com pessoas de diferentes orientações sexuais e de gênero. Não se sentia na obrigação de fantasiar-se com arquétipos femininos. Queria ser um mágico. Qual é o problema? E daí? Decidiu-se e foi.

Imaginava se fosse o contrário: se um menino optasse por um personagem não ortodoxo, como um bailarino ou, até mesmo, um príncipe, ou mais ousado - uma princesa. Receberia o apoio dos pais? Teria seu desejo atendido? Provavelmente, não. A sociedade brasileira ainda é estruturalmente machista (assunto para outra crônica...). Vou ainda mais longe: se na escola tivesse alguma pessoa não-binária, de gênero neutro? Seria aceita, acolhida?

Precisamos olhar com cuidado, com empatia, para quem não se identifica com os gêneros tradicionais — masculino ou feminino. Às vezes, nem mesmo essas pessoas sabem definir o que significa “não-binário”. Ainda que pareça nebuloso, confuso, exigir que “se tome um lado” é uma forma de desrespeito. É o que acontece, por exemplo, em escolas no qual o uniforme é distinto para meninos e meninas, porque, geralmente, mulheres não-binárias e homens trans se utilizam de artifícios para esconder contornos tradicionalmente femininos, como uma faixa chamada “binder”, que disfarça os seios. Assim, o gestor escolar deve ter sensibilidade para não gerar desconforto ao impor uma adequação que a pessoa não-binária não se sente capaz de fazer.

Discute-se pouco as questões de gênero na escola. Há um certo receio de que essas pautas “incentivem” os alunos a “desvios”. O que é um equívoco. Educar para o autoconhecimento, a inclusão e o respeito à diversidade sexual evita traumas, rejeição, depressão e suicídio entre os jovens.

Saturar o guarda-roupa de nossas crianças de azul e rosa, reforçando padrões cis e heteronormativos, não resolve pautas morais, como a suposta “ameaça às famílias”. A identidade de gênero não se altera por conta de “estímulos” dessa natureza. Então, da próxima vez que você tiver oportunidade,

incentive uma menina a escapar do castelo. Diga a um menino que um professor, um pai, um cozinheiro, também são super-heróis. E se alguém quiser brincar sem definir-se menino ou menina, tudo bem. Quanto mais colorida a vida, mais feliz ela é.



LIVROS INDICADOS

Os livros que indicamos de alguma maneira nos tocaram, ou tocaram o mundo literário. Muitos deles foram e são ícones do estudo sobre o tema dessa edição do Literato Dente-de-leão.

Visite também a página dos [livros publicados pelos escritores espiritualizados](#) – grupo formado no [The Book Business](#). Os livros lançados são de gêneros variados, romances, autoconhecimento, meditação, dentre outros.

Mario Quintana
Nariz de Vidro



Nariz de Vidro

Autor: Mario Quintana

Pequenos flashes da natureza, uma cena do cotidiano, um relato de amor-criança, estes poemas encantam adolescentes e adultos. Muita delicadeza, lirismo e nostalgia são as marcas desta coletânea, que traz para a sala de aula um autor consagrado, que merece ser conhecido por todos os brasileiros. Temas como a amizade, o amor, o sentido da vida, podem estimular o jovem a falar, por meio de textos poéticos, de suas ideias e de seus sentimentos.

Nariz de vidro é uma coletânea do melhor da obra deste poeta, um dos maiores da poesia brasileira de todos os tempos. [Saiba mais...](#)



A Linguagem do Corpo

Autora: Cristina Cairo

Esta é uma nova edição do primeiro livro sobre o trabalho já difundido e bem conhecido da Linguagem do Corpo, que deu base a todos estes anos de benefício para o público cada vez mais crescente de Cristina Cairo. Aqui você encontra a chave para a cura das doenças. Leia a descrição de como elas surgem e como devemos agir para eliminá-las sem o uso de drogas ou quaisquer instrumentos alternativos ou terapêuticos. [Saiba mais...](#)



Homem Cobra, Mulher Polvo

Autor: Içami Tiba

Nesta nova versão do best-seller Homem Cobra, Mulher Polvo, Içami Tiba, com a ajuda das hilárias ilustrações de Roberto Negreiros, compartilha com leveza e bom humor suas observações sobre os comportamentos feminino e masculino.

Você vai se divertir ao reconhecer o seu comportamento o do sexo oposto em cada situação exposta pelo autor. Faça o teste: presenteie ou leia para quem você gosta; vocês darão boas risadas juntos.

Será que o cobra vai começar a gostar de discutir a relação? Será que a polvo vai parar de invadir o espaço do cobra? [Saiba mais...](#)

[Acompanhe as edições do Literato Dente-de-leão no site.](#)

[E para você que gosta de ler ou escrever conheça também o Falando Sehrio.](#)