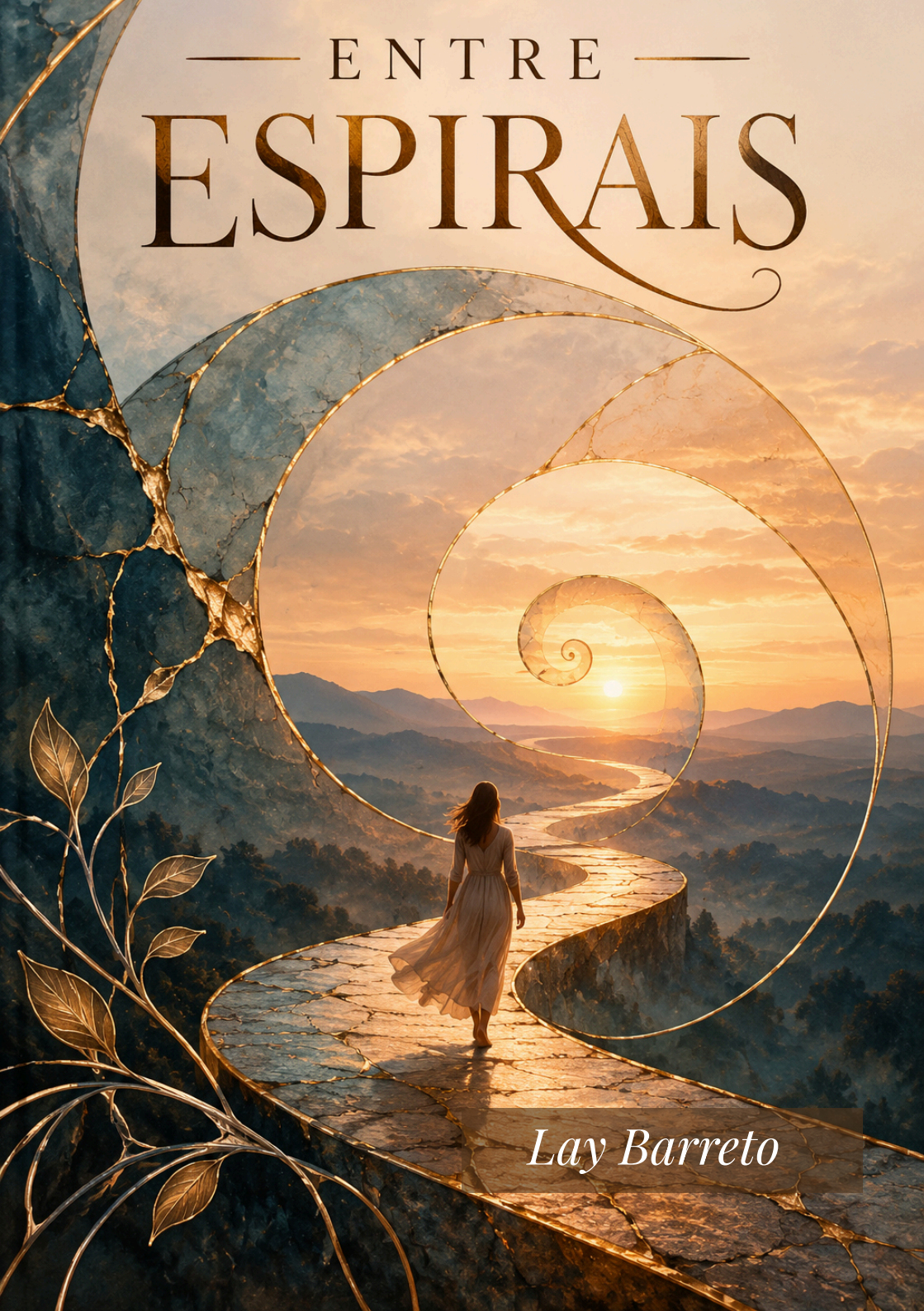

ENTRE
ESPIRAIS
Lay Barreto

“ Somos o que fazemos, mas somos, principalmente, o que fazemos para mudar o que somos. ”

Eduardo Galeano

© 2026 Lay Barreto. Todos os direitos reservados.

Esta obra é distribuída em formato digital e não pode ser reproduzida, copiada ou revendida sem autorização da autora.

Nota da autora

Este quinto livro reúne os textos que escrevi nos últimos meses: poemas, crônicas e uma narrativa biográfica. Decidi reunir diferentes gêneros literários em uma mesma obra por acreditar que a literatura é um espaço de encontros, onde, mesmo em formatos diferentes, os temas se conectam e conversam entre si.

Assim, "Entre Espirais" reúne um pouco de tudo: poemas, reflexões sobre o cotidiano e experiências reais de vida. São textos diferentes, mas que trazem sentimentos, pensamentos e vivências que, de alguma maneira, se encontram ao longo do livro.

Espero que, ao percorrer estas páginas, o leitor encontre não apenas textos, mas também momentos de reflexão, identificação e acolhimento.

Que cada página seja um convite à pausa, ao olhar para dentro e à descoberta de novos sentidos.

Sejam bem-vindos(as) a "Entre Espirais".

Sumário

Poemas 7

- Espiral 8
- Plurais 11
- O preço de ser mulher 13
- Agora, eu! 15
- Outonos 16
- Invernos 17
- Chamas de inverno 19
- Essência 20
- A arte de permanecer 22
- Identidade 23
- Escuridão 24
- Por tudo 25

Crônicas 26

- A brevidade da vida 27
- Quando perdemos o eixo 29
- Em sala de aula 31
- Nuas e cruas 32

Narrativa biográfica 34

- Safira - Um dia de cada vez 35

Sumário

1. A coragem de contar 35

2. A fazenda 35

3. A boneca Joãozinho 36

4. O inexplicável 38

5. Professora, mãe, mulher 39

6. O corpo em prova 40

7. A dor que não passava 42

8. Erdheim-Chester 44

9. A porta que se abre 46

10. Um dia de cada vez 48

Um recorte do percurso de Safira 51

Primeiro dia: Solidão a dois 51

Segundo dia: Preciso seguir 52

Terceiro dia: Lavar as mãos 53

Quarto dia: Existe recomeço? 53

Quinto dia: Saudades 54

Sexto dia: Covardia? 55

Sétimo dia: A entrega 56

Poemas

Espiral

A vida é uma espiral,
um círculo que vai
fazendo seu percurso
perfeito.
Mesmo que não consigamos
compreender,
segue...

O objetivo é crescimento,
evolução
transcendental.

Às vezes há cortes profundos,
marcas que desconectam
a beleza, o entrelaçar,
as intersecções entre
cada linha circular.

Volta-se.
Começa de onde rompeu,
cedeu, mas seguindo
sempre em frente.
Não tem como retornar,
fazer o caminho inicial.
Não!
É dali para adiante,
aprendendo a cada ruptura,
entendendo que
por detrás de cada onda
há um porquê,
há um mistério.

E muitas vezes nunca
saberemos
que motivos havia
ali naquele caminho
para que a linha
se quebrasse...

Mas... a linha é tênue mesmo.
Resta apenas ir.
Nossa melhor versão
é essa, sim.
E não vamos nos conformar
com ela,
porque ainda podemos ir
muito mais além...

Vamos!

Plurais

Nascemos origens,
singularidade
em diversidades.
Vivenciamos mundos
hostis... injustos.

Podemos ser presença,
presente,
ou despertencidas,
bipartidas,
invadidas.

Buscamos força
para fazer jus
ao que nos coube.
Difícil competição,
mas seguimos...

Fingimos não entender o jogo
ou gritamos nossa indignação.
Afinal, não somos patrão,
fazemos o pão,
limpamos o chão.

Nossos filhos estão cuidados,
perto ou longe.
A intuição nos mostra:
viramos onça
se preciso for.

É lua cheia
ou quarto minguante?
É o ciclo que chegou,
mas não há tempo para queixas.

Amanhã acordamos cedo.
Vamos ter que dar conta,
nos virar no mercado,
fazer o almoço
e deixá-lo pronto.

Correr atrás do ônibus
ou ir pedalando
até o destino.
Singular? Era...
Mas virou plural!

O preço de ser mulher

Marcada para a submissão,
não se entregou.
Na tradição do silêncio
passou por situações vis,
mas não se submeteu.
Sabia das condições,
das discriminações,
das críticas veladas,
dos olhares de desdém,
de todo tipo de abuso,
de escárnio.
Foi um longo percurso
de intimidações,
negações, rejeições.
Nunca desistiu de lutar,
de buscar seu lugar.
Reconhecia seu valor,
mesmo não recebendo
de ninguém o reconhecimento.
Perguntava-se se um dia
aquelas dores passariam.

Finalmente percebeu:
o mundo havia mudado.
Tanto...
Ela havia investido uma vida
para que as coisas mudassem.
Sim, algumas coisas mudaram.
...
Mas ela continuava:
MULHER!

Agora, eu!

Não sou estátua de pedra, bronze, ouro, barro... sou um ser errante.
Cabe a mim ser apenas eu...
Não há mais essa pretensão
de agradar.
Sigo um caminho próprio
guiada pela alma.
A paz é a bússola que me conduz.
Viver buscando o contrário
é me perder de mim...
Quebrar-me em mil pedaços
é passado, aprendizado.
Uma das ilusões da vida
se resume nesse molde
em que tentamos nos encaixar:
o querer, a vontade do outro!
Chega de gastar energia
com quem não quer
sair da panela quente.
Sapos cegos e acomodados
são responsáveis por si.
Abandonei os papéis
que não faziam mais sentido...
Agora, escolho a mim!

Outonos

Às vezes, sou outonos.
Tenho ciclos
de maior introspecção...
Como folha que cai,
devagarinho,
esperando seu momento
de transformação.

Integro-me à natureza,
entregando-me ao seu renovo.
Vou me tornando húmus
para depois transmutar-me.
Viro árvore que se desfolha,
sem pressa, sem porquês,
apenas doação.

Outonos habitam-me
como partes de mim mesma.
E, nesses caminhos
que tenho vivido,
aprendi que
é difícil enfrentar meus invernos
sem viver meus outonos.

Invernos

Invernei numa primavera,
quando flores sorriam,
pássaros cantavam,
crianças brincavam...

E o frio foi tamanho
que não pude vivenciar
a beleza exuberante
de todo aquele esplendor.

Invernei em pleno verão
e não senti a alegria,
o calor e toda a magia
que a estação traz.

E o frio foi tamanho
que novamente passei
alienada, inerte, cega,
diante de tantas maravilhas.

Invernei no outono.
Perdi todas as folhas,
ventos me lançaram longe;
quase perdi minhas raízes.

Não entendia o porquê
de invernos me atravessarem
por tanto tempo. Que sentido
fazia viver assim?

Finalmente, invernei no inverno.
O ar gélido competia comigo;
não sabia distinguir
o que era meu, o que era dele.

E então fui percebendo
que invernos
atravessavam meus caminhos
por todas as estações.

Invernos eram mestres,
e diante das geadas
não sucumbi, pois foi no inverno
que aprendi a florescer.

Chamas de inverno

Enfrento meus invernos
buscando o aprendizado
do outono.

Após o desfolhar outonal,
a integração à natureza
e a transmutação, estou fortalecida.

A frieza de fora não encontra
morada aqui dentro.

Aqueci a casa interior
e nela repousa leveza.

Posso precisar de colo
nas noites mais frias;

ou fechar a porta
para que geadas não alcancem
as chamas do meu coração.

Essência

Escrevo por mim,
mas não apenas...
Intuição e sentidos
caminham de mãos dadas
pelos anos,
pelas experiências,
pelas vidas
que habitam em mim.
Sou voz,
porta-voz,
eco de caminhos percorridos.
Janela que se abre,
porta que se destranca,
entrada e saída; libertação.
Sou casulo
aguardando o instante exato;
sou borboleta
rompendo o próprio tempo.
Sou papel e caneta
num momento qualquer.
E, de repente,
ideias, sentimentos
e palavras reclamam existência.
No mundo visível,

coleciono significados
para tornar menores
as insignificâncias.
E, finalmente,
resgato a mim:
Prioridade!

A arte de permanecer

Foi a primeira que se fez,
a que alimentou,
sustentou,
supriu...
Força.
Sabedoria.
Diante de um rio
transbordante e em fúria,
permaneceu de pé.
A correnteza passou,
como sempre.
Suas raízes
continuaram firmes.
Seu ser foi moldado
pelos ventos,
pelo sol,
pelas chuvas,
pelas tempestades.

— Árvore-raiz,
você...
foi lapidada pela vida!

Identidade

Ela tem um jeito estranho de ser e de viver.

Às vezes, pode estar alegre,
mas sente uma tristeza que não se define,
e uma solidão só sua a invade.

Não deixa transparecer.
Talvez ninguém perceba.
Talvez ninguém tenha notado.

É um enigma
que revolve seu ser
e a transforma num universo
sem igual.

Há mundos, silêncios
e caminhos dentro de si
que percorre sozinha.

Essa marca é sua:
parecer sociável,
mas estar envolta em solidão
em todo tempo,
em todo lugar,
sem explicação.

Escuridão

Na calada da noite,
eu e meus conflitos somos um.
Estamos sós, nas incertezas.
Um coração que acelera,
um grito que não sai.

Não posso esperar o raiar do dia.
Visões indecifráveis chegam,
e o medo também.
Vem como companheiro,
mas não é.

Alucino.

Continuamos um...
Sós, nas incertezas.

Por tudo

Amo você por ter me conhecido.
Assim, de algum jeito, também pude me conhecer.
Pelo teu olhar, teu sorriso, teu caminhar.
Pela tua crença, tua coragem.

Amo saber que estou viva.
Amo a esperança que ainda resta
no meu, no teu, nos nossos corações.

Amo a tua força de erguer a cabeça
na dor, no choro, na luta.
De seguir, mesmo quando parece
ser tudo o que resta.

E esse tudo que pode parecer nada
está em mim, de olhos fechados ou abertos.
Está nas lembranças, nos silêncios
e no que ainda não sei nomear.

Amo você por simplesmente
amar você.

Amo você!

Crônicas

A brevidade da vida

Não é que os anos vividos até a terceira idade sejam poucos. É que, enquanto os vivemos, não temos consciência de sua brevidade.

Até então, a vida cabe inteira no presente, enquanto o passado se transforma em lembranças — aquelas histórias que um dia contaremos aos netos, entre risos, saudades e silêncios.

Mas chega um momento em que olhamos para frente e percebemos que o tempo já não parece tão abundante. E aquilo que antes parecia distante começa a surgir diante dos olhos: ainda há tantos projetos, tantos desejos, tantos caminhos que gostaríamos de percorrer.

É quando a brevidade da vida chega não apenas como pensamento, mas como sensação.

E assusta.

Pensamos naqueles que ficarão depois de nós. Em como seguirão seus caminhos, em tudo aquilo que não podemos controlar, nas possibilidades que se apresentam apenas como um vislumbre de "talvez".

E os pensamentos chegam. Vão e voltam. Insistentes. Ininterruptos.

Talvez seja justamente aí que precisamos aprender a nos entregar.

Podemos desacelerar e olhar mais demoradamente. Podemos sentir mais e agradecer. Amar sem adiar tanto. Degustar, com presença e prazer, aquilo que a vida ainda nos oferece.

Porque talvez seja essa a verdadeira descoberta: a vida é breve, mas a brevidade não precisa diminuir sua grandeza.

Ainda há tempo para viver o que for possível. E fazer desse tempo, seja ele quanto for, algo verdadeiramente maravilhoso.

Quando perdemos o eixo

É muito fácil perdermos o rumo, nos descentrarmos, sairmos do nosso eixo.

Por mais que estejamos buscando conexão com Deus, fazendo terapia, nos autoconhecendo, nunca estaremos tão "prontos" a ponto de não nos deixarmos subjugar por processos provocados por alguém que vem com o intuito de nos desarticular.

Às vezes, temos a impressão de que nada mais vai nos abalar, principalmente quando já conhecemos aquele caminho, quando já sabemos como o outro age e reage diante de situações tão repetitivas.

No entanto, vai acontecer.

Certamente, num belo dia, vamos nos perceber dentro de um conflito e nos perguntar o que, de fato, aconteceu para que o caos se instalasse.

É uma palavra mal colocada, um olhar atravessado, qualquer coisa que parece simples demais para provocar um tsunami.

Eu creio, de verdade, que algo já estava ali, hibernando, esperando para eclodir.

Há pessoas que vivem numa repressão tão grande dos próprios sentimentos, nessa jornada de "ser melhor" a cada dia, que não percebem que esse percurso é longo. Às vezes, damos dois passos para frente e um para trás e, brincando, brincando... acabamos voltando ao lugar de antes.

Não é fácil.

Precisamos lidar com pessoas complexas. E nós também somos complexos.

Somos um quebra-cabeça gigantesco, feito de experiências, dores, expectativas, medos, afetos, contradições e cicatrizes.

Talvez o verdadeiro autoconhecimento não esteja em acreditar que nada mais nos abala, mas em reconhecer, quando algo nos desarticula, que ainda há partes de nós que precisam ser compreendidas.

Em sala de aula

Trinta anos de sala de aula cabem mal em poucas linhas. Cabem melhor em rostos.

Lembro de um aluno do fundo da sala que nunca falava e um dia me entregou um bilhete. Lembro dos dois ônibus de ida e dos dois de volta, da bolsa pesada de cadernos, das filhas que me esperavam em casa enquanto eu cuidava dos filhos dos outros.

Foi ali que aprendi que ensinar é um ato de presença. Não é só passar conteúdo; é perceber quem chegou cansado, quem não almoçou, quem estava ali de corpo e ausente de alma.

Também vi o outro lado: colegas adoecidos, salas sem estrutura, discursos bonitos que nunca chegaram ao quadro. Muitos desistiram. Eu mesma pensei nisso mais de uma vez.

Mas fiquei. E, olhando para trás, sei que o que me sustentou foram as pequenas vitórias: o aluno que enfim aprendeu a ler, o ex-aluno que me reconhece na rua.

Por isso, esta homenagem é para cada professora e cada professor, e começa pelos que me ensinaram. Se hoje escrevo, foi porque alguém um dia acreditou que eu podia.

Com gratidão.

Nuas e cruas

São tantas ilusões. Verdades em que acreditávamos e que, aos poucos, vamos descobrindo que não se aplicam à vida como imaginávamos. Elas têm pernas curtas.

E, se vivermos o bastante para descobrir isso, poderemos nos chocar e nos entristecer, depois de, por um tempo, permanecermos incrédulos.

Acontece que são como mantras, mitos, crenças que nos foram incutidos por tanto tempo que acabam sendo difíceis de aceitar como não sendo a realidade, por mais que venha a doer. E sangra. Como carne crua, desnuda-se a fantasiosa ideia de que as pessoas são o que aparentam ou o que deveriam ser.

Afeição, amor não se impõem a ninguém. É pássaro livre que pousa onde acha conforto e acolhimento. Ninguém nos deve amor. Nem a família. E lembrar-se disso é o que nos remexe, porque tivemos essa crença durante uma vida inteira.

Então, o que fazer depois que essas verdades atravessam nosso caminho?

É tentar curar de dentro para fora, cicatrizar essas feridas tão doloridas que ainda estão abertas.

É buscar priorizar-se, acolher-se, ser sua mãe, sua filha, sua melhor amiga... em cada vazio que existir em sua vida.

Porque a vida vai continuar. Algumas pessoas jamais irão enxergar com empatia os seus

momentos de tristeza e decepção. Elas simplesmente seguirão.

E você, mesmo surpresa por ter esperado que alguma delas ficasse, verá que, de repente, poderá não ter ficado ninguém... Ou quem permaneceu é alguém que você jamais imaginou. É que cada um seguiu seu destino como achou melhor.

E você, vai ficar esperando por alguém que não quis permanecer?

Não.

Apesar de estar em pedaços, terá de prosseguir, entendendo que essa vida é um complexo quebra-cabeça e, muitas vezes, você não vai conseguir montá-lo por inteiro.

Narrativa biográfica

Safira - Um dia de cada vez

Esta é uma narrativa biográfica inspirada em experiências de vida. Nomes, locais ou situações podem ter sido modificados para atender aos propósitos da narrativa.

1. A coragem de contar

Durante muito tempo, Safira adiou a ideia de contar a própria história.

Perguntava-se se valeria a pena registrar as lembranças de uma vida aparentemente comum, feita de perdas, esperanças, desafios e recomeços.

Na maturidade, quando percebeu que o futuro parecia mais curto do que o caminho já percorrido, entendeu que algumas histórias precisam ser contadas antes que o tempo as silencie.

Safira havia escrito quatro livros de poemas, publicados em formato de e-book. Talvez por isso a escrita já fosse, de alguma maneira, uma companheira. Faltava apenas encontrar coragem para escrever sobre si mesma.

E foi assim que começou a revisitar a própria história.

2. A fazenda

Tudo começou em uma pequena fazenda, numa cidade do interior da Bahia.

Safira nasceu ali, a sétima de oito irmãos. Ainda bebê, com apenas seis meses de vida, foi levada pelos pais

para outra cidade do interior, próxima à capital. A família procurava melhores condições para viver.

A seca era constante e os recursos, poucos. O pai sonhava em abrir um pequeno mercado que garantisse o sustento da família e desse aos filhos as oportunidades de estudo que ele próprio não tivera.

Conseguiu realizar o sonho.

A mãe dedicava-se integralmente à casa e aos filhos. Naquele momento, Safira era a caçula. Pouco tempo depois da mudança, porém, a mãe engravidou novamente, completando a família com oito filhos.

Foi ali, entre dificuldades, sonhos e esperança, que começaram as primeiras páginas de uma história que muitos anos depois ela decidiria compartilhar.

3. A boneca Joãozinho

A infância ficou guardada na memória com lembranças felizes.

Safira brincava com os irmãos e, apesar de viver em uma família grande e de poucos recursos, não chegou a passar por privações de necessidades básicas.

Foi alfabetizada em casa pela irmã mais velha. Quando foi para a escola, já sabia ler e escrever muito bem.

Era uma menina educada, disciplinada e atenta às atividades. Seu rendimento escolar era excelente e assim permaneceu até concluir o ensino médio.

Mas a adolescência chegou trazendo uma surpresa que permaneceria na memória de Safira por muitos anos.

A primeira menstruação aconteceu de repente, aos onze anos.

Até então, ela não sabia exatamente o que aquilo significava.

Talvez porque brincasse muito com os irmãos mais próximos de sua idade, principalmente os meninos. Talvez porque as irmãs mais velhas já tivessem passado por aquela fase sem perceber que a irmã mais nova estava se tornando uma mocinha e precisaria de algumas explicações.

Para Safira, aquele momento foi um divisor de águas.

Foi a mãe quem lhe explicou o que havia acontecido e que, dali em diante, aquilo se repetiria todos os meses até a maturidade.

Mas, para a menina, a explicação veio acompanhada de algo maior.

Vieram as restrições.

De repente, parecia que precisava mudar seu jeito de ser, de brincar e até de se comportar.

Os meninos, com quem até então dividia as brincadeiras, pareciam pertencer a uma infância que ela já não poderia viver.

Safira não sabia se estava triste, envergonhada ou revoltada. Talvez um pouco de tudo.

Então pegou seus poucos brinquedos de menina e os jogou sobre o telhado de casa.

Era como se, naquele gesto, estivesse encerrando a infância por vontade própria.

Depois disso, passou uma semana dentro do quarto.

Sentia vergonha. Ouvia os comentários da família sobre o que havia acontecido e, pouco a pouco, aquele acontecimento natural do corpo foi ganhando outro significado em sua cabeça de criança.

Parecia o fim das brincadeiras, da liberdade.

Mas houve um brinquedo que Safira não jogou no telhado.

Sua boneca Joãozinho.

Era uma boneca de plástico, sem cabelos, com apenas uma leve penugem na cabeça. Talvez por isso tivesse recebido aquele nome.

Joãozinho ficou.

E, de certa forma, parece que uma parte daquela menina também ficou ali.

Uma parte que ainda não estava pronta para abandonar completamente a infância.

4. O inexplicável

Foi também nessa época que começaram a acontecer, dentro de casa, situações que a família considerava inexplicáveis.

Coisas desapareciam.

Roupas, documentos, objetos e dinheiro sumiam.

Ao mesmo tempo, apareciam dentro de casa medicamentos que ninguém havia comprado.

A mãe, muito católica, chamou um padre para tentar entender o que estava acontecendo. Não encontrou, porém, uma explicação ou uma solução.

Procurou outros caminhos. Chegou a se afastar da religião que sempre professara junto com a família. Buscou diferentes pessoas que pudessem ajudá-los, mas nada parecia explicar aquele tormento.

Quando alguém chegava à casa, por exemplo, a bolsa precisava ser escondida imediatamente, pois dinheiro e objetos que estivessem dentro dela simplesmente desapareciam.

Era uma situação difícil de entender e ainda mais difícil de suportar.

O problema se prolongou por muito tempo.

Tudo o que parecia possível foi tentado.

Às vezes, a situação melhorava. Depois, voltava.

Chegaram até a sugerir que a família mudasse de casa, mas permaneceram ali, convivendo com aquilo que ninguém conseguia explicar.

Até que, com o tempo, os acontecimentos desapareceram.

Ninguém soube dizer com segurança o que realmente havia acontecido naquela casa ou o que fez tudo finalmente cessar.

5. Professora, mãe, mulher

A vida seguiu.

Safira cresceu, terminou a faculdade e começou a trabalhar. Ainda permaneceu cerca de cinco anos no interior, mas depois decidiu mudar-se para a capital.

Prestou um concurso público para o Estado e foi aprovada.

Começava ali uma carreira que duraria três décadas.

Safira tornou-se professora.

Durante a faculdade, havia conhecido seu primeiro namorado. O relacionamento se consolidou e, mais tarde, os dois se casaram e tiveram duas filhas.

O início da vida profissional e familiar não foi fácil.

Safira precisava percorrer uma longa distância até a escola onde trabalhava. Eram dois ônibus.

A escola ficava em uma região periférica, e encontrar babás de confiança para cuidar das meninas também não era simples.

Mesmo trabalhando quarenta horas por semana, procurava reservar o restante do tempo para as filhas.

Ajudava nas tarefas escolares, passeava com elas nos finais de semana e fazia tudo o que estava ao seu alcance para estar presente.

As duas tiveram uma infância feliz. Viveram em condomínios e nas ruas, cercadas de amigas, brincadeiras e experiências que, mais tarde, se tornariam boas lembranças.

Enquanto as filhas estavam na faculdade, Safira se separou.

Continuou investindo em sua formação e fez diversos cursos relacionados à área da educação estadual.

6. O corpo em prova

Foi também nessa fase que surgiu um nódulo na região da parótida, ao lado da face.

Safira precisou passar por uma cirurgia e começou a fazer acompanhamento médico.

Pouco tempo depois, surgiram outros quatro nódulos na mesma região.

Dessa vez, além de uma nova cirurgia, vieram muitas sessões de radioterapia.

Foram 33 sessões na região da parótida.

Foi um tratamento extremamente difícil.

Safira precisou encontrar forças em lugares que nem sabia que existiam.

Vieram a mucosite, as aftas e a inflamação que tomou conta da região da boca até a garganta.

Alimentar-se virou uma tarefa quase impossível.

Perdeu oito quilos.

Viveu um verdadeiro pesadelo.

Houve momentos em que a fraqueza e o cansaço eram tão grandes que sentiu vontade de desistir.

Mas chegou até o fim.

O tratamento deixou sequelas que permanecem até hoje.

A estrutura óssea da região dentária ficou comprometida, o que impede a realização de implantes e a colocação de pinos. Os cuidados odontológicos passaram a exigir ainda mais atenção e criatividade dos profissionais que a acompanham.

Mais uma vez, Safira precisava reconstruir a vida a partir das marcas deixadas pelo caminho.

Nos anos seguintes, continuou em acompanhamento médico.

Surgiram nódulos nos pulmões e no pâncreas. Diante da possibilidade de comprometimento desse órgão, chegou-se a cogitar a retirada do pâncreas.

No entanto, optou-se pela observação e pelo acompanhamento cuidadoso da evolução.

Nesse período, passou por diversas cirurgias.

Foi submetida a uma histerectomia devido a sangramentos intensos que provocavam anemia.

Retirou a vesícula, pois as pedras estavam alojadas no canal e ela não queria esperar até que fosse necessária uma cirurgia de emergência.

Também corrigiu uma hérnia umbilical.

Mais tarde, sofreu um rompimento do tendão do ombro direito. A cirurgia para repará-lo exigiu a colocação de uma placa, e ela passou a ser acompanhada por um ortopedista.

Foi também nessa época que Safira completou trinta anos dedicados ao ensino e se aposentou.

Às vezes, ficava pensando em como as coisas se organizam na vida de maneiras que nem sempre conseguimos compreender. Se ainda estivesse trabalhando, provavelmente teria precisado se afastar por causa dos problemas de saúde que viriam pouco depois.

Era como se a vida, silenciosamente, tivesse preparado aquela pausa.

7. A dor que não passava

Até então, sua vida vinha sendo construída a partir de acontecimentos que, embora difíceis, muitas pessoas enfrentam.

Mas então vieram as dores.

Safira procurou ajuda psicológica para conseguir lidar com tudo aquilo.

Naquele momento, esse suporte foi imprescindível.

Ao mesmo tempo, buscou aprofundar sua espiritualidade e o autoconhecimento. Aos poucos, percebeu que esses dois pilares, unidos à fé em Deus, eram importantes para sustentá-la.

Foi justamente nessa época, já aposentada, que começaram as dores terríveis por todo o corpo.

A princípio, imaginou que pudesse ser estresse, fibromialgia ou alguma outra condição.

Mas as dores eram tão intensas que ela não conseguia permanecer sentada.

Nem em pé.

Só conseguia ficar deitada.

Chorava baixinho, sem conseguir parar.

Não conseguia tomar banho direito, ir ao banheiro ou realizar tarefas simples do cotidiano.

Começou então uma verdadeira peregrinação em busca de respostas.

Procurou o ortopedista que acompanhava o ombro, imaginando que a placa pudesse ter saído do lugar.

Depois, passou por especialistas em oncologia óssea e por uma ortopedista oncológica de coluna cervical e lombar.

Fez inúmeros exames.

Os exames levantaram primeiro a suspeita de metástase. Depois, a de mieloma múltiplo, uma doença óssea que ela sequer conhecia.

Nenhuma das duas se confirmou.

Nesse meio-tempo, Safira enfrentou duas crises de dor ininterruptas.

A primeira durou quinze dias.

A segunda, oito.

Mesmo com medicamentos para dor e aplicações de injeções, nada conseguia aliviar completamente o sofrimento.

Durante esse período, Safira permanecia dopada pelos medicamentos ou chorava, acordada, sem conseguir encontrar alívio.

Depois de mais uma sucessão de exames e radiografias dos ossos, chegou-se ao diagnóstico definitivo.

Tratava-se de uma doença extremamente rara, um câncer sistêmico que comprometia inicialmente os ossos e poderia atingir posteriormente outros órgãos.

8. Erdheim-Chester

A médica que acompanhava Safira desde o período da radioterapia foi sincera.

Não conhecia aquela doença.

Era rara demais.

Disse que procuraria informações e conversaria com um colega que havia chegado recentemente de São Paulo.

Naquele momento, o chão pareceu se abrir sob os pés de Safira.

Ela ficou assustada.

Como seria sua vida dali em diante?

Que futuro a esperava?

Tudo parecia incerto.

Diante de tantas perguntas sem respostas, restava-lhe aquilo que sempre estivera presente: a fé.

O médico que havia chegado de São Paulo foi então apresentado a Safira.

Chamou-a para sua sala e, com uma sinceridade que ela reconheceu, naquele momento, como um sinal de confiança, abriu o jogo.

Disse que também não conhecia a doença.

Já havia ouvido falar a respeito, mas ainda não tinha experiência com ela. Precisaria pesquisar, estudar e, como disse de maneira espontânea, iria "pescar" na internet.

Safira sorriu, apesar da apreensão.

Aquela sinceridade, em vez de assustá-la, despertou confiança.

Ela sentiu que estava diante de alguém que não fingia saber aquilo que ainda não sabia.

No íntimo, acreditou que Deus estava ali, indicando que sua luz iluminaria o caminho que viria pela frente.

Saiu daquela sala com a cabeça confusa, cheia de perguntas, mas com o coração dizendo para confiar.

Ao chegar em casa, suas filhas ficaram desesperadas.

Começaram a pesquisar na internet o nome daquela doença, tentando encontrar qualquer informação que pudesse ajudá-las.

Procuravam alguém no país.

Um médico que tivesse alguma relação com aquele nome difícil de pronunciar:

Erdheim-Chester.

E, mais uma vez, parecia surgir uma porta onde antes havia apenas incerteza.

Encontraram um médico em São Paulo que estudava a doença.

Para surpresa de todas, Safira ainda encontrou três pessoas, em três estados diferentes do país, que haviam recebido o mesmo diagnóstico e estavam sendo tratadas por aquele médico.

Tudo aconteceu muito rápido.

Naquela mesma noite, conseguiram marcar uma consulta particular, on-line, para a semana seguinte.

A busca por respostas, que havia começado em meio ao medo e à incerteza, finalmente começava a apontar para um caminho.

9. A porta que se abre

Com o diagnóstico em mãos, começava a busca pelo tratamento.

A primeira consulta teve como objetivo confirmar a doença e compreender o que, até aquele momento, se sabia sobre ela.

Não havia cura conhecida nem uma medicação específica.

Safira foi submetida, por três vezes, a biópsias ósseas e de medula.

Os materiais eram encaminhados para São Paulo, na tentativa de identificar com maior precisão a mutação e, assim, definir o tratamento mais adequado.

Infelizmente, nenhuma das três biópsias apresentou o resultado esperado em relação à mutação que o médico procurava.

Foram três idas ao centro cirúrgico para a retirada de fragmentos ósseos e de medula.

Três vezes em que ela precisou enfrentar novamente o medo, a expectativa e a espera.

O processo acabou retardando o início do tratamento.

Diante disso, o médico explicou com tranquilidade que começaria o tratamento mesmo sem aquelas particularidades definidas.

Havia ocorrido um atraso.

Mas era preciso seguir.

Safira foi orientada sobre os cuidados necessários durante o tratamento, pois sua imunidade poderia cair bastante, aumentando o risco de infecções oportunistas.

Por isso, realizava exames de sangue semanalmente.

O tratamento durou quatro meses e exigiu muita disciplina.

Safira fazia quimioterapia associada ao uso de antibióticos, sempre acompanhada por dois médicos: o especialista de São Paulo e o médico de sua cidade, que, por coincidência, já conhecia o especialista dos tempos em que trabalharam em São Paulo.

Depois do tratamento, a cada três meses, começava uma verdadeira maratona de exames.

PET Scan (PET-CT).

Cintilografia.

Ressonâncias de crânio, coração e abdômen total.

Exames de sangue.

Era preciso acompanhar.

Esperar e continuar.

10. Um dia de cada vez

Até o momento, as crises de dor não voltaram.

A doença permanece nos ossos, mas os órgãos estão preservados.

Hoje, Safira vive um dia de cada vez.

Não porque tenha deixado de pensar no amanhã, mas porque aprendeu a não permitir que o futuro roube o presente.

Ela sabe que a conexão espiritual, a terapia e o acompanhamento médico foram partes fundamentais desse caminho.

Um conjunto de forças que a ajudou a chegar até aqui.

Ela tem consciência da doença?

Muita.

Em algum momento surge um pensamento sobre um futuro incerto?

Sim.

Como qualquer pessoa.

Mesmo quem nunca recebeu um diagnóstico também pensa no amanhã e nas possibilidades que a vida pode apresentar.

Hoje, porém, Safira procura priorizar a paz.

Sabe que, junto com a fé e a gratidão, é isso que precisa cultivar para continuar vivendo.

Também voltou a escrever.

A escrita tornou-se uma espécie de alívio para algumas angústias e medos que, às vezes, precisam encontrar um lugar para existir.

Matriculou-se em um curso de Filosofia.

Nas horas vagas, trabalha com vendas on-line.

E segue sua vida dentro da maior normalidade possível.

Foi por isso que resolveu escrever tudo isso.

Talvez alguém, ao ler sua história, possa compreender que não temos controle sobre a maioria dos acontecimentos da vida.

Podemos planejar.

Cuidar.

Prevenir.

Fazer a nossa parte.

Mas existem coisas que simplesmente fogem das nossas mãos.

Por isso, é preciso encontrar algo que nos sustente.

Para Safira, esse sustento é a fé.

Uma fé que não se explica, não se mede e talvez nem possa ser completamente narrada.

É preciso vivê-la.

Problemas sempre existirão.

A vida é uma verdadeira caixinha de surpresas.

Qualquer pessoa pode, em algum momento, deparar-se com algo que jamais imaginou viver ou enfrentar.

Não temos como saber o que virá.

Mas podemos escolher como atravessar aquilo que nos for apresentado.

Para Safira, o comando é de Deus.

A ela cabe cuidar de si, seguir o tratamento, preservar a paz, agradecer pelo presente e continuar caminhando.

Sem certezas sobre o amanhã.

Sem tentar controlar aquilo que não está em suas mãos.

Apenas seguindo.

Um dia de cada vez...

Um recorte do percurso de Safira

Há coisas que nós escrevemos para lembrar ou para colocar para fora o que já não cabe dentro, porque já sufocou o bastante.

Então, vamos a um pequeno diário semanal de Safira porque a nossa vida acontece entre espirais...

Primeiro dia: Solidão a dois

Gostaria de tê-lo como amigo. Mas amigos confiam uns nos outros, e nós não confiamos um no outro.

Não temos aberturas verbais.

O que me fez gostar dele no passado foi essa ilusão — talvez bonita — de que eu poderia falar-lhe por horas, sem cansaço. Afinal, era assim. Sentávamos nos bancos e a conversa nunca se esgotava. Havia sempre alguma coisa a dizer, alguma coisa a descobrir, alguma coisa a compartilhar.

Hoje, os interesses são outros.

Falo por dois. Falei por todos. E sinto-me cansada.

Só me resta a coragem de tomar a decisão certa.

Merecemos ser felizes.

Que relacionamentos sobrevivem sem diálogo? Como permanecer onde já não conseguimos nos encontrar nas palavras?

Sinto-me covarde. Uma vez, já tive coragem de tomar a iniciativa e sair desse entrave. E hoje me vejo novamente presa a...

A quê, afinal?

Talvez ao medo.

Talvez às lembranças.

Talvez àquilo que um dia fomos e que continuo procurando, como se ainda estivesse sentada naquele banco, esperando que a conversa recomeçasse.

Mas talvez seja hora de aceitar que algumas conversas terminam antes que tenhamos coragem de admitir.

Frase para Safira:

Coragem, mulher! A primavera te espera.

Segundo dia: Preciso seguir

Hoje precisa ser um dia diferente.

Preciso arranjar as forças necessárias para o trabalho e para a luta diária. Acordei pedindo a Deus estímulo. Sinto-me impelida a trabalhar, a cumprir minhas obrigações, ainda que não tenha vontade.

E hoje... hoje faz seis meses da passagem do meu pai.

Tive sonhos estranhos. Acordei com medo, com saudade, com tristeza. Sentimentos que não posso deixar permanecer. Não posso me entregar a eles.

A vida corre. O tempo não nos espera. Preciso levantar.

Preciso seguir.

Frase para Safira:

Levanta-te. Deus não te deixará sucumbir.

Terceiro dia: Lavar as mãos

Hoje cheguei à conclusão de que o diálogo não existe mais entre nós.

E, se não existe diálogo, o que poderá existir?

Tentei, mais uma vez, ficar a par de coisas que precisávamos discutir e acertar, mas, infelizmente, a defesa, acompanhada da agressividade, imperou.

Ingênua.

Essa é a palavra que me define hoje.

Ingênua por acreditar que alguém, a essa altura do campeonato, pode mudar; por acreditar que pode ser transparente quando lhe convém e egoísta quando também lhe convém.

A vida tem me ensinado tanto e, às vezes, eu não tenho enxergado aquilo que deveria.

Talvez seja hora de lavar as mãos.

Há coisas que não se resolvem quando apenas uma pessoa tenta dialogar.

Frase para Safira:

Abre os olhos. Tira as vendas. Vê aquilo que não queres ver, mas que precisas enxergar.

Quarto dia: Existe recomeço?

Hoje você me chamou para caminhar e, durante o caminho, expôs parte do jogo. Algumas meias-verdades. Sei que não consegue ser verdadeiro por completo. É uma pena viver assim.

Essa barreira está vinculada ao seu ser, enraizada dentro de você. Por mais que tente, não consegue se mostrar. Talvez seja o medo de si próprio.

Que trágico. Ter medo de si?

E o que dirão os outros?

Tenho descoberto que sou um objeto. Um objeto conveniente. Talvez seja essa a palavra mais difícil de admitir.

Existe recomeço?

Não sei.

Talvez o recomeço não seja entre duas pessoas. Talvez, às vezes, seja apenas dentro de uma delas.

Frase para Safira:

Infelizmente, não somos, na vida dos outros, aquilo que os outros são na nossa.

Quinto dia: Saudades

Saudades de um amigo especial.

Será que, se estivéssemos juntos até hoje, ele ainda seria tão especial?

Que bom foi tê-lo.

Saber que podia contar com ele em qualquer ocasião. Ter alguém ali, simplesmente. Alguém que fazia parte da vida.

E por que teve de ser assim?

Porque existem as escolhas. As opções.

Às vezes não podemos ter tudo.

Ganhamos e perdemos.

São os dois lados da moeda. As duas faces. O jogo da vida.

Renúncia.

Talvez essa seja a palavra-chave.

Talvez eu tenha feito a escolha errada.

Quem poderá saber?

Frase para Safira:

Não adianta viver do passado. Tenta reconstruir o teu presente.

Sexto dia: Covardia?

A solidão a dois tem me mostrado que, muitas vezes, brigamos com o nosso destino. Insistimos em relacionamentos que não nos fazem felizes. Durante o percurso, alguns acontecimentos tentam nos desviar deles, mas insistimos. Talvez por medo. Talvez por covardia.

Mais uma vez, tive a certeza de que você não merece a minha confiança.

Sei que não tem volta.

Preciso perdoar a mim mesma por esses sentimentos que ainda habitam o meu coração. Por ter insistido. Por ter acreditado. Por ter permitido.

Frases para Safira:

Não podemos controlar o que os outros fazem, mas podemos decidir até onde ficamos.

A felicidade é simples e, muitas vezes, temos medo dela.

Sétimo dia: A entrega

Entrei de férias, mas meu corpo está reagindo a tudo o que está acontecendo. Ele dá sinais visíveis. Apareceram muitos furúnculos pela perna.

Tenho observado minhas filhas e percebo que elas estão absorvendo os acontecimentos, por mais que eu tente não deixar transparecer tudo o que acontece.

Preciso olhar mais para elas. Conversar mais, estar mais perto, sair com elas. Talvez, nesse momento, mais do que falar, elas precisem sentir que estou presente.

Termino o dia pensando que preciso estar mais presente, ouvir mais e cuidar de quem está perto de mim. Nem tudo depende de mim. Então, sigo fazendo a minha parte, confiando em Deus e entregando o que não posso controlar.

Frase para Safira:

A vida nos ensina que algumas experiências são únicas, inclusive as mais dolorosas. Tudo passa. E isso também vai passar...



Sobre a autora

Alaíde Barreto (Lay Barreto), professora, formada em Letras (Português, Inglês), Literatura e Artes (UEFS), Pós-graduada em Técnicas de Ensino (Universo/RJ), escritora (cinco livros publicados).

Sua obra se caracteriza por forte presença de versos livres e estrutura fluida; sua escrita se constrói a partir de imagens sensoriais e reflexões subjetivas sobre a experiência humana.

Participou de várias coletâneas de autores contemporâneos e revistas literárias.

Atualmente, desenvolve uma poética em fase de consolidação, marcada pela busca de linguagem própria e pela expansão de presença em publicações coletivas.

@laybarretopoesias

“ Vencer a si próprio é a maior das vitórias. ”

Platão, As Leis, I, 626e (paráfrase)