UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR LITORAL - PÓS-GRADUAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM QUESTÃO SOCIAL PELA PERSPECTIVA INTERDISCIPLINAR

CRISTIANE REGINA ZIMERMANN

HISTORIZAÇÃO, VIVÊNCIAS E A SUPERAÇÃO DE CADA DIA!

MATINHOS - PARANÁ
NOVEMBRO / 2023

CRISTIANE REGINA ZIMERMANN

HISTORIZAÇÃO, VIVÊNCIAS E A SUPERAÇÃO DE CADA DIA!

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Questão Social pela Perspectiva Interdisciplinar, pela Universidade Federal do Paraná – UFPR Litoral.

Orientador: Valdo José Cavallet

MATINHOS – PARANÁ

NOVEMBRO/ 2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SEÇÃO DE GESTÃO ACADÊMICA DA PÓS-GRADUAÇÃO
Rua XV de Novembro, 1299, - Bairro Alto da XV, Curitiba/PR, CEP 80060-000
Telefone: - http://www.ufpr.br/

ATA DE REUNIÃO

ATA Nº10

ATA DE SESSÃO PÚBLICA DE DEFESA DE ESPECIALIZAÇÃO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE ESPECIALISTA EM QUESTÃO SOCIAL NA PERSPECTIVA INTERDISCIPLINAR

No dia trinta de novembro de dois mil e vinte e três às quatorze horas, na sala virtual da plataforma digital TEAMS, foram instaladas as atividades pertinentes ao rito de defesa de monografia da discente CRISTIANE REGINA ZIMERMANN, intitulada: **HISTORIZAÇÃO, VIVÊNCIAS E A SUPERAÇÃO DE CADA DIA!**. A Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação QUESTÃO SOCIAL NA PERSPECTIVA INTERDISCIPLINAR da Universidade Federal do Paraná, foi constituída pelos seguintes Membros: VALDO JOSE CAVALLET (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ), RODRIGO ROSI MENGARELLI (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ), GISELLE ÁVILA LEAL DE MEIRELLES (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ). A presidência iniciou os ritos definidos pelo Colegiado do Programa e, após exarados os pareceres dos membros do comitê examinador e da respectiva contra argumentação, ocorreu a leitura do parecer final da banca examinadora, que decidiu pela **APROVAÇÃO**, com conceito máximo **APL**(Aprendizagem Plena). Este resultado deverá ser homologado pelo Colegiado do programa, mediante o atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca dentro dos prazos regimentais definidos pelo programa. A outorga de título de especialista está condicionada ao atendimento de todos os requisitos e prazos determinados no regimento do Programa de Pós-Graduação. Nada mais havendo a tratar a presidência deu por encerrada a sessão, da qual eu, VALDO JOSE CAVALLET, lavrei a presente ata, que vai assinada por mim e pelos demais membros da Comissão Examinadora.

Documento assinado eletronicamente por **GISELLE AVILA LEAL DE MEIRELLES**, **PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR**, em 06/12/2023, às 10:35, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.

Documento assinado eletronicamente por **VALDO JOSE CAVALLET**, **PROFESSOR 3 GRAU**, em 06/12/2023, às 10:38, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.

Documento assinado eletronicamente por **CRISTIANE REGINA ZIMERMANN**, **Usuário Externo**, em 06/12/2023, às 13:47, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.

Documento assinado eletronicamente por **RODRIGO ROSI MENGARELLI**, **COORDENADOR DA CAMARA DO CURSO DE LICENCIATURA EM GEOGRAFIA**, em 19/12/2023, às 11:29, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.

A autenticidade do documento pode ser conferida aqui informando o código verificador **6247841** e o código CRC **7F7A84C6**.

HISTORIZAÇÃO, VIVÊNCIAS E A SUPERAÇÃO DE CADA DIA!

Cristiane Regina Zimermann[1]

Resumo

Este trabalho de conclusão de curso (TCC) aborda a jornada de autodescoberta, superação de desafios e crescimento pessoal da autora após enfrentar dois Acidentes Vasculares Cerebrais Isquêmicos (AVCIs) e outros eventos significativos em sua vida. A narrativa explora temas como resiliência, autoconhecimento e autoconsciência emocional, reflexão e aprendizado a partir de experiências pessoais marcantes e construção de conexões internas nesse processo. Autores como Antônio Nóvoa, José Luiz da Cunha e Maria Helena Menna Barreto Brandão destacam a importância da "História de Vida" nas narrativas pessoais e da reflexão autobiográfica em diversas áreas. Isso nos convida à reflexão sobre o compartilhamento de experiências, especialmente após eventos como AVCIs, promovendo autodescoberta, crescimento pessoal, adaptação às mudanças e desenvolvimento individual, destacando o valor da luta contra dificuldades e obstáculos para alcançar metas pessoais e uma vida mais autêntica. Em diversos trechos, há menções a figuras filosóficas e literárias, como Hannah Arendt, Viktor E. Frankl, Carlos Drummond de Andrade, Clarice Lispector e Salvador Dalí, que ajudam a ilustrar e explicar as diferentes ideias abordadas. O texto também ressalta a importância de celebrar conquistas ao longo da jornada, mesmo as menores, e inspira a busca por ressignificação diante da nova condição afásica motora frente ao seu processo de luto que parece não ter fim.

Palavras-chave: Autodescoberta, autoconsciência, superação, crescimento pessoal, resiliência, reflexão, experiências pessoais.

Summary

This term paper covers the author's journey of self-discovery, overcoming challenges and personal growth after facing two ischemic strokes and other significant events in her life. The narrative explores themes such as resilience, self-knowledge and emotional self-awareness, reflection and learning from remarkable personal experiences and building internal connections in the process. Authors such as Antonio Nóvoa, José Luiz da Cunha and Maria Helena Menna Barreto Brandão highlight the importance of the "Life Story" in personal narratives and autobiographical reflection in various areas. This invites us to reflect on sharing experiences, especially after events such as strokes, promoting self-discovery, personal growth, adaptation to change and individual development, highlighting the value of fighting against difficulties and obstacles to achieve personal goals and a more authentic life. In several passages, there are mentions of philosophical and literary figures, such as Hannah Arendt, Viktor E. Frankl, Carlos Drummond de Andrade, Clarice Lispector and Salvador Dalí, which help to illustrate and explain the different ideas covered. The text also emphasizes the importance of celebrating achievements along the way, even the smallest ones, and inspires the search for new meaning in the face of the new condition of motor aphasia and its seemingly never-ending mourning process.

Keywords: Self-discovery, self-awareness, overcoming, personal growth, resilience, reflection, personal experiences.

---

[1] Geógrafa UTP (2001), Mestre em Geologia Ambiental UFPR (2004), Especialização em Educação Profissional Integrada ao Proeja UTFPR (2011) e Especialização em História Cultura e Arte UEPG (2015); pós-graduanda do curso de “Especialização em Questão Social pela Perspectiva Interdisciplinar” UFPR-Litoral (2022/2023), Doutoranda em Educação UTP (2020-2023). Educadora da Rede de Ensino Estadual do Paraná, Atua como Assessora na Coordenação de Atendimento aos Sistemas na SEED. http://lattes.cnpq.br/1076690141252866. E-mail: crizreg@gmail.com; crizreg@ufpr.br

Résumé

Ce travail de fin d'études aborde le parcours de l'auteur, qui s'est découvert, a surmonté des défis et s'est développé personnellement après avoir été confronté à deux accidents vasculaires cérébraux ischémiques (AVCi) et à d'autres événements marquants de sa vie. Le récit explore des thèmes tels que la résilience, la connaissance de soi et la conscience émotionnelle de soi, la réflexion et l'apprentissage à partir d'expériences personnelles remarquables et la construction de liens internes dans le processus. Des auteurs comme Antonio Nóvoa, José Luiz da Cunha et Maria Helena Menna Barreto Brandão soulignent l'importance de l'"histoire de vie" dans les récits personnels et la réflexion autobiographique dans divers domaines. Cela nous invite à réfléchir sur le partage d'expériences, en particulier après des événements tels que des accidents vasculaires cérébraux, en encourageant la découverte de soi, la croissance personnelle, l'adaptation au changement et le développement individuel, en soulignant la valeur de la lutte contre les difficultés et les obstacles afin d'atteindre des objectifs personnels et une vie plus authentique. Dans plusieurs passages, des figures philosophiques et littéraires telles que Hannah Arendt, Viktor E. Frankl, Carlos Drummond de Andrade, Clarice Lispector et Salvador Dalí sont mentionnées, ce qui permet d'illustrer et d'expliquer les différentes idées abordées. Le texte souligne également l'importance de célébrer les réussites tout au long du parcours, même les plus petites, et inspire la recherche d'un nouveau sens face à la nouvelle condition de l'aphasie motrice et à son processus de deuil apparemment sans fin.

Mots-clés : découverte de soi, conscience de soi, dépassement, croissance personnelle, résilience, réflexion, expériences personnelles.

LISTA DE IMAGENS

Figura 01 - Aula de campo: Vivência na Ilha da Cotinga - 06 de agosto de 2022..... 8
Figura 02 - Trabalho realizado para a Pós- UFPR-Litoral antes do 1º AVCi – Dia 15/10/2022 13
Figura 03 - Registros fotográficos durante a pandemia do COVID19. 27
Figura 04 - Poste em Curto..... 36
Figura 05 - Imagens Reproduzidas em minha mente logo após o segundo AVCi. 37
Figura 06 - Arte, Espiral, Arte Ilusão 38
Figura 07 - Gráfico das cinco fases do luto pós AVCis - Afasia..... 39
Figura 08 - “A Persistência da Memória”..... 41
Figura 09 - Imagem de um subconsciente inconsciente do mundo ao meu redor 47
Figura 10 - Aguardando alta do Hospital..... 48
Figura 11 - Atividades Terapia Ocupacional – Tratamento de Fonoterapia..... 51
Figura 12 - Equilíbrio..... 55
Figura 13 - Praia de Leste Criz e a neta Marinna 24/07/2022 – 86 dias antes do AVC 59
Figura 14 - Criação de peças e acessórios para projeto Nook Book Harry Potter 60
Figura 15 - Fim–fim. Gaturamo-verdadeiro (Euphonia violacea) macho violáceo..... 76

SUMÁRIO

TECENDO O TEMPO: Resgatando a Memória e Reconstruindo o 'Eu' na Jornada de Superação Pós AVCis 8

1. A IMPORTÂNCIA DA HISTORIZAÇÃO E RESILIÊNCIA NA JORNADA DE AUTODESCOBERTA E CRESCIMENTO PESSOAL 13

1.1. MINHA JORNADA NA PANDEMIA: Descobertas, Desafios e Adaptação" 21

1.2. A REVIRAVOLTA DE DESAFIOS A DETERMINAÇÃO: Navegando Pelas Águas Turbulentas da Pandemia 26

2. RESISTINDO ÀS TORMENTAS: A Jornada de Superação após AVCis em Uma História de Resiliência 31

2.1. ENIGMA DA MEMÓRIA: No Meio Do Caminho Tinha Uma Pedra 34

2.2. TENTANDO NAVEGAR NO DESERTO MENTAL: Uma Jornada pelo Palácio Cognitivo 45

3. DESPERTANDO PARA A VIDA: O Caminho da Superação e Crescimento Pessoal 56

3.1. EM BUSCA DE UMA VERSÃO MAIS FORTE DE MIM 61

3.2. EU NA BUSCA DE ME RECONHECER E ME REENCONTRAR NAS SOMBRAS DO MEU PASSADO! 66

3.3. NAVEGANDO PARA O FUTURO: E Criando Uma Nova Perspectiva na História de Vida 71

MOVIMENTO EM PROCESSO CONTÍNUO: A singularidade da escrita na evolução e adaptação do jogo da vida 74

Referências 77

TECENDO O TEMPO: Resgatando a Memória e Reconstruindo o 'Eu' na Jornada de Superação Pós AVCis

Figura 01 - Aula de campo: Vivência na Ilha da Cotinga - 06 de agosto de 2022.

Fonte: Zimermann, Cristiane Regina, na chegada à Ilha do Cotinga.

Esta imagem é profundamente significativa (Figura 01), pois representa meu primeiro reencontro comigo mesma em uma realidade totalmente nova após

sofrer dois acidentes vasculares cerebrais isquêmicos - AVCis. Lembro-me de quando questionei algumas amigas da pós-graduação sobre quando essa experiência havia ocorrido se "antes" ou "depois" dos meus AVCis.

Embora essa vivência tenha permanecido vívida em minha memória, percebi que minha compreensão do tempo e do espaço estava confusa e fragmentada em minha mente. Alguns aspectos do "eu" do passado foram preservados, enquanto outras vivências caíram em um abismo formando um buraco-negro criado pelos AVCis em meu cérebro.

Da mesma forma, muitas das pessoas que conviveram diariamente comigo ainda residem nesse novo espaço de isolamento em meu cérebro, ou simplesmente foram esquecidas. Desaparecem imagens, nomes e significância, inclusive de muitas palavras, ou quando quero falar/escrever a palavra correta não vem, pois, os neurônios ainda se encontram em fase de reordenamento.

O que torna minha nova realidade desafiadora é uma luta constante com a historização das vivências e a superação diária, pois, como afirmado por Hannah Arendt, "Uma existência vívida incluída em público, na presença de outros, torna-se, como diríamos, superficial. " Nessa busca pela superação, é essencial lembrar que uma vida sem pensamento é possível, mas ela falha em desvendar sua própria essência, tornando-se vazia e desprovida de significado. Portanto, enfrentar esse desafio requer não apenas sobreviver, mas também encontrar a verdadeira vitalidade na nova realidade.

A HISTORIZAÇÃO, VIVÊNCIAS E A SUPERAÇÃO DE CADA DIA!

> Uma existência vivida inteiramente em público, na presença de outros, torna-se, como diríamos, superficial – Entre o Passado e o Futuro. Uma vida sem pensamento é totalmente possível, mas ela fracassa em fazer desabrochar sua própria essência – ela não é apenas sem sentido; ela não é totalmente viva. (Arendt, 2008)

Esta citação destaca a importânci4a da vida privada e do pensamento na formação da identidade e da essência do indivíduo é encontrada no livro “Entre o Passado e o Futuro” de Hannah Arendt. É uma obra na qual a autora discute diversos temas filosóficos, políticos e sociais.

Hannah Arendt, filósofa renomada do século XX, afirmou que uma existência vívida própria em público tende a se tornar superficial. Ela nos lembra que uma vida desprovida de pensamento não só carece de sentido, mas também não alcança plenamente sua essência, deixando de ser verdadeiramente viva. Com essas palavras sábias em mente, convidamos você a embarcar em uma jornada de reflexão profunda sobre a história, as vivências e a superação cotidiana que moldam nossa existência. Adotou-se o método da História de Vida incluindo, autobiografia e narrativas como ferramentas essenciais para explorar os movimentos mais significativos de autodescoberta e superação pessoal.

A abordagem da "História de Vida" é uma técnica de pesquisa e estudo que se concentra na narrativa e reflexão das experiências de vida de um indivíduo. Podendo ser aplicada em diversas áreas, incluindo a educação, a psicologia, a sociologia e antropologia e a questão social. Os autores Antônio Nóvoa, José Luiz da Cunha e Maria Helena Menna Barreto Brandão desenvolvem significativamente para esta área de estudo, cada um com suas perspectivas e abordagens especifica.

António Nóvoa é um educador e investigador proeminente português que defende que o uso da História de Vida é importante na formação de educadores, permitindo uma compreensão mais profunda de suas motivações e práticas. Nóvoa enfatiza o método autobiográfico, que envolve a reflexão e narração das experiências pessoais e profissionais para promover o desenvolvimento profissional contínuo e a construção da identidade profissional.

No livro "O Método Autobiográfico e a Formação" de 1992, ele destaca a importância da reflexão pessoal e da autoavaliação na melhoria da prática educativa e discute questões mais amplas relacionadas à formação de professores e ao desenvolvimento profissional, incluindo a dimensão biográfica e narrativa na educação. Antônio Nóvoa é amplamente reconhecido por suas contribuições significativas para o campo da educação, particularmente no contexto do método autobiográfico e sua influência na formação de professores

em promover a reflexão crítica sobre o ensino, especialmente por meio do método autobiográfico.

José Luiz da Cunha é um pesquisador brasileiro que se concentra na abordagem da História de Vida para compreender a complexidade da experiência humana, com destaque para a Educação de Adultos e a Educação de Jovens e Adultos (EJA).

Seu livro "Corpos, Saúde, Cuidados de Si e Aprendizagens ao Longo da Vida: Desafios Autobiográficos" explora a influência da relação com o corpo e da saúde nas nossas vidas, enfatizando o corpo como um influente na nossa compreensão do mundo. Ele também abordou o conceito de "cuidados de si" inspirado em Michel Foucault, realçando como as práticas de autocuidado e autorreflexão impactam positivamente a saúde e o bem-estar. Cunha destaca a aprendizagem como um processo contínuo que ocorre ao longo da vida, ressaltando a importância das experiências de vida no desenvolvimento pessoal e na aprendizagem constante. Ele valoriza as narrativas autobiográficas como ferramentas essenciais para compreender o desenvolvimento e a aprendizagem, incentivando os leitores a refletirem sobre suas próprias histórias de vida. Seu trabalho enfatiza a importância das narrativas pessoais e da reflexão autobiográfica na pesquisa e prática educacional, fornecendo *insights* profundos sobre a experiência humana e promovendo o bem-estar, a aprendizagem e o autocuidado ao longo da vida.

Maria Helena Menna Barreto Brandão, educadora e pesquisadora brasileira, enfatiza a importância da História de Vida, especialmente na psicologia, para uma terapia eficaz, permitindo uma compreensão mais profunda dos pacientes.

O livro "Autobiografia e Formação Humana" a autora explora como a narrativa de histórias de vida é uma ferramenta poderosa para reflexão, autoconhecimento e desenvolvimento humano, destacando seu papel na melhoria das práticas educacionais, na construção da identidade, no desenvolvimento pessoal e na promoção da empatia. A História de Vida é uma abordagem valiosa que ilumina a complexidade da experiência humana e é valorizada em diversas disciplinas por sua ênfase na compreensão das histórias de vida e suas influências nas decisões, valores e desafios das pessoas.

Essa abordagem nos convida a uma reflexão sobre as experiências de vida, especialmente em tempos desafiadores, como a pandemia e eventos marcantes como AVCis, promovendo uma compreensão mais profunda da complexidade da experiência humana nos "cuidados de si"[2].

Uma vez que, na modernidade, o "cuidado de si" é excluído do pensamento filosófico em favor do autoconhecimento, uma vez que este último é considerado suficiente para alcançar a verdade, a conexão entre o cuidado de si e o conhecimento durante o período filosófico anterior à modernidade é identificada por Foucault como "espiritualidade", termo que pode ser traduzido como,

> o conjunto de buscas, práticas e experiências tais como as purificações, as asceses, as renúncias, as conversões do olhar, as modificações de existência, etc., que constituem, não para o conhecimento, mas para o ser mesmo do sujeito, o preço a pagar para ter acesso à verdade. (Foucault, 2001, p. 16)

Estou diante de um processo de autorreconhecimento, uma espécie de "reinício do disco rígido", que nos impulsiona a reflexão sobre as experiências que enfrentamos ao longo da vida. Um olhar minucioso para as vivências durante a pandemia e os desafios que se seguirão, especialmente após eventos marcantes como um AVC, nos convida a aprofundar nossa compreensão de cada um desses temas interconectados.

Neste esboço inicial, gostaria de compartilhar algumas das reflexões pessoais decorrentes das experiências vívidas. A vida é uma teia complexa de momentos e sentimentos, um tecido em constante transformação. Convidamos você a se aventurar conosco nessa jornada de autodescoberta e crescimento, na qual esperamos que você encontre inspiração e compreensão em sua própria jornada através da história, vivências e superações que a vida nos oferece a cada dia.

---

[2] FOUCAULT, Michel. A Hermenêutica do Sujeito. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes. 2006.

1. A IMPORTÂNCIA DA HISTORIZAÇÃO E RESILIÊNCIA NA JORNADA DE AUTODESCOBERTA E CRESCIMENTO PESSOAL

> "Conhece-te a ti mesmo" e "nada a mais"[3]. - "Tente mover o mundo – o primeiro passo será mover a ti mesmo" [4]. (Platão, A República, 2000)

Para fazer mudanças significativas em nosso mundo, devemos começar por nos transformarmos internamente. Assim como Platão nos encoraja a dar o primeiro passo na transformação pessoal, também destacamos como essas vivências e reflexões nos ensinam lições valiosas sobre nós mesmos e o contexto em que vivemos. Escolhi algumas imagens (fotos) para ir demonstrando meu caminhar nesta jornada. Algumas fizeram grande impacto ao buscá-las como a montagem de fotos da ida a campo (Figura 02) para realizar uma atividade da disciplina: arte, fotografia e sociedade da pós-graduação em Questão social na perspectiva interdisciplinar, dois dias antes do primeiro AVCi.

Figura 02 - Trabalho realizado para a Pós- UFPR-Litoral antes do 1º AVCi – Dia 15/10/2022

Fonte: Zimermann, C.R. Montagem de fotos para trabalho da pós em Questão Social na Perspectiva Interdisciplinar da UFPR- Litoral.

A imagem, de mim mesma, deste 'eu' do passado, como uma sombra, saindo do quadro de fotos projetando acima em imagem invertida em formato da letra "V" que me remete também a um *check list* ✓ dentro de um emaranhado

[3] "Know thyself" and "Nothing overmuch. " (Plato, 1967)
[4] A citação é atribuída a Platão e Sócrates.

de Visualizações onde: Vivenciei o Vazio e suas dores, Vivi experiências assustadoras e distópicas[5] permeadas por inúmeras Vozes e sons. Minhas experiências atuais refletem minha busca por vitórias que prometem inaugurar uma nova vida desprovida de distorções entre a percepção e a experiência psicológica

De maneira semelhante às experiências de Alex, o protagonista de "Laranja Mecânica", de Anthony Burgess, meu próprio entendimento parece estar enraizado em uma abordagem psicológica que se concentra no comportamento observável, superando a profundidade da psique humana. Como resultado, minha visão das experiências que vivencio tende a ser superficial, especialmente diante do dilúvio avassalador de informações que ameaça sobrecarregar minha mente. (Burgess, 1962)

Me encontro em um processo de autodescoberta, buscando compreender e interpretar meu novo caminho à medida que avanço, desejo que ele me conduza a uma nova forma de compreender e apreciar a complexidade da experiência humana. E, dessa forma, encontrar a capacidade de me reconhecer e desenvolver a autoconsciência em minha jornada atual, permitindo a autorreflexão. Com a libertação daquilo que me oprimi, como as ‘fugas’ da memória que insistem em me abandonar[6], o que me fez “criar meu próprio verbo” *Coisear*[7], para me sentir mais segura enquanto falo ou escrevo sem deixar a angústia tomar conta. Na coluna da turma do fundão da Super abril vemos a dica para ler o livro de Burgess que,

> criou a língua Nadsat para causar estranhamento nos leitores, na versão inglesa não tem um glossário. Na versão brasileira, há o glossário, mas, a fim de entrar mais profundamente no espírito do livro, recomendo que o leiam sem consultá-lo. (Sali, 2018)

---

[5] Relativo a distopia ou a um país ou uma sociedade imaginária em que tudo está organizado de uma forma opressiva, assustadora ou totalitária, por oposição à utopia (ex.: mundo distópico; realidade distópica; romance distópico). "distópico", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2023, https://dicionario.priberam.org/dist%C3%B3pico.

[6] A frase aqui se refere as lembranças que estão escapando da minha memória, causando uma sensação de estar abandonada. A metáfora das "fugas" indica uma persistência incômoda dessas características, transmitindo frustração e desconforto em relação à dificuldade de retorno ou recuperação de informações importantes.

[7] Assim como Coisar: Um verbo popular derivado do substantivo 'coisa' que expressa uma ação subentendida ou expressa uma ação de "estar fazendo alguma/qualquer coisa" e/ou sem interesse de esclarecer objetivamente o que seja, podendo substituir inúmeros verbos de ação.

E, nesse novo estado de estar em plena consciência, experimentar uma catarse libertadora que venha purificar minha alma[8], contrapondo ao colapso profundo que sinto em meu interior, deste eu que já não reconheço.

Desde o antigo aforismo grego "conheça a ti mesmo" até os estudos realizados por filósofos e psicólogos ao longo do século passado, o tema da autoconsciência tem sido objeto de análise. Platão utiliza a célebre máxima "Conhece-te a ti mesmo" por meio do personagem de Sócrates, empregando-a como um meio de incentivar seus diálogos. De forma explícita, Platão deixa claro que Sócrates está fazendo referência a uma sabedoria ancestral. Neste texto, busco explorar o conceito de autoconsciência e autoconsciência emocional que hoje estão aflorando neste novo movimento do meu eu interior e tentar verificar seus potenciais benefícios, e seus desafios, associados à minha conquista e como posso cultivá-la.

Segundo Canabrava (2020), o termo autoconsciência emocional pode parecer algo muito complexo, vamos entender este conceito:

- Auto = sobre si mesmo;
- Consciência = ter conhecimento, saber ou estar ciente sobre algo;
- Emocional = sobre nossos sentimentos e emoções, o que se passa dentro de nós nas mais diversas situações.

A autoconsciência emocional refere-se à busca por um maior autoconhecimento e à consciência das próprias emoções. É o primeiro passo para desenvolver a inteligência emocional, envolvendo a compreensão das emoções, crenças, valores e seu impacto no desempenho pessoal e profissional. Isso é fundamental para o sucesso e o bem-estar, especialmente em processos seletivos. Além disso, a autoconsciência emocional não se limita apenas ao indivíduo, mas também inclui a percepção de como suas emoções afetam os outros, promovendo a empatia e a melhoria das relações interpessoais. (Canabrava, 2020)

Neste sentido a autoconsciência[9] se torna uma ferramenta poderosa que

---

[8] O termo "alma" é usado de maneira mais metafórica para expressar a parte mais profunda de mim mesma, neste contexto, pode ser interpretada de maneira mais ampla, como a essência ou a parte mais íntima, podendo substituir “alma” por “essência”.

[9] A autoconsciência refere-se à capacidade de se tornar o objeto da própria atenção. Dessa forma, ser autoconsciente envolve estar ciente de diferentes aspectos do “eu”, incluindo traços,

nos permite enfrentar adversidades e mudanças inesperadas de maneira equilibrada, mantendo nossa saúde mental e emocional. De acordo com Goleman autoconsciência é a capacidade de reconhecer e compreender os próprios sentimentos e emoções. (Goleman, 2011)

Nesse movimento de "Historização, Vivências e a Superação de Cada Dia" vemos sua importância por diversas razões. Dentre elas o crescimento pessoal e a capacidade ou habilidade de ter resiliência buscando compreender e refletir sobre a própria história e experiências de vida e de como encontrar forças para superar os desafios impostos pela vida e como enfrentar todas as adversidades, e resistir à pressão e se adaptar às mudanças de maneira positiva

A vivência é algo de único, de imediato, resultado de experimentações, mas que passa dias, meses, mesmo anos sendo processada. São as vivências que constroem a roupagem de uma pessoa. Trata-se de uma experiência estética-individual-imediata.

Essa perspectiva destaca a influência crucial do ambiente social e cultural no desenvolvimento de uma pessoa que aprende a ser humana, enfatizando que as interações sociais contribuem para a construção social do ser humano desde o nascimento, permitindo que adquira habilidades para agir de forma consciente e significativa no mundo. Isso ocorre devido à construção social dos significados, e o desenvolvimento não é um processo inato, mas uma resposta ao ambiente cultural. Na literatura, encontramos a definição de vivência como “experimentar determinado momento de maneira que o mesmo tenha um significado profundo: só quem já experimentou a dor compreende o que estou passando”.

Essas vivências muitas vezes nos ensinam lições valiosas sobre nós mesmos e o mundo ao nosso redor. Transformando-nos em seres mais capazes de refletir por meio da autoconsciência -espero tê-la ainda- a diferentes situações e mudanças inesperadas, para conseguir lidar com os obstáculos de maneira equilibrada diante do mundo dos homens, mantendo saúde mental e emocional para aprender de novo o meu novo ser e sair mais forte no final.

---

comportamentos e sentimentos. As pessoas autoconscientes tendem a agir conscientemente (em vez de reagir passivamente), a ter boa saúde psicológica e a ter uma visão positiva da vida. Elas também têm uma experiência mais profunda na vida e são mais propensas a ser mais compassivas. (Canabrava, 2020)

Simplificando, a autoconsciência é a percepção do eu, o que torna nossa identidade única, abrangendo pensamentos, experiências e habilidades. Seu estudo psicológico remonta a 1972, quando os psicólogos Shelley Duval e Robert Wicklund formularam a teoria da autoconsciência. Segundo eles, a autoconsciência ocorre quando direcionamos nossa atenção para nós mesmos, avaliando nosso comportamento em relação aos nossos padrões e valores internos. (Louzada, 2019)

O psicólogo Daniel Goleman, autor do livro "Inteligência Emocional", define a autoconsciência como o conhecimento de nossos estados internos, específicos, intuições, pensamentos e emoções. Além de perceber o que está acontecendo em nosso interior, é fundamental adotar uma atitude sem julgamento em relação a essas experiências, em vez de nos criticarmos. (Goleman, 2011)

A autoconsciência é mais do que o conhecimento de si mesmo; envolve a atenção a seu estado interior sem julgamentos, promovendo o crescimento. Ela é crucial para a inteligência emocional, melhorando a compreensão da mesma e da gestão emocional, além de aprimorar relacionamentos e tomar decisões alinhadas com valores. Existem vários tipos de autoconsciência, como a emocional, social, cognitiva e corporal, que enriquecem nossa compreensão de nós mesmos. No entanto, a falta de autoconsciência é comum, especialmente quando vivemos no "piloto automático" ou sucumbimos a preconceitos cognitivos. Cultivar a autoconsciência requer práticas como reserva de tempo para si mesmo, atenção plena, manutenção de um diário, empatia e busca de *feedback.* (Louzada, 2019)

Ela é essencial para o sucesso, ajudar a estabelecer metas realistas, tomar decisões informadas, desenvolver a resiliência emocional, melhorar os relacionamentos, fortalecer a autodisciplina e liderar com eficácia colaborativa. Os sinais de falta de autoconsciência incluem incerteza sobre valores e objetivos, dificuldade no controle emocional, falta de compreensão do impacto nas pessoas, resistência ao *feedback*, tendência a culpar terceiros, falta de consciência corporal e dificuldade de concentração. Como uma construção social, a autoconsciência não envolve apenas a percepção do que ocorre em nosso interior, mas também inclui um questionamento acessível desses

pensamentos e emoções, considerando-os como partes naturais do ser humano, sem julgamentos. Superar o hábito de se julgar com autocrítica é um passo importante o que nos permite questionar esses padrões e crescer a partir de nossas experiências. A autoconsciência pode ser solicitada devido a várias razões. Muitas vezes, simplesmente não estamos presentes o suficiente para observar nossos pensamentos e emoções. (Louzada, 2019)

Essa questão é muito comum em pessoas que sofreram AVC, me percebo assim, em vários momentos, como fora de um mundo real, dispersa em busca de mim mesma, e não sei dizer se antes dos Avcis, eu passava por esse tipo de situação, de forma tão forte, em que me sinto incapaz diante da vida e do mundo.

E na criação de uma 'nova identidade'[10], mesmo quando não podemos mais acessar todo o conhecimento que tínhamos antes do AVCi, surge uma oportunidade de superação, reinventando a própria existência com base no que ainda permanece como parte de nossa essência social. Isso nos permite embarcar em uma jornada de crescimento pessoal, explorando novas conexões e relacionamentos interligados em nossa vida.

Viktor E. Frankl, é um autor renomado que aborda temas relacionados à superação, crescimento pessoal e reflexão sobre a vida. Frankl, um psiquiatra austríaco e sobrevivente do Holocausto, é conhecido por seu livro "Em Busca de Sentido" (também conhecido como "O Homem em Busca de Sentido"), no qual ele explora sua própria experiência nos campos de concentração nazistas e a importância de encontrar significado e propósito mesmo nas situações mais adversas. Sua obra se destaca como a reflexão sobre a própria história e como a busca por sentido podem ser poderosas ferramentas para a superação e o crescimento pessoal. (Frankl, 1984)

No livro, Frankl explora suas experiências como sobrevivente dos campos de concentração nazistas durante a Segunda Guerra Mundial. O argumento de

---

[10] A expressão "nova identidade" nesta frase refere-se à sobrevivência ou redefinição de quem somos após uma mudança significativa na vida, como um AVCi (Acidente Vascular Cerebral Isquêmico). Indica a criação de uma atualização de si mesmo, adaptada às situações que surgem após o evento, mesmo que o conhecimento anterior possa estar comprometido. Essa "nova identidade" é formada a partir daquilo que permanece como parte fundamental de quem somos, incluindo elementos essenciais de nossa interação com a sociedade e com o mundo ao nosso redor. Essa adaptação oferece a oportunidade de superação, permitindo a reinvenção da própria existência, baseada em elementos centrais que ainda compõem nossa essência social.

que encontrar um propósito na vida, mesmo nas situações mais adversárias, é fundamental para a sobrevivência e o bem-estar humano. Frankl enfatiza a importância de encontrar significado nas experiências pessoais e na busca pela autotranscedência. (Frankl, 1984)

As ideias de Frankl estão em sintonia com os temas considerados no texto, destacando a importância da reflexão sobre a própria história, a resiliência, a conexão com os outros e a busca por significado na vida cotidiana. Suas obras continuam a inspirar e aprofundar a compreensão desses conceitos importantes.

Ao compartilhar nossas histórias e experiências, criamos conexões com outras pessoas, ao trocar experiências com outras pessoas isso nos fortalece, inspira e motiva, também nos ensina a respeitar as diferentes experiências e perspectivas das pessoas a nossa volta. Isso pode promover a tolerância e a compreensão intercultural. Ao compartilhar histórias de superação e perseverança, podemos inspirar e motivar os outros, saber que alguém superou dificuldades semelhantes ou até maiores que as nossas pode dar esperança a quem está passando por momentos difíceis.

Ao olharmos para nossa própria história, ganhamos *insights* sobre nossa própria identidade, valores e objetivos. Isso nos ajuda a tomar decisões mais conscientes (espero) e alinhar as ações com as metas, sejam elas quais sejam.

A historização é o ato de compreender eventos, pessoas, ideias ou fenômenos em objetos de estudo histórico. Essencialmente, é o processo de tornar algo parte do passado, permitindo a análise e interpretação das causas, consequências e contextos dos acontecimentos passados. É uma atividade crucial para historiadores, que utilizam fontes e evidências para investigar e reconstruir o passado, compreendendo as relações entre eventos históricos e as mudanças sociais, políticas, econômicas e culturais ao longo do tempo.

A historização nos permite entender nosso passado, de onde viemos e como chegamos aonde estamos hoje. Isso pode ser terapêutico e ajudar a resolver questões mal ou não resolvidas. Revendo nossas próprias conquistas e superações permitindo comemorar nosso progresso e reconhecer o quanto conseguimos alcançar ao longo do tempo. Compartilhar nossas vivências e superações contribui para a documentação da história pessoal e coletiva. Isso preserva as experiências para as gerações futuras.

Em resumo, a reflexão sobre a historização, nossas vivências diárias e nossa capacidade de superação cotidiana são importantes porque nos ajudam a se conectar com os outros, a inspirar e a aprender com as experiências e desafios que enfrentamos em nossa jornada pessoal e é um convite para uma jornada de autodescoberta e crescimento. Elas também desempenham um papel fundamental na construção de nossa identidade e na compreensão do mundo ao nosso redor. Abraçar esses aspectos da vida é um passo significativo em direção a uma existência mais plena e significativa.

Ao unir a capacidade de transformação interior com o aprendizado constante e a resiliência diante dos desafios impostos pela vida, nos tornamos agentes de mudança tanto em nossas vidas quanto na sociedade em que vivemos. Portanto, ao considerar a importância desses elementos, não estamos apenas moldando nosso próprio destino, mas também contribuindo para a construção de um mundo melhor, e na busca por transformação, a superação e a autoconsciência desempenham papéis significativo. Viktor E. Frankl, nos ensina a encontrar propósito mesmo nas situações mais difíceis, e isso se encaixa perfeitamente em nossa busca por elevação interior.

> Anos atrás, assistindo ao filme ‘Ressurreição’ de Liev Tolstoi, e refletindo sobre os destinos grandiosos e as grandes personalidades retratadas na tela, muitos de nós provavelmente pensaram: ‘Nunca teremos um destino tão glorioso, nem alcançaremos tal grandeza humana. ’ Após a sessão de cinema, nossas considerações metafísicas logo foram dissipadas por um café e um sanduíche, esquecendo-se por um momento daquelas ideias profundas que cruzavam nossas mentes. (Frankl, 1984, p. 43)

No entanto, quando nos encontramos diante de um destino grandioso, quando somos confrontados com a decisão de enfrentá-lo com a nossa própria grandeza interior, essas reflexões frívolas desaparecem. A realidade nos força a enfrentar desafios e adversidades, e é aí que percebemos a importância da "Historização, Vivências e a Superação de Cada Dia".

Às vezes, a grandiosidade reside não apenas em destinos épicos, mas na capacidade de enfrentar as vicissitudes da vida com coragem, resiliência e compreensão. Mesmo depois de superar desafios profundos e aprender a reconhecer o amor nas pessoas, continuo a me perder em caminhos difíceis. Desejo ter alguém sempre presente, alguém que possa me oferecer conforto

quando estou em dificuldade e trazer clareza à minha essência. Uma pessoa que me compreenda profundamente e me aceite como sou, permitindo-me ser autêntica, apesar das minhas falhas. Mesmo com o apoio incondicional da família, ainda sinto uma solidão avassaladora.

1.1. MINHA JORNADA NA PANDEMIA: Descobertas, Desafios e Adaptação"

"Só sei que nada sei." Sócrates.
(Platão, Apologia de Sócrates, 2013)

Neste pensamento de Sócrates, ele destaca a sabedoria que pode ser encontrada na ausência de conhecimento. Para ele, a ignorância consciente era preferível à posse de conhecimento inadequado.

Essa filosofia ressoa com minha própria jornada desde o início da pandemia, quando minha vida tomou um rumo inesperado e desafiador. Como muitos de nós, eu tive que encarar uma série de obstáculos e incertezas que nunca imaginei que teria que enfrentar.

No entanto, ao longo desse período turbulento, também descobri uma incrível capacidade de adaptação. Mesmo não sabendo como lidar com muitas adversidades que surgiram, não deixei o desespero tomar conta. Eu não sabia que possuía toda essa força para lutar pelos meus direitos.

Em 2020, recebi o diagnóstico de câncer no intestino e, naquela época, desconhecia quais seriam os procedimentos necessários após a retirada da parte afetada. Enquanto eu passava por exames no Hospital Erasto Gaertner, a pandemia da COVID-19 se desencadeou, lançando uma nuvem de incerteza sobre o meu futuro e de muitas pessoas no mundo.

Além da preocupação com o câncer, também estava apreensiva devido à minha condição de asmática, o que requer muitos cuidados. Infelizmente, no meu local de trabalho, essas barreiras não foram rigorosamente seguidas; as pessoas não usavam máscaras nem tinham o hábito de higienizar as mãos com

álcool em gel. Essa situação me causou grande inquietação. Os médicos pneumologistas e cardiologistas que me acompanhavam nesse período recomendaram que eu trabalhasse remotamente, dada a minha condição de saúde, e a baixa imunidade.

No início do ano, acredito que tenha sido em fevereiro, meu irmão do meio o Mero, sofreu uma queimadura no rosto ao tentar acender uma churrasqueira, foi um alvoroço na família e todos ficamos muito preocupados, com a gravidade da situação, eu sou claro a única 'menina' da família sou a Criz, meu irmão mais velho o Rominho e meu irmão mais novo o Kreuzo, (são os apelidos carinhosos e como nós nos chamamos entre os irmãos). Descobri que não tenho fotos com meus irmãos todos nós juntos e a última foto nossa foi tirada em 2014 em um almoço entre os irmãos.

Durante esse período, eu estava matriculada em um doutorado em Educação e estava à beira de desistir, devido a todas as questões pessoais que me afetavam naquela época. Além disso, tinha que lidar com a agressividade com que era tratada pela orientadora, ela deixava claro que não achava que eu fazia parte do grupo selecionado. Hoje, entendo que sua personalidade era rude, o que é compreensível, mas a maneira como me questionava me fazia sentir como se estivesse sendo acusada de mentirosa, o que minava minha autoconfiança e minha vontade de continuar.

Cheguei ao ponto de anunciar no grupo de doutorado que estava considerando desistir, por diversas razões, mas naquele momento, o fator mais premente era a orientação. Eu tinha receio de me comunicar com ela, e quando enviava algum texto, recebia inúmeras críticas, como se eu estivesse escrevendo para um público ignorante. Não cheguei a ser chamada de burra, mas me sentia assim na presença dela, na disciplina que ela ministrava eu me sentia intimidada a ponto de ter medo de expressar minha opinião. Quando tentei apresentar um trabalho com uma amiga, ela nem nos deixou falar. Minha amiga, Sandra, começou a apresentar, e a foi interrompida pela professora de forma extremamente grosseira, impedindo que concluíssemos a apresentação. Eu nem consegui dizer uma palavra.

Naquele momento, a melhor opção parecia ser desistir. Ao compartilhar meus sentimentos no grupo, as pessoas ficaram revoltadas e me aconselharam

a buscar outro orientador. Inicialmente, eu tinha reservas éticas sobre essa decisão, mas fui convencida por um grande amigo, e outras pessoas que também me incentivaram a seguir em frente e procurar outro orientador. Márcio conversou com o coordenador do programa, que entrou em contato comigo. Resumindo, foi uma pena não ter tido a coragem de mudar de orientador antes, pois assim teria evitado todo o sofrimento. No entanto, o que importa agora é que tenho uma excelente orientação que me apoia, me valoriza e me compreende plenamente. Consegui me qualificar após os AVCis e estou programada para defender minha tese em 12 de dezembro de 2023.

Voltando aos fatos familiares em março Rominho, se envolveu em uma situação inesperada. Ele foi ajudar seu amigo, conhecido como Mané, que havia ficado com o caminhão de caçamba atolado na estrada de acesso à chácara. Eles trabalharam juntos em uma lavanderia, onde meu irmão operava uma retroescavadeira, que, apesar de sua idade avançada, era a principal fonte de sustento da família. Na lavanderia, eles empilhavam as cinzas da caldeira e carregavam o caminhão de Mané, que transportava as cinzas até a chácara de propriedade do mesmo dono da lavanderia.

Esse proprietário pretendia espalhar as cinzas em uma área para plantio e havia contratado meu irmão e Mané para realizar o trabalho. Devido às intensas chuvas dos dias anteriores, o caminhão de Mané atolou na estrada de acesso. Como eram parceiros em tarefas desse tipo, Mané pediu a Rominho que trouxesse sua retroescavadeira para ajudar a desatolar o caminhão. Enquanto meu irmão se dirigia ao local, Mané tentou liberar o caminhão basculando a carga na única estrada de acesso daquela região. Quando Rominho chegou lá, ele ajudou a desatolar o caminhão de Mané e começou a mover as cinzas, empilhando-as ao lado da estrada para permitir o tráfego de outros moradores, enquanto Mané manobrava o caminhão.

Quando foram inesperadamente abordados e interrogados por uma patrulha ambiental, que havia sido alertada por uma denúncia anônima, a situação se tornou tensa. Meu irmão estava operando sua retroescavadeira, que produzia um ruído alto. Devido à sua idade avançada e aos anos de trabalho com máquinas barulhentas, ele já sofria de uma perda auditiva parcial.

O guarda ambiental tentou comunicar-se com ele, mas, devido ao barulho

da máquina e à sua dificuldade de audição, meu irmão não compreendeu claramente as instruções. Isso agravou a situação, resultando na detenção dele por desacato e insubordinação, juntamente com seu amigo e duas pessoas que estavam presentes na cena, assistindo ao movimento. Todos foram presos devido à área ser uma zona de conservação ambiental, e, consequentemente, não havia possibilidade de pagamento de fiança.

Ao mesmo tempo em que meu irmão Rominho estava sendo detido, sua esposa, Elô, se viu em desespero em busca de ajuda, uma vez que a filha deles, Ray, estava tendo convulsões. Ray sofre com episódios de epilepsia e requer cuidados constantes. Foi através desse telefonema que soubemos da prisão, embora Rominho ainda não tivesse plena consciência do que estava acontecendo.

Elô me telefonou em pânico, pois não sabia sobre a situação do Rominho e estava preocupada com a saúde de Ray. Ela relatou que, ao tentar falar com Rominho, a ligação foi abruptamente interrompida, e ela não conseguiu restabelecer o contato. Ela disse que Rominho estava com a polícia ambiental e ela não sabia o que estava acontecendo

Diante da urgência da situação, entrei em contato com um advogado que é amigo de nossa família, buscando auxílio. Contudo, apenas no dia seguinte ele conseguiu determinar o local para onde Rominho havia sido levado e que ele havia sido preso juntamente com Sr. Mané e as outras duas pessoas.

Enquanto tudo isso acontecia, em minha casa, meu irmão mais novo o Kreuzo, que, apesar de ter 50 anos, possui uma deficiência física não tão grave, sofria de uma infecção intestinal gravíssima e precisava de cuidados especiais. O estresse da situação me levou a ter uma ameaça cardíaca.

Rominho, apesar de enfrentar uma situação difícil, manteve um espírito otimista tentando aliviar a tensão com suas brincadeiras. O advogado aconselhou-o a não fazer tais brincadeiras, mas percebo agora que isso ocorreu devido ao nervosismo e à maneira dele de lidar com a situação angustiante que todos enfrentavam naquele momento.

No entanto, a situação na cela de detenção era extremamente precária. Dezenove pessoas compartilharam um espaço apertado e precisavam se revezar para poder deitar-se, já que não havia espaço suficiente para todos.

Alguém emprestou um pedaço de papelão ao meu irmão para que ele pudesse descansar um pouco, mas o Sr. Mané não conseguiu encontrar descanso e estava visivelmente agitado.

A cela penitenciária abrigava uma diversidade de indivíduos de toda a sorte de malandros, incluindo crimes de diferentes naturezas, e meu irmão e o Sr. Mané se localizavam no meio desse ambiente hostil. As condições eram desumanas, a ponto de obrigá-los a improvisar um vaso sanitário com uma sacola de mercado e compartilhar uma garrafa pet para urinar. Meu irmão descreveu o sofrimento que enfrentou.

Infelizmente, o Sr. Mané, após sua libertação da prisão, sofreu um infarto fulminante apenas alguns dias depois. Eles foram presos em uma quinta-feira e o advogado só conseguiu garantir a liberação deles na terça-feira seguinte. Após serem liberados, todos os quatro envolvidos foram obrigados a comparecer semanalmente até o julgamento, enfrentando multas substanciais. Meu irmão teve que pagar uma multa de dez mil reais, enquanto o Sr. Mané, morador de uma comunidade e trabalhador incansável que dedicava seu tempo de domingo a domingo para pagar o caminhão, foi sobrecarregado com uma multa de vinte mil reais, um valor que excede em muito o valor do seu caminhão.

Durante esse período tumultuado, minha própria vida foi repleta de desafios. Houve uma mudança na liderança no meu trabalho, e a nova chefia pressionou para que eu retornasse ao trabalho presencial, apesar dos meus problemas de saúde e do temor de contrair a COVID-19, devido à condição de asma e imunidade fragilizada. Nesse momento, eu ainda não havia recebido as doses da vacina recomendadas para minha proteção, uma vez que fazia parte do grupo de risco.

Embora esteja colocando datas possíveis, não tenho clareza que estejam corretas, a única coisa que realmente lembro é que os fatos ocorreram quase que simultaneamente.

A pandemia me obrigou a uma reflexão profunda e à reavaliação de diversos aspectos da minha vida. A rotina que eu havia dado por garantido, de um momento para o outro, se transformou, confrontando-me com novas realidades. Nesse processo, tomei consciência de que tanto minha saúde quanto a saúde dos meus entes queridos eram mais frágeis do que eu havia

reconhecido. Lamentavelmente, perdi bons amigos para o COVID-19, e em alguns casos, nem mesmo pude me despedir deles. Outros amigos sobreviveram à doença, mas enfrentaram meses de internação e ficaram com sequelas.

O distanciamento social e o isolamento social trouxeram à tona sentimentos de solidão e ansiedade que eu nunca tinha vivenciado de forma tão intensa. Além disso, tive uma transformação completa no meu trabalho e nas minhas interações sociais. Nesse novo movimento de superação e desafios tive que me adaptar ao trabalho remoto, uma nova realidade, que impõe desafios adicionais ao equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Os encontros com amigos e familiares tornaram-se raros ou quase inexistentes, o que fez com que eu passasse a valorizar ainda mais os momentos preciosos que compartilhamos e a considerar o verdadeiro valor das amizades.

1.2. A REVIRAVOLTA DE DESAFIOS A DETERMINAÇÃO: Navegando Pelas Águas Turbulentas da Pandemia

> Quem quer vencer um obstáculo
> deve armar-se da força do leão e da
> prudência da serpente. (Pindaro, 2014)

Minha jornada através das dificuldades durante a pandemia foi uma experiência repleta de altos e baixos, mas aprendi a navegar por essas águas turbulentas com resiliência e determinação. Transitei por essas dificuldades por meio de aceitação da nova realidade. No início foi difícil compreender a magnitude do que estava acontecendo, mas, gradualmente, percebi que precisava aceitar a situação e as mudanças que ela traria em minha vida. Isso me fez adaptar às novas rotinas impostas neste período.

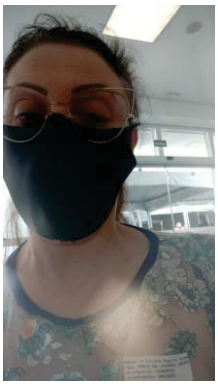
No trabalho, enfrentei uma das maiores dificuldades. Acabei trabalhando muitas horas a mais para dar conta de uma rotina interminável de muitas tarefas impostas a mim. Tudo isso numa tentativa de retorno ao trabalho presencial, ao

qual relutei, só voltei após a terceira vacina e quando o governo decretou a volta para todos os funcionários do estado.

Essa decisão fez com que eu fosse malvista pela nova coordenação, uma mulher que se gloriava de nunca ter ficado doente. Ela dizia que estava passando pelo mesmo que eu, ela falava do câncer do intestino, mas com certeza não era, pois dizia que não iria ao médico. Imagina, se você tem suspeita de câncer não vai querer ir ao médico? Enfim, cada um sabe de si. E a todo momento eu era colocada à prova tendo que comprovar (Figura 03) que estava mesmo trabalhando, ou no Erasto ou na Santa Casa, foi uma sequência sem fim de retaliações.

Figura 03 - Registros fotográficos durante a pandemia do COVID19.

Santa Casa 03/03/2021



Erasto 29/10/2020

Trabalho Remoto 14/07/2021

1 e 2ª dose da Vacina COVID19 Pfizer 27/05- 17/08/2022

Trabalho em Escala de Revezamento 04/01/2022

Fonte: Zimermann, C.R. Acervo próprio de Registros Fotográficos

Pouco tempo depois do meu retorno presencial após exames eu recebi a liberação do Erasto de que não teria necessidade de fazer quimioterapia ou

radioterapia, somente a retirada da parte lesionada. Apenas seria necessário fazer os exames de colonoscopia preventivos de três em três meses.

Nesse momento ao voltar de uma consulta no Erasto, fui chamada pela direção do setor de projetos e fui dispensada das minhas funções. Isso me fez lembrar enquanto estagiava na Embrapa nos idos anos 2000 quando tive uma coordenadora que falava: “nada é tão ruim que não possa piorar”. É aqui que eu diria: "Isso é a vida de Criz!".

Quando tudo parece ir bem, acontece algo para me desestabilizar e tirar meu chão. No princípio, foi muito difícil. Ainda me lembro, mesmo após AVCIs, que ela estava na sala quando o diretor me chamou e ela disse, ao sairmos, "eu não esperava por isso...". Como uma pessoa pode ser tão desumana, tão cruel? Todos naquele local, em todos os andares, me conheciam e conheciam minha história, minhas virtudes, minhas qualidades, meu trabalho e dedicação.

Mas ela, uma pessoa que estava ali há tão pouco tempo, menos de um ano, já nutria um sentido ruim por mim, simplesmente porque eu lutei pelo meu direito de trabalhar em teletrabalho, o que para ela era desacato. Eu realmente não entendo, mas a vida segue...

Ela colocou em um grupo de várias chefias, afirmando que eu estava sendo colocado à disposição por faltar muito. Quando eu fui atrás de um local para ser alocada, as pessoas já falavam das minhas 'faltas'. Quais faltas? As que eu ia ao Erasto? Todas as consultas, exames e procedimentos foram respaldados com atestados médicos. Sempre que eu ia em um período ou horário específico, mesmo o médico me dando o dia todo, eu voltava a trabalhar. Mas não estou aqui para reclamar, pois tenho certeza de que não foi minha culpa.

Alguns amigos, ou nem tanto amigos assim, acabaram se afastando, pois tinham medo de falar comigo e serem repreendidos por ela. Como eu disse, é melhor deixar para lá, pois as pessoas assim não valem a pena. Mas ela causou um grande estrago em minha vida num momento em que eu estava passando por muitas questões pessoais e de saúde própria. Ainda tinha que me preocupar em encontrar um lugar para trabalhar, mesmo sendo concursada como professora do Estado. As coisas eram bem difíceis. Eu não consegui encontrar um local, e sempre que tinha conhecimento de uma vaga, e ia até lá me

informavam que me retornariam, mas isso não acontecia. A menina do RH me orientou a encontrar um local, pois corria o risco de ser exonerada. Isso me deixou mais angustiada ainda.

Fiquei sabendo que um mês antes de eu ter sido desligada do setor de projetos, o RH já havia recebido um e-mail da chefia solicitando o meu desligamento. No entanto, só quem poderia fazer isso era o diretor e não a coordenação. Também descobri que ela ameaçou o diretor com um "ou ela ou eu". A corda sempre arrebenta para o lado mais fraco, e os argumentos dela sempre foram mais fortes, principalmente porque eu vivi numa situação de muita vulnerabilidade o que fazia ficar numa posição de menos valia. Pelo menos, era o que eu achava naquele momento. Após sair das minhas funções, fiquei sabendo que, para os mesmos trabalhos que eu fazia, foram contratadas cinco pessoas, e ainda assim não estavam dando conta. Até hoje, recebo e-mails dos órgãos aos quais eu era responsável, como meio ambiente e o corpo de bombeiros, com reprovações nos processos.

Bem isto me dá um certo acalento de que eu fazia um bom trabalho, os estagiários ficaram um bom tempo sem ter para quem perguntar, aliás eu vivia ajudando a todos inclusive de outros setores afinal eu estava lá há mais de dez anos tinha muito conhecimento a respeito de muita coisa, em relação as escolas e projetos. Esta é a minha história, repleta de desafios e reviravoltas, mas também de perseverança e resiliência. A vida pode ser difícil, mas continue a enfrentar cada melhor obstáculo com determinação e acreditar que as coisas irão melhorar. Em nossa ânsia de levantar a cada tombo e de buscar a própria autovalorização assim como nos ensina Brown Brené em seu livro “Mais forte do que nunca”:

> Nossa ânsia por levar uma vida plena – com compromisso e autovalorização. Isso significa cultivar a coragem, a compaixão e os vínculos afetivos, para acordar todas as manhãs e pensar: Não importa o que eu faça e quanto ainda fique por fazer, eu sou bom o bastante. Significa deitar todas as noites pensando: Sim, sou imperfeito e vulnerável, às vezes fico com medo, mas isso não muda o fato de que sou corajoso e digno de amor e de aceitação. (BROWN, 2016)

Minha jornada me levou à SEED, especificamente ao departamento de informática, onde meu conhecimento foi valorizado e mais que isso fui aceita

sem questionamentos. Embora tenha ingressado no setor no final de março, os registros em minha memória são muito pouco ou quase nada deste novo local, ou até mesmo das pessoas com as quais estava trabalhando, e, menos ainda, das tarefas que desempenhava. Em outubro, sofri AVCIs e estou afastada para recuperação. (17 e 25/10/2022 a 17/12/2023, porém não sei se estarei apta a voltar a trabalhar até a data da última perícia que é de dezembro 2023)

A vida é repleta de reviravoltas e desafios imprevistos. Desde a minha jornada através das dificuldades durante a pandemia até o meu deslocamento inesperado devido aos AVCIs, aprendi que a resiliência e a determinação são fundamentais para superar obstáculos. Embora minha trajetória tenha sido marcada por altos e baixos, estou comprometida em enfrentar cada desafio com coragem, mantendo a esperança de que dias melhores virão. A mudança para o departamento de informática na SEED representa uma nova oportunidade de crescer e me adaptar a um ambiente desconhecido. A vida é imprevisível, mas estou determinada a continuar minha jornada com confiança e perseverança.

2. RESISTINDO ÀS TORMENTAS: A Jornada de Superação após AVCis em Uma História de Resiliência

> Tudo que é divino, quando colocado em discussão, é limitado pela própria linguagem que reflete apenas alusões daquilo que se imagina e se encontra no mítico e no religioso.[11](ABREU, 2021)

A evolução humana ao longo do tempo proporcionou a busca por entendimento sobre si mesmo e o significado da vida, levando à criação de medidas como o Q.I. para avaliar a inteligência. Nos anos 1990, surgiu a "inteligência emocional" (Q.E.), destacando a importância do manejo emocional.[12]

Nos últimos anos, a ciência explora a inteligência espiritual ligada ao "Ponto de Deus" no cérebro, segundo pesquisadores como Danah Zohar e Ian Marshall. Este ponto, nos lobos temporais, ativado em momentos de transcendência, é considerado crucial para conexões de sentido e propósito na vida humana. Desenvolvê-lo requer equilíbrio emocional e autoconhecimento, superando obstáculos emocionais. Características como autoconhecimento, empatia e questionamento são associadas a essa forma de inteligência. A espiritualidade tem sido abordada por séculos, desde a arte, mitos e até as ciências modernas, com destaque na Idade Média e Moderna, influenciando filósofos como Descartes, explorando a compreensão do ser humano em todas as suas facetas.

Estudos recentes, como o liderado pelo Hospital Universitário Brigham, revelaram um circuito cerebral específico para a fé, sugerindo que a religiosidade

---

[11] Abreu, Fabiano de. Como a neurociência pode explicar a fé humana? Neurocientista, Biólogo e historiador AH (Aventuras na história), publicado em 01/09/2021, ás 18h:53. Acesso dezembro de 2023, disponível em: https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/fabiano-de-abreu/como-neurociencia-pode-explicar-fe-humana.phtml

[12] Do quociente espiritual - Heitor Rodrigues Freire | 30/08/2021 13:30 - CREDITO: CAMPO GRANDE NEWS

está entrelaçada no tecido neurológico. A inteligência espiritual é inata, mas precisa ser contatada e estudada, sendo fundamental para o equilíbrio emocional e espiritual. O gesto de unir as mãos ou se ajoelhar ativa áreas cerebrais relacionadas à produção de hormônios que influenciam esse equilíbrio.[13]

As certezas e incertezas, buscam novas formas dentro da ciência para justificar as diversas maneiras de se adaptar ao mundo ao nosso redor, e quando se tem experiências que não encontramos repostas e nem podemos dar significado concreto, vemos na abstração espiritual as respostas mais concretas aos nossos sofrimentos internos. Assim temos as adversidades e experimentamos a intervenção espiritual,

> As adversidades vêm, mas você experimenta a intervenção do Senhor. O verso 27 de Mateus 14 diz o seguinte: “Jesus, porém, imediatamente lhes falou, dizendo: Tende ânimo; sou eu; não temais. Jesus está sempre pronto e se revela de modo diferente para cada um de nós.
> Jesus pode acalmar a tempestade com um sopro, ou pode deixar a tempestade por um tempo, mas a certeza que podemos ter é que Ele não nos deixa naufragar. (Valadão, 2015)

Este verso, que fala de coragem e superação, ganhou um significado profundo em minha vida. Talvez você esteja enfrentando desafios, passando por tempestades na sua jornada, como se fossem ondas agitando suas emoções, afetando sua família e seus relacionamentos. São momentos difíceis, nos quais parece que o progresso na vida está estagnado.

> Mas veja o que a Palavra diz no verso 26 de Mateus 14: “À quarta vigília da noite, foi Jesus ter com eles, andando sobre o mar”.
> O Senhor tem hora certa para chegar, o tempo ‘Dele’ não é o nosso tempo. Ele não adianta nem atrasa, mas sempre chega no momento exato. Nunca diga: Senhor, seu relógio está atrasado.
> Jesus disse: Meu Pai trabalha até agora e eu trabalho também”. Não permita nunca que seu coração tenha qualquer outro sentimento a não ser a certeza de que Jesus sabe o que está acontecendo e, na hora certa, trará o socorro. Ele sabia o que estava acontecendo aos seus discípulos e foi até eles andando por sobre as águas. ((Valadão, 2015)

Assim como os discípulos enfrentaram tempestades e incertezas, eu

---

[13] Ponto de Deus: conheça a área da inteligência espiritual no cérebro. Instituto de Longevidade. Longevidade e Comportamento. 02/03/2020. Acesso 09 de dezembro de 2023, disponível em: https://institutodelongevidade.org/colunista/redacao

também tive que lidar com uma reviravolta inesperada em minha vida, representada pelo diagnóstico de AVCis (Acidentes Vasculares Cerebrais Isquêmicos) e tem sido uma jornada realmente desafiadora e inspiradora.

No verso de Mateus 14:26, vemos que Jesus apareceu "à quarta vigília da noite", um momento inesperado e imprevisível, mas no momento exato. Da mesma forma, após a conclusão bem-sucedida de tese acadêmica para envio a banca, me sentia preparada para enfrentar a próxima etapa, mas o destino tinha outros planos.

Assim como Jesus caminhou sobre as águas para estar com seus discípulos no momento certo, eu também enfrento desafios que parecem intransponíveis. No entanto, a passagem bíblica e a minha própria jornada de superação nos ensinam que, quando tudo parece sombrio, há uma força superior que sabe o que está acontecendo e que, no momento adequado, traz o socorro necessário[14]. E devemos ter resiliência e capacidade de enfrentar desafios com fé e determinação.

A jornada de recuperação pode ser desafiadora, mas também é uma fonte de inspiração. Assim como os discípulos encontraram a presença de Jesus no momento mais crítico, posso encontrar força e esperança para superar os desafios causados pelos AVCis.

Tive um fim de semana que deveria ser de descanso e que se transformou em pesadelo com fortes de dores de cabeça, culminando em convulsões na segunda feira-feira do dia 17 de outubro, logo que cheguei no meu local de trabalho. Meu chefe me mandou ir ao hospital então tentei entrar em contato com meu filho para ver se ele podia me levar, enviei mensagem ele me pediu o endereço, eu não respondi ele ligou, então um colega do trabalho atendeu e já falou para ele que eu estava em crise convulsiva, foram várias crises convulsivas no meu local de trabalho, (eu sou portadora de epilepsia leve, foram poucas crises durante toda a minha vida) esse evento foi chocante e alarmante para a equipe de trabalho.

Graças à rápida intervenção médica, fui encaminhada a um hospital onde

---

[14] Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o poder da fé é estudado por diversos pesquisadores desde 1980. Desde então inúmeros estudos já provaram o quanto ela influencia na saúde física, mental e biológica da pessoa.

recebi o tratamento necessário para o AVCi. A ação ágil da equipe médica foi crucial para minimizar o risco de sequelas graves. No entanto, naquele momento, eu não consegui compreender completamente a gravidade da situação, pois estava aparentemente bem. Minha fala era normal, e eu estava ansiosa para voltar para casa. Porém fui enviada para a UTI, onde permaneci por cinco dias, passando por procedimentos médicos essenciais. Minha recuperação surpreendeu a todos, pois parecia quase milagrosa. Apenas o cateterismo restringia minha mobilidade. O Neurologista disse: “que eu tive sorte por ter sido levada rápida para o hospital, pois quanto maior a demora para receber o medicamento maiores são as chances de ter sequelas graves. Finalmente, fui para o quarto e, no dia seguinte, recebi alta após seis dias de hospitalização. No entanto, eu ainda acreditava que eu tinha tido apenas crises convulsivas. Já no quarto aguardava para receber alta.

2.1. ENIGMA DA MEMÓRIA: No Meio Do Caminho Tinha Uma Pedra

> No meio do caminho tinha uma pedra tinha uma pedra no meio do caminho tinha uma pedra no meio do caminho tinha uma pedra. (Andrade, 1928)

Meu filho me levou na consulta de retorno com o Neurologista, eu tinha passado um stress por causa da perícia ter negado o afastamento e fiquei muito nervosa com o trânsito, durante todo o percurso, até o hospital. Durante a consulta o médico desconfiou que havia alguma coisa errada “me perguntou o que ele tinha na mão eu respondi uma pena” ele perguntou para que servia eu respondi para apagar (tudo isso foi meu filho que me relatou – claro não lembro nada disso- e me parece até hoje um tanto exagerado, mas tendo em vista as muitas coisas que fiz no retorno para casa...).

Foi então descoberto que eu havia sofrido outro AVCi. A confusão mental foi avassaladora, com memórias distorcidas e uma luta para recuperar a clareza

mental. Nesse momento, meus pensamentos foram mergulhados em uma discoteca de informações caóticas, e minha capacidade de comunicação foi afetada. Sentia-me perdida em um labirinto de lembranças distantes e dores passadas. Todas as, coisas ruins que me aconteceram ao longo da vida e de certa forma superadas pareciam que foram ‘ontem’ e as dores passadas a muito tempo se exacerbaram, agora me atormentavam como monstros.

Acordei com muita confusão mental falando de galinhas de quando ainda morava em outra casa, há muitos anos atrás. Meu filho disse mãe! E eu o estranhei, não reconheci, e em algum momento falei... se você é meu filho eu tenho marido? Não lembrava de quase nada, principalmente das coisas mais recentes. A Comunicação não é transparente, isso quer dizer não é só falar, é ficar à deriva, quando não consegue se expressar e as pessoas a sua volta quer ‘colocar palavras em sua boca’, e você está sem expressão com o olhar vazio e as pessoas não conseguem te interpretar.

Minha mente insana, daquele momento, nos devaneios e sofrimentos entre ‘acordada’ com olhos saltados, fora do meu eu, além da confusão mental eu não conseguia falar direito e as palavras se enrolavam em minha boca/língua não me fazendo entender, e isso me deixava ainda mais nervosa e ansiosa, na minha cabeça parecia uma discoteca de informações luzes e barulhos tudo ao mesmo tempo ainda não consigo explicar, mas aquilo parecia que ia me enlouquecer...

> Nunca me esquecerei desse acontecimento na vida de minhas retinas tão fatigadas. Nunca me esquecerei que no meio do caminho tinha uma pedra tinha uma pedra no meio do caminho no meio do caminho tinha uma pedra. (Andrade, 1928)

As pedras mencionadas, nesta poesia de Carlos Drummond de Andrade, podem ser consideradas como obstáculos, desafios ou problemas que as pessoas enfrentam ao longo de suas vidas, descrita neste caso como um "caminho". Essas pedras podem impedir a pessoa de seguir o seu percurso, ou seja, os problemas podem impedir de avançar na vida.

Os versos "nunca me esquecerei desse acontecimento na vida de minhas retinas tão fatigadas" transmitem uma sensação de cansaço por parte do autor, e do acontecimento que ficará sempre na memória do poeta. Desta forma, as

pedras mencionadas também podem simbolizar eventos significativos e impactantes na vida de alguém, como o meu caso, um grande enigma exposto pela parte afetada do meu cérebro. Reconheço que minhas muitas das coisas que caíram no abismo negro do meu cérebro podem nunca mais retornar, e tem as que ainda permanecem inacessíveis. No entanto, mantenho a perseverança incansável de reorganizar os neurônios, forçando novas conexões, criando novas redes a fim de recuperar uma qualidade de vida considerada “normal”.

No meio do caminho tinha uma pedra, tinha uma pedra no meio do caminho, tinha uma pedra no meio do caminho... A reprodução incansável dessa pedra no caminho parece reflexiva no turbilhão que tomou conta de minha mente daquele momento.

Assim como as palavras se repetem incessantemente, minha mente é bombardeada por informações súbitas e repetitivas, como descargas elétricas de um cabo de energia rompido, ecoando no asfalto, dentro da minha cabeça.

Figura 04 - Poste em Curto

Fonte: S L Noticias de Terê

Um dos sons que ouvi durante essas chuvas de imagens podem ser ouvidas nesse vídeo que recortei, onde um poste estava em curto-circuito[15]. (Figura 04).

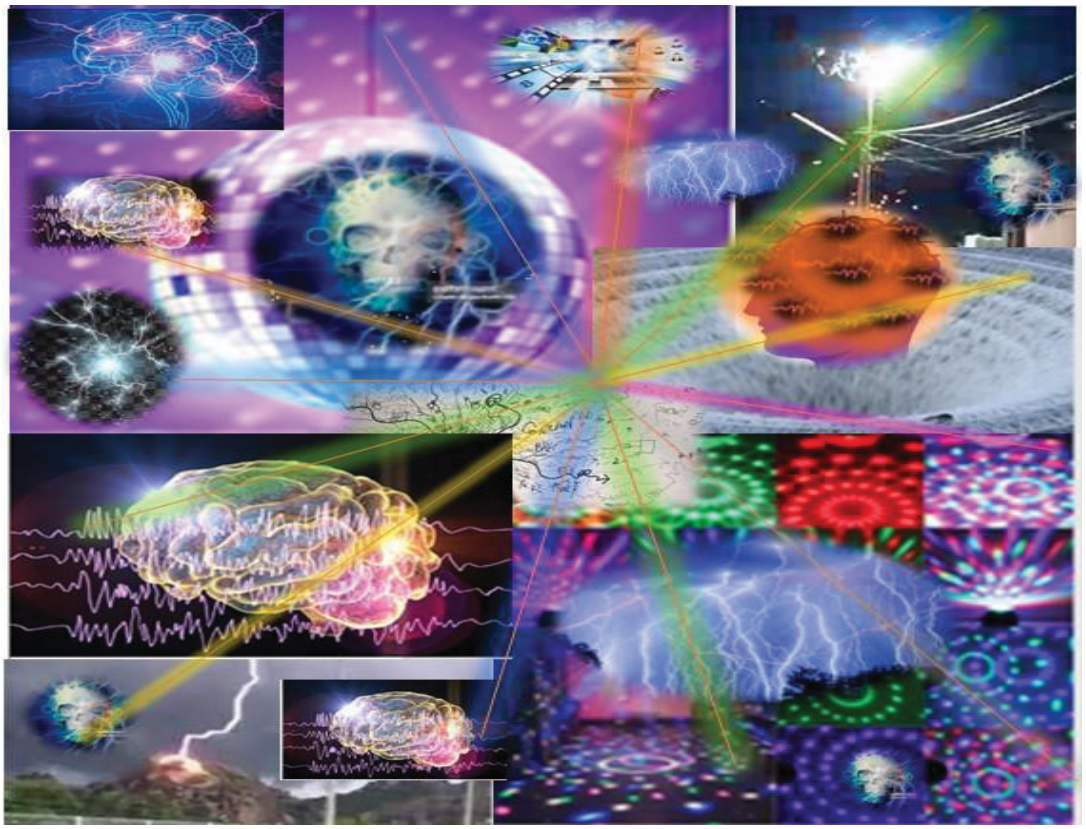
As luzes coloridas, como globos de discotecas, invadiram meu cérebro, enquanto trovões e raios retumbavam em meus ouvidos, e meu coração parecia bater estrondosamente dentro da minha cabeça (Figura 05). Uma pedra no caminho de Drummond se torna um símbolo desse caos sensorial, uma pedra que, assim como a vida, está repleta de

[15] S L Noticias de Terê. Curto-circuito em poste assusta moradores na granja guarani em Teresópolis. Um curto-circuito em um poste de energia. https://www.facebook.com/watch/?v=1499638187123292

repetições, obstáculos e desafios inesperados.

Talvez o show o do *U2 in "The Sphere"* [16] seja o melhor modo de expressar o que em câmera muito mais rápida acontecia em meu cérebro.

Figura 05 - Imagens Reproduzidas em minha mente logo após o segundo AVCi.



Fonte: Zimermann, C. R. elaborado a partir de diversas fontes

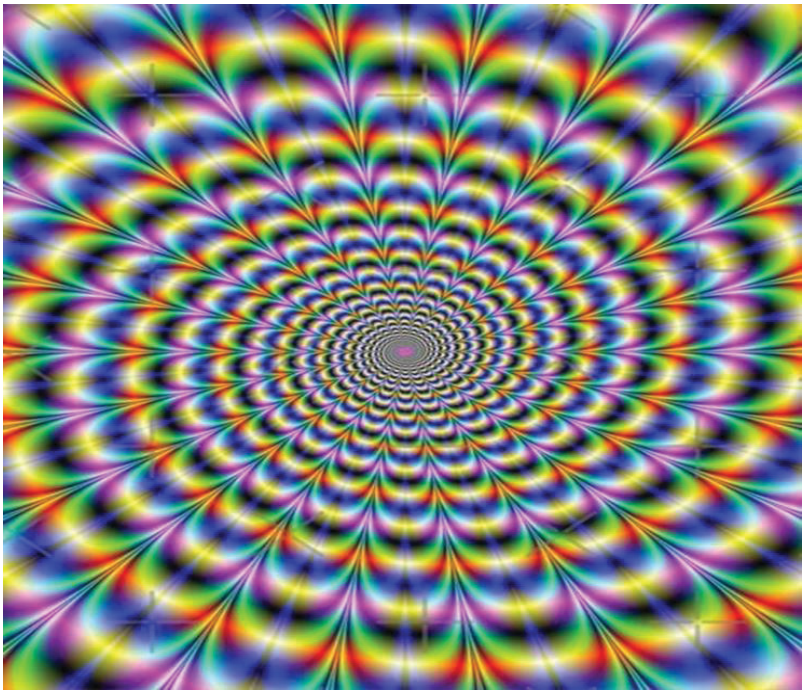
Imaginem todas essas figuras, luzes, sons invadindo sua mente ao mesmo tempo numa velocidade que você nem consegue descrever, barulhos infernais de estrondos, trovões, raios, curtos circuitos, juntamente com diversas luzes que te ofuscam e você nem consegue ficar com o olho aberto, e aliás quanto mais fecha os olhos mais fortes esse emaranho de luzes te afligem, e seu coração no mais silencioso dia, bate/pulsa dentro de sua cabeça parecendo que seu cérebro inchou e vai arrebentar seu crânio... estourando e daí talvez você tenha um alívio, e no meio de toda essa bagunça tem o exterior, que

[16] ver: whatsapp video 2023-10-02 at 23.16.46 the sphere las vegas (online-video-cutter.com).mp4

também faz barulho, que falam com você...

A experiência é de intensa desorientação e angústia, e podemos correlacioná-la com a arte da ilusão (Figura 06) e a ideia de uma espiral como símbolos que destacam a confusão, a transformação constante e o desejo de esclarecer em meio a essa imagem de si como ponto central em um infinito ótico e psicótico. A afasia motora é uma nova condição ainda obscura para mim, que afeta a fala em todos os componentes: motora, e de compreensão. Nesse processo de luto nunca vai ter fim, e nesse novo viver tenho que a aprender a lidar com essa situação, são questões que não acabam e sei que cada pessoa reage de forma diferente diante deste enigma.

Figura 06 - Arte, Espiral, Arte Ilusão



Fonte: (Thakur, s.d.)

E como responder, e ficar lúcida, se não há condição alguma de se situar e saber o que está se passando é tudo muito rápido e tudo muito intenso, e nada faz parar, nenhum remédio acalma o que você sente, e nem se consegue falar sobre o que realmente é, ou está acontecendo, naquele momento eu não tinha nenhuma condição nem tão pouco conseguia falar pois as palavras embaralhavam na minha mente e nem as palavras mais simples eu tinha condições de expressar, uma única coisa que lembro desses momentos

aterrorizantes é que eu queria que aquilo parasse de alguma forma.

Já passei acredito por todas as fases do luto da afasia (Figura 07): Negação; Raiva; Barganha; Depressão; Aceitação, e sei que assim como todo luto, ele não tem fim, e de repente posso vir a ter uma ou mais recaídas, retornando a cada uma das fases ou mais de uma ao mesmo tempo. A negação foi bastante discutida com o Psicoterapeuta pois não acreditava e não aceitava pelo que estava passando. Raiva foi desesperador a raiva que sentia quando não conseguia realizar atividades que eu considerava simples. A barganha me deixou surpresa quando me via sem acreditar na fé e buscava respostas e não as aceitava, de forma tranquila. A depressão foi sufocante, quando tudo parecia que até estava bem e eu me sentia sem forças sem ânimo para dar continuidade, não entendia tantos sentimentos e sofrimentos por coisas tão banais.

Figura 07 - Gráfico das cinco fases do luto pós AVCis - Afasia

Fonte: ZIMERMANN, C.R.

Acredito ainda, que hoje estou numa fase mais leve de aceitação, mas

vivo cada momento com cuidado, para não deixar o luto voltar a me fazer sofrer.

> Precisamos aprender e também ensinar às pessoas em desespero que a rigor nunca e jamais importa o que nós ainda temos a esperar da vida, mas sim exclusivamente o que a vida espera de nós. (Frankl, 1984, p. 48)

No sentido da vida a nossa busca por significado e propósito é fundamental, e isso pode ser mais significativo do que simplesmente esperar que a vida nos forneça algo. A vida pode nos apresentar desafios e experiências que não se enquadram em nossas expectativas racionais. Nesse contexto, a ideia de que "a vida espera de nós" sugere que, em situações incompreensíveis ou desafiadoras, é fundamental procurar um significado mais profundo ou uma compreensão espiritual, em vez de tentar encontrar respostas lógicas.

Assim, a afirmação de Frankl destaca a importância de não apenas ter expectativas em relação à vida, mas também de responder de maneira significativa aos desafios e experiências que a vida nos apresenta, inclusive quando essas experiências parecem transcender a lógica convencional (Frankl, 1984).

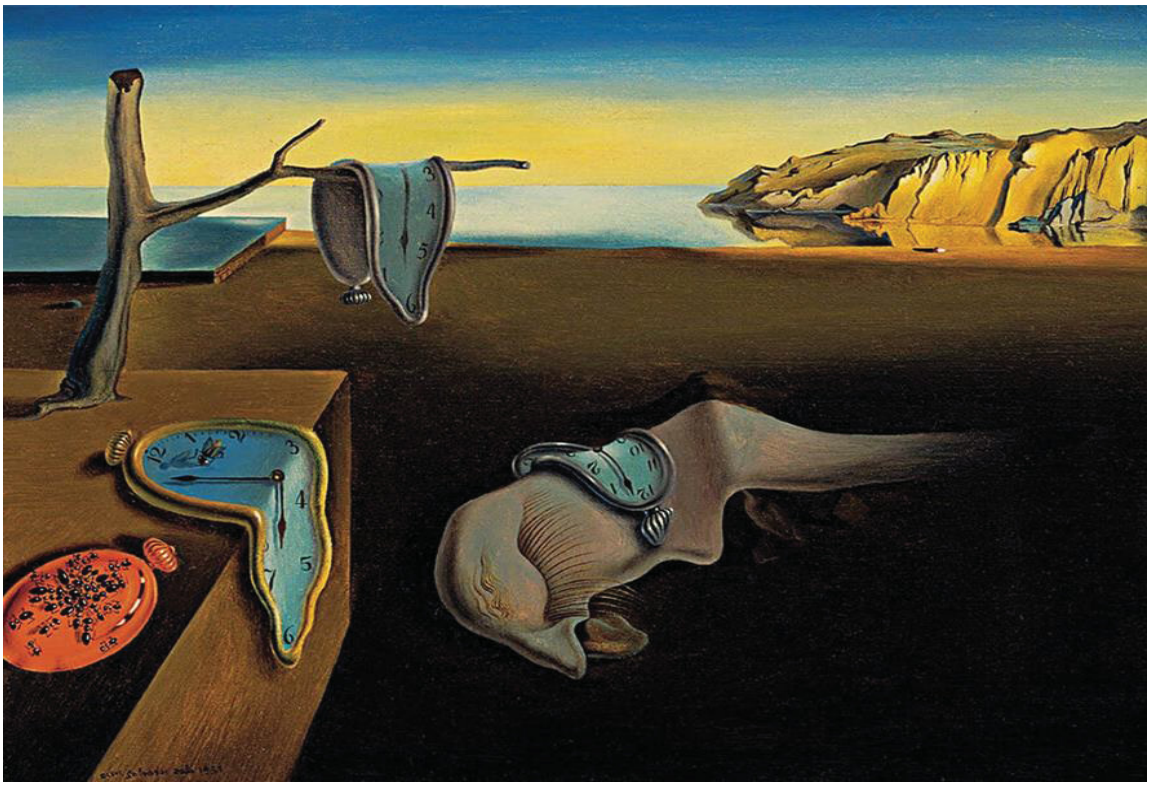
Essa perspectiva ressoa com a obra "A Persistência da Memória" de Salvador Dali (Figura 08), a qual nos convida a explorar o mundo além da superfície e a abraçar o misterioso e o inesperado, reconhecendo que a vida frequentemente nos desafia a transcender o meramente racional. (Dalí, 1931)

"A Persistência da Memória" é uma das obras mais icônicas do famoso artista surrealista espanhol Salvador Dalí. Pintada em 1931, a obra está exposta no Museu de Arte Moderna de *Nova York* e é frequentemente mencionada como uma das peças mais emblemáticas do movimento surrealista. Dalí incorpora as paisagens metafísicas de De Chirico. O estilo da Pintura Metafísica é caracterizado por imagens que criam um ambiente misterioso, enigmático e sonhador, com iluminação irreal, perspectivas impossíveis e uma iconografia simbólica estranha. As imagens representam objetos e entidades reais, porém, são transmitidas de maneira incongruente e perturbadora.

Essa forma de arte explora efeitos de luz misteriosa, sombras sedutoras e núcleos profundos, enquanto também tem inspiração na Metafísica, uma área da filosofia que busca explicar questões fundamentais sobre a existência, a

causa da realidade e os aspectos relacionados ao sobrenatural. (Aguilar, 2017)

Figura 08 - “A Persistência da Memória”



Fonte *Museu de Arte Moderna, Nova York:* (Dalí, 1931)

O quadro é uma representação altamente imaginativa e onírica que desafia a lógica e a realidade. É conhecido por sua paisagem distorcida e derretida, que é habitada por relógios moles, criaturas semelhantes a formigas e um rosto colapsado. É vista como uma exploração da natureza efêmera do tempo e da realidade, convidando o espectador a questionar a natureza da existência e da memória. (Dalí, 1931)

"A Persistência da Memória" de Salvador Dalí retrata um ambiente árido e solitário que evoca um sentimento de desolação e solidão com relógios moles derretendo, simbolizando a fluidez do tempo e a maneira como as horas parecem se esticar e derreter como se o tempo estivesse se desfazendo. (Dalí, 1931)

Salvador Dalí apresenta formigas, algumas delas "comendo" os relógios moles, simbolizando a inexorável passagem do tempo e a transitoriedade da vida. No canto inferior esquerdo, um rosto derretendo sugere a fluidez da identidade e a percepção volátil de nossa autoimagem. A obra é um exemplo

clássico do surrealismo, um movimento artístico que explora o subconsciente, os sonhos e a imaginação, desafiando a realidade e estimulando a reflexão sobre a natureza da existência. (Dalí, 1931)

E assim, como a própria palavra onírica, que quer dizer literalmente 'sonho' e está relacionado às fantasias e ao que não pertence ao chamado *mundo real*, é também a minha nova realidade e condição efêmera diante da minha natureza e do tempo, da própria existência e memória. Vivo em um surrealismo interior, caracterizado pelo movimento próprio da expressão do pensamento, ou da falta dele, de maneira espontânea e automática, regulada apenas pelos impulsos do subconsciente, *desprezando a lógica* e renegando os padrões estabelecidos de ordem moral[17] e social. O meu tempo interior parece-me inconsciente, diferente da realidade ao meu redor e tem a sua própria forma de ser contada que foge à racionalidade humana, ou à minha.[18]

Para Norbert Elias, o movimento próprio do pensamento, no sentido de compreensibilidade às relações sociais, permanece incompleto, o ato de conhecer requer comunicação e atribuição de nomes, o que implica uma forma de apropriação passageira. Ele precisa da palavra. É inegável que só conseguimos compreender à medida que nomeamos essa parece ser uma questão de grande desafio para todas as áreas: designar, nomear. No entanto, a linguagem é a nossa expressão humana, é o nosso método para explorar a realidade, e o que ela representa é também o nosso limite. (Norbert, 1994)

Clarice Lispector ressalta a limitação da linguagem na expressão do indizível. Conhecida por sua profundidade e habilidade em explorar a condição humana, sugere que, por mais que tentemos, uma linguagem muitas vezes não é capaz de capturar completamente a riqueza e a complexidade de certas experiências ou sentimentos (Lispector, A Paixão Segundo G.H., 1998 a.). Isso pode ser especialmente verdadeiro quando se trata de emoções profundas, momentos de transcendência ou situações que escapam à compreensão lógica, ou, como por exemplo a busca de superação de AVCis.

---

[17] Aqui tomamos **moral** como a diferenciação de intenções, decisões e ações. David Hume: Filósofo escocês explorou questões morais em termos de sentimentos humanos, argumentando que a moralidade é baseada na emoção e na experiência.

[18] grifos nossos, texto Z, C.R)

Ao enfrentar a angústia e o fracasso da linguagem, podemos encontrar uma compreensão mais profunda de nós mesmos e reconhecer nossas limitações. Isso nos leva a refletir sobre as limitações da comunicação e sua importância inexplicável, que está além das palavras. O destino sugere essa busca e fracasso na expressão do *indizível* e faz parte intrínseca da experiência humana, um processo de descoberta constante que nos desafia a explorar o inexprimível e a lidar com as limitações da linguagem, e principalmente as nossas limitações diante da linguagem e das formas de expressões que nem sempre temos disponível (Lispector, A Paixão Segundo G.H., 1998 a.).

Lispector em seu livro “A Paixão Segundo G. H.”, me impressiona, sinto como se ela estivesse falando para mim e sobre tudo o que estou sentindo e passando, ela inicia seu livro chamando a nossa atenção dizendo que:

> Ficaria contente se fosse lido apenas por pessoas de alma já formada. Aquelas que sabem que a aproximação, do que quer que seja, se faz gradualmente e penosamente - atravessando inclusive o oposto daquilo que se vai aproximar. Aquelas pessoas que, só elas, entenderão bem devagar que este livro nada tira de ninguém. (Lispector, A Paixão Segundo G.H., 1998 a.)

Não estou tentando dizer que tenho alma já formada, mas suas aproximações textuais invadem meu ser de uma forma inexplicável, sim nada tira, mas contribui muito seus pensamentos a minha vida, são leituras que rapidamente nos envolve, e mesmo que devagar vou me entendo e vou pouco a pouco me enchendo de uma alegria difícil, mas que se chama alegria. Esse devagar e essa alegria:

> - é como olho esculpido de estátua que é vazio e não tem expressão, pois quando a arte é boa é porque tocou no inexpressivo, a pior arte é a expressiva, aquela que transgrida o pedaço de ferro e o pedaço de vidro, e o sorriso, e o grito.
> - Ah, mão que me segura, se eu não tivesse precisado tanto de mim para formar minha vida, eu já teria tido a vida! (Lispector, A Paixão Segundo G.H., 1998 a., p. 97)

Essas palavras de Lispector se emaranham com meu próprio ser, este de agora, este que nem eu mesma sei definir. “E eu não quero perder a minha humanidade! ah, perdê-la dói, meu amor” (Lispector, A Paixão Segundo G.H., 1998 a.).

Agora, a autora confirma que é tarde demais para voltar atrás e precisa enfrentar seu medo. Ela quer entender a verdade sobre sua humanização anterior, acreditando na semente verdadeira e oculta de sua humanidade. Ela pede para que alguém lhe dê a mão e se console diante dessa verdade.

A autora acredita que a verdade não destruirá a humanização, e que a verdade é imutável e segura, assim como a necessidade de ter um pai ou mãe como base. Afirma que não deve ter medo de considerar o bem e o mal, pois eles existem como parte da realidade. Ela pede para esperarem por ela enquanto ele se move em direção a algo que dói, mas acredita que um novo nome, sem palavras, pode surgir disso e talvez enraizar a verdade em sua formação humana. (Lispector, A Paixão Segundo G.H., 1998 a., p. 98)

> Não te assustes como estou assustada: não pode ser ruim ter visto a vida no seu plasma. É perigoso, é pecado, mas não pode ser ruim porque nós somos feitos desse plasma. (Lispector, A Paixão Segundo G.H., 1998 a.)

Para criar um plasma, é essencial fornecer energia aos átomos para que eles se separem, o que geralmente requer temperaturas elevadas para iniciar e manter o plasma. Esse mesmo plasma da coleção de átomos neutros, elétrons livres e íons positivos, isto é, átomos que perderam elétrons.

Assim é nossa vida que não há ganho sem perda não importa se é livre e positivo ou é neutro a sua humanização interior, o que realmente importa é a energia fornecida e o que você faz dela.

Foi no meio dessa bagunça cerebral entre ‘acordada’ e num estado letárgico que tive uma experiência que não sei como explicar talvez a razão não de uma explicação lógica, talvez a parte espiritual possa se encaixar melhor na descrição que irie realizar. Porém devemos ter as mentes abertas para desvendar o que a mente audaciosa não consegue absorver. Assim como a filosofia de Spinoza que é,

> Voltada para ação na medida em que encoraja o sujeito a perder o medo de viver em ato, estimulando-o a desenvolver uma ciência intuitiva, que o leve a compreender as forças que lhe afetam.
> Segundo Espinosa, Deus é aquilo que existe por si só, e por mais nada é determinado a existir, e todo o mundo, ou tudo aquilo que existe, existe em Deus e é parte essencial de Deus, ou seja, Deus é tudo e tudo é Deus ao mesmo tempo. (Spinoza, 1983)

Conforme eu ia dizendo, tudo isso aconteceu dentro da minha mente enquanto eu estava inconsciente para o mundo real, em um estado de letargia com os olhos abertos, sem qualquer reflexo visível, o que me fazia parecer estar morta. No entanto, internamente, eu estava imersa nessa loucura. Vi a mim mesma como se estivesse em um sonho, vagando por nuvens que não eram brancas e fofas, mas, ao contrário, pareciam pesadas.

2.2. TENTANDO NAVEGAR NO DESERTO MENTAL: Uma Jornada pelo Palácio Cognitivo

Era como se eu estivesse em um dia de neblina, onde não conseguia ver para onde estava indo, atravessando um deserto vazio, talvez um refúgio criado pela minha mente assim como um “palácio mental” descrito por Sherlock Holmes no episódio da terceira temporada onde ele é baleado[19] - um espaço cognitivo - onde recupera seus arquivos cerebrais, traça rotas de fuga em sua memória e estabelece conexões aparentemente impossíveis entre eventos aleatórios. (Brown, 2016)

A técnica do palácio da memória teve origem na Grécia antiga, quando a necessidade de memorização era crucial devido à falta de acesso fácil às informações escritas e ao alto custo do papel. Acredita-se que a técnica tenha se originado com o poeta Simônides, que se desenvolveu após um incidente em que foi capaz de identificar os presentes em um banquete que desabou, com base em sua memória espacial. Essa situação pode ter sido o ponto de partida para o desenvolvimento da técnica do palácio mental. Um palácio mental, ou palácio da memória, é uma espécie de construção imaginária em sua mente que se baseia em uma localização real. (Pancini, 2022)

---

[19] Na terceira temporada de Sherlock, há um episódio em que ele é baleado, mas, em vez de cair imediatamente, ele se refugia em seu "palácio mental". Nesse espaço cognitivo, ele acessa memórias e faz conexões instantâneas entre informações, com a ajuda de personagens especializados em diversas áreas. O que levaria segundos na realidade se desenrolaria em mais de dez minutos na tela. Esse conceito atraiu o autor a dar continuidade a seu projeto de capturar momentos em câmera lenta.S. Moffat, “His Last Vow”, Sherlock, 3ª temporada, episódio 3, dirigido por N. Hurran, exibido em 2 de fevereiro de 2014, BBC Home Entertainment. In: BROWN,2016 (Brown, 2016)

Porém no meu caso, eu não acredito ter vivenciado tal cena ou sequer ter visto algum filme, fora o já citado de Sherlock Holmes. Dando continuidade eu ouvia muitas vozes que ecoavam atrás de mim, e quando eu virava para olhar, tudo o que via era um deserto no meio de um nevoeiro denso. O som de pessoas orando enchia meus ouvidos, mas eu não consegui vê-las. Era como se estivesse à beira de um precipício, aonde os sons iam e voltavam como se houvesse um muro que as repeliam de volta para mim.

De repente, em minha caminhada lenta e, eu assustada, cercada por essa energia, vozes, luzes e escuridão, algo chamou minha atenção. Era uma vela acesa ao meu lado esquerdo, embora eu estivesse olhando para a frente, pois acabara de se abrir uma fenda gigante, luminosa e branca que rasgou o escuro nevoeiro, deixando surgir uma luz calma e tranquila que permeou todo o meu ser. Foi como se tudo se transformasse em paz. Aquela vela capturou minha atenção, sua chama erguendo-se, embora eu não tenha me virado para olhar diretamente; eu a percebia de lado, era realmente um mundo mágico em que eu estava vivenciando cenas e sensações como nunca tinha experimentado antes.

Nossa imaginação, ao interagir com objetos exteriores e não podendo controlá-los, recorre a associá-los por semelhanças ou dissociá-los por diferenças. Ela cria nomes gerais para essas associações e começa a considerá-los como conceitos, representando fielmente as coisas percebidas. Ao unir semelhanças, separar diferenças, juntar elementos por proximidade espacial e sequencial no tempo, a imaginação cria uma rede de conceitos abstratos e tenta explicar a realidade com eles. (Spinoza, 1983)

> No entanto, a realidade é formada por essências e existências particulares. Portanto, o verdadeiro conhecimento deve preservar o aspecto singular sem reduzi-lo a uma nomenclatura abstrata. A crítica à abstração como um conhecimento parcial, limitado à linguagem geral, juntamente com a visão genética do conhecimento, leva Espinosa a afirmar que o verdadeiro conhecimento consiste em compreender as leis que dão origem às coisas singulares e que determinam a natureza e o lugar de cada uma delas dentro do Todo. (Spinoza, 1983)

Spinoza, defende a ideia de que o conhecimento autêntico envolve a compreensão das leis que moldam o mundo real e a avaliação das características únicas de cada elemento dentro desse contexto. Mas nem

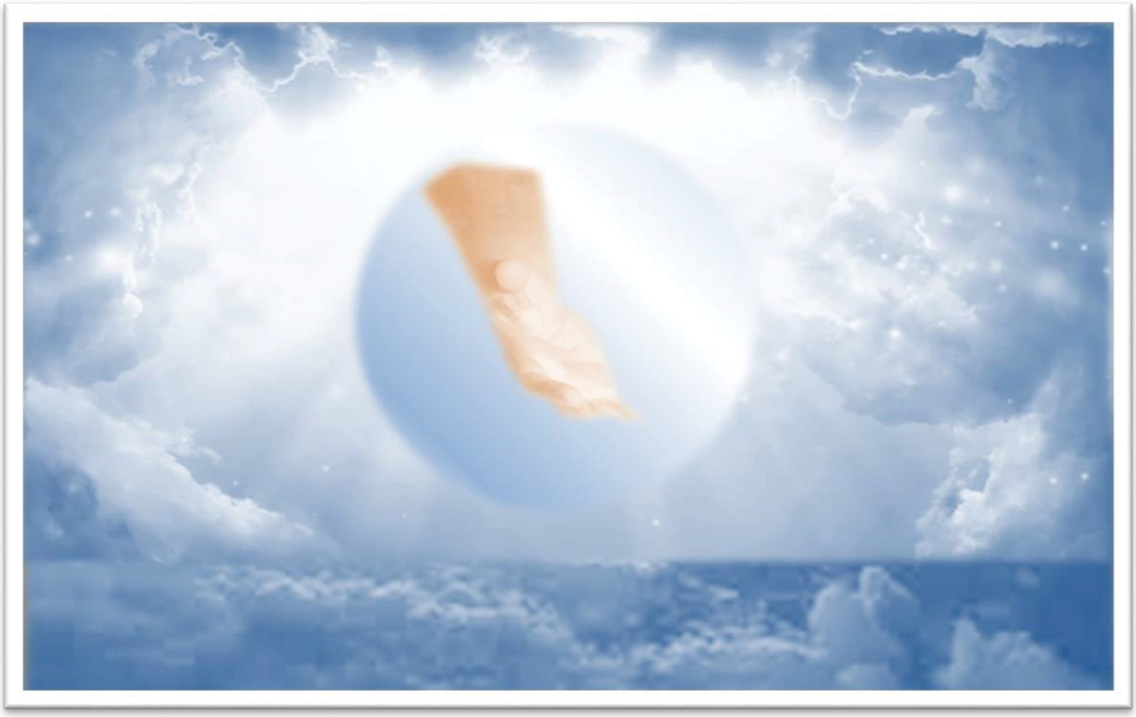
sempre podemos explicar as abstrações realizadas pela nossa mente.

Nesse momento, uma mão surgiu saindo daquela fenda, estendendo-se em minha direção, como um convite para me unir a algo que não conseguia descrever e senti uma paz imensa, eu tinha uma oportunidade de entrar naquela luz e experimentar toda aquela paz que emanava de dentro dela. Era algo realmente maravilhoso, indescritível em palavras. Ao mesmo tempo em que a mão se estendia, ouvi claramente a voz inconfundível do meu marido dizendo para eu voltar, ou algo parecido. E de repente…

Foi tudo tão estranho, como se eu tivesse caído de um lugar muito alto. Até hoje, quando relembro esse evento e o compartilho, experimento uma sensação de vertigem, um arrepio, e uma perturbação em meu estômago, uma sensação incômoda que, na verdade, não tem explicação lógica, a meu ver.

Porém, ao retornar, a lembrança dessa experiência, a paz interior, ainda era muito forte na minha memória e ficou por vários dias. Quando finalmente consegui descrever essa experiência para as pessoas, senti um desejo ardente de recriá-la em forma de imagem, (Figura 09).

Figura 09 - Imagem de um subconsciente inconsciente do mundo ao meu redor



FONTE: Zimermann, C. R.

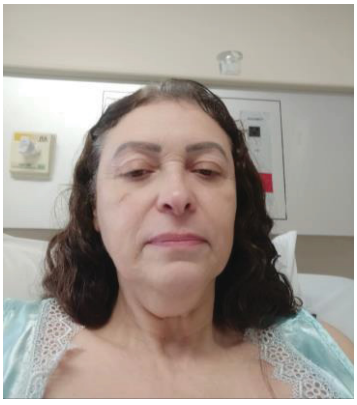
Lispector em seu livro A Paixão Segundo G.H na página 97 diz que pecar ao adentrar na matéria divina resulta em danos irremediáveis, desorganizando o mundo humano. A tentativa de atravessar para a outra margem levou à construção instável, mas ficar dentro é considerado loucura, ameaçando a base da humanização anterior. (Lispector, A Paixão Segundo G.H., 1998 a., p. 97)

Assim iniciou uma nova fase da minha existência, carregando algumas marcas, sobretudo na minha capacidade de comunicação e expressão emocional. Tornei-me mais sensível e, durante um bom período, dominada por lágrimas...

> A mente humana, todas as vezes que percebe as coisas segundo a ordem comum da natureza, não tem um conhecimento adequado nem de si mesma, nem do seu próprio corpo, nem dos corpos exteriores, mas somente um conhecimento confuso e mutilado. A mente, com efeito, não se conhece a si mesma senão enquanto percebe as ideias das afecções do corpo. Mas não percebe o seu corpo a não ser por meio das ideias das afecções, por meio das quais apenas também percebe os corpos exteriores. (Spinoza, 1983)

O diagnóstico do segundo episódio de Acidente Vascular Cerebral Isquêmico (AVCi) foi um momento profundamente traumático e aterrorizante. Lembro-me do impacto que teve não apenas na minha própria vida, mas também na vida daqueles que me cercam, especialmente meu filho, minha neta e meu marido. Em meio ao meu vazio de uma comunicação não transparente ao mesmo tempo em que esperava ansiosa pela saída do hospital (Figura 10), ainda não sabia as dificuldades que iria passar, e o sofrimento não só para mim, mas também das pessoas ao meu redor, para eles me verem naquele estado era difícil.

Figura 10 - Aguardando alta do Hospital



Fonte: Acervo Zimermann, C.R.

Ao voltar para casa após o diagnóstico de AVCi, enfrentei diversas dificuldades, incluindo a dificuldade de andar, de se alimentar e falar, entre outras complicações de saúde e mudanças na qualidade de vida. Lidar com essas mudanças inesperadas e avassaladoras foi um desafio inicial assustador. Ao

sair do Hospital com toda a papelada para as diversas modalidades de terapias e de retorno com o neurologista, posso dizer com certeza isso assusta paciente e familiares.

Uma coisa é certa quando o paciente afásico chega à clínica de fonoaudiologia, a presença da lesão cerebral e sua fala reconhecida como patológica, já está estabelecida entre esses efeitos, bem como o rótulo afasia, tendem a migrar diretamente da clínica médica para a clínica de fonoaudiologia. (Marcolino, 2004)

Com o novo diagnóstico de AVCi, tornou-se essencial estabelecer uma rotina de terapias o mais rápido possível para garantir uma boa qualidade de vida. No entanto, logo surgiram novos obstáculos. Era o início de novembro, eu não tinha plano de saúde, e como funcionário do SAS, dependia dos serviços do SAS e da Santa Casa, instituições do Estado, para meus atendimentos e internamentos.

Quando meu filho começou a agendar fisioterapia, terapia ocupacional, psicoterapia e fonoterapia para mim, descobriu que a agenda estava completamente lotada e só seria reaberta em fevereiro de 2023. Só recordando que tive alta em outubro de 2022. Isso nos forçou a embarcar em uma nova batalha, liderada principalmente por meu marido e meu filho, que passaram horas fazendo inúmeras ligações na busca por esses profissionais, de preferência próxima à nossa casa em Pinhais.

Nesse meio tempo, uma amiga, chamada Isabel, fisioterapeuta e professora universitária, fez uma visita em um domingo, trazendo consigo o almoço para mim e meu marido. Conhecendo nossas histórias de vida, ela se prontificou a ajudar com as terapias que poderiam ser realizadas na Associação dos Deficientes Físicos do Paraná – ADFP lá tem fisioterapia, terapia ocupacional e psicoterapeuta. Ainda enfrentando dificuldades na fala, meu marido foi quem conversou com ela.

Infelizmente, não havia um profissional de fonoterapia disponível na ADPF, então, no início de dezembro, recorremos a um profissional particular no bairro Água Verde, pagando semanalmente. Essas terapias continuam sendo uma parte essencial do meu tratamento até os dias de hoje, em outubro de 2023.

Dado que o tratamento é contínuo e os custos iniciais eram onerosos, a

fonoterapeuta Vanessa nos ofereceu outras opções de pagamento. As sessões são de 30 minutos, no início eram com quatro sessões por semana, totalizando duas horas de atendimento semanal. No entanto, diante de nossas limitações entre elas financeiras e datas disponíveis, agora fazemos o tratamento através do SINAM com 2 duas sessões de 30 minutos, por semana.

A recuperação após AVCi é um processo longo e desafiador. Do ponto de vista físico, envolve fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia para recuperar a função motora, a fala e a independência. Além disso, a recuperação emocional também é uma parte crucial desse processo, através do auxílio da psicoterapia.

A rotina semanal é pesada com consultas nas segundas-feiras de fonoterapia, terças e quintas de fisioterapia, as quartas-feiras faço exercícios em casa e atividades das terapias, nas sextas-feiras tenho terapia ocupacional e psicoterapia, todas estas atividades me deixam muito cansada.

No início as terapias foram bastante assustadoras, a terapeuta ocupacional – TO, Genita, me passou exercícios para nomear imagens: cadeira, bola, copo, e solicitou que eu escrevesse números, etc. (Figura 11), eu tenho um caderno para cada terapia inclusive para o psicoterapeuta que me incentivou a escrever sobre alguns temas. Na fonoterapia, fazia exercícios como estalar a língua e bochechos, para ajudar na fala. Ela também usou a técnica de laser, e de bandagem elástica, no rosto para a sustentação da face (Figura 11), com a melhora da assimetria facial.

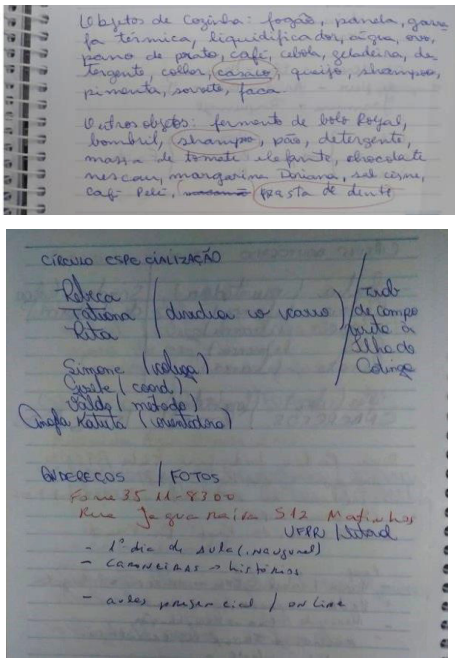
Como eu já mencionei a confusão mental era muita quando solicitado pela TO para escrever objetos encontrados na cozinha: minha resposta tinha além de objetos e produtos de cozinha e tinha também shampoo, casaco e pasta de dente, e escrevi “macarrão e risquei porque não era objeto”.

A Fono Vanessa ao pedir para que eu descrevesse sobre meus círculos de vivencias: trabalho, especialização, doutorado, terapias, familiar, amigos; percebi o meu vazio, as pessoas que eu lembrava da especialização foram as amigas com as quais dividíamos a ida para o litoral Rebekka, Tatiana e Rita.

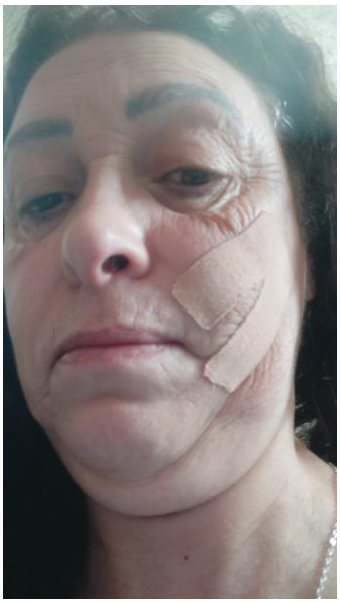
Lembrei de um trabalho de campo naquele momento (dia 29/11/2022) da ilha do Cotinga, fato este que acabei esquecendo e fui perguntar para as amigas se esse fato havia ocorrido antes ou depois dos AVCis, lembrava da Giselle

Coordenadora, do Valdo do modulo método e sabia que minha orientadora era Ângela Katuta, mas não sabia nada a respeito dela, e falei de um nome Simone, que hoje (outubro de 2023), não sei quem é.

Figura 11 - Atividades Terapia Ocupacional – Tratamento de Fonoterapia



Atividades de Memória e Círculo da Especialização



Tratamento com bandagem elástica

Fonte: Acervo Zimermann, C.R.

Quando Vanessa pediu para eu escrever sobre a especialização apenas disse: sobre o primeiro dia que ocorreu a aula inaugural, que havia as histórias das amigas caroneiras e que as aulas eram on-line e presencial.

A fono seguiu fazendo as terapias que no início eram as repetições de respiração pausada e profunda; imitar o beijo + estalo de língua + inflar as bochechas com sequencias de 3 minutos; língua nos 4 cantos da boca + limpar o céu da boca com a língua + sorriso com sequencias de 3 minutos; relógio de boca, língua nas laterais + beijo com estalo com sequência de 3 minutos.

Parece coisa simples hoje, mas na época era muito difícil e claro não saia estalos, nem a língua ia aonde deveria colocar a língua para fora parecia que ia ser impossível algum dia. Este revisitar os cadernos me fez perceber o quanto evoluí. Mas ainda não consigo soprar língua de sogra (risos).

No início mordia muito a bochecha, ao mastigar. E tinha muita dificuldade na fala, o que levou a fonoterapeuta a usar diversos métodos para garantir a superação e a não existência de sequelas. A paralisia facial é uma sequela que ocorre devido à interrupção da informação motora para os músculos da face, por alteração na via motora facial central e por lesões dos neurônios motores do córtex frontal.

E segundo os estudiosos a literatura aponta que os indivíduos com paralisia dos músculos da face, além das alterações na mímica facial, mastigação, deglutição e fala, apresentam, também, problemas psicológicos e sociais, pois os movimentos da expressão facial garantem a efetividade da comunicação entre os indivíduos, importante no processo de socialização. (Barreto, Mourão, Chaves, & Vicente, 2011)

A fita KT atua estimulando e ativando os músculos durante os movimentos, melhorando a contração do músculo enfraquecido, inibido ou hipotônico, reduzindo episódios de fadiga, contraturas, espasmos e lesões musculares. (Barreto, Mourão, Chaves, & Vicente, 2011)

Estava esquecendo que em 10 de janeiro de 2023, tive várias crises convulsivas em uma tarde, e acabei tendo que ficar internada novamente e na UTI, essa nova estadia hospitalar fez com que minha recuperação tivesse uma perda significativa, a TO comparou com a primeira vez que ela me avaliou, isso acabou dificultando todas as terapias que eu estava desenvolvendo fazendo um retrocesso.

Assim, segui por uma difícil e cuidadosa recuperação, onde tinha meu marido me apoiando e me levando na rotina puxada das semanas que estão passando. O apoio da família e dos amigos desempenha um papel vital nessa fase, proporcionando encorajamento e suporte emocional. É igualmente importante cooperar em colaboração com profissionais de saúde para garantir o melhor tratamento possível e seguir as orientações médicas a fim de garantir o tratamento mais eficaz.

Tenho trabalhado de forma efetiva em minha própria resiliência e superação diariamente, considerando-as como componentes essenciais do processo da minha cura, tanto física quanto interior. As dificuldades são enormes, percebo e tenho sentido ‘na pele’ especialmente aceitar minha nova

condição de vida.

Tarefas simples, como lavar o rosto com as duas mãos ou colocar um prato no escorredor com a mão afetada, representam desafios constantes. É importante mencionar que o lado esquerdo do meu corpo foi afetado, embora os médicos digam que o lado direito foi o impactado, mas os problemas surgem no lado oposto, tornando perna, pé e braços esquerdos mais fracos.

A fisioterapeuta Isabel, desempenha um papel crucial para este processo de buscar força física, para superar os desafios diários de andar, e fazer tarefas simples, como estender uma roupa no varal, segurar uma batata para descascar, lavar a cabeça com as duas mãos, além de exercícios para restauração da força também são realizadas atividades para equilíbrio, o que na parte motora está sendo bem difícil.

Muitas vezes comparo minha nova jornada aos Alcoólicos Anônimos, enfrentando um dia de cada vez. Alguns dias são melhores, outros são verdadeiros desafios. Infelizmente, as pessoas frequentemente julgam minha aparência física e, erroneamente, presumem que estou completamente recuperada. Isso não reflete minha realidade, pois estou em constante luta para mostrar uma melhora que, internamente, talvez ainda não tenha ocorrido.

Os desafios diários, como não conseguir acompanhar o passo de quem caminha ao meu lado ou lutar para encontrar palavras, geram angústia. Parece que nunca mais serei o "eu" que costumava conhecer, repleto de determinação, otimismo e esperança em um mundo melhor que agora parece distante. Hoje, sou mais consciente das minhas fraquezas e dores reais, e isso causa sofrimento constante.

O psicoterapeuta Luiz me fala sobre a importância de se considerar na nova versão de si mesmo e, ainda mais crucial, de aceitar esse novo modelo do "eu". No entanto, hoje me questiono: onde foi parar todo aquele otimismo que me rendeu o apelido de “Pollyanna”? Sendo Pollyanna[20] uma criança que superou desafios delicados, mas isso não abalou sua capacidade de encantar.

---

[20] O livro de Eleonor Porter foi para o mundo uma impressionante onda de esperança, otimismo, boa vontade e sensibilidade às questões alheias. Hotéis, restaurantes, casas de chá, lojas e crianças tiveram o nome de Pollyanna por causa da menina — e depois moça — que simbolizava a bondade, a capacidade de vencer obstáculos. Ainda hoje, passados tantos anos, essas obras permanecem um sucesso singular, pois a intemporalidade delas fazem-nas leituras obrigatórias.

Sua engenhosidade cativa tanto crianças quanto adultas. Mesmo durante a transição para a adolescência, sua positividade permitiu enfrentar dificuldades e a fez ter um olhar suave diante das adversidades com resiliência. E eu me pergunto será que meu copo está realmente quase cheio? E ainda tenho tempo para viver plenamente? Assim como observa Pollyanna durante uma conversa com sua tia, Paulina, que exige que ela cumpra seu "dever", Pollyanna expressa que não lhe sobrará tempo para viver plenamente:

> Quero dizer: respirar e viver. Quando a gente dorme, respira, mas não vive. "Viver" é fazer o que nos agrada, como brincar no jardim, ler para mim mesma, subir ao alto da colina, falar com Tomás e Nancy, ouvir novidades de casas e vizinhos e das ruas por onde passei. Respirar somente não é viver. (Porter, 2011)

Sim viver plenamente assim, como Pollyanna a personagem do livro de Eleonor Porter, também quero poder retomar minha vida, e sim não somente "respirar" ou somente "viver", quero voltar a caminhar sem dificuldades e sozinha, voltar a subir colinas, andar de bicicleta, etc., sim quero dizer "respirar e viver" fazendo o que mais gosto, estudar, caminhar a beira mar, dirigir, pintar, enfim viver com coisas que me agradam e me fazem feliz.

Mas um passo de cada vez, assim vou seguindo ao longo dessa jornada repleta de desafios, que minha determinação e força interior me guiam. Com o apoio da equipe médica, da minha família e amigos, continuo a lutar contra as adversidades. A superação dos AVCis não é apenas uma questão física, mas também uma batalha mental e emocional. Cada passo dado na recuperação é uma vitória sobre as incertezas e as sombras do passado.

À medida que escrevo estas palavras, estou comprometida em continuar minha jornada de recuperação, em busca da minha saúde completa e bem-estar. A cada dia, lembro-me da importância de nunca subestimar a resiliência do espírito humano e daqueles que estão enfrentando desafios aparentemente insuperáveis. Minha jornada de superação dos AVCis é um lembrete de que somos mais fortes do que imaginamos, e que a esperança e a determinação podem nos levar a conquistas inesperadas, mesmo nas situações mais difíceis.

E está tudo ok! Em ter dificuldades, em ter dias que as coisas parecem mais difíceis, e está tudo bem sentir raiva ou chorar ou estar deprimida, está tudo

ok não conseguir, o mundo não é só de ganhar é de perder também, e o equilíbrio entre um e outro é difícil para todos (Figura 12).

Figura 12 - Equilíbrio

Fonte: Zimermann, C.R. 2023

3. DESPERTANDO PARA A VIDA: O Caminho da Superação e Crescimento Pessoal

> Necessariamente permanecemos estranhos a nós mesmos, não nos entendemos, temos que nos confundir com outros, e, em nós servirá sempre a frase que disse "cada um é para si mesmo o mais distante" – continuamos a nos considerar "homens do conhecimento[21]. (Nietzsche, 2009)

Tentarei aqui a criação de um texto inspirador e motivacional abordando temas relacionados ao autoconhecimento, superação de desafios e desenvolvimento pessoal. "Despertando para a Vida: O Caminho da Superação e Crescimento Pessoal" é um título que evoca a ideia de uma jornada interior que todos nós podemos empreender e nos convida a refletir sobre a importância de estarmos realmente presentes em nossa própria existência. Com frequência, seguimos o curso da vida de maneira automática, concentrados em nossas obrigações cotidianas. Nesse sentido, busco explorar as complexidades desse processo de autodescoberta e como a superação pessoal está intrinsecamente relacionada ao nosso crescimento e desenvolvimento.

Como despertar para a vida, quando nos deparamos com diversas limitações, seja no caminhar, no reconhecer-se, nesse novo estágio de si mesma, seja ao escolher as palavras certas ao interagir com os outros, seja na hora de fazer pequenas coisas do dia a dia vistas, pelo ser humano, “dito normal”. Tenho ponderado sobre o conceito de "normal", questionando quem, de fato, se encaixa nessa definição e se eu mesmo já fui considerado normal em algum momento.

A vida é uma jornada repleta de experiências, desafios e oportunidades. Ao longo desse percurso, encontramos momentos de felicidade e

---

[21] 1- Prologo

contentamento, mas também enfrentamos obstáculos e contratempos que testam nossa resiliência. No entanto, é exatamente nos momentos difíceis que vejo a oportunidade de superar obstáculos e crescer como pessoa.

Nessa jornada de superação, me reencontro ao observar o quanto já percorri, embora muitas vezes eu não perceba que o gráfico da minha vida continua a subir. Em vez disso, só consigo perceber as coisas que ainda não consigo realizar. Às vezes, comparo minha trajetória à abordagem “um dia de cada vez”. Alguns dias são mais fáceis de enfrentar, enquanto outros são desafiadores, e outros ainda se revelam extremamente difíceis.

Hoje em dia, qualquer pequeno susto, por mais insignificante que seja, pode me desestabilizar, não requer muito. Um simples som mais alto, como o ronco de um motor acelerando no semáforo ou uma buzina próxima, é suficiente para desencadear uma desorganização. Minha capacidade de comunicação fica comprometida, e até mesmo caminhar se torna mais difícil. Assim é a realidade desse "novo eu".

Minha jornada nas sessões de fisioterapia muitas vezes é uma experiência frustrante, pois não consigo realizar exercícios que, para muitos, são considerados leves e simples - assim como eu também os vejo. Um exemplo dentre vários é o fato de que minha mão esquerda não responde aos comandos para lançar uma bola de plástico. Não se trata apenas de falta de força, pois ela não se abre para soltar a bola, e o movimento necessário para levantar o braço não acontece como deveria. Essas limitações me causam frustração. Além disso, enfrento dificuldades em andar em linha reta e percebo desequilíbrio ao dar passos e uma falta de força ao tentar levantar a perna esquerda. Outro aspecto significativo é o cansaço profundo que experimento após as atividades. Sinto-me extremamente enfraquecida, tanto mental quanto fisicamente, e esse esgotamento é uma constante, seja durante as sessões de terapia ocupacional, fonoterapia ou fisioterapia. Às vezes, também saio das sessões de psicoterapia profundamente cansada.

No entanto, isso não me desanima. Compareço diariamente, nunca falto e faço o meu melhor para concluir todas as atividades que me são atribuídas. Há momentos em que consigo realizá-las com certa destreza, enquanto em outros, devido a particularidades físicas, a execução não é tão eficaz. Às vezes, são

necessários intervalos mais longos entre as atividades para descansar. Sinto que estou vivendo uma história semelhante à de Pollyanna, encontrando razões para ficar “contente” mesmo quando, em meu íntimo, desejo chorar.

À medida que caminho ao longo da jornada de historização, vivências e superação de cada dia, vejo que é importante considerar para onde estou me direcionando e quais são minhas novas metas e aspirações futuras.

Com as reflexões sobre o destino dessa jornada vejo meu crescimento pessoal contínuo e perseverante nessa nova história que começo a criar em constante superação como fonte de novas oportunidades. Acredito que estou caminhando em direção a uma versão mais forte de mim mesma, talvez mais sábia até e com certeza muito mais resiliente. Cada desafio superado me ensina lições valiosas que me tornará melhor em lidar com os possíveis obstáculos futuros.

A Terapeuta Ocupacional estava sempre me incentivando a fazer coisas que eu gostasse, e que eu sentisse vontade de fazer, sempre respeitando meus limites, então fiz algumas experiências, me aventurei a costurar, fiz alguns aventais, 2 dois na verdade, fiz algumas coisas de artes, como pintura, e me envolvi num ‘projeto’ Harry Potter por conta do aniversário da minha neta de 11 anos que gosta dos filmes, e acompanha seu pai, meu filho nessa aventura. Ela é uma pessoa maravilhosa em seus poucos anos de vida, cheia de bom humor, nasceu para nos dar muita alegria, quando ela nasceu eu tive uma emoção muito grande ao pegá-la ao colo e a chamo de meu anjinho lindo! (Figura 13).

Este anjinho trazido a terra como nos contos de fada, veio com uma grande missão a de nos alegrar ela evoca a pureza e os detalhes, qualidades que se encontram nas páginas das 'As Crônicas de Nárnia'[22]. Nessa obra, o escritor habilmente incorporou elementos da mitologia grega e nórdica, bem como os tradicionais contos de fadas. Nesses reinos mágicos de Nárnia, animais falam, e a magia é uma presença constante, e as batalhas épicas entre o bem e o mal se desdobram. O leão, Aslam, é um poderoso símbolo de benevolência e

[22] C. S. Lewis (1898-1963) foi um escritor britânico, professor e crítico literário irlandês. Sua obra mais conhecida “As Crônicas de Nárnia”. Na obra As Crônicas de Nárnia, o escritor usou elementos da mitologia grega e nórdica, como também os tradicionais contos de fadas, em que os animais falam, a magia é frequente e ocorrem batalhas entre o bem e o mal, onde o leão "Aslam" ajuda a derrotar a feiticeira e trazer a paz de volta à Nárnia.

coragem, auxiliando na derrota da feiticeira e na restauração da paz. Assim como o meu anjinho lindo, Aslam é uma figura que ilustra a luta pelo bem e a busca pela harmonia. (Frazão, 2000)

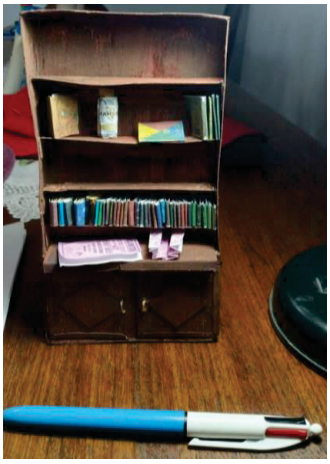
Figura 13 - Praia de Leste Criz e a neta Marinna 24/07/2022 – 86 dias antes do AVC

Fonte: Zimermann, C.R. Acervo fotográfico.

Então pesquisando algum presente para a Marinna, encontrei algo que me chamou muita atenção os books nooks[23] e foi assim que me empenhei neste projeto (Figura 14), encontrei alguns vídeos com pessoas que estavam fazendo e aprendi a como fazer, porém, como tive piora na coordenação motora e na capacidade de coisa fina ainda não terminei, mas pretendo realizar este projeto.

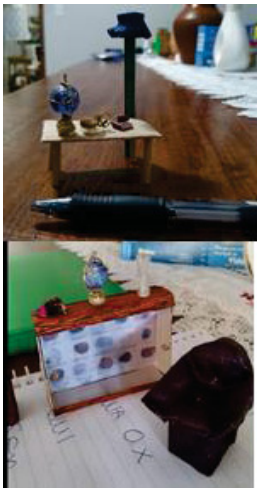
[23] https://www.amazon.com/harry-potter-book-nook-kit/s?k=harry+potter+book+nook+kit

Figura 14 - Criação de peças e acessórios para projeto Nook Book Harry Potter

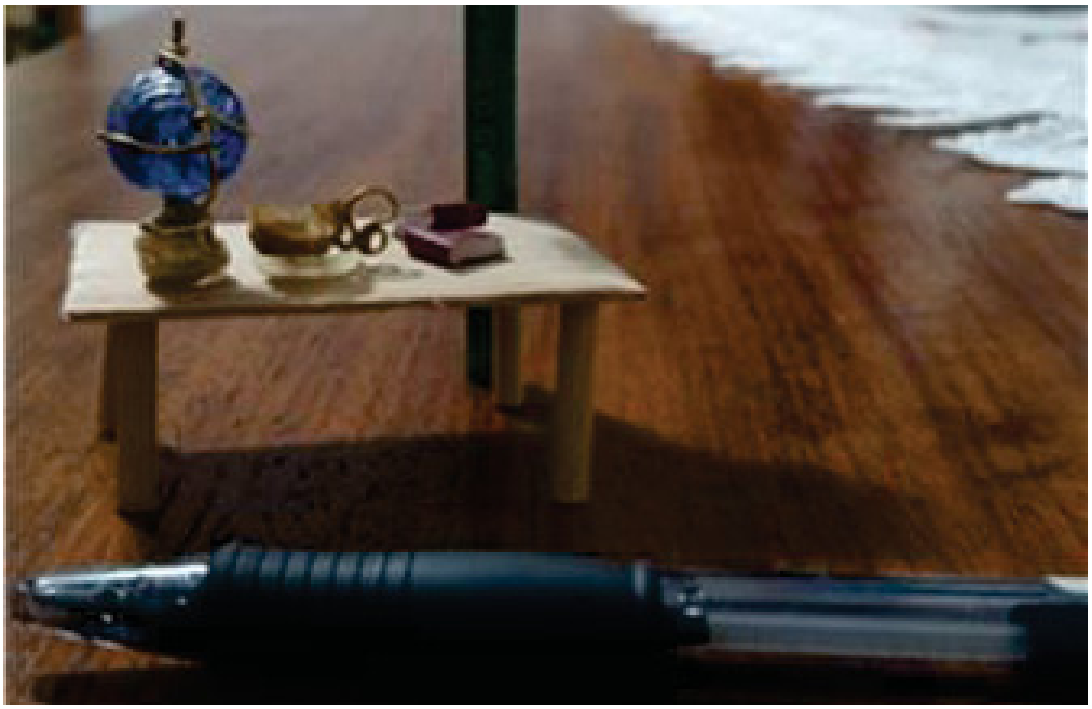


Estante, livros, poção mágica

Mesa, abajour, mapa, livros, globo terrestre, jornal, xícara



Estante de pesquisa geologica (pedras/ rochas), poltrona.



Detalhe para dimensão da imagem. – tamanho da xícara super mini / caneta real

Fonte: Zimermann, C. R. 2023

Espero poder retomar esse projeto e dá-lo como acabado em breve!

3.1. EM BUSCA DE UMA VERSÃO MAIS FORTE DE MIM

> É por meio das dificuldades e adversidades que temos a oportunidade de adquirir conhecimento e sabedoria, fortalecendo-nos emocional e intelectualmente. (Platão, A República, 2000)

Platão em sua obra "A República", sustentava que a experiência desempenha um papel fundamental no processo de aprendizagem e superação. Acreditava que é nas derrotas que encontramos os verdadeiros tesouros da experiência, moldando-nos e nos preparando para conquistas ainda maiores.

No despertar Interior abordo a ideia de "despertar para a vida". Isso significa considerar que muitas vezes vivemos no piloto automático, sem questionar nossas escolhas e a direção de nossas vidas. O primeiro passo para a superação e o crescimento pessoal é tomar consciência desse padrão e escolher deliberadamente acordar para a vida que queremos levar. Porém isso nem sempre é uma escolha nossa de forma livre e simples, pois nossa responsabilidade diante da vida que enfrentamos, entre trabalho, estudo, família, amigos e a própria sociedade, nos limita e somos cobrados de diversas formas o que gera muita ansiedade diante de um futuro que não temos plena consciência.

Ao abordar este ponto importante sobre a relação entre o trabalho e a vida, observamos que nem sempre temos total liberdade quando se trata de nossas responsabilidades, como o trabalho que muitas vezes ocupa grande parte de nossas vidas. Além disso, de acordo com Marx o trabalho é uma dimensão fundamental da vida humana, ele destaca a importância de como o trabalho molda a realidade e a sociabilidade do mundo em que vivemos. Lukács associa a criação artística à forma como o homem se apropria do mundo pela consciência valorizando o papel da dialética na teoria, entre essência e especificidade influenciando a realidade refletida, a concepção de mundo. Marx recupera ontologicamente o que Hegel tinha dividido como o conceito de "ente

objetivo", indo além de Feuerbach ao enfatizar que a humanidade do homem surge historicamente.

> Marx argumenta que o homem, desde o início, interage com sua realidade, tornando-se um "ente objetivo ativo" que produz objetivações por meio do trabalho, fazendo da objetividade uma propriedade fundamental não apenas de seres e relações, mas também do resultado de suas ações de objetivação. Sendo o ineliminável da vida humana, isto é, uma dimensão ontológica fundamental, pois, por meio dele, o homem cria, livre e conscientemente, a realidade, bem como o permite dar um salto da mera existência orgânica à sociabilidade. (Lukács, 2013, p. 12)

Entro neste contexto para me auto justificar enquanto ser social, embora esteja afastada já a um ano do trabalho o vejo com uma nova barreira a transpor, enquanto me dedico a minha recuperação física e mental, busco em mim a identidade do trabalho inculta[24] no meu mais íntimo ser, sim quis dizer sem cultura na seara do âmbito do trabalho que eu realizava no momento em que tive AVCi, este ainda é uma sombra sem não cultivada do espaço em que me encontro, não lembro das pessoas, nem tão pouco do que eu realizava, por repetição de meu filho e marido, sei que estava no setor de informática, porém não tenho nenhuma memória do que eu fazia lá. Então me vejo sem a minha própria realidade do mundo do trabalho sem objetivações e preciso ainda investigar essa natureza na minha nova realidade nesta existência humana, pertencente aos grupos sociais.

A perspectiva de Marx sobre o trabalho como uma dimensão ontológica fundamental ressalta a importância do trabalho não apenas como uma atividade econômica necessária para a sobrevivência, mas como um aspecto essencial da experiência humana pela qual os seres humanos moldam o mundo à sua volta e estabelecem relações sociais.

E nos convida a refletir sobre como o trabalho molda não apenas nossa realidade material, mas também nossa sociabilidade como resposta de sobrevivência às pressões evolutivas e, por fim, nossa existência como seres humanos. Isso se relaciona com a ontologia[25], que é uma área da filosofia que

---

[24] Indivíduo sem cultura, preparo intelectual e erudição. Desprovido de cultura, de instrução, de erudição: era médico, mas inculto. Que não se encontra cultivado; sem cultivo: terreno inculto.
[25] Esse termo foi introduzido por Aristóteles em Metafísica, IV, 1. No contexto da pesquisa em

explora as questões fundamentais relacionadas à natureza, a realidade, a organização do ser e da sua existência. No contexto desta discussão sobre trabalho e vida, é possível considerar o uso de uma ontologia para examinar a essência do trabalho sua conexão com a experiência humana e como ele se encaixa na estrutura mais ampla da realidade.

Marx argumenta que, no capitalismo, o desenvolvimento da divisão do trabalho no capitalismo opõe-se as forças intelectuais do processo de produção como propriedade alheia aos produtores que realizam o trabalho manual. Nesse sentido, o capital exerce um poder autoritário ao controlar e direcionar as capacidades intelectuais envolvidas na produção.

Em seu livro A ideologia alemã, Marx aponta que a ideologia é uma falsa consciência da realidade, sendo um instrumento de ocultamento da realidade utilizado pela classe dirigente para sobrepor-se às demais classes com a aquiescência delas. (Marx & Engels, 2007)

Portanto, a conexão entre o trabalho, a ontologia e a filosofia da existência pode ser uma área rica de exploração, permitindo uma compreensão mais profunda das complexas interações entre as atividades humanas e o significado de nossa existência no mundo.

A superação é um componente essencial desse caminho. Descobrimos como os desafios e obstáculos que enfrentamos podem ser oportunidades de crescimento. As minhas histórias enquanto enfrento grandes adversidades me fazem de certa forma emergir mais forte na constante busca interior de ser mais resiliente, mostrando como a superação de desafios aparentemente impossíveis de serem transpostos podem nos levar a novos patamares em nossa jornada pessoal. Assim como Nietzsche argumenta em sua obra "Genealogia da Moral",

> Que é na luta contra as adversidades que encontramos a força interior para superar obstáculos aparentemente intransponíveis. A frase ‘o que não te mata te faz mais forte’ personifica essa crença fundamental, nos incentivando a abraçar os desafios como oportunidades para fortalecer nossa resiliência. (Nietzsche, 2009)

A célebre frase "o que não te mata te faz mais forte" tem um poder

---

“ontologia”, filósofos tentam responder as questões “O que é um ser? ” e “Quais são as características comuns de todos os seres?”

inspirador que ecoa através dos séculos, desafiando-nos a enfrentar as adversidades da vida com coragem e determinação. Atribuída ao filósofo alemão Friedrich Wilhelm Nietzsche, essa expressão captura a essência da resiliência humana diante das derrotas.

O crescimento pessoal é a recompensa da jornada. As diferentes facetas do crescimento pessoal, inclui o desenvolvimento das habilidades, a expansão da consciência e a melhoria das relações interpessoais. E a importância de estabelecer metas e de aprender com cada experiência, seja ela positiva ou negativa.

As sessões com fono é também um lugar de escuta e de elaboração do luto da afasia e da linguagem clínica. Suzana Carielo Da Fonseca explica que o luto pela perda de uma posição na linguagem é vivenciado pela perda que a afasia instaura e que o drama subjetivo instaurado pela afasia;

> Envolve uma tripla condição sintomática: há cérebro ferido, fala/escuta/escrita em sofrimento e um sujeito que sofre por efeito de sua condição sintomática linguística. Isso quer dizer que a despeito da lesão cerebral, o simbólico está em operação na fala/escuta do afásico. É neste sentido que eu disse em minha dissertação de mestrado que na afasia assistimos a uma "fala em sofrimento". Mas, não só: Lacan (1955-56/1981, p. 250)[26] é perfeito ao afirmar que "[o afásico] fica sempre ao lado do que quer dizer". Em outras palavras, ele "fica ao lado" frente a um insolúvel fracasso comunicativo e à devastadora experiência da cisão entre fala e escuta; ou seja, frente à impotência unificadora da razão. (Fonseca, 2019)

Cordeiro, traz o conceito de luto e melancolia descrito pela psicanálise, para entender o luto na afasia sob o viés da Clínica de Linguagem. O luto com o drama subjetivo está relacionado com a ferida narcísica que o quadro afásico produz e a perda seca que a afasia instaura não propicia possibilidade de compensação, a elaboração será a partir de uma travessia que convoca os registros Simbólico, Imaginário e Real, isso oferece novas possiblidades de lidar com a perda e enfrentar a nova condição linguística. (Cordeiro, 219)

A fonoterapeuta tem me instigado a aprimorar minhas habilidades interpessoais, mas ainda me sinto muito insegura em sair sozinha. Já enfrentei

---

[26] LACAN, J. Metáfora e Metonímia (1): "As Gerbe n'etait point avare, ni haineuse". O Seminário. Livro 3. As Psicoses. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1955-56/2002, p. 244252.

alguns momentos extremamente difíceis, como quando fui à fisioterapia com meu filho, que também estava acompanhando meu marido no hospital devido a uma crise renal. Eles tiveram que passar muito tempo lá, até altas horas da madrugada, o que me obrigou a voltar para casa de Uber.

No entanto, essa tarefa provou ser desastrosa. Eu não consegui ligar para o Uber e, para piorar, fiquei muito nervosa e incapaz de lembrar de qualquer pessoa que pudesse me ajudar. Acabei percorrendo a pé cerca de 2,2 quilômetros, sem saber o que fazer. Isso me deixou profundamente desorientada, até que consegui sentar-se em uma mureta de uma farmácia e lembrar de ligar para meu irmão. Ele foi me buscar e me levou para casa, mas, mesmo que pareça simples, a situação foi muito desafiadora. Ao telefonar para meu irmão, não consegui indicar onde estava nem como ele poderia me encontrar. Acredito que conversamos cerca de 20 minutos até que ele conseguiu me acalmar e entender minha localização para me resgatar.

Essa ocorrência me desorganizou, fiquei muito cansada e levei uma semana para me recuperar, dessa situação. O que culminou em estabelecer metas realistas e estratégias como escrever em meu celular de forma prática para quem ligar e uma espécie de técnica para se acalmar. Hoje (13/10/2023), tenho um texto gravado no meu próprio contato do WhatsApp de como eu devo fazer num caso semelhante: procurar não ficar nervosa, buscar ajuda, primeiramente de pessoa conhecida, ou caso não tenha ninguém, procurar um lugar que me faça sentir segura como numa farmácia por exemplo e pedir ajuda. Também tenho os contatos dos irmãos, filho e marido mais acessível, além de estar gravado no telefone, sempre tenho em mãos um papel ou caderneta ou agenda com todas essas informações.

Porém minha família principalmente marido dificilmente me deixam ir sozinha há algum lugar. Por cuidado eu sei, mas isso também me aborrece, de não me sentir segura de sair e ir aonde muitas vezes gostaria de ir como por exemplo a praia e caminhar a beira mar. Por outro lado, estou desenvolvendo maior resiliência inclusive emocional.

Sinto a importância de inspirar e motivar a mudança em minha vida e na vida daqueles ao meu redor. Acredito ser exemplo para inspirar outras pessoas como modelo de superação e até de crescimento pessoal, ao compartilhar a

minha própria experiência para ajudar as outras pessoas em sua jornada, quando se depararem com pessoas que sofreram AVC, ou até mesmo aquelas que tiveram AVC a se alto superar.

Devo dizer que a jornada de superação e crescimento pessoal é contínua. Não é um destino, mas sim um processo de aprendizagem ao longo da vida. “Despertando para a Vida” é um lembrete de que, a cada dia, temos a oportunidade de tornarmos versões melhores de nós mesmos, superando desafios e abraçando o crescimento pessoal. Este título nos oferece um caminho fascinante para explorar temas importantes da nossa experiência humana e, espero, inspirar outros a iniciarem sua própria jornada de superação e crescimento pessoal.

Hoje nessa jornada em busca de me encontrar talvez um pouco mais conformada com esse novo eu, criei técnicas vamos dizer assim, para não me frustrar, com tantos vazios que ainda me assombram, como as palavras que não fazem sentido algum, ou as palavras que não veem quando quero escrever e principalmente quando vou falar é como se elas nem existissem e uma sensação de que nunca existiram, lá na biblioteca do meu palácio mental. E nesses casos eu criei alternativas, por exemplo o meu verbo “coisear”, e assim substituo as palavras faltantes do meu novo vocabulário pelo verbo coisear, até conseguir achar a palavra real no contexto, seja na minha biblioteca ou em pesquisas em dicionários e até mesmo no ‘google’.

3.2. EU NA BUSCA DE ME RECONHECER E ME REENCONTRAR NAS SOMBRAS DO MEU PASSADO!

> Faça o teu melhor, nas condições que você tem, enquanto não tem condições melhores, para fazer melhor ainda! (Cortella, 2022)

Esta frase criada pelo professor e filósofo está em suas principais palestras, onde o autor Mario Sergio Cortella, defende que é melhor fazer algo nas

condições que você tem hoje enquanto não tem condições melhores de fazer melhor ainda ao invés de deixar de fazer.

O que busco principalmente são novos objetivos e aspirações e principalmente um autoconhecimento, ou melhor dizendo uma nova reconstrução de mim mesma buscando me entender melhor, ou me reconhecer diante dos novos valores que a vida me impôs decorrentes de todos os processos e das novas emoções e comportamentos que mudaram diante dessa nova fase de vida.

Acredito que a busca pelo autoconhecimento nos ajuda a tomar decisões mais alinhadas com nossos valores e a viver uma vida mais autêntica, e com menos temores.

Me inspiro com meu próprio desejo de renovação diante das amarguras impostas pela nova coisa da vida. Busco me considerar mais capaz e me reencontrar diante das sombras do meu passado que é um processo importante para mim e acredito que também para meu crescimento pessoal. À medida que a vida nos impõe novos desafios, emoções e valores, é fundamental a resiliência para nos adaptar aos novos caminhos que a vida nos aponta devemos reavaliar o que realmente é importante e seguir na busca do seu próprio eu nesse novo tempo que se coisea a frente.

O autoconhecimento também é uma jornada contínua e nos permite entender melhor quem somos, nossas motivações, e até mesmo nossas crenças e valores. Isso nos capacita a tomar decisões mais alinhadas com o que realmente importa para nós, em vez de sermos influenciados por fatores externos. Também nos ajuda a enfrentar nossos medos e inseguranças, permitindo uma vida mais autêntica e significativa.

Percebo que após os AVCis estou mais audaciosa ao falar sobre o que sinto e também me colocar diante de alguma situação em dizer que gosto ou não gosto, coisa que antes eu não fazia, sempre me colocava como uma vaquinha de presépio dizendo amém a tudo e a todos, agora me posiciono, faço mais críticas.

Embora toda jornada pode ser desafiadora, também pode ser recompensadora. À medida que você se conhece melhor e se adapta às mudanças da vida, você se torna mais resiliente e capaz de enfrentar os desafios

com confiança. A dificuldade está em se adaptar e em se aceitar nesse novo ser que você se transformou. Temos que ser persistente nessa busca pelo autoconhecimento e na conservação de si mesma!

A reflexão pode ajudar a compreender melhor os pensamentos, sentimentos e motivações. Isso pode ser uma ferramenta poderosa para o autoconhecimento, nesta nova etapa. Escrever regularmente em um diário pode ajudar a processar as emoções e pensamentos. Pode ser uma maneira eficaz de rastrear nosso progresso na jornada que ainda tem pela frente. Embora eu hoje seja muito resistente a escrever diários, tenho na verdade dificuldade em dar essa continuidade diária. Talvez fosse mais proveitoso discutir minhas ideias, experiências, emoções e aspirações com amigos e familiares, embora também sinta dificuldade nisso.

Acredito que se conseguisse mais me autoavaliar com listas de meus valores, e de coisas que são importantes hoje para mim explorando meus novos interesses e experimente coisas novas aceitando as mudanças me reconhecendo nesse processo. Definir novas metas alinhadas com meus valores. Ser mais paciente comigo mesma respeitar meus novos limites buscando mais orientação profissional.

Talvez fazer algo novo que não gostava antes do AVCis como por exemplo meditar ou refletir em determinados momentos, pois acredito que a meditação e a reflexão podem vir a me auxiliar neste movimento que estou fazendo, e assim possam me ajudar a me compreender melhor e a meus sofridos pensamentos, e sentimentos extremos que me avassalam criando novas motivações, para prosseguir. Talvez seja uma ferramenta importante para o meu autoconhecimento.

Gostaria muito de ter a perseverança para manter um diário, pois ainda sinto muita dificuldade em fazer essa tarefa que até parece ser fácil, mas me oprime e ainda não entendo por quê? Escrever regularmente em um diário poderá ser de grande ajuda para processar minhas emoções e pensamentos. Gerando, talvez uma maneira eficaz de rastrear meu progresso nesse movimento atual de autodescobertas.

Percebo ainda, a falta de ter meus ‘próprios pares’ para conseguir ter conversas que sejam mais significativas para mim, onde possa dividir minhas

experiências, emoções e aspirações, falte-me esse amigo íntimo que nem tenho certeza que já o tive um dia, os familiares não suprem essa necessidade e talvez a culpa seja minha por não conseguir expor minhas angustias, sofrimentos, e até alegrias triviais ou quem sabe um terapeuta de plantão que me forneça as perspectivas externas e valiosa que possam me apoiar em meu processo de autorreconhecimento.

Sinto ainda falta de liberdade, de ir e vir, embora hoje tenha medo de estar só comigo mesma, eu não sou uma boa companhia para mim mesma. Em suas palavras, Clarice Lispector aborda a dificuldade de expressão, reconhecendo que, por vezes, a culpa pode recair sobre ela por não conseguir expor suas angústias, sofrimentos e até mesmo alegrias triviais. Clarice Lispector,

> Perdão, explicação e mansidão Dificuldade de expressão. Ir contra uma maré. Aprender a viver. Aprendendo a viver. Sem nosso sentido humano. (Lispector, APRENDENDO A VIVER, 2004)

No texto de Lispector, ela pode ter sentido a necessidade de um terapeuta, alguém que fornecesse perspectivas valiosas e externas para apoiá-la em seu processo de autorreconhecimento. Como muitos de nós, Clarice também pode ter enfrentado a sensação de falta de liberdade, a incapacidade de ir e vir, ao mesmo tempo em que temia estar sozinha consigo mesma. Como ela escreveu, 'eu não sou uma boa companhia para mim mesma.' Tais revelam o desafio universal de reflexões de aprender a viver e a lidar com as complexidades da condição humana, sem o sentido humano. (Lispector, APRENDENDO A VIVER, 2004)

Nesse emaranhado de emoções e dificuldade de expressão, talvez eu esteja indo contra uma maré interna, aprendendo a viver e descobrindo, aos poucos, o sentido humano que existe dentro de mim. A busca pelo perdão, a explicação e a mansidão tornam-se partes fundamentais do meu caminho, enquanto aprendo a viver, mesmo que isso signifique confrontar minha própria complexidade.

Penso em fazer uma lista, mas cai naquele dilema do diário…, acredito até acho que já foi me foi sugerido, uma lista de meus valores, objetivos e prioridades para me ajudar a definir o que é mais importante para me orientar

em minhas decisões futuras, como uma autoavaliação.

Tenho explorado novos interesses, experimentando coisas novas, desde hobbies a leituras, para expandir meu conhecimento e compreensão de mundo. Talvez possa me ajudar a redefinir minhas aspirações e interesses. Embora ainda tenha aquele sentimento de mais valia, como incapacidade de seguir, as vezes falta-me forças para lutar em busca de novos objetivos, ou até mesmo de gerir aos objetivos pré-existentes ou melhor dizendo, antes do episódio que me desestabilizou.

Aceitar todas as mudanças e me reconhecer capaz, está sendo a maior batalha que enfrento comigo mesma, além das terapias, e sei que preciso disso para o meu crescimento pessoal, mas essa mudança nem sempre é fácil. Principalmente porque envolve se aceitar e se adaptar às mudanças à medida que aprendo mais sobre mim mesma.

Acredito que é hora de definir novas metas e alinhá-las com meus valores. No entanto, reconheço que ainda estou em busca dessas metas e valores. Ao tentar esboçar meu futuro, muitas vezes me questiono sobre o propósito. Antes dos meus AVCis, eu não me via envelhecer, ou não percebia o peso da idade, que agora pesa sobre mim nos meus sessenta anos, como montanhas que me sufocam e me empurram para baixo.

Antigamente (parece um passado tão longe quase inalcançável), eu tinha vitalidade[27], seja lá o que essa palavra significa. Agora, recorro ao riso como uma técnica para me manter "feliz" com essa nova perspectiva. Estou até adotando o método do "contente" de Pollyanna. Assim, vou reavaliando meus valores e, quem sabe, descobrindo novas aspirações que podem me ajudar a viver de forma mais autêntica comigo mesma.

Neste sentido preciso ser mais, paciente comigo mesma. Em uma jornada de autoconhecimento contínuo e muitas vezes desafiador. Não devo me apressar, e devo lembrar de que está tudo bem enfrentar contratempos no caminho. Ao menos a Fonoterapeuta me repete sempre isso, “de que está tudo certo” em não lembrar ou não conseguir fazer alguma atividade, enfim não fazer como era costumeiro antes.

---

[27] Por definição vitalidade significa o conjunto de funções vitais do organismo (órgãos funcionando em equilíbrio), característica de quem vive com energia, vigor e disposição.

Talvez seja oportuno buscar novas fontes de orientação profissional para amenizar as dificuldades mais significativas em minha nova leitura de vivencias e de autodescoberta. Como Clarice Lispector ponderou, 'Não muda nada. Escrevo sem esperança de alguma coisa que eu escreva possa mudar o que quer que seja. Não muda nada.' A busca pela mudança e pelo autoconhecimento muitas vezes começa com a sensação de que a liberdade que desejamos é mais profunda do que imaginamos.

> Não muda nada. Escrevo sem esperança de que alguma coisa que eu escreva possa mudar o que quer que seja. Não muda nada. ” (Lispector, UMA APRENDIZAGEM OU O LIVRO DOS PRAZERES, 1998 b.)

E devo estar ciente de que a busca pelo autoconhecimento é uma jornada pessoal única O importante é meu compromisso em me entender melhor e viver de acordo com meus mais recentes achados e valores. À medida que continua a explorar e crescer, talvez eu consiga encontrar um equilíbrio e um senso mais profundo de mim mesma, caminhando em direção a uma vida mais verdadeira no processo que estou seguindo.

3.3. NAVEGANDO PARA O FUTURO: E Criando Uma Nova Perspectiva na História de Vida

Imagine uma nova história para
sua vida e acredite nela. (Coelho, 2009)

“Pensar para frente” é uma atitude essencial ao longo da jornada. Isso implica direcionar nosso foco e energia em direção ao futuro, ao mesmo tempo que aprendemos com o passado e aplicamos essas lições no presente. Podemos estabelecer metas de prosperidade dentro dessa nova mentalidade que estamos cultivando.

Navegar para o futuro me remete ao que desejo alcançar e quais são meus sonhos e aspirações, tenho que definir essas metas, para dar uma direção clara para onde estou indo.

Com isto posto talvez definir um planejamento estratégico de como alcançar esses objetivos buscando evitar obstáculos inesperados e mantendo o foco no futuro, criando novas perspectivas para uma nova história de vida.

Aprender e reaprender quantas vezes forem necessárias “é pepêssego”, devo recordar que lá no início quando tive os AVCis ao voltar para casa já fazendo as terapias eu estava sentada ao sofá –comendo- meu marido entrou naquela tarde de domingo e me perguntou o que eu estava comendo e saiu um “é pepêssego”, e desde então minha neta Marinna me relembra a cada passo desta frase que como na internet ‘viralizou’ na família e tornou-se um ‘meme’[28]e também como diz meu marido criei um novo ’App‘[29] no caso app_pêssego.

Então devo prosseguir nesse movimento e rir do que já ficou para traz, pensando para frente lendo e estudando novas informações, tecnologias e tendências que podem impactar meu caminho para um maior sucesso na vida.

Aprender com as experiências passadas e adaptar-se às mudanças é fundamental para estar preparado para o futuro. Inovar criar e buscar por novas conquistas resolvendo os possíveis problemas para alcançar novos objetivos numa constante evolução.

A importância do autocuidado e a resiliência deve fazer parte do dia a dia enquanto me esforço para pensar para frente e alcançar meus objetivos.

O caminho para o futuro pode ser ainda mais desafiador, e é fundamental cuidar da saúde física e mental ao longo dessa jornada, reservando tempo para descanso, exercícios, meditação e momentos de descontração para recarregar as energias e enfrentar os desafios que ainda estão por vir.

E à medida que avançar em direção ao futuro, lembrar de celebrar as novas conquistas, por menores que forem. Reconhecer e comemorar as conquistas ao longo do caminho é importante para manter a motivação e a gratidão pelo progresso feito. Eu tive um feito desses na semana de meu aniversário de 60 anos –setembro de 2023-, eu peguei um Uber e fui no salão

---

[28] No contexto da internet, meme é uma mensagem quase sempre de tom jocoso ou irônico que pode ou não ser acompanhada por uma imagem ou vídeo e que é intensamente compartilhada por usuários nas mídias sociais.

[29] App é a abreviação de "aplicativo", um programa de software desenvolvido para ser utilizado em dispositivos móveis, como smartphones e tablets. Os apps têm como objetivo facilitar a realização de tarefas e proporcionar entretenimento aos usuários, tornando-se uma parte essencial da vida moderna.

de beleza que não ia há mais de dois anos, para arrumar meu cabelo, foi uma tarde cheia de emoções e novidades, pós AVCi, fiquei emocionada de estar lá e rever pessoas queridas as quais me lembrava, tanto de seus jeitos de serem quanto de seus rostos, foi gratificante todo o carinho que recebi, e após o tratamento voltei para casa de Uber, e pela primeira vez desde o AVCi fui e voltei sem me perder em mim mesma, sem ter que pedir ajuda/socorro.

E o mais legal foi quando contei para minha Nora e ela disse ‘que bonitinha’ conseguiu! São palavras que ecoaram em minha mente como se fosse algo tão extraordinário que eu tivesse realizado, e fico feliz de ter vencido esse monstro de sair sozinha. Isso me faz ver que já evolui nesse novo processo ao longo desse um ano (17/10/2022) pós AVCi.

> Liberdade é pouco. O que eu desejo ainda não tem nome. (Lispector, Perto do Coração Selvagem, 1992)

Clarice Lispector, na obra Perto do Coração Selvagem, de 1977, “Liberdade é pouco. O que eu desejo ainda não tem nome”, nos convida a uma reflexão sobre nós mesmos no interior do que constitui a nossa essência.

E posso então dizer que estou melhor hoje do que ontem e do que estava há um mês atrás e continuo aprendendo com minhas dificuldades e que cada desafio superado é um testemunho do meu poder interior e da minha capacidade de adaptação e de me reinventar. (Lispector, Perto do Coração Selvagem, 1992)

MOVIMENTO EM PROCESSO CONTÍNUO: A singularidade da escrita na evolução e adaptação do jogo da vida

O percurso de superação no dia a dia após AVCi é um caminho singular, repleto de histórias e cada indivíduo é moldado por suas experiências únicas. Essas vivências se entrelaçam com a singularidade[30] da escrita, assim como a teoria da relatividade de Albert Einstein, especificamente aos buracos negros, onde pareço me encontrar em muitos momentos vividos neste último ano, em um grande buraco negro.

Nesse contexto, as experiências pós-AVCi se assemelham a pontos no espaço-tempo da vida, onde a densidade das dificuldades e adaptação parecem ser infinitas desafiando as leis convencionais do bem-estar. No entanto, assim como a singularidade na física desafia a compreensão, as histórias de superação também desafiam as expectativas, revelando a resiliência à natureza humana.

A vida é uma jornada repleta de altos e baixos, e muitas vezes, precisamos superar desafios para alcançar nossos objetivos. A historização de nossas experiências pode ser uma ferramenta poderosa para ajudar-nos a entender e superar essas dificuldades.

Ao olhar para trás em nossas vivências, podemos aprender com nossos erros e sucessos, identificar padrões em nossos comportamentos e pensamentos, e desenvolver uma maior compreensão de nós mesmos. Isso pode nos ajudar a crescer e evoluir como indivíduos, e a lidar melhor com os desafios que enfrentamos no presente e no futuro.

No entanto, é importante lembrar que a superação não é um processo fácil ou rápido. Requer paciência, determinação e autorreflexão constante. É importante também ter em mente que cada pessoa tem sua própria jornada e suas próprias experiências únicas. Portanto, não devemos comparar nossas experiências com as dos outros, mas sim usá-las como uma fonte de inspiração e motivação para continuar avançando.

---

[30] A "singularidade" é frequentemente associada à teoria da relatividade de Albert Einstein, em particular com buracos negros. Nesse contexto, uma singularidade é um ponto no espaço-tempo onde a densidade é infinita e as leis da física quebram convencionalmente.

A historização de nossas vivências pode nos ajudar a superar desafios e crescer como indivíduos. É um processo contínuo e individual, mas que pode ser extremamente gratificante e enriquecedor.

A jornada de autodescoberta, superação de desafios e crescimento pessoal, com foco nas experiências após sofrer AVCis, traz consigo a importância de reflexão sobre o passado, faz aprender com todas essas experiências a também manter a autoconsciência emocional com resiliência como uma força vital na superação dessas adversidades.

Enfatizo a importância de celebrar as conquistas ao longo da jornada, mesmo as pequenas, compartilho as conquistas pessoais, demonstrando minha evolução e adaptação ao longo desse processo de recuperação após os AVCis. Como uma narrativa inspiradora na busca por significado e compreensão, mesmo diante das experiências mais desafiadoras da vida.

Retornando a frase descrita no início deste trabalho "*restart* do *hard disc"*. Podemos dizer que temos um novo jogo para jogar, ou melhor, uma nova vida pela frente assim como para todo *game-over* existe um *play again*.

O conhecimento só é útil quando está em movimento. Passe adiante... algum dia com certeza irei olhar para traz e dizer: "não foi fácil, mas Venci! ".

Que bonitinho! É pepêssego!

E finalizo este trabalho inspirador com uma frase para refletir:

> "Como seria dormir na noite de hoje em sua vida atual, com a expectativa de sonhar com a vida bela, que sempre quis ter... E Acordar no Amanhã... como em um Primeiro Dia de uma Vida totalmente estranha de si, para si mesmo, sendo prisioneiro de suas emoções e de seus próprios tormentos." Zimermann, C.R.

Enfim, 'Vi Vi'[31], sobrevivi, assim como o pássaro (*Euphonia violacea*), que anuncia a chegada de algo novo também conhecido como Fim – fim! (Figura 15).

---

[31] Pássaro conhecido por diversos nomes entre eles: vim-vim, Gaturamo, Vi vi, Fim-fim, Fi-Fi-Verdadeiro, Vem-Vem, Guriatã-de-Coleira, Vi-Vi, Puvi, Gaturamo-Miudinho, Gaturamo-Fifi ou Guriatã. Disponível: https://innatureblog.blogspot.com/2009/11/vim-vim-ou-gaturamo.html

Não importa a passagem do tempo (ou a chegada da modernidade), o seu pio/canto anuncia a chegada de algo novo nas asas da esperança!

Figura 15 - Fim–fim. Gaturamo-verdadeiro (Euphonia violacea) macho violáceo

Fonte: Luís Impa, Photo Pássaros. 28/10/2007 [32]

[32] https://luis.impa.br/photo/0710_passaros/ 28/10/2007

Referências

Aguilar, N. A. (2017). Pequeno guia para desconstruir Salvador Dalí. (A. BRETON, Ed.) *A.CARDIGON*. Acesso em 20 de 10 de 2023, disponível em https://www.acardigon.com/single-post/2017/01/20/pequeno-guia-para-desconstruir-salvador-dal%C3%AD

Andrade, C. D. (1928). *POEMAS de Carlos Drummond de Andrade*. (C. MARCELLO, Editor) Acesso em 10 de 10 de 2023, disponível em Cultura Genial: https://www.culturagenial.com/poemas-de-carlos-drummond-de-andrade/

Arendt, H. (2008). *Entre o Passado e o Futuro.* Ufjf.

Barreto, S. R., Mourão, A. M., Chaves, T. S., & Vicente, L. C. (03 de 06 de 2011). O uso da kinesio taping no tratamento da paralisia facial pós-acidente vascular cerebral fase aguda. *SCIELO*. doi:10.1590/2317-6431-2021-2462

Brandão, M. H. (2010). *Autobiografia e Formação Humana.* porto Alegre: EDIPUCRS.

Brown, B. (2016). *MAIS FORTE DO QUE NUNCA.* (V. L. RIBEIRO, Trad.) Rio de Janeiro, Rio de Janeiro: Sextante.

Burgess, A. (1962). *Laranja Mecânica.* (F. FERNANDES, Trad.) Aleph.

Canabrava, S. (2020). *Autoconsciência emocional: o que é e 5 dicas para desenvolver a sua.* Acesso em 10 de Outubro de 2023

Coelho, P. (2009). *Recriando o Passado*. (G1, Produtor, & GLOBO) Acesso em 13 de 10 de 2023, disponível em O portal de noticias da globo: https://g1.globo.com/platb/paulocoelho/2009/10/09/recriando-o-passado/

Cordeiro, M. D. (219). *O luto na clínica com afásicos.* São Paulo, São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Fonte: https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/22299

Cortella. (2022). *Independentemente de onde esteja, dê o seu melhor sempre! CORTELLA. O Celeiro.* (O. RICARDO, Editor) Fonte: Editorial publicado no Jornal ‘O Celeiro: https://jornalceleiro.com.br/2022/09/independentemente-de-onde-esteja-de-o-seu-melhor-sempre

Cunha, J. L. (s.d.). *Corpos, Saúde, Cuidados de Si e Aprendizagens ao Longo da Vida: Desafios Autobiográficos.*

Dalí, S. (1931). *A Persistência da Memória*, Gato. não. P265. Acesso em 20 de 10 de 2023, disponível em https://www.salvador-dali.org/en/

Fonseca, S. C. (21 de 08 de 2019). EFEITOS SUBJETIVOS E SOCIAIS DA INCIDÊNCIA DE AFASIA: UMA VISADA PARA ALÉM DO ORGÂNICO. *SAÚDE MENTAL, POLITICAS SOCIAS E DEMOCRACIA*. Acesso em 23 de 10 de 2023, disponível em https://www.leffa.pro.br/tela4/Textos/Textos/Teses/Suzana_Fonseca.pdf

Foucault, M. (2001). *L'herméneutique du sujet: Cours au Collège de France(1981-1982)* (1ª ed.). Paris, Paris: Gallimard le seuil.

Frankl, V. E. (1984). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração.* São Leopoldo / Petrópolis: Sinodal / Editora Vozes.

Frazão, D. (2000). *RESUMO DA BIOGRAFIA DE C. S. LEWIS.* Acesso em 26 de 09 de 2023, disponível em https://www.ebiografia.com/c_s_lewis/

Goleman, D. (2011). *Inteligência emocional; tradução Marcos Santarrita.* Rio de Janeiro: Objetiva.

Lispector, C. (1992). *Perto do Coração Selvagem.* Rio de Janeiro: Francisco Alves.

Lispector, C. (1998 a.). *A Paixão Segundo G.H.* Rio de Janeiro: Rocco.

Lispector, C. (1998 b.). *UMA APRENDIZAGEM OU O LIVRO DOS PRAZERES.* Rio de janeiro: Rocco.

Lispector, C. (2004). *APRENDENDO A VIVER* (1 ed.). Rio de Janeiro: Rocco.

Louzada, P. (2019). *O que é autoconsciência e qual sua importância.* Acesso em 10 de Outubro de 2023

Lukács, G. (2013). *Para uma ontologia do ser social II* (1ª ed.). (N. SCHNEIDER, Trad.) Boitempo Editorial.

Marcolino, J. (2004). *A clínica de linguagem com afásicos: indagações sobre um atendimento.* São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Acesso em 23 de 10 de 2023, disponível em https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/13992

Marx, K., & Engels, F. (2007). *A Ideologia Alemã.* (L. C. MARTORANO, N. SCHNEIDER, & R. ENDERLE, Trads.) Boitempo Editorial.

Nietzsche, F. (2009). *Genealogia da Moral uma Polêmica.* (P. C. SOUSA, Trad.) São Paulo: Companhia das Letras.

Norbert, E. (1994). *A Sociedade dos Indivíduos* (1ª ed.). (V. RIBEIRO, Trad.) Rio de Janeiro: Zahar.

Nóvoa, A. (1992). *O Método Autobiográfico e a Formação.*

Pancini, L. (2022). *O 'truque da memória' de Sherlock Holmes e como ele funciona.* Fonte: https://exame.com/ciencia/palacio-memoria-sherlock-holmes/ - palácio mental sherlock-holmes.

Pindaro. (23 de 02 de 2014). *Comentários para "Da força"*. (P. COELHO, Editor) Acesso em 18 de Outubro de 2023, disponível em globo, G1 - O portal de noticias da: https://g1.globo.com/platb/paulocoelho/2014/02/23/da-forca-6/

Platão. (2000). *A República* (3. ed. ed.). (C. A. NUNES, Trad.) Belém: EDUFPA.

Platão. (2013). *Apologia de Sócrates.* (A. MALTA, Trad.) Porto Alegre, RS: L&PM.

Plato. (1967). *PLATO, PROTAGORAS.* (Vol. Vol. 3). (M. H. W.R.M. Lamb. Cambridge, & W. H. London, Trads.) Acesso em 12 de Outubro de 2023

Porter, E. H. (2011). *POLIANA* (Ed. especial ed.). (S. d. bolso, Ed., & P. SILVEIRA, Trad.) Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

Sali, F. (07 de 04 de 2018). Dica TDF Laranja Mecaniza. *Super Abril*. Acesso em 5 de Outubro de 2023, disponível em https://super.abril.com.br/coluna/turma-do-fundao/dicatdf-8211-laranja-mecanica

Spinoza, B. d. (1983). *PENSAMENTOS METAFÍSICOS* (3ª ed.). (O. pensadores, Ed., & M. d. CHAUÍ, Trad.) São Paulo: Abril Cultural.

Thakur, S. (s.d.). *Pinterest*. Acesso em 15 de 10 de 2023, disponível em Arte, Espirais , Arte Ilusão: https://www.pinterest.pt/pin/1033365076982121801/

Valadão, M. (25 de 08 de 2015). *NOS MOMENTOS DIFÍCEIS, NÃO TEMAS.* Acesso em 10 de 10 de 2023, disponível em O TEMPO: https://www.otempo.com.br-marcio-valadao/nos-momentos-dificeis-nao-temas