

An abstract painting with thick, expressive brushstrokes. The color palette is dominated by warm tones: reds, oranges, yellows, and pinks, which transition into cooler blues and purples towards the bottom. The texture is highly visible, with many ridges and valleys from the paint application. The overall composition is dynamic and layered.

# caeru

dezembro 001

foto:  
unsplash.com | Steve Johnson



# Carta de abertura

---

Olá, querido leitor, seja muito bem-vindo à Caeru!

Quero contar a você a origem deste projeto. A ideia de lançar a Caeru, uma revista digital colaborativa e totalmente gratuita, nasceu enquanto eu estava em uma viagem solo a outro país.

Sempre existiu em mim o desejo de criar algo que me permitisse estabelecer comunicação com as pessoas. Entre muitas ideias — blog, canal no YouTube ou até mesmo redes sociais —, algumas que brilhavam por um instante e, depois, se dissipavam, como se ainda lhes faltasse o sopro vital: o combustível certo para seguir adiante.

Nessa viagem, tive a oportunidade de olhar para lugares mais íntimos de mim e finalmente descobri o que faltava: um propósito genuíno. Sim, isso parece bem óbvio agora. Mas, assim como a natureza nos ensina, só podemos florescer quando estamos preparados.

E não pense que é fácil encontrar um propósito genuíno. Criar um propósito pode até ser simples, mas olhar para dentro e descobrir um verdadeiro, não é. Foi em um desses dias de silêncio que o feixe de luz surgiu: um espaço colaborativo onde diversas pessoas pudessem se comunicar e se expressar, todas juntas criando algo maior.

Percebi, então, que o que eu buscava estava além do criar; eu ansiava por compartilhar. A Caeru nasce com o propósito de ser um espaço de troca genuína, onde quem colabora com o conteúdo e quem lê, fazem parte do mesmo movimento. Um lugar em que as vozes não ecoam sozinhas, mas se encontram, se atravessam e se transformam umas pelas outras.

Logo pensei em uma revista, por ser uma ideia que foge do padrão dos meios de comunicação que estão em voga atualmente, é algo nostálgico. O nome Caeru já existia, guardado no bloco de notas do meu celular, nome que carrega a energia do número 3, da criatividade, para algo que eu pudesse criar no futuro. Foi como um encontro: quando nome e intenção se alinham e passam a respirar juntos, um corpo à deriva que, enfim, encontrou um nome para existir.

A Caeru nasce hoje com o propósito de levar às pessoas um conteúdo construído por um coletivo, com muito amor preenchendo cada página. A revista é viva, e a cada edição novas possibilidades podem surgir. Evoluir faz parte da nossa natureza, e a Caeru evolui com a gente.

Quero agradecer às pessoas que me apoiaram neste projeto desde quando ele ainda era apenas uma pequena semente, sem revelar seu real tamanho. A cada palavra de incentivo, a cada gesto de confiança, essa semente encontrou solo fértil para crescer. Agradeço, de forma muito especial, a Kahenna Ochay, uma amiga que sempre topa embarcar em minhas ideias. Nossa energia se completa e, juntos, conseguimos dar forma a esta primeira edição — um início que nasce com afeto, intenção e o desejo sincero de seguir expandindo.

Que você se permita caminhar conosco e descobrir, página a página, tudo o que ainda pode florescer.

*Carlos Rocha*

# Su- má- rio

**6 Expressão**

**15 Olhar Caeru**

**18 Cotidiano Criativo**

**22 Pensar é criar**

**30 Inspiração**



# Sem *Tempo*

Não  
Falta  
Tempo  
O Tempo  
É  
O mesmo  
Falta  
Saber  
O que  
Falta

## **DO AUTOR**

A poesia foi uma das primeiras formas de expressão artística com que tive contato [...] ela pra mim tem um papel de registro, de reflexão e contemplação. Minha escrita sempre teve um tom de diário, onde deixo os pensamentos derramarem e então posso ler eles em voz alta.



# A Ternura Da Luz Que Permeia A Terra

Foto:  
Gabriel Ribeiro

Correndo em meio À Tempestade  
Se abre uma breve fenda no céu  
Demonstrando uma ternura ímpar  
Cobrindo o horizonte como um véu  
1) Lembre que isso tudo é finito

Sempre distraído com meus sofrimentos  
Seja meu trabalho, deuses, a vida ou ela  
Passo tempos e tempos sem nem lembrar  
Da vista linda que eu tenho da minha janela  
2) Perceba tudo o que há de bonito

Os problemas afetivos são os piores  
Exatamente porque bem lá no fundo  
Sabemos que o mais importante são as pessoas  
Nada mais é tão importante nesse mundo  
3) Não perca o amor e o brilho

O tempo é relativo, e por isso  
Com o tempo que tive eu concluí  
Que a sensação de não ter rumo  
Vai estar sempre por aqui  
4) Você sempre estará perdido

Uma vez uma amiga me disse assim  
“Sou um pouco de todos que conheci”  
Com o tempo pude confirmar também  
Pois de nenhum de vocês eu me esqueci  
5) Quem mora num coração sempre terá abrigo



"O amor que eu senti era meu.  
 O amor que eu te dei era meu.  
 Meu amor.  
 A gente sempre fala e ainda assim  
 se esquece  
 traduz como posse de outrem,  
 mas não,  
 é apenas uma constatação.  
 E se esse amor é meu,  
 todos os outros também serão.  
 Não tenha medo, querida.  
 Eu sei que teme não amar de novo,  
 não do mesmo jeito.  
 Mas se lembre,  
 o amor é seu.  
 E agora,  
 ao chamar alguém de meu amor,  
 ele será mais seu do que nunca."

Kahenna Ochay



Quanto vale o seu amor?  
Me sinto em uma feira fazendo  
aquilo que meu pai me ensinou.  
Tentando ganhar alguma coisa  
ou não perder tanto.  
Ainda não sei.  
Quem dá mais?  
Nem eu, nem você...  
Pechinchando afeto.

*Kahenna Ochay*



*André Aragão* 24





# O que 2026 nos Reserva?

**S**aber o que o ano nos reserva é como ter uma ferramenta de orientação que ajuda a compreender as energias que estarão em movimento e os desafios que podem surgir ao longo do caminho, nos preparando para agir com mais consciência e conforto diante das situações.

2026, em uma perspectiva geral, é um ano que traz muitas oportunidades, mas também a clareza de que a vida é cíclica. A energia do ano aponta para inovação em termos estruturais, de comportamento, de postura perante a vida e de mudança de crenças, trazendo expansão mental, criatividade e a necessidade de adaptação.

Estamos passando pela abertura de um novo portal, que requer das pessoas maior investimento no autoconhecimento, mas que faça uma interface com a alteridade. Período em que a vida não pergunta se você quer algo; ela simplesmente passa a impor uma nova conduta e um novo olhar sobre o mundo, caminhando para habitar um espaço coletivo - no qual se preserva a individualidade, mas se reconhece a necessidade de oferecer uma contribuição de ordem social e coletiva.

**N**a perspectiva do viés espiritual, a representação dos orixás do ano pode ser uma temática controversa, já que eles vibram no coletivo e sua escolha é realizada por meio da consulta aos búzios em cada terreiro. Quando um orixá é eleito, essa definição acontece sempre com um olhar voltado para o coletivo. Em 2026, haverá a presença marcante de Ogum e Iansã.

Ogum é o orixá que rege a guerra, o trabalho, a tecnologia e a abertura de caminhos. Traz como qualidades a coragem, a estratégia e a obstinação. Em contrapartida, é necessário ter atenção à impulsividade e à competitividade, que devem ser assimiladas a partir de uma perspectiva positiva, como força motriz e motivação. Ogum é uma energia de fogo que fala sobre convicção, fé e ação, pontos essenciais para internalizar e se alinhar à energia do ano.

Será um período de grande desenvolvimento tecnológico, que trará reflexões importantes sobre como utilizar os recursos oferecidos pela tecnologia de forma inteligente, estratégica e alinhada ao nosso bem viver. Um excelente ano para o trabalho, especialmente aquele que carrega propósito e serve à comunidade. A obstinação



de Ogum ensina que não se abandona um projeto antes de sua conclusão, pois o trabalho bem feito proporcionará reconhecimento e recompensa. Para isso, será fundamental criar estratégias de boa convivência a fim de alcançar os objetivos propostos.

**I**ansã, orixá dos ventos, dos raios e das tempestades, associada à força e à transformação, traz a combinação das energias do fogo e do ar, impulsionando mudanças repentinas e surpresas ao longo do ano. Sua atuação reforça a necessidade de coragem e determinação na caminhada. Iansã também colocará em evidência temáticas importantes, como as mudanças climáticas e a responsabilidade com o meio ambiente, além de pautas relacionadas à valorização da mulher na sociedade.

Já no viés astrológico, o planeta Marte é o regente do ano e representa o arquétipo da motivação, da coragem, da determinação e da força. Assim, o ano se inicia com a expectativa de que todos nós possamos assumir compromissos que sejam levados até o fim, com propensão à vitória. Em sua polaridade mais disfuncional, surge a oportunidade de trabalhar a impaciência, a inconstância e a falta de foco e, em uma perspectiva mais coletiva, abre-se espaço para confrontos, apontando a necessidade de desenvolver a diplomacia.

Outros aspectos relevantes, astrológicamente, que impactam a energia de 2026

são a entrada de vários planetas no signo de Sagitário e Capricórnio, indicando possibilidades da expansão e crescimento e uma energia sustentada pelo social e pelo coletivo amparada pelo ingresso de Plutão em aquário. Essa força do social favorece bons resultados no aspecto político e em todo o âmbito governamental que possa propiciar benefícios e mudanças para a população no geral.

Os signos do elemento fogo - Áries, Leão e Sagitário - podem sentir as mudanças com mais intensidade.

**N**a perspectiva do Tarô, o arcano que representa o ano é a Roda da fortuna, trazendo luz à necessidade de adaptação às mudanças em nossas vidas, com o reconhecimento de que a existência não é estática. Sendo assim, é preciso estar disposto a ajustar-se e flexibilizar-se, tendo em vista que as adversidades têm o objetivo de nos fazer desenvolver maior capacidade de resolução de problemas, ampliando nosso conhecimento e facilitando o nosso andamento pela vida. Acima de tudo, é necessário confiar na capacidade que a vida tem de nos surpreender positivamente, lembrando que a ação é indispensável para promover movimento, expansão e progresso.

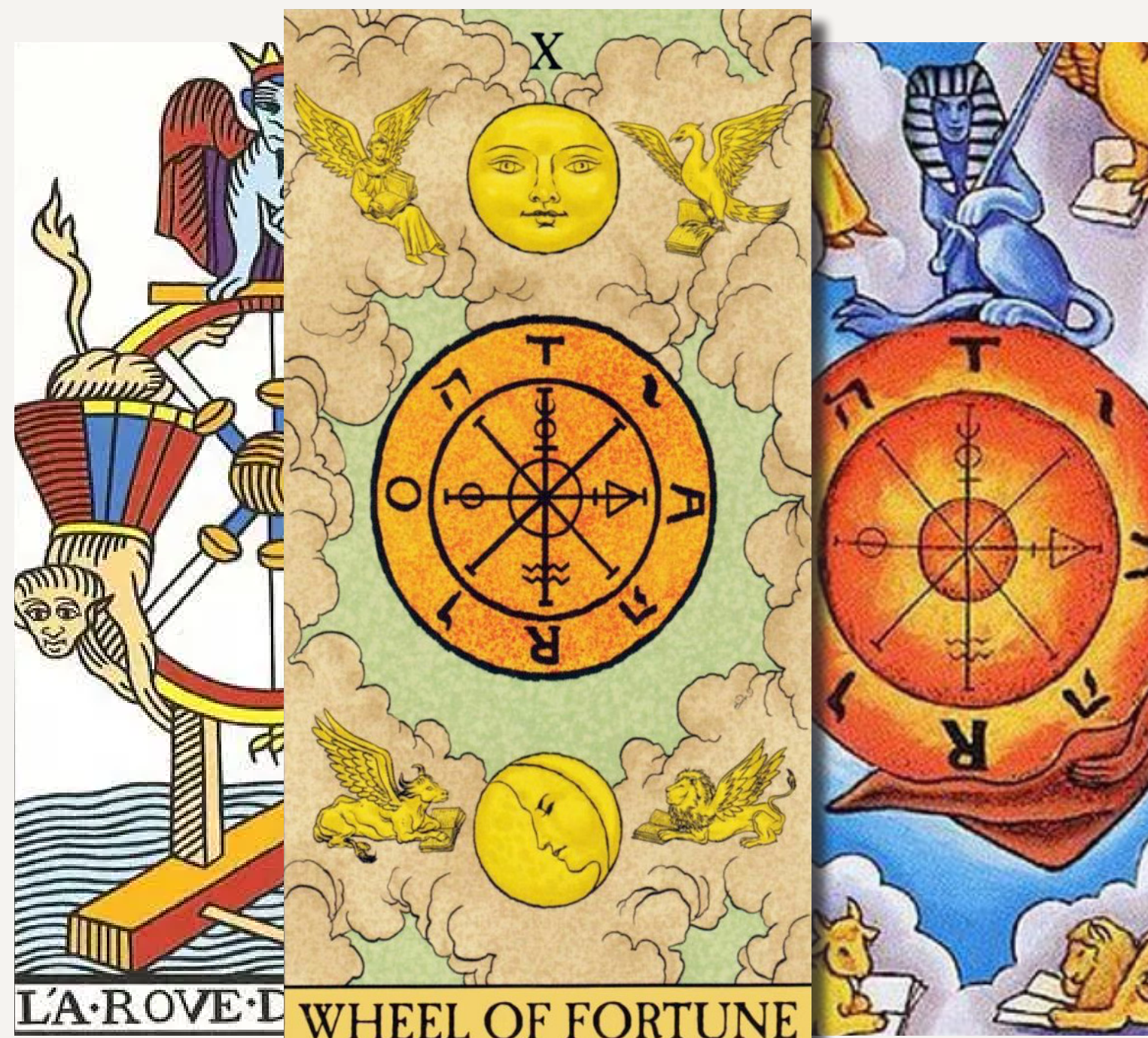
As energias dos diferentes vieses apresentados dialogam entre si e, para que você se alinhe a elas, o autoconhecimento é essencial, a fim de desenvolver

percepção e sensibilidade. É como um rádio: para entrar nessa frequência, é preciso sintonizar-se com essas energias.

Enquanto o céu nos apresenta um ano de ação e iniciativa, Ogum e Iansã trazem coragem e confiança para lidar com as adversidades da vida, representadas pela Roda da Fortuna. Ano de melhorias substanciais, de

descobertas sobre si mesmo e sobre como contribuir com o social, assumindo o compromisso de garimpar a própria essência e se conhecer com profundidade. Assim, torna-se mais claro o que se precisa e a que se veio, permitindo escolher conscientemente as batalhas que se deseja travar e lidar com as mudanças com a flexibilidade do ar.

Texto de Kahenna Ochay baseado em entrevista com Argentina Gomes





# CONSCIÊNCIA ESTÁ NA moda



O mercado de brechós em Belo Horizonte está em forte crescimento, assim como no Brasil inteiro. A busca por peças second-hand têm sido uma alternativa aos consumidores por oferecerem valores acessíveis, estimulando a economia local e o consumo consciente e democrático. Mas também oferece valores intangíveis como a autenticidade, com peças exclusivas e cheias de história que vão na contra-mão da massificação de estilos refletidos

em tendências que são ofertados em fast-fashions; e a sustentabilidade, por diminuir o impacto ambiental na produção de peças novas e fomentar a economia circular que garante o prolongamento da vida útil das peças e diminui a produção de resíduos.

Segundo o SEBRAE, há um aumento significativo no número de estabelecimentos neste segmento e isso se dá pela facilidade do processo de começar um brechó sem a necessidade de alto investimento e grande divulgação; o acervo pessoal já abre a possibilidade de gerar renda. Em meio a um cenário em que a moda consciente ganha força e propósito, o **Circuito de Brechós** surge como um espaço vivo de criatividade, troca e reinvenção. Nele, peças ganham novas histórias, consumidores descobrem novas possibilidades e a sustentabilidade se torna uma prática cotidiana.

À frente desse movimento está **Dairlane Torres**, idealizadora do projeto, que transforma o ato de vestir em uma experiência criativa e responsável, conectando pessoas, estilos e valores em um mesmo caminho.

Dairlane sempre foi apaixonada por bazares e se lembra com carinho do bazar da APAE, onde despertou o interesse e o vício no movimento cíclico da moda presente nas trocas. Anteriormente trabalhava como CLT, mas ao perceber que as lojas que a família aluga estavam desocupadas, decidiu trabalhar para si e montar um brechó, logo participou da primeira feira que ocorreu

em Belo Horizonte, chamada Breshopping. Porém, havia um grande incômodo, o apelo comercial das feiras, e em uma troca com outras empreendedoras participantes que estavam próximas, surgiu a ideia de fazer um evento diferente do habitual, com cultura, arte e poesia. Esse grupo criou o projeto Junta Tudo e ficou aproximadamente um ano realizando feiras nessa proposta, mas sem-



pre com o foco nos brechós. Quando o grupo se desfez, Dairlane continuou realizando os eventos. Mas apenas no primeiro semestre de 2024, ocorreu um insight e Dai decidiu participar de feiras com o intuito de observar, visando aprender os pontos de acerto e melhoria para aplicar em um futuro próximo. Em

uma dessas feiras comentou sobre a vontade de reviver o projeto, e então Dairlane Torres, criadora do **Quase Tudo Bazar**, se junta a **Sirlene Pires**, criadora do **Brechó Sissi Pires**, aliando os conhecimentos de Relações Públicas, finanças e eventos, respectivamente.



No momento de construção da ideia, em que o nome Circuito de Brechós foi adotado - com a ideia de um circuito de vários brechós circulando por vários lugares - começou também a divulgação, resultando em entrevistas e no convite do Pontão Lar Shopping para que o evento fosse lá. E o evento nesse espaço já se encontra em sua sétima edição! A partir daí surge a inspiração de fazer da feira, não só um ambiente fomentador de moda circular, mas também um incentivo ao empreendedorismo feminino, reconhecendo a potencialidade de autonomia financeira, flexibilidade - devido às várias jornadas de trabalho femininas - e consequentemente, o empoderamento dessas mulheres. Então, fez a primeira semana de moda sustentável com palestras com viés educacional no Museu da Moda. Participou também de eventos no Hotel Ronaldo Fraga, na PUC da Praça da Liberdade, integrando o calendário de Economia Criativa e também no Museu das Minas e do Metal. Uma união entre moda sustentável e a luta por um planeta melhor com cultura, história e arte; desestigmatizando o uso de peças de brechó e agregando valor a isso, transformando a narrativa e fazendo do vestir um manifesto, valorizando o empreendedorismo feminino, estimulando a economia e promovendo

transformação social em diversos âmbitos. Esse é um convite para conhecer o espaço do Circuito de Brechós, mas também para repensar sua forma de consumo trazendo uma nova perspectiva sobre seu processo interno de reconhecimento de valor.



Texto de Kahenna Ochay baseado em depoimentos de Dairlane Torres







# ESCOLHA VOCÊ, TODOS OS DIAS!

Querido interleitor, por aqui a chegada de um novo ano vem acompanhada do incessante resgate da leveza no dia a dia. É sempre próximo a “esse recomeço que bate à porta”, que eu tenho a sensação de olhar para um futuro, em uma interlocução com o presente e o passado, buscando assim os reencontros do sentido da vida. A máxima desse movimento é torcer para que o frescor e a graça

dessa jornada das experiências sejam renovados ou finalmente despertados!

A cada marco temporal — os que a sociedade estabelece ou aqueles que criamos — surge também uma nova oportunidade de fechamento de ciclos. Esse caminho de transição perpassa pelo rompimento da ideia de atender ao desejo e aos planos exclusivamente do outro, além de perceber que sempre há tempo de

usar a própria experiência e história para criar, ensinar ou cocriar novas formas de acolher o que está por vir. O grande barato da existência humana talvez seja a gente ter essa impressão e possibilidade de um renascimento mais fluido!

Longe de mim defender uma positividade tóxica ou listas com metas disfuncionais. No ano novo não é preciso mudar a vida 100% e imediatamente. Gosto de pen-

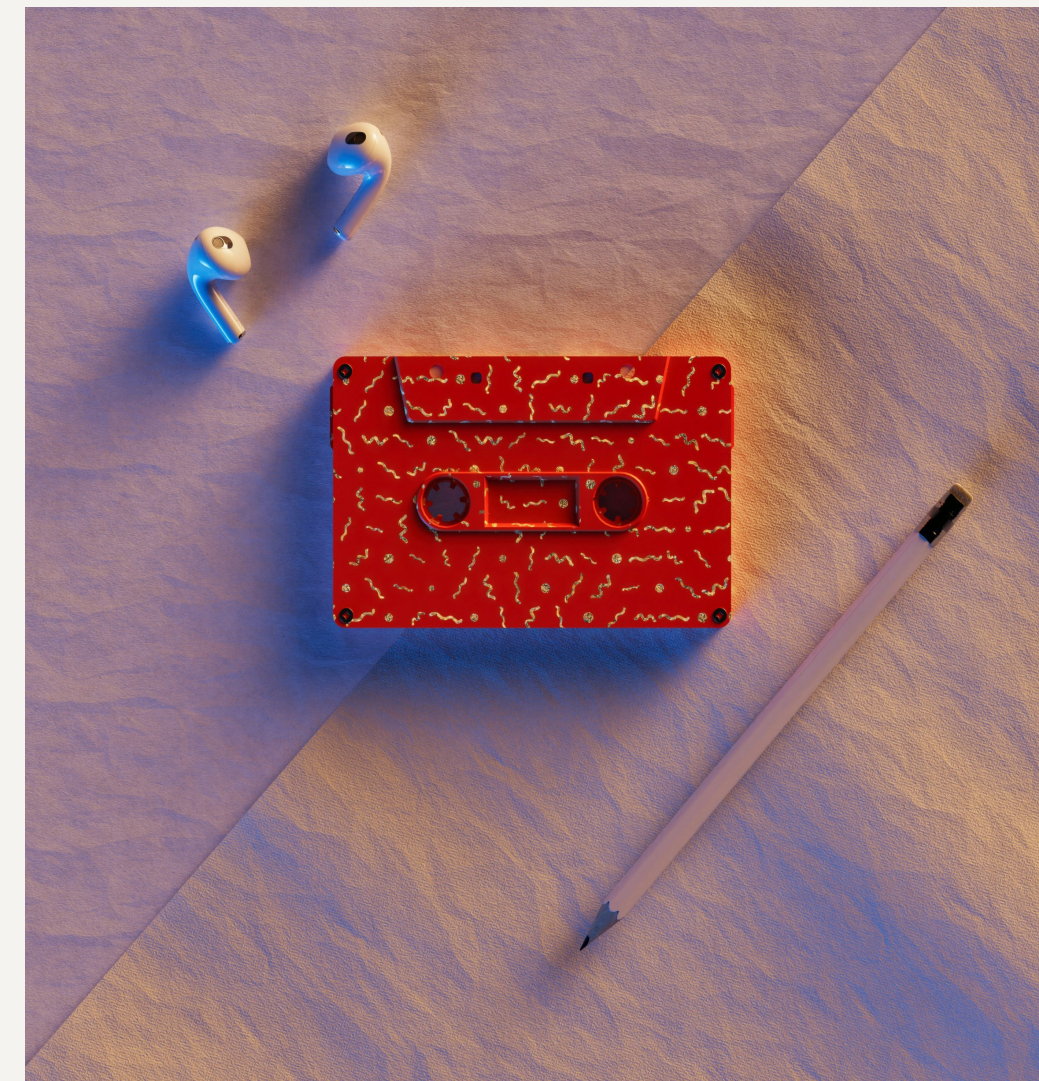
sar que são as pequenas ações diárias e constantes que estabelecem novas realidades. Para a construção de uma vida com mais sentido, pode ser que o segredo também seja as pessoas buscarem um processo de esvaziamento daquilo que incomoda ou traz desconforto. Dar lugar à pausa e também viabilizar um modo diferente de ser nas interações, é construir condutas a serviço da saúde mental e da qualidade de vida tão desejada!

Você já parou para pensar, por exemplo, que uma panela de pressão não pode ser aberta de forma repentina? Para esvaziá-la, primeiramente, é preciso soltar o ar e esse processo deve ser feito aos poucos, com tempo e paciência, para a panela não explodir! O esvaziamento humano é um pouco assim, pois só proporciona o nascer de um novo ciclo, tão logo que a conscientização das re-

núncias necessárias — de hábitos e atitudes do passado — dá lugar à esperança e aos sonhos atuais. É ao experienciar um novo contexto ambiental e pessoal que são credenciados alguns recursos subjetivos, habilidades desenvolvidas que não permitem que eventos, internos ou externos, desestremem a consistência emocional — principalmente nas

jornadas de passagem.

Nessa busca pelo desenvolvimento de defesas emocionais em uma nova etapa, é importante enfatizar ainda dois prazeres. O primeiro é o proativo, que são ações em que o sujeito é o personagem principal. Por exemplo, ao participar de atividades como: dançar, brincar com animais e interagir com a natureza, pintar, cantar, cozinhar,





banhar-se, entre outras. Já o segundo são os prazeres contemplativos, que possuem uma característica de maior quietude, como, por exemplo: ouvir uma música, meditar, assistir a um filme, observar a natureza, fazer uma prece, entre outras. Hoje, quero te fazer esse convite, o de adotar os prazeres e desacelerar no novo ano!

A inserção destas ações na rotina, sejam elas proativas ou contemplativas, são estratégias que podem minorar o gatilho de estresse no Réveillon. É uma espécie de sinalização mental de: pise no freio e diga sim a você, por meio de ações, todos os dias, sem culpa, e em prol de tentativas conscientes e mais consistentes. Estes recursos individuais evidenciam que não existe vida sem movimento e que, desparalizar-se é também se permitir viver o autoconhecimento e amparar as suas novas, lindas e próprias histórias.

Eu sei que pequenas mudanças de hábitos parecem simples, mas nem sempre são! Lembre-se que somos seres complexos, com rotinas diversas, em uma vida com múltiplas emoções e estímulos diários. Não se cobre e nem se culpe, apenas insista quando for importante para você! Às vezes a gente só precisa assimi-

lar que as situações não são condições permanentes e, com isso, se autorresgatar para conseguir ir além. No entanto, se ainda assim, quando o “dar start” aparentemente for algo distante demais, abra-se à cooperação e busque ajuda. A procura pelo reequilíbrio não é algo simplório e está tudo certo se você precisar de apoio!

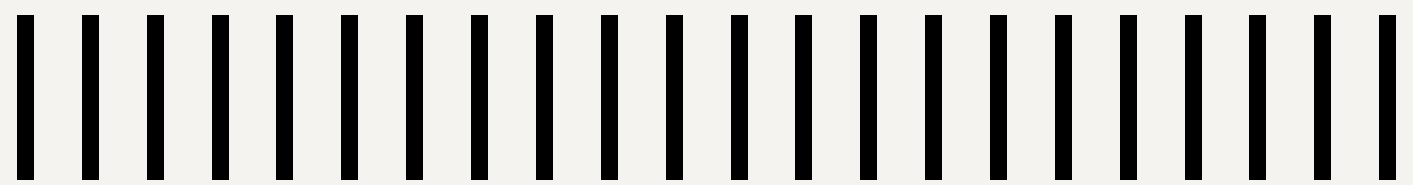
**A**ssim que a contagem regressiva dos dez segundos do relógio anunciar a chegada de 2026, desejo que você vá em busca ou ao retorno de você mesmo. Abrace-se! Abra espaço para o contato sutil com a realidade e com as pequenas mudanças do agora. Você tem o ano todo pela frente para fazer um pouquinho diferente. Entenda o que irá lhe conduzir conscientemente, para além de quais são as possibilidades e limitações. Comece com a lucidez de que, em vida, cada ser pode recomeçar quantas vezes forem necessárias. O principal passo é o primeiro, o de uma escolha corajosa — e nessa caminhada, você não está sozinho. Se faz sentido para você, inicie aos poucos a mudança.

Se escolha todos os dias, no seu ano especial!

**Recomece no seu tempo —**  
*a coragem nasce nos pequenos gestos diários.*







# AS JAULAS QUE CONSTRUÍMOS:

## saúde mental, laços e abandono



Recentemente, a trágica história de Gerson, conhecido como “vaqueiro”, um jovem de 19 anos morto por uma leoa após entrar em sua jaula em João Pessoa, atravessou o país com a força de uma tragédia que parece, ao mesmo tempo, absurda e reveladora. O que leva um jovem, diagnosticado com esquizofrenia, rejeitado pela família, a buscar na jaula de um animal selvagem algo que ele chamava de “amparo”? Como compreender o percurso de alguém que, sentindo-se mais seguro na cadeia do que nas ruas, se aproxima de um destino tão radical? Essas perguntas ultrapassam o acontecimento pontual e nos convocam a refletir sobre aquilo que a psicanálise há muito nos lembra: o sofrimento psíquico é sempre singular, mas nunca se produz fora de um contexto social, político e afetivo.

Gerson não é um caso isolado, ainda que sua morte tenha sido excepcionalmente violenta.

Ele representa, de forma dolorosa, tantos sujeitos atravessados pela fragilidade dos laços — familiares, comunitários e institucionais. Na psicanálise, sabemos que o sujeito precisa de um mínimo de inscrição no Outro social para sustentar sua existência. Quando esses lugares simbólicos falham — família ausente, ausência de acompanhamento contínuo, sucessivas rupturas de cuidado — o sujeito pode buscar referências inesperadas, às vezes perigosas, para sentir-se contido.

O percurso de Gerson na saúde mental revela tanto a importância das políticas de cuidado em liberdade quanto os furos que ainda insistem em se repetir na rede. O SUS, com sua proposta de cuidado territorial — composto por CAPS, Atenção Primária e dispositivos intersetoriais — prevê justamente esse acompanhamento contínuo, próximo, vincular. E é importante lembrar: mesmo com suas dificuldades, o SUS funciona. Todos os dias,

a Atenção Primária à Saúde (APS) acolhe sofrimentos, identifica riscos, cria vínculos, sustenta crises e acompanha trajetórias que poderiam desandar se não houvesse equipe ali, no bairro, disponível, próxima, implicada.

É verdade que a rede é desigual, marcada por insuficiência de equipes, profissionais sobrecarregados, falta de psiquiatras, estruturas administrativas lentas, comunicação frágil entre Saúde, Assistência e Justiça. É verdade também que muitos trabalhadores atuam desvalorizados, com recursos escassos e enfrentando a dureza cotidiana das vulnerabilidades sociais. Ainda assim, esses mes-

mos trabalhadores seguem implicados no fazer comunitário, inventando saídas, criando estratégias, segurando vidas com aquilo que têm — e isso não é pouco. A potência da APS está justamente nessa combinação entre técnica, vínculo e presença cotidiana no território.

Havia sinais de risco? Muitos. Mas risco, na

saúde mental, não se mede apenas por condutas atípicas. Mede-se também pela ausência de continência institucional. Sem família, sem acompanhamento regular, sem dispositivos que acolheram sua subjetividade, Gerson circulava entre rua, delegacia e casa — lugares onde nunca pareceu caber. O cuidado territorial, quando existe, salva vidas. Quando falha, deixa jovens como ele à deriva.



A psicanálise insiste no valor da palavra, do vínculo e do reconhecimento. Não se trata apenas de oferecer medicação ou internação, mas de oferecer ao sujeito um lugar onde ele possa existir sem ser reduzido a um diagnóstico, a um risco ou a uma

perturbação. Para muitos jovens

em sofrimento psíquico agudo, o mundo externo é vivido como ameaça constante. A cadeia, para Gerson, representava uma forma de estabilidade — um “amparo” paradoxal. Quando alguém encontra mais segurança numa cela do que na rede de cuidado, precisamos admitir que há algo estruturalmente errado em nossas políticas públicas.





Foto:  
unsplash.com | Camilla Quintero Franco

É nesse ponto que surge a metáfora, dolorosa e pertinente, que atravessa o caso: enjaular pessoas e enjaular animais não resolve nosso mal-estar coletivo. A leoa, confinada para entretenimento humano, responde com o que é possível dentro da brutalidade de sua condição: agir por instinto. Gerson,

por sua vez, age também dentro dos limites de sua experiência de sofrimento e abandono. Ambos estavam, cada um à sua maneira, presos — ela na jaula concreta, ele nas jaulas invisíveis da exclusão, do estigma, da negligência social. A tragédia se produz quando dois cativeiros distintos se encontram.

Se manicômios, hospitais psiquiátricos e comunidades terapêuticas já não são a solução — e não são — também não o são as prisões ou a responsabilização individualizada de jovens que nunca receberam cuidado suficiente. O modelo de cuidado em liberdade não significa “soltar” sujeitos ao acaso; significa construir redes reais, contínuas, capazes de sustentar o sujeito quando seus laços internos se fragilizam. Significa equipes em número adequado, acompanhamento longitudinal, projetos terapêuticos singulares, vínculos que não se rompam ao primeiro sinal de crise.

A metáfora da jaula nos convoca a pensar: de que outras formas continuamos a encarcerar vidas? Nas políticas austeras? No abandono familiar? Na judicialização da pobreza? No estigma associado ao diagnóstico? No ideal de produtividade que não comporta sofrimento? A sociedade, que tanto exige “controle”, continua a produzir

suas próprias feras e seus próprios abismos.

Gerson morreu por um encontro impossível — entre duas existências igualmente privadas de liberdade. Sua morte nos convoca, mais do que ao espanto, a uma responsabilidade coletiva: rever o que chamamos de cuidado, repensar nossas instituições e sustentar, de fato, o compromisso ético-político de uma sociedade que não abandone seus sujeitos aos próprios labirintos.

Por isso, vale lembrar: saúde mental é coisa séria, é direito, é cuidado e é possível. E quem estiver sofrendo, sentindo-se perdido, assustado, sobrecarregado ou à beira de algo que parece incontornável, deve procurar ajuda na rede pública, na APS, nos CAPS, nas equipes de saúde. Pedir ajuda não é fraqueza — é abertura para viver. Cuidemos cada um da sua, e cuidemos também da saúde mental como projeto coletivo.

— “*O sofrimento psíquico é sempre singular, mas nunca se produz fora de um contexto social, político e afetivo.*”



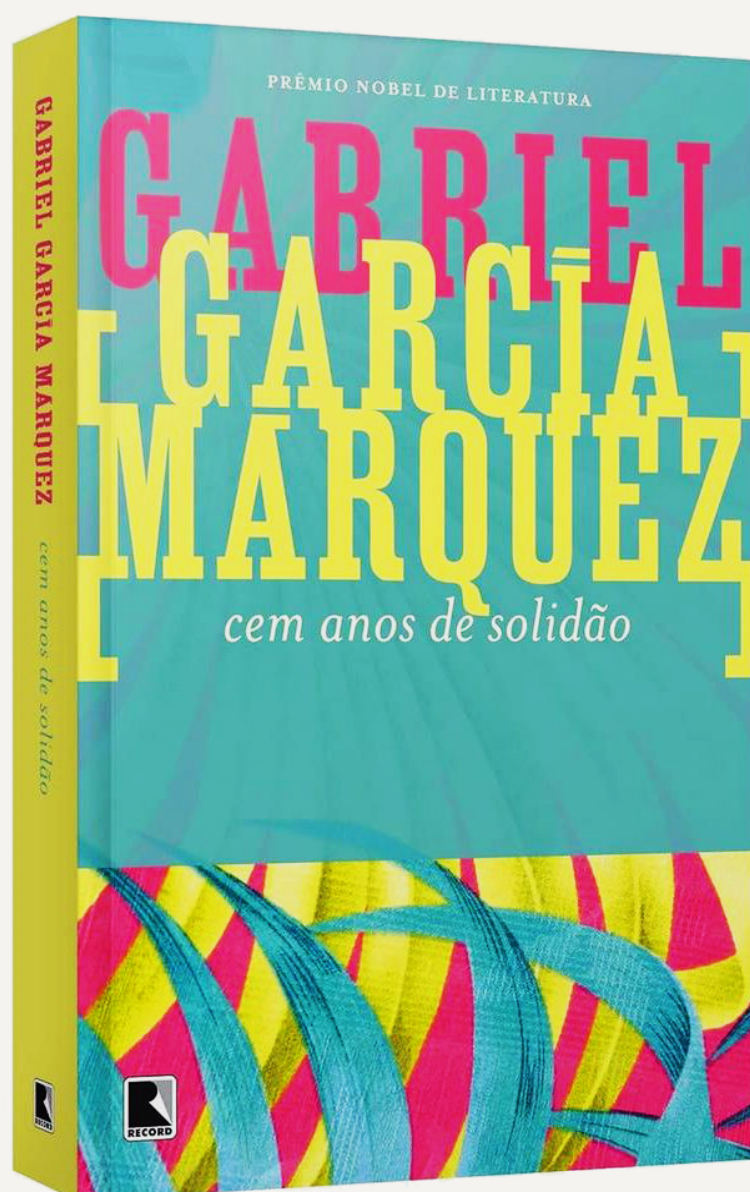
# O que se pode viver em 100 ANOS?

Recomendação: Livro - Cem anos de solidão, Gabriel Garcia Marquez

Gabriel Garcia Marquez foi um dos maiores contadores de história do séc. XX, graças a Deus nascido colombiano, vencedor do Nobel de Literatura, com narrativas envolventes e sedutoras que vão do surrealismo à mitologia e histórias populares.

Cem anos de solidão conta a história da família Buendía, que vive num povoado imaginário chamado Macondo, onde tanta coisa há e tanta coisa acontece que durante a leitura o leitor para e pensa: como isso é possível!? Tudo narrado num período de cem anos, numa narrativa cheia de amor, paixão, sexo, drama, dilemas familiares, relações complexas, traições e outras coisas mais, tudo o que o povo de Deus ama. Mas o que prende de verdade é a complexidade dos personagens, seus dilemas interiores que acabam refletindo nas relações interpessoais, o medo dos descendentes nascerem com rabo de porco e as consequências de se permitir viver amores proibidos.

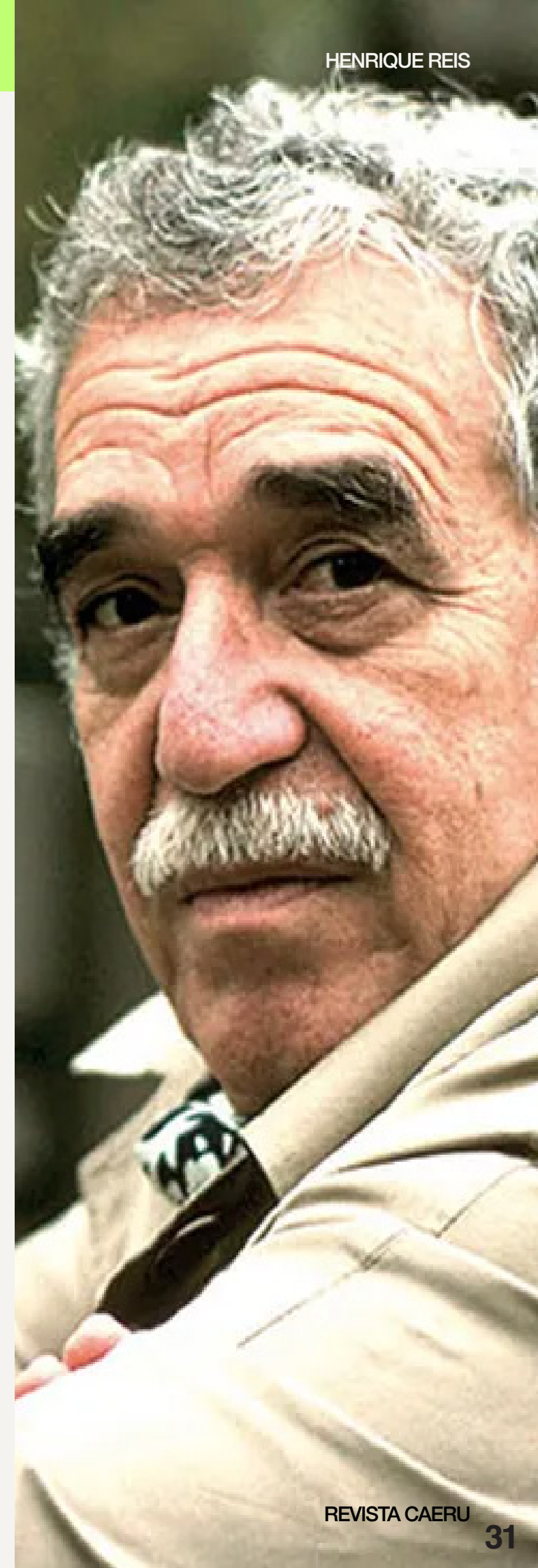
Entre idas e vindas de videntes, ciganos, charlatões, árabes, militares e outros (sim, todos eles aparecem na história e por vezes ao mesmo tempo), o que marca



a vida da família é Melquíades, o alquimista, cujas previsões, escritos e bugigangas marcarão a vida dos Buendía até a morte de seu último descendente. Marquez evidencia como a vida é imprevisível, indomável e fascinante, que nada controla um coração latino quando ele quer viver à sua maneira.

Mas o que acontece quando um vilarejo tão lindo, isolado do mundo, vivendo à sua maneira, encontra a realidade da guerra? Quando as preocupações antes tidas como grandes demais encaram o cano da espingarda? Tudo ganha novas formas, novas nuances e preocupações viram realidade. Os anos passam, as sete gerações da família vivem tudo que Macondo e o mundo tem a oferecer, mas todos no fim sempre lembram-se dos momentos simples e excepcionais, como o dia em que o Coronel Aureliano Buendía foi levado pra conhecer o gelo por seu pai, daí tudo que se desenrola é o poder da memória e como estando rodeados de pessoas, amigos, família a solidão pode ser nossa maior companheira.

Cem anos de solidão é um clássico, tanto pelo enredo quanto pelo que ele nos causa: uma vontade de voltar a enxergar a vida com beleza apesar de tudo que aconteceu, viver e experimentar tudo que há na vida, porque mesmo diante de um pelotão de fuzilamento, Aureliano se lembrava do dia em que seu pai o levou pra conhecer o gelo (e isso não é spoiler é o primeiro parágrafo do livro).





# Colaboradores

## desta edição



### Carlos Rocha

*Editor-chefe e diretor criativo*

Formado em Moda, com pós-graduação em Comunicação e Marketing em Mídias Digitais. Uma alma impetuosamente criativa, movida por design e cultura.



### Kahenna Ochay

*Editora-chefe e curadora*

Comunicadora social e publicitária apaixonada por astrologia, linguagem e pelas pequenas belezas da vida. Metade razão, metade poesia



### Gabriel Ribeiro

@bielzio

Poeta, fotógrafo e designer nas horas úteis. Faço arte como quem faz uma tatuagem, pra registrar e admirar com o tempo. Sou uma confraria de vivências muito particulares que podem ser brevemente observadas no que eu faço pra respirar.



### André Aragão

@andre\_aragao

Multiartista, 38, nascido em Belo Horizonte, filho de mãe mineira e pai paulista, fortemente influenciado pelos ancestrais e religiões de matriz africana. Graduado em Direito pela Universidade de Itaúna e rabugento nas horas vagas.



### Argentina Gomes

@bettoosouza

Taróloga e astróloga, guiada pela inteligência sensível e pela força da experiência. Grande apreciadora da mente humana, que ao longo de décadas construiu um trabalho profundo de leitura dos símbolos e da subjetividade.



### Dairlane Torres

@circuitodebrechos

CEO do Circuito de Brechós e criadora do Quase Tudo Bazar, com formação em Relações Públicas pelo Centro Universitário Newton Paiva, sempre teve a moda no sangue. A influência da avó costureira e da irmã estilista despertou o olhar para peças únicas, cheias de história e significado.



### Andressa GoRes

@andressagores

Jornalista e há 12 anos atua na área de Saúde e Jornalismo Científico. Atualmente é Fundadora e Marketing Product Development Manager na Essah Comunicação, em Patos de Minas / MG. Formada em Comunicação Social pelo Uni-BH, cursou também especialização em Comunicação e Saúde, pela Escola de Saúde Pública de MG.



### Hebert Souza

@bettoosouza

Psicólogo na Atenção Primária do SUS-BH e psicanalista em consultório particular. Mestre em Promoção da Saúde e Prevenção da Violência pela UFMG e especialista em Gestão Pública Municipal pela UEMG. Atuacomodocenteempós-graduaçãoeintegraosNúcleosde Pesquisa em Psicanálise, Psicose e Saúde Mental do IPSM/EBP-MG.



### Henrique Reis

@henriquereisreal

Vinte e seis aninhos de muitas aventuras, belo-horizontino de coração e metropolitano de nascimento. De humanas e das exatas, amante da arte em geral. CLT de segunda a sexta e menino da noite nos fins de semana. Graduado em Processos Gerenciais, encantado por BH, suas histórias, suas curvas e seu povo.



# Caeru

@revistacaeru

revistacaeru.com.br

revistacaeru@gmail.com