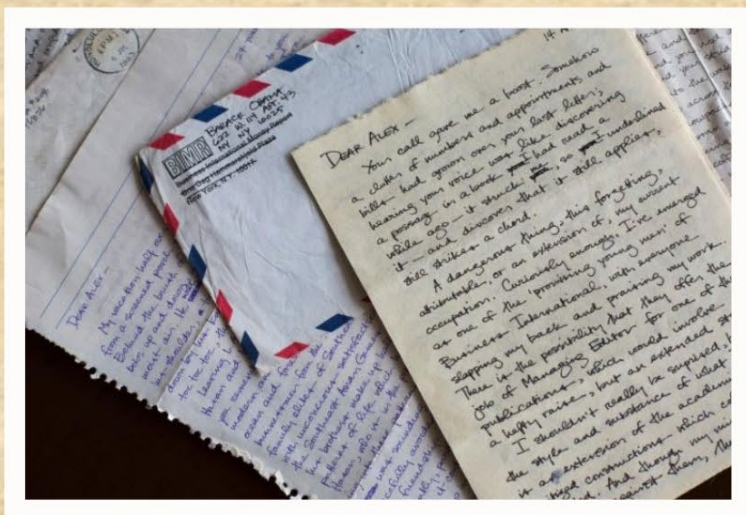


Cartas a um(a) amigo(a)

Um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração



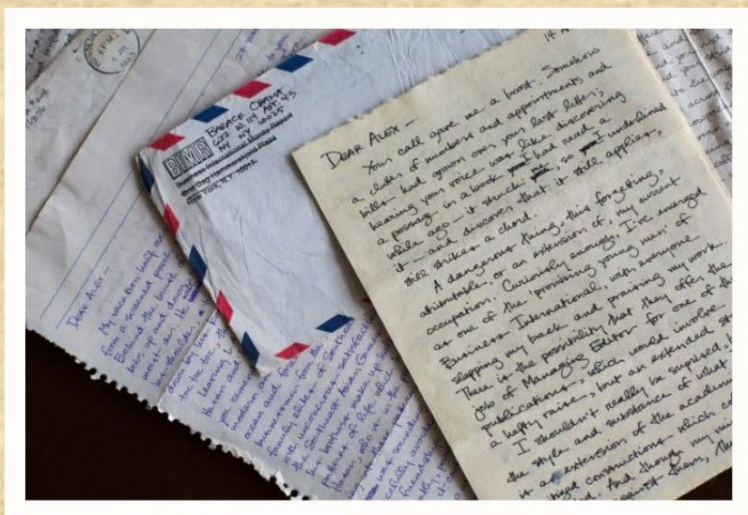
Bárbara Lemos
Ketlyn França



2021

Cartas a um(a) amigo(a)

Um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração



Bárbara Lemos
Ketlyn França



2021

2021 by Editora e-Publicar
Copyright © Editora e-Publicar
Copyright do Texto © 2021 As autoras
Copyright da Edição © 2021 Editora e-Publicar
Direitos para esta edição cedidos à Editora e-Publicar pelas
autoras.

Editora Chefe

Patrícia Gonçalves de Freitas

Editor

Roger Goulart Mello

Diagramação

Roger Goulart Mello

Dandara Goulart Mello

Projeto gráfico e Edição de Arte

Patrícia Gonçalves de Freitas

Bárbara Lemos

Ketlyn França

Revisão

Bárbara Lemos

Ketlyn França



Todo o conteúdo do livro, dados, informações e correções são de responsabilidade exclusiva dos autores. O download e compartilhamento da obra são permitidos desde que os créditos sejam devidamente atribuídos aos autores. É vedada a realização de alterações na obra, assim como sua utilização para fins comerciais.

A Editora e-Publicar não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados nesta obra.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

L557c Lemos, Bárbara Alvim Raposo.
Cartas a um(a) amigo(a) [livro eletrônico]: um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração / Bárbara Alvim Raposo Lemos, Ketlyn França Oliveira Alves. – Rio de Janeiro, RJ: e-Publicar, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-89950-81-3

DOI 10.47402/ed.ep.b20218940813

1. Ficção brasileira. 2. Literatura brasileira – Correspondências.
I. Alves, Ketlyn França Oliveira. II. Título.

CDD B869.3

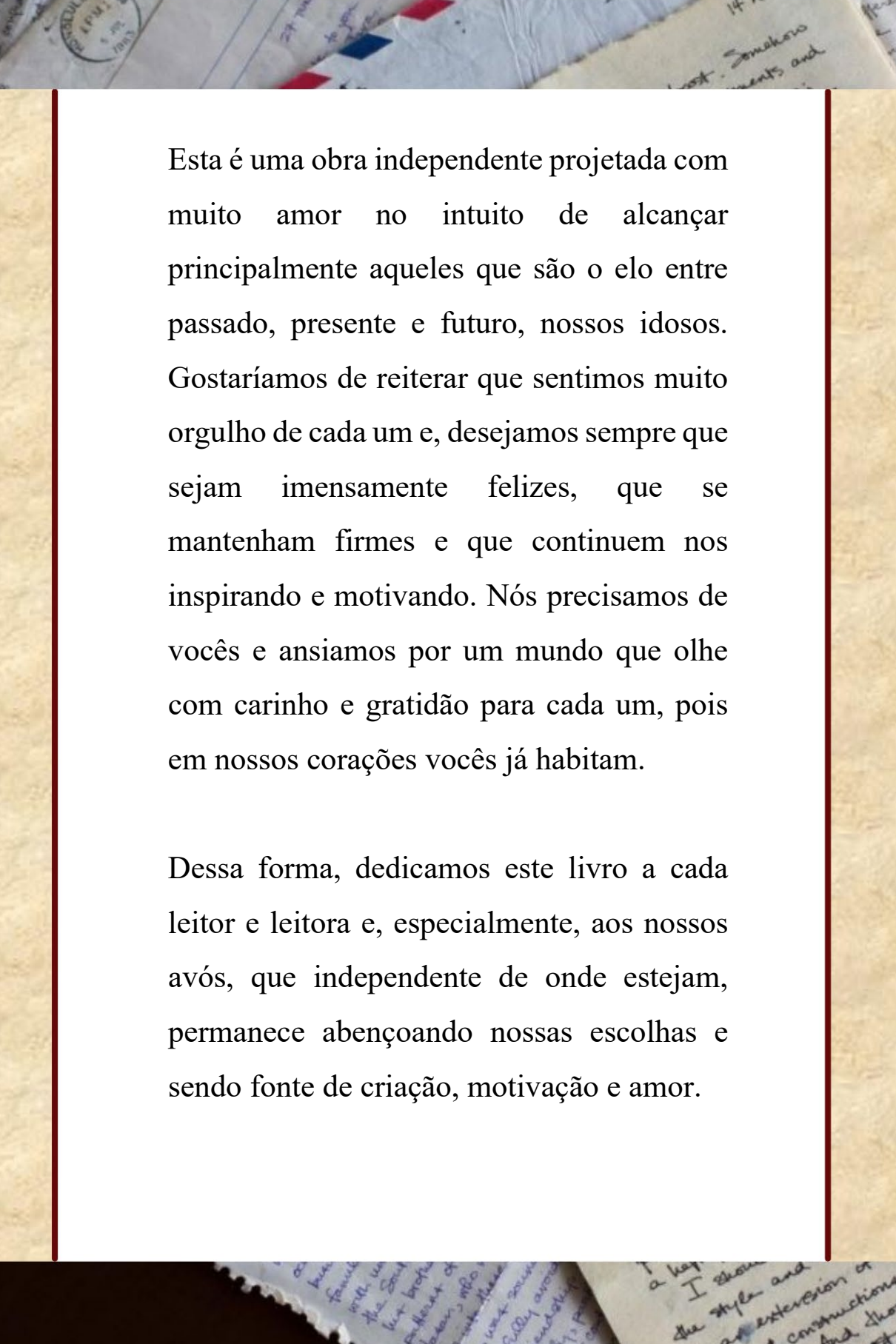
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Editora e-Publicar

Rio de Janeiro – RJ – Brasil
contato@editorapublicar.com.br
www.editorapublicar.com.br



2021



Esta é uma obra independente projetada com muito amor no intuito de alcançar principalmente aqueles que são o elo entre passado, presente e futuro, nossos idosos. Gostaríamos de reiterar que sentimos muito orgulho de cada um e, desejamos sempre que sejam imensamente felizes, que se mantenham firmes e que continuem nos inspirando e motivando. Nós precisamos de vocês e ansiamos por um mundo que olhe com carinho e gratidão para cada um, pois em nossos corações vocês já habitam.

Dessa forma, dedicamos este livro a cada leitor e leitora e, especialmente, aos nossos avós, que independente de onde estejam, permanece abençoando nossas escolhas e sendo fonte de criação, motivação e amor.

*“Se você expressar o que habita em você,
isso irá salvá-lo. Mas se você não expressar
o que habita em você, isso irá destruí-lo.”*

Evangelho de São Tomé

*“Ninguém pode nos fazer infelizes, apenas
nós mesmos.”*

São João Crisóstomo

Sumário

Introdução.....	8
Boas vindas ao nosso mundo.....	9
Poesia da semana.....	12
Café, amizade e estrelas.....	15
Amor e seus contextos.....	18
O presente da natureza.....	20
O eterno devir.....	23
Abundância.....	26
Um brinde a você.....	35
Agradecimentos.....	37
Sobre as autoras.....	39

Introdução

Neste ano de 2020 as coisas saíram um pouco do eixo. Nossa forma de se comunicar mudou, assim como nossos abraços, beijos, demonstrações de amor, afeto e até mesmo de respeito. Nem sempre as coisas são fáceis, não é mesmo? Mas você provavelmente já sabe disso. Então, o que me resta é comunicar com você através de algumas singelas e simples cartas. Você deve estar se perguntando o por quê? E eu te respondo: porque você é importante, porque você faz diferença no mundo, porque logo tudo isso vai passar e poderemos nos conectar pessoalmente, como você gosta, e eu também.

No mais, espero que seu dia seja incrível.

Boas vindas ao nosso mundo

Bom dia, boa tarde e boa noite amigo (a), como você está? Não sei bem que horas são agora. Parece que os dias estão vagando lentamente, não é mesmo?

Acho que você não me conhece, então vou me apresentar. Meu nome é Bárbara, atualmente tenho 22 anos e sou estudante de medicina, futura profissão que amo. E falando em amor, me lembrei da minha querida avó Marilene, mulher forte, permeada de empatia, mesmo que a vida tenha sido muito dura com ela diversas vezes. Ela não gosta de contagiar o próximo com nenhuma tristeza, apenas com amor, compaixão, alegria e, acho que isso inicialmente resume um pouco tudo que ela

representa e tudo que espero transmitir a você através deste livro.

Olá, aqui é a Ketlyn, tudo bem? Queria que soubesse que estou muito feliz por estar aqui conversando um pouquinho com você e podendo me apresentar. Bom, atualmente tenho 24 anos e sou formada em psicologia, me considero até suspeita para falar sobre o calor humano, já que uma das certezas que eu sempre tive durante a minha vida é que o diálogo, a empatia e o amor curam as pessoas. Acabei aprendendo muito mais sobre isso quando escolhi um curso que teve tudo a ver com o que eu penso e acredito! Agradeço todo afeto e amor que recebi da minha avó Neusa, que hoje olha por mim lá do céu. Obrigada, vovó!

Pensando em tudo isso e em várias outras coisas, porque acredite, nós pensamos muito, resolvemos conversar com você para que se sinta mais alegre e amado (a) do que já é.

Sei que as coisas não andam fáceis, nem aí e nem por aqui. Parece que o mundo virou de ponta cabeça, não é mesmo? Mas amigo (a), ouvi falar que tudo vai passar, que as coisas vão se ajeitar e, que este vazio que às vezes te ronda e, que nos ronda também, são passageiros, assim como tanta coisa que você já viveu. Lembra quando pensou que nunca ia passar e passou? Dessa vez não será diferente. Dias melhores virão, então por hora sinta-se abraçado (a) por nós e por todos que lhe amam e estão aqui, ou aí, te enviando as melhores energias.

E d i t o r a e - P u b l i c a r - Cartas a um(a) amigo(a):
um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração

Poesia da semana

Olá amigo (a), como está se sentindo hoje?
Acordamos inspiradas! Resolvemos te
contar uma poesia que escrevemos para que
você anote aqui o que achou dela, quem sabe
daqui alguns dias não possamos escrever a
nossa poesia? Você topa? Temos certeza de
que você tem muito talento. Entretanto,
agora vamos por os “pingos nos is”.

Terça-feira, não é o início nem o “fim”

Seja da semana, seja da esperança

A vida bate nas costas como o vento assopra,
em todas as direções

E eu, que também não estou no início, nem
tampouco no fim

da vida, das batalhas, dos projetos e das
dificuldades

E d i t o r a e - P u b l i c a r - Cartas a um(a) amigo(a):
um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração

Franzo a testa, engulo seco e bagunço a
minha mente

Sonhadora ou inconsciente? Eis a questão

Preencho até a borda uma xícara de café

Analiso meu caminho até aqui, e com fé

lembro que sempre há algo a ser feito

Com toda empatia, amor e respeito

Desejamos que nossas palavras toquem seu
coração

Cada dia uma nova batalha, tantas vezes
dura, tantas vezes árdua

Tentando alcançar aquilo que as vezes não
se vê

Mas se assim como nós, você ainda busca
por algo,

parabéns, você está vivo e cuidando de si!

Agora você já tem respaldo,
Podendo tocar algum coração.

Então, o que achou? Acho que podemos mudar umas coisinhas. Caso você tope me ajudar, anote algumas dicas para a minha poesia aqui embaixo, assim poderei produzir algo muito melhor. Agora vou indo, até a próxima página. Se cuide!



Café, amizade e estrelas

Olá amigo (a), como você está se sentindo hoje? Espero que bem. A vida é meio louca, né? Um dia acordamos super animadas e felizes, no outro nos sentimos cansadas e desanimadas. Mas nós lemos sobre isso e dizem que é normal, faz parte do isolamento essas flutuações de humor. Então vamos viver um dia de cada vez, aproveitando o ar puro, o canto dos pássaros, o sol que nasce e se põe, nos permitindo ver as estrelas, que particularmente eu, Bárbara, sou fascinada. Você prefere o sol ou a lua? Eu, Ketlyn, prefiro o sol. Conte-nos mais um pouco sobre as coisas que você mais gosta nesse espaço aqui embaixo, vamos ficar muito felizes:



Nós adoramos as coisas que escreveu e esperamos que quando tudo isso passar possamos tomar um café e conversar melhor. Já estamos animadas, e você? Ah, e mesmo que você seja uma pessoa mais caladinha, saiba que já vamos ficar super felizes com a sua presença pertinho de nós.

Estava aqui pensando em café e lembrei-me de um trecho que eu, Bárbara, escrevi há uns anos e que quero te mostrar. Na verdade, vou dedicar este trecho a você, e o título dele

Editora e - Publicar - Cartas a um(a) amigo(a):
um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração

terá seu nome, o que acha? Acho que vai ficar poético. Me dê sua opinião amigo (a). O que acha que posso melhorar nele?

A vida caminha, sendo puxada pelo tempo. Este, não para. Você pode e deve ser o responsável pela sua felicidade, que pode se encontrar nas pequenas coisas. Já pensou nisso hoje? O tempo ao seu favor e a vida sendo vivida plenamente. Triste não é a finitude da vida e do seu tempo. Triste é não dar as mãos e caminhar com plenitude junto a esses dois. Eles estão aí por você!



Amor e seus contextos

Olá! Hoje queremos que você sinta o nosso carinho em forma de palavras. Pode parecer um pouco difícil, mas é algo bem simples e espero que você consiga sentir o que estamos transmitindo. Olhe para o céu, pode ser logo pela manhã, ou quando estiver indo dormir. Olhou? Isso mesmo... Deixe o vento percorrer pelo seu rosto e sinta o nosso carinho chegando até você. E por fim, deixamos aqui o trecho de uma bela música do Caetano Veloso.

Vento, pastor da curva do mar

Vim te sentir passar

Volta do Mundo

Tu és o meu lugar

Vento daqui, de longe, de lá.

Editora e-Publicar - Cartas a um(a) amigo(a):
um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração

O amor...

O amor pode ser sentido de várias maneiras

É algo leve e quando é sentido muitos
chegam a considerá-lo uma dádiva

Surge do nada e é inexplicável a sensação

Tem o amor próprio

Tem os apaixonados pelos animais

Outros amam as flores

Tem várias formas de poder senti-lo

Que tal você escrever aqui nesse espaço o
que você sente ao falarmos sobre o amor e
suas diversas formas? Vamos ficar muito
felizes.



Editora e-Publicar - Cartas a um(a) amigo(a):
um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração

O presente da natureza

Olá! Como você está? Espero que bem. Mas caso hoje não esteja sendo um dia tão legal, estou aqui para te trazer um pouquinho de carinho e alegria.

Eu sei, tem dia que realmente não é fácil, né? Que tal fechar os olhos depois de ler esse trecho e imaginar um jardim cheio de girassóis e com um arco-íris bem lindo no céu. Ah, aquele ventinho gelado bate no seu rosto e sem um motivo específico você começa a sorrir e agradecer por tudo que você conseguiu conquistar e até mesmo pelos momentos não muito fáceis que possa ter passado. Respire, vai voltando aos poucos a abrir os olhinhos e sinta o nosso carinho. Ufa, depois disso esperamos que o seu coração esteja mais leve e cheio de

gratidão. Para finalizarmos de uma forma bem legal o dia de hoje gostaríamos de lhe pedir para escrever uma palavra nesse espaço aqui embaixo que represente o seu dia. Quem sabe possamos debater sobre ela depois? Já estamos ansiosas por isso.



Sua opinião é muito importante para nós. Ficamos felizes quando nos ajuda com esses textos e momentos de reflexão. Agora podemos dormir mais tranquilas.

Editora e-Publicar - Cartas a um(a) amigo(a):
um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração

Queríamos te desejar um ótimo dia. Até breve!

O eterno devir

Olá, como está se sentindo hoje? Nós estamos animadas, mais um dia de vida, se anime também, você merece se sentir feliz. Estávamos pensando sobre o céu e o quanto ele é bonito. Você já deu uma olhada nele hoje? Se pensarmos bem, ele é como uma tela, hora azul clarinho, e ao longo do dia se colore, amarelo, laranja, rosa, lilás, até que o azul escuro da noite chegue. E então o sol, que tanta energia boa nos trás, deixa esse espaço para que a lua se aconchegue, junto com as estrelas. O céu se modifica constantemente, ele sempre está ali, mas nunca é o mesmo. E talvez nós também sejamos um pouco “céu”, porque podemos mudar nossa roupa, sapatos, cabelo, e também nossa forma de pensar, sentimentos,

escolhas, sonhos, desejos. Isso não é bonito também? Significa que estamos vivos, estamos aqui, e devemos aproveitar a oportunidade para sentirmos tudo aquilo que for bem vindo, para agradecermos, para refletirmos e mudarmos, sempre que for preciso.

Você já ouviu uma frase bem antiga, que é mais ou menos assim: “Nós nunca nos molhamos na água do mesmo rio”? Essa frase foi dita por um filósofo de muitos e muitos anos atrás. Ele falava que a água do rio corre o tempo todo, ela não fica estagnada, e nós, que vamos até o rio, somos pessoas diferentes a cada segundo, pois nossas ideias mudam, nossos sentimentos e pensamentos são moldados, os segundos passam e nossa idade cronológica também.

E d i t o r a e - P u b l i c a r - Cartas a um(a) amigo(a):
um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração

O pensamos sobre isso tudo é que a cada minuto que temos, são novas chances de vivermos a vida de uma maneira mais serena, mais alegre, mais reflexiva e também, de modificarmos de alguma forma aquilo que nos incomoda, machuca ou desanima. Olha que notícia boa, podemos pensar, analisar e falar sobre isso tudo. Obrigada por estar conosco nessa jornada de reflexão.

Mas agora nos conte se você já sentiu o quentinho do sol em sua pele hoje? Já admirou o céu? Já ouviu o cantar dos passarinhos? Caso não tenha feito nenhuma dessas coisas, você ainda pode fazer, e isso é incrível. Desejamos um ótimo dia.

Abundância

Bom dia, tarde e noite. Como tem passado? Aqui as coisas estão tranquilas. Hoje deu uma saudade da praia, do mar, de ouvir aquele barulho e sentir o frescor das ondas quebrando na areia. E depois, olhar o céu, fechar os olhos e sentir o sol, o gostinho de sal na boca. É incrível! Mas assim como você, estamos na nossa casa, pensando, refletindo, fazendo anotações, repensando comportamentos, reinventando aquilo que pode ser reinventado, e o que não pode também. Nesse momento nos isolar está sendo uma prova de amor, amor à vida, amor ao próximo e, gratidão por tudo que um dia vivemos e, por tudo que ainda podemos viver. Não depois, mas agora. O tempo é agora.

Queríamos aproveitar esse tempinho com você e contar uma história, que foi escrita especialmente para este momento, não é uma história complexa, mas é cheia de amor, como este pequeno livro. E nós te dedicamos esta história, porque você já faz parte do nosso coração, dos nossos contos e encantos.

Era uma vez, em um vilarejo numa cidadezinha pequena do interior de Minas Gerais, uma criança, uma menina linda, chamada Alice. Ela cresceu em meio às árvores, pomares cheirosos, girassóis, pássaros, flores e ao barulho de uma bica que corria pelo sítio, com a água mais cristalina e refrescante que se conhecia. O amado sítio de Alice era repleto de pessoas e histórias, de todos os lugares, visitando os pais dela, pedindo para beber um pouco de água e

E d i t o r a e - P u b l i c a r - Cartas a um(a) amigo(a):
um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração

descansar antes de seguir viagem, passando pela estradinha de terra que cortava o caminho, ou mesmo para comprar pão.

A mãe de Alice preparava e assava o melhor pãozinho da região, receita secreta de família, ensinada pela avó, uma receita de família que ganhou fama entre a vizinhança, e o pessoal da cidade também, que às vezes andava por vários minutos até chegar ao sítio, só para comprá-lo. O pão estava sempre quentinho, macio, e enchia a barriga de quem comia de saciedade, mas também de amor. Naquele vilarejo muitos tinham fome de amor. Aquele pão esteve presente em muitos lares, posto às mesas, em cestas ornamentadas, ou em simples bandejas de palha, em tantos momentos bons e ruins, mas

ele estava lá, vivenciando histórias junto às pessoas.

E por falar em história, havia um sábio na cidade, amigo da família, que fazia algumas pregações ao entardecer, na praça principal. Ele não gostava de revelar seu nome, então ficou conhecido como “senhor Sábio”, pelos moradores. Ele também fazia questão de comprar o pãozinho do Sítio, pois sempre dizia que quem comia daquele pão, preparado com tanto carinho, sentia-se repleto de abundância. E durante as pregações, a tal abundância era sempre mencionada pelo Sábio, mesmo que uma minoria compreendesse verdadeiramente suas mensagens. Mas, os que entendiam, apresentavam um semblante invejável de

serenidade, paz, e gratidão. E isso sempre causou curiosidade em Alice.

A doce menina crescia, e tudo a sua volta foi se modificando, evoluindo, em ciclos constantes, como a vida, que é o maior dos ciclos. O tempo levou seus pais para a eternidade de seu coração, e assim ela se viu sozinha por algum tempo, perdida em meio a tanto, e o vazio dominava seu interior. Já não se sentia tão alegre, queria fazer pães, queria continuar o trabalho da família, mas sem renda não podia mais comprar o trigo. Cansada de tudo, Alice foi até a Praça, pedir a benção de palavras do Sábio, talvez uma solução, uma luz.

E então a conversa se estendeu por toda tarde, entre uma xícara de café e um biscoite

Editora e - Publicar - Cartas a um(a) amigo(a):
um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração

de canela, e o Sábio conversou sobre a tal da “abundância”. Ele pediu para a menina pensar por alguns minutos em tudo que ela tinha. E ela respondeu rapidamente: “Eu não tenho nada. Não tenho família, não tenho amigos, não tenho o pão, nem o dinheiro para comprar o trigo”. Um silêncio dominou o ambiente por alguns minutos. E então, o Sábio continuou: “Como não tem nada, querida Alice? Se te ouço e te aconselho, te quero bem. Somos amigos. Tens o céu, com todas as cores, tens o vento, que te tira o calor, tens a chuva, que apaga as queimadas da terra e as ansiedades do coração. Tu tens também o Sol, que faz sua mente lembrar que no dia seguinte ele estará lá, enquanto tiver tempo ele estará lá para te trazer um novo dia. Alice, o Sol, a chuva, os ventos, eles te ajudarão a plantar teu próprio trigo, e

E d i t o r a e - P u b l i c a r - Cartas a um(a) amigo(a):
um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração

do trigo fará pão. A natureza te proporciona abundância, o tempo todo. Você, minha amiga, só precisa usar teu tempo com sabedoria. Tens pão, Alice”.

Terminada a conversa, Alice correu a toda velocidade pelo Sítio e começou a pensar em tudo que faria daquele dia em diante, começando imediatamente. Olhou para a terra, o campo a ser arado, a ser semeado, recordou-se de tantos momentos felizes ali, e seu coração se encheu de esperança. Lembrou-se também que a constância da abundância lhe permitiria levar amor através do pão, ao próximo, e a si mesma.

Alice tinha casa, saúde, a natureza, a vida, o tempo, e a partir daquele dia usaria disso para se reinventar, e essa oportunidade, era a

E d i t o r a e - P u b l i c a r - Cartas a um(a) amigo(a):
um diálogo a nossa moda para aquecer seu coração

coisa mais preciosa que poderia receber. Um presente do destino, doce destino.

Bom, esperamos que tenha gostado dessa história amigo (a). Todos nós temos um pouco de Alice, e um pouco de Sr. Sábio, entretanto, o mais incrível desse processo é que podemos evoluir e adicionar abundância a nossa vida. Você conhece alguma outra história que gostaria de compartilhar com a gente? Caso tenha, anote aqui embaixo algo para lembrarmos de conversar sobre ela daqui um tempo.



Esperamos que seu dia seja de abundância, e sua vida também. Com amor, abraços bem quentinhos.

Um brinde a você

Estamos aqui tomando nosso chá e nos lembramos de como é bom conversar com você através de um papel. Que loucura, né? Podemos não te conhecer, mas sabemos e sentimos que você é uma pessoa incrível.

Hoje nosso brinde matinal vai para você que está lendo esse livro feito com tanto amor.

Brinda conosco? Pode ser até com um copinho de água que você tenha aí pertinho de você. Deu certo? Esperamos que sim!
Então vamos lá!

Um brinde a todos vocês, meus queridos amigos para os quais escrevemos. Foi um prazer compartilhar um pouco de nossas

histórias, poesias, pensamentos, reflexões, ideias e sentimentos. Temos a certeza que construímos um vínculo afetivo muito importante, que aqueceu nosso coração e nos ajudou em nosso processo de evolução como seres humanos e profissionais. Mas, o que realmente desejamos neste momento, é que você tenha se sentido acolhido e tenha lembrado o quanto é bom o calor de uma amizade, mesmo que a distância. Bem, nós queremos muito conhecer você pessoalmente, dar boas risadas e tomar aquele café ou chá quentinho que amamos. Porém, vamos nos cuidar agora, para que daqui um tempo possamos estar juntos em um só lugar.

Sintam-se abraçados!

Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer novamente aos nossos avós e demais idosos, aos quais tivemos contato durante nossa vida pessoal, acadêmica e profissional, que constituem nossa fonte de inspiração para a escrita deste livro e de outros projetos.

Ademais, agradecemos ao Asilo Santo Antônio, na cidade de Uberaba, Minas Gerais, e a todos os seus profissionais, especialmente a diretora Marise Romano, que nos incentivou e apoiou no processo de escrita e divulgação do material.

Estendemos nosso agradecimento a todos que apoiaram o projeto, abraçaram nossa causa, e compartilharam nosso material de

forma a proporcionar carinho e esperança ao próximo.

Enfatizamos nossa gratidão a Isabella Oliveira, que revisou o material e fez as correções necessárias, sem nenhum intuito lucrativo, e ao Caldo da Mônica, especialmente a Mônica Gondim, que patrocinou nosso Projeto e deu visibilidade a nossa causa. Juntos podemos fazer mais.

Um processo de evolução iluminado para todos nós.



SOBRE AS AUTORAS



Bárbara Alvim Raposo Lemos, nascida em 1998, natural de Uberaba, Minas Gerais. Residente em Franca, São Paulo, graduanda em Medicina pela Universidade de Franca. Idealizadora do Projeto Alfabeto da Esperança, que tem como propósito central o trabalho biopsicossocial oferecido às populações, de diversas faixas etárias, através da escrita e da leitura.

SOBRE AS AUTORAS

Ketlyn Franoa Oliveira Alves, nascida em 1995, natural de Uberaba, Minas Gerais. Psic6loga Cl6nica, formada pela Universidade de Uberaba e produtora de conte6do em uma rede social com foco em autoconhecimento, rela6es afetivas e psicopatologias. Foi coordenadora do projeto GAAI (Grupo de Apoio a Alunos Ingressantes), onde ajudava alunos do meio acad6mico que tinham dificuldade em lidar com problemas relacionados a faculdade, mudança de rotina e distanciamento familiar relacionado a mudança de cidade por conta dos estudos.



www.editorapublicar.com.br
contato@editorapublicar.com.br
@epublicar
facebook.com.br/epublicar

Cartas a um(a) amigo(a)

**Um diálogo a nossa moda
para aquecer seu coração**

Bárbara Lemos
Ketlyn França



2021

www.editorapublicar.com.br
contato@editorapublicar.com.br
@epublicar
facebook.com.br/epublicar

Cartas a um(a) amigo(a)

**Um diálogo a nossa moda
para aquecer seu coração**

Bárbara Lemos
Ketlyn França



2021