

O que cabe numa Mulher



© Copyright 2025 by Geraílson José de Oliveira

Todos os direitos desta edição reservados aos autores. Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou processo, com finalidade de comercialização ou aproveitamento de lucro ou vantagens, com observância da Lei de Regência. Poderá ser reproduzido texto, entre aspas, desde que haja clara menção do nome dos autores, título da obra, edição e paginação. A violação dos direitos dos autores (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Diagramação

Joselito Miranda

Capa

Arthur Oliveira - @guibley.wmv

Imagens

pexels.com

Revisão textual

João Lover - @poetajoaolover

Printed in Brazil / Impresso no Brasil

Oliveira, Geraílson José de.

O48q O que cabe numa mulher. /Geraílson José de Oliveira.

- Aracaju: ArtNer, 2025.

162p.: il; 15cm X 21cm

ISBN: 978-65-83131-56-0

1. Literatura Sergipana

2. Poesias

3. Mulheres- Poesias

4. Reflexões poéticas

I - Título

CDU: 821.134.3 (813.7) - 1

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária: Jane Guimarães Vasconcelos Santos CRB-5/975

EDITORAR ARTNER

Tel.: (79) 99131-7653 • editoraartner@gmail.com • artner.com.br

GERAILSON JOSÉ DE OLIVEIRA

Ô que cabe
numa Mulher

Aracaju-SE



2025





Dedicatória

Dedico este livro a todas as mulheres que deixaram marcas no meu caminho.

Às da minha família, que foram exemplo de força e ternura.

Às que encontrei no trabalho, na rua, no ônibus, na feira, em encontros rápidos ou demorados.

Às que falaram suas histórias e às que só me deixaram sinais nos gestos, nos olhares, no silêncio.

Todas, de alguma forma, me ensinaram que dentro de uma mulher, cabe o mundo inteiro.

Essas mulheres, tão diferentes entre si, me mostraram que cada sorriso e cada cicatriz são também poesia.

Aqui, entre estas páginas, estão elas — transformadas em poesia e vivas em essência.

Que cada verso seja um espelho, um rastro, um abraço.



Prefácio

Ao receber o convite para prefaciar **O que cabe numa mulher**, fiquei surpresa e feliz, pois percebi que estou sendo vista, que sou muito mais do que aquilo que vejo ou via de mim mesma. Se esse convite tivesse chegado há uns cinco anos, talvez a resposta fosse um “não”, ou eu pediria um tempo para pensar, quem sabe, esperando que Gera pudesse desistir. No entanto, dizer “sim” foi uma forma de provar a mim mesma que sou capaz, que consigo. Assim como a Fênix, nasceu uma nova mulher, e essa mulher se reencontrou em várias palavras, linhas, frases, parágrafos e estrofes.

A cada poesia, revivi momentos, segurei o choro (ou tentei), me vi tanto como protagonista quanto como coadjuvante na história. Vi membros da minha família, amigas, pessoas queridas. Agradeci, me encantei, transbordei. Sei que, ao ler este livro, cada um de vocês sentirá o mesmo: irá lembrar de alguém, se verá na história, reviverá fatos e compreenderá que podemos mudar a rota da nossa travessia, alterar o rumo da nossa história e escrever um final diferente.

A todas as Ivones, Marias, Cristinas, Olgas, Anas, Josefias, Ritas, meus mais sinceros agradecimentos por terem conseguido superar, fazer a diferença, não desistir e insistir em serem vistas, ouvidas e valorizadas.

A todas as mulheres de temperamento forte que passaram pela minha vida, aos meus pais — sou 50% de cada um de vocês, apesar de, por muito tempo, tentar excluir uma parte de mim — vocês me fizeram ser quem sou: Maria Cristina Santana de Jesus. Não vim ao mundo para caber, vim para transbordar.



Ao meu amigo de aparência gladiadora, mas de sorriso largo, Geraílson, não tenho palavras para agradecer por esse presente. Saiba que este livro superou as minhas expectativas. Foram dias incrivelmente intensos, mergulhados nessa leitura que me revelou a sensibilidade de uma mulher dentro de um grande homem. Parabéns!

Aos leitores, desejo que vocês mergulhem e se encontrem em cada verso.

Maria Cristina

Idealizadora do Programa Livro Liberdade para Alma

Instagram: @livrolpa

Apresentação

O que cabe numa mulher?

É difícil responder
talvez porque toda resposta
pareça pequena diante do que ela é.
Ou porque a resposta certa muda
— dependendo do dia, da dor, do desejo.

O que sei é que cada mulher
que passa carrega um mundo.
Às vezes, ela cala, mas não consente.
Às vezes, ela grita, mas ninguém ouve.
Ela pode ser silêncio, fúria, cuidado,
fé, cansaço, recomeço,
tudo isso junto ao mesmo tempo.

Este livro não é uma explicação,
é uma tentativa de olhar mais fundo,
de ouvir o que escapa,
de nomear o que é sentido,
de reconhecer a grandeza
que mora no simples,
nas ruas, nos detalhes,
nos gestos que ninguém vê.

Não escrevo para definir mulher alguma.
Escrevo porque nenhuma mulher
cabe em uma só forma.
Talvez, se você folhear
estas páginas com calma,
possa encontrar ecos da sua mãe,
da sua irmã, da sua avó,
da mulher que você ama,
ou até de você mesma.

Gerailson José de Oliveira



Sumário

Amores efêmeros	15
Quando o amor aprende a ficar	16
Para a mulher amada	17
O amor de uma mulher	18
Amor ausente	20
Minha Loira, meu norte	22
Mulher de ontem e de hoje	24
Mãe	26
Amigas de guerra	27
Entre mães e filhas	29
Laço que não veio do ventre	31
Mulher empoderada	33
És mulher: presença que transforma	35
A força da mulher	36
Feminina à sua maneira	37
Não há uma maneira de ser mulher	38
Tecelãs do tempo	39
Arquitetas do cotidiano	41
Essência inquebrável	43
Força invisível	45
Renañcer da fênix	46
Alma invencível	47
Ecos de poder	48
Bravura silenciosa	50
Elas e o mundo nos ombros	51
Liberdade de ser	53
Alma de rocha, de fogo e de aço	54
Ela não quebrou	55

Rainha de si, minha história, minha voz	57
Flor indomável	58
Guerreira da paz	60
O silêncio dela	61
Agora ela fala	62
Cicatrizes invisíveis	64
Marcas que me sustentam	65
Quando ela cai	67
E, ainda assim, ela se levanta	68
Viúva de si mesma	70
Ela voltou	72
Espelho partido	74
Ela se olha de novo	76
Metade luz, metade sombra	78
Quando tentaram resumir-me	80
Ela tem nome	82
Chamem pelo nome, porque nome é existência	84
Vestígios de mim	85
Vestígios de mim, letra torta no caderno da avó	86
Vestígios de mim, entre mãos e raízes	87
Vestígios de mim	88
Vestígios de mim – frases que mudam caminhos	89
Vestígios de mim, o que ela deixou	91
Vestígios de mim – onde ainda habito	92
Raízes que não se perdem	93
O direito de ser ouvida	95
Pelo direito de falar e decidir	97
Na rua, no grito, no braço	99
Sozinha sim, mas tudo por dois	101
Tudo que ela conquista	103



Não me perguntaram, só julgaram.....	104
Encontro de comadres	106
Entre amigas, relacionamento	108
Entre amigas, filhos	110
Entre amigas, trabalho	112
Entre amigas, sonhos e planos	114
Entre amigas, autoestima	116
Entre amigas, saúde e corpo	118
Entre amigas, recomeços	120
Entre amigas, segredos	122
Entre amigas, cansaço e sobrecarga mental	124
Entre amigas, luto e ausência	126
Entre amigas, liberdade e escolhas fora do padrão	128
Corpo em movimento	130
Depois do jaleco, o chá de camomila	131
A engenheira que constrói e reconstrói vidas	133
Lendo o mangue, escrevendo a vida	136
A professora que alfabetiza adultos	138
Receitas que o tempo não apaga	140
O caminho que ela limpa	142
Madrugada de nomes e sabores	144
Vestidos que sonham sozinhos	146
O lado calmo do tempo	148
Quando o chão firme não basta	150
Pão, pautas e palavras	152
Ela e a Lua	154
Quando ela dança sozinha	155
Oração	156
Encerramento Reflexivo	158





Amores efêmeros

Ela já viveu amores que duraram uma noite
e ficaram na pele como se fossem eternos.

Toques que mal chegaram
e já deixaram saudade...

Amores como vento quente no rosto,
como chuva que surpreende e alivia,
como dança sem música,
como um sim que não prometia.

Ela aprendeu que nem tudo é para durar,
mas tudo é real enquanto acontece.

Aprendeu que amor breve também é amor,
só não cabe em promessas, nem em prece.

Alguns chegaram de mansinho,
outros arrombaram a porta do peito.
Os que partiram sem aviso
levaram pedaços
do que havia de mais perfeito.

Ela não se culpa mais por ter sentido tanto,
por ter-se entregado mesmo sem garantia,
por ter acreditado, mesmo sem chão,
que amar é sempre risco e poesia.

Então que venham se vierem com verdade!
Ela não espera eternidade.
Mas não aceita mentira,
Prefere o amor que passa à presença vazia.

Nem todo amor precisa durar para ser verdadeiro —
basta que tenha sido inteiro.



Quando o amor aprende a ficar

Ela ainda ama, mas não do mesmo jeito.
Agora, ama com os pés no chão
e o coração em paz.
O que vier precisa somar.

Já não se encanta com promessas,
com a presença ausente,
com palavras que não sustentam o olhar.
Ela aprendeu a ler entre as pausas.

Não deixou de ser intensa,
só deixou de se deixar pra depois.
Seu amor ainda é grande,
mas agora começa por ela.

Ela não fecha as portas,
mas também não as escancara
pra qualquer chegada.
Demorou tempo e dor
pra entender que reciprocidade
é afeto com espelho.

Agora, quem entra
entra devagar e inteiro.
Ela não quer mais metade de nada,
nem gente que só sabe ficar quando é fácil.

Ela ainda acredita no amor,
mas só se for leve.
só se for real,
só se for com alma limpa e mãos abertas.

Depois de tantos adeuses, ela aprendeu que amor
de verdade não pressiona, permanece.

