

# O que cabe numa Mulher



© Copyright 2025 by Gerailson 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**  
pexel.com

**Revisão textual**  
João Lover - @poetajoaolover

Printed in Brazil / Impresso no Brasil

---

Oliveira, Gerailson José de.

O48q            O que cabe numa mulher. /Gerailson 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

**EDITORA ARTNER**

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

**GERAILSON JOSÉ DE OLIVEIRA**

# O que cabe numa Mulher

Aracaju-SE

EDITORA  
**ArtNer**

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

**A**o 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. Agradei, 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, Josefas, 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
Renascer 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.

