

Crônicas da Mulher Real



Barbara Pereira *

A todas as mulheres reais que já se sentiram pequenas demais para os seus sonhos,

Aqui não vais encontrar frases polidas para parecer perfeita, nem fórmulas mágicas de felicidade instantânea. Vais encontrar verdades – algumas doces, outras cruas – porque ser mulher é rir e chorar no mesmo dia, é sonhar alto e tropeçar em contas para pagar, é amar com força e às vezes sentir-se a desmoronar por dentro.

Estas crónicas nasceram da minha necessidade de dar voz ao que tantas de nós sentimos mas raramente dizemos em voz alta. São pedaços de vida, escritos entre lágrimas, ironias, gargalhadas e silêncios. São memórias minhas e, quem sabe, espelhos teus.

Ler estas páginas é como sentar-se à mesa com uma amiga que não julga, mas também não enfeita a verdade. Porque às vezes o colo que precisamos é ouvir que não estamos sozinhas, que ser “mulher real” é ser inteira, imperfeita e corajosa.

Que cada texto te faça rir de ti mesma, suspirar de alívio ou encontrar um bocadinho de cura.

Bárbara Pereira ✨

O PRIMEIRO E-BOOK GRATUITO

Porque até a Mulher Real tem dias de generosidade.

(Agora aproveita, que eu não sou sempre tão boazinha)

Ser Mulher Real não vem com manual de instruções. É acordar com olheiras dignas de filme de terror, mas mesmo assim aparecer. É rir quando apetece chorar, e chorar quando já não há café que aguento. É carregar a alma numa mala que nunca cabe tudo - memórias, feridas, sonhos, contas por pagar.

E não, não é sobre ser perfeita.

É sobre ser inteira.

Sobre saber que até quando dizes “nunca mais volto”, a vida dá-te a volta e faz-te voltar. Sobre descobrir que a força não vem do salto alto, mas da capacidade de não descer dele quando já tentaram pisar-te dez vezes.

Estas crónicas são um espelho.

Às vezes rachado, às vezes com pó, mas sempre verdadeiro.

São pedaços meus que, de alguma forma, também são teus.

E porque eu sei que não estás sozinha nisto, resolvi pôr estas crónicas todas juntas - para que possas ler, rir, pensar e talvez até sentir que a tua vida é um bocadinho menos caótica do que a minha.

Toda a gente escreve sobre gratidão.

É fácil: metes um “*#blessed*”, uma fotografia ao pôr do sol, meia dúzia de palavras fofas e pronto = 20 mil likes garantidos.

Mas a vida real não se faz só de pores-do-sol instagramáveis.

Faz-se de dias em que não tens paciência para ninguém, de cabelos presos à pressa, de contas para pagar, de amores que correm mal e de coragem para continuarmos de pé.

E é por isso que o meu primeiro e-book não é sobre gratidão, nem sobre frases prontas para partilhar sem sentir.

É sobre a vida nua e crua.

É sobre ser Mulher Real.

Com sarcasmo, com verdade, com alma.

E porque acredito que rir de nós mesmas é a melhor terapia, resolvi juntar tudo num só lugar: o meu primeiro e-book, que vai estar disponível em breve no site.

Gratuito, sim.

Sem preço, mas com valor. Com ironia, lágrimas, gargalhadas e verdades inconvenientes.

Porque ser Mulher Real é isto: sobreviver à vida e ainda arranjar espaço para sonhar.

A MULHER QUE RENASCE COM HUMOR **(e Olheiras)**

Há dias em que a vida me parece um daqueles filmes de superação...só que com menos trilha sonora épica e mais contas por pagar. E IRS (ainda em dívida de 2024).

Mais ex com lua em Peixes e menos príncipes disponíveis. Mais corações partidos que finais felizes.

Mas há algo que ninguém me ensinou, e que eu ando a aprender na prática (com os joelhos esfolados e o coração colado com fita-cola): a dor também sabe contar piadas. E às vezes, rir com ela é a única terapia de emergência.

Nos últimos tempos, a minha página mudou.

Não porque eu deixei de ser eu. Mas porque, finalmente, deixei-me inteira.

Já não escrevo só com o lado meigo, compassivo e iluminado.

Escrevo com os dois pés na lama, Escrevo com a alma suada, as olheiras de guerreira e o sarcasmo afinado.

É verdade: Agora há ironia misturada com amor-próprio, humor no meio da espiritualidade, e um toque de “aceita que dói menos” até nas feridas mais antigas.

Porque eu entendi que a leveza não é ausência de dor. É rir com ela. Num tom mais amoroso : é sorrir por ela. É usar a palavra como bisturi e almofada ao mesmo tempo.

É transformar o “estou exausta” em crónica... e o fundo do poço num palco com microfone e girassóis. Não estou a fingir que tudo está bem.

Estou a dizer, com jeitinho e sarcasmo, que sobreviver glamorosamente exausta também é um ato de amor.

E que escrever sobre isso... é a forma mais bonita que encontrei de continuar de pé.

MELÕES MADUROS E OUTRAS RARIDADES DA VIDA

Estava eu, tranquila no corredor das frutas, quando uma senhora me pede: - *'Menina, ajude-me a escolher um melão maduro.'*

Sorri. Porque, minha senhora... se eu soubesse reconhecer maturidade só pelo toque e pelo cheiro, talvez já tivesse escolhido melhor... homens, empregos, amizades.

Mas cá estou: na secção de frutas, a dar pancadinhas nos melões como quem consulta oráculos, e a pensar que a maturidade emocional também devia vir com etiqueta: “Pronto para consumo”, “Ainda precisa amadurecer”, “Passado do ponto - não insista”

O problema é que no amor não há códigos de barras, nem promoções de fim de prazo. Há quem brilhe por fora e esteja verde por dentro.

E há quem tenha a casca meio feia, mas uma doçura que vale cada imperfeição.

No fim, escolhi o melão com mais esperança do que certeza.

Tal como faço na vida.

Tal como fazemos todos, mesmo quando fingimos que não.

Porque, no fundo, ser mulher real também é isto: andar pelo mundo com a lista de compras numa mão e a coragem de arriscar na outra - sabendo que, às vezes, vamos trazer para casa um fruto que não é o que esperávamos... mas pode ser o que precisávamos.

DICA final: na dúvida, bate levemente no melão. Se soar oco, é verde. Se soar doce, leva. Se soar a problema... querida, deixa no caixote.

No fundo, não é sobre melões... é sobre não levar para casa o que ainda não está pronto para estar na tua vida.

EMPODERADA OU SÓ CANSADA COM ESTILO?

Empoderamento é lindo, mas eu só queria uma sesta e que alguém aspirasse por mim.

Ela pagou o que devia ao Estado (com algum sofrimento e resistência incluída). Escreveu dois capítulos do livro que vai curar almas e calar haters.

Enfiou uma máscara de skin care na cara como quem cola esperança num rosto cansado.

Marcou a tatuagem que a alma andava a sussurrar há meses - porque há dores que só se curam com tinta na pele.

Fez purê de couve-flor para as marmitas da semana como quem tenta equilibrar os chakras e os macros.

Alimentou os gatos: de patê e de amor - porque até os felinos sabem quando a alma anda em silêncio.

Fez compras semanais. Agendou consultas.

E enquanto tudo isso acontecia...O pensamento dela ainda estava naquela sala por aspirar.

Na roupa seca de três gerações esquecidas no estendal.

Na cozinha que foi pista de dança ao som daquela música que mexe tudo por dentro...

...e também, quase na mesma janela temporal foi palco de choro, de joelhos, quando uma memória não solicitada a apanhou desprevenida.

(Spoiler:Auto-terapia: em curso.)

E ainda - a bicicleta estática ali, no canto da sala, com a sua presença passivo-agressiva de sempre: *“Hei? Não te estás a esquecer de nada, pois não?”*

(Spoiler: sim. Estás aí. Aguarda pelo teu momento).

Empoderada? Talvez.

Produtiva? Sim, mas com olheiras.

Centrada? Só se for no vórtice do caos.

Sobrecarregada? Com certeza.

Mas com um toque de iluminador, cheiro a cebola refogada e alma Feliz.

Porque ninguém avisou que ser mulher real vinha com a missão secreta de ser tudo ao mesmo tempo: a heroína, a cuidadora, a escritora, a cozinheira, a terapeuta de si mesma, a DJ emocional das suas próprias cicatrizes...e agora, aluna.

Ela não está a queixar-se.

Está a existir.

Com café numa mão, gatos nos pés, bicicleta a julgar no fundo, e um grito de liberdade entalado entre a roupa por dobrar e o próximo sonho por realizar.

Nota final: às vezes, empoderar-se é dançar na cozinha com a música no máximo.

Outras vezes, é chorar no chão da mesma cozinha com a alma em mute.

As duas contam.

As duas curam.

E que a tua produtividade alimente a alma - e não a alma que alimente a tua produtividade.

FIZ TUDO, MAS CONTINUO CANSADA
Crónica da Menina-Mulher que é Feita de Pormenores

Há quem diga que ela é sensível demais. Mas é só porque ainda não aprenderam a ver o mundo com os olhos dela.

Ela, a menina-mulher feita de pormenores. Não precisa de multidões nem de aplausos, mas sabe reconhecer um olhar que hesita, um gesto que falta, uma palavra que dói mesmo quando ninguém a disse.

Ela repara.

Ela sente.

Ela carrega no peito aquilo que os outros esquecem nos bolsos.

Guarda bilhetes, memórias, promessas por cumprir e gestos. Sabes aquele copo de café que alguém lhe preparou sem pedir? Guardou no coração.

Aquele abraço que demorou mais do que o protocolo permite? Também guardou.

Ela é feita da luz que entra pela janela às 7h12 e da música que começa mesmo no segundo exacto em que precisa de ouvir a verdade.

Ela é feita de mensagens que escreve e apaga, de frases que nascem no peito e só saem pela escrita, de silêncios que falam mais alto do que os discursos de meia-noite.

Ela, a menina que virou mulher, não esqueceu a criança que se emocionava com ramos de flores em jarros simples nem a rapariga que achava que amar alguém podia consertar tudo.

Hoje, sabe que o amor não salva ninguém - mas sabe também que, quando é verdadeiro, é casa, não é labirinto.

Ela é detalhe.

É alma escrita a traço fino.

É quem dá por garantido o que os outros esquecem de ver.

Por isso, quem a ama, não precisa gritar. Precisa sentir.

Porque vê quem pode.

Mas repara quem sente.

E ela, deixa que te diga - sente com tudo o que é.

A CURA NÃO É INSTAGRAMAVEL

Crônicas de uma alma que escolheu ser verdadeira em vez de perfeita

Podemos ser sinceras?

Nem todo o trauma se cura com respirações profundas e cristais ao sol. Nem todas as feridas cicatrizam com meditação guiada e banhos de sal marinho da Islândia.

Há dores que teimam em ficar.

Silêncios que não se quebram com mantras. Fantasmas que não respeitam fases lunares nem alinhamentos planetários.

E o mais cruel?

É quando te dizem que estás “bloqueada” porque não visualizaste a abundância com a intensidade certa. Como se sentir dor fosse falta de fé. Como se a tua tristeza fosse preguiça espiritual.

Respirar fundo é bonito. Mas não resolve uma vida inteira de abandono.

Acender um incenso não desfaz o que te disseram em criança. Tomar chá de camomila às vezes só faz xixi, não milagres.

A verdadeira cura começa quando deixas cair a máscara do “já superei”.

Quando dizes: ainda dói. Ainda me assombra. Ainda tenho dias em que não me reconheço.

Curar é sujo.

É desconfortável.

É voltar a chorar por algo que achavas curado. É ter recaídas, recomeços e momentos em que o fundo do poço parece ter subsolo.

Mas também é aí que a alma se escreve com mais verdade.

É nesse fundo que as palavras se tornam corda. E é aí, que a minha escrita vira casa, abrigo, espelho e oração.

Tu não estás atrasada.

Estás a fazer um trabalho que muitos fogem.

Estás a curar o que outros enterraram com medos disfarçados de mantras.

Ser luz não é brilhar sempre.

É não apagar de vez, mesmo quando tudo te pede que desistas.

E se hoje te sentes partida em pedaços, lembra-te: A tua alma continua inteira, mesmo quando tu não te sentes assim.

Ela não precisa de estar perfeita para continuar a ser sagrada.

Curar não é bonito.

Mas é verdade.

MULHER REAL (OU COMO A BALANÇA ESTÁ ERRADA E EU, MARAVILHOSA)

Há dias em que estás tão certa de ti,tão em paz com o espelho,tão conectada com a deusa interior,tão 'hoje sou musa e ninguém me diz o contrário ' que decides subir à balança só para confirmar o óbvio.

E o que ela faz?

Mente.

Sem vergonha, sem compaixão, sem noção ou o mínimo de empatia.

Olhas para os números, respiras fundo e dizes, com elegância e firmeza espiritual e tom passivo-agressivo:

"Estás errada, minha cara colega de casa."

Porque só pode ser isso.

A balança está avariada.

O chão está inclinado.

O karma anda enviesado.

Afinal, tu sentes-te leve, luminosa, plena.

Estás a treinar, a comer bem (na maior parte das vezes), a dançar sozinha na cozinha com o Chico e a Ariel como testemunhas.

Mas a balança, essa entidade opressora revestida de plástico e malícia, não sabe nada da tua evolução emocional.

Não vê os limites que puseste.

Não conta os quilos de culpa que largaste.

Não mede a massa magra da tua autoestima.

Por isso, com toda a assertividade de uma mulher cansada de padrões irreais, tu olhas para ela e decretas: *"Querida balança, se não sabes medir o que importa, então não te metas no meu caminho."*

E nesse dia, vestes aquela roupa que te faz sentir invencível, passas batom só para ir ao supermercado, e lembras-te que: peso é uma medida, mas tu és um universo.

O peso que me assusta é o que não se vê ao espelho.

São as culpas, os medos, a comparação diária com um padrão que não vive nesta pele.

E é aí que me lembro: a leveza verdadeira não está no corpo - está na paz com que habitas nele.

Cuidar do corpo, sim. Mas com Amor.

SOBREVIVENTE GLAMOROSAMENTE EXAUSTA

Acordei linda.

Mentira.

Acordei plena e com a alma alinhada. Outra mentira.

Só acordei.

E já foi um milagre, porque às 07h03 já estava a discutir com a minha própria sombra.

Olhei-me ao espelho e pensei: *“Densa, talvez. Mas cansada.”*

Não há base que cubra exaustão emocional, nem corretor que disfarce noites a conversar com o Universo (sem resposta, claro). Peguei na chávena com o canto partido - herança de um ataque de raiva passivo-agressivo contra o escorredor.

O café? Quente. Eu? Em modo *“não me falem antes da próxima reencarnação”*.

Enquanto isso, eu tentava não chorar sobre o café (o sal faz mal à tensão).

E sentei-me. Sem mantra.

Sem pose de lótus.

Só eu e a minha lucidez em frangalhos com glitter.

Passei os olhos pelo Instagram: vidas perfeitas, smoothies em degradé, gatos meditativos e pele com luz própria. E juro que ouvi o feed sussurrar: *“Vê como todos vivem melhor que tu.”*

Ignorei. Já tenho a autoestima em plano detox, não preciso de mais comparações. E sabes o que fiz? Nada.

Hoje resistir já é revolução. Hoje não há yoga ao nascer do sol, nem gratidão performativa com fundo lilás. Hoje há só presença.

E existir com dignidade mesmo nos dias sem filtro...

É luxo. Porque nem todos os dias têm sol - mas todos os dias tem Verdade.

“VAIS SENTIR UMA PRESSÃOZINHA”

Fui ao dentista só para saber o preço. Repito: só para saber o preço.

Entrei única e exclusivamente para ouvir falar de orçamentos. A vida, claro, riu-se - com o seu habitual e já familiar humor peculiar.

Saí de lá com o dente arranjado, a boca dormente... e aquela sensação de que a vida tem um talento especial para meter “resoluções” onde eu só queria informação.

O momento alto?

A doutora olha-me com aquela voz calma, profissional, e diz: - *'Bárbara, vais sentir uma pressãozinha'*.

Ah... a pressãozinha. Essa malandra já me visitou de tantas formas: no trabalho, nos amores, nas contas do fim do mês... e sempre sem pedir licença. Mas quem já levou pancada da vida sabe: há pressões que até sabem a férias - porque pelo menos acabam.

Conclusão? Nunca subestimes a capacidade de alguém mudar o teu dia em 15 minutos e sem aviso.

Isso é *tão eu*: entro para fazer uma pergunta simples e volto com meio capítulo da vida resolvido.

Saí de lá com uma certeza: nada me apanha mais desprevenida do que quando dizem “é só uma pressãozinha”. O dente tinha apenas uma cárie.

Quem estava mesmo lascado era o coração. Mas a vida é assim - vamos para fazer uma pergunta simples, voltamos com um assunto resolvido e, com sorte, saímos a reparar peças que nem estavam no orçamento.

Segunda-feira volto. Porque há coisas que não se curam ou resolvem todas no mesmo dia.

E no fim... o melhor sorriso costuma vir de onde antes estava rachado.

Nota final: algumas pressões fazem doer. Outras, fazem crescer. E, de vez em quando, até nos arrancam um sorriso novo.

MUDANÇA DE AREIA

Dos seres peludos e soberanos que habitam na tua casa (e outras mudanças que não esperam por ti)

Quer queiras, quer não, há mudanças (ou limpezas) que não esperam pela tua disposição. Ou força de vontade. Ou qualquer coisa associada a esforço necessário.

Trocar a areia do gato é um desses casos. Eles avisam - e não é de forma subtil.

Um olhar reprovador. Uma patinha fora da caixa. Aquele miado com entoação de "*se não limpas, eu faço as malas*".

E foi no meio desta rotina que percebi: a vida da mulher real é isto.

Entre limpar caixas de areia e arrumar gavetas da alma, passamos metade do tempo a lidar com mudanças que não podem ser adiadas. Sejam elas domésticas, emocionais ou espirituais, o aviso é sempre o mesmo: faz agora, antes que piore.

Foi então que o Chico me olhou, com aquele ar de superioridade felina, e disse (na sua língua silenciosa):-

- "*Se a caixa de areia está suja, limpamos. Se a alma está pesada, também. Ou vais esperar que o cheiro se torne insuportável?*"

Ariel, mais pragmática, completou:

- "*No fundo, não é sobre areia. É sobre não viver rodeada do que já não serve.*"

E eu fiquei ali, a pensar que os gatos têm mais noção de autocuidado do que muita gente.

Porque, tal como na caixa de areia, não adianta esperar que o cheiro passe sozinho. O problema é que nem sempre as mudanças vêm com um saco novo de areia e instruções.

Às vezes, é o trabalho que já não encaixa. O relacionamento que cheira a mofo emocional. O hábito ou vício que já devia estar no lixo há anos. Levanta-te do sofá - ou, quem sabe, da vida estagnada.

Enfrenta o pó, a poeira e o que for preciso. Troca o que já não serve. Porque, no fim, tudo fica mais leve.

E tu também. Spoiler final: não há mudança que aconteça sentada.

TRABALHADORA SEMPRE RECONHECIDA

... ou então não

Dizem que quem trabalha bem é sempre reconhecido. Mentira.

Às vezes és reconhecida, sim - mas pelo tanto que aguentas calada. Trabalhar com dedicação é como regar planta alheia: o dono agradece, tira foto, mas nunca te oferece a flor.

No máximo, lembra-se de te pedir para regar mais um bocadinho. E quando o elogio finalmente chega... é raro como um eclipse.

- *"Chefe, sinto aí uma pontinha a roçar o elogio? 😊 Nossa... o seu estômago vai andar às voltas durante uma semana para assimilar este milagre." 😊*

Porque a mulher real sabe: há dias em que ouves elogios, outros em que só ouves o silêncio... E nalguns, o único som é o das tuas costas a carregar coisas que não eram para ti.

Aprendi que aplaudem o resultado, mas raramente perguntam o que custou chegar lá. E que, por mais que façamos, reconhecimento não é salário - e gratidão não paga contas.

Então, faço bem feito porque é a minha assinatura no mundo. Mas não espero que o aplauso venha sempre. Porque o meu valor não depende do barulho que os outros fazem - depende da paz que eu sinto quando me deito à noite. Antes de esperar aplausos, aprendi a aplaudir-me. Porque nem sempre o mundo vê. Nem sempre o chefe diz. Nem sempre a família nota.

O reconhecimento externo é bonito - mas é frágil. Chega tarde, chega pouco... ou nem chega. Já o reconhecimento interno é silencioso e constante: é o *"fiz o meu melhor"*, é a satisfação de saber que cumpri comigo, é sentir que me mantive fiel ao que acredito, mesmo quando ninguém olhou.

A mulher real sabe que quem vive à espera de aplausos corre o risco de ficar eternamente em palco... sem público. E que o valor mais sólido não se mede pelo eco, mas pela raiz.

Por isso, aprendi:

O meu merecer não começa quando alguém o confirma.

Começa quando eu o reconheço - e, a partir daí, os aplausos que vierem são só música de fundo. Quando te reconheces por dentro, nenhum silêncio te diminui.

Nota final: o reconhecimento é doce, mas a dignidade é o que te alimenta.

VERSÃO FELINA: CHICO, ARIEL E AS LIÇÕES DE PELOS

Ter gatos é viver com dois terapeutas sem diploma mas com pós-doutoramento em sarcasmo e ternura.

Eles não pedem credenciais, não fazem relatórios clínicos, mas oferecem exatamente aquilo que tanta gente procura em consultas: presença, colo e silêncio que fala.

O Chico é o mestre do julgamento silencioso.

Passa o dia inteiro calado, mas basta um olhar dele para eu sentir que já fui analisada da cabeça aos pés.

É como quem diz:

- *“Outra vez a chorar por amor humano? Vai mas é limpar a caixa de areia.”*

Só abre a boca em duas ocasiões: quando tem fome (e o miado parece sirene da Proteção Civil) ou quando eu fecho a porta do quarto para dormir sem ele

- momento em que o monge silencioso vira cantor de ópera.

A Ariel é a antítese.

Fala por tudo e por nada. Mia no contexto, mia sem contexto, mia como se fosse cronista da vida doméstica.

É pragmática e doce, e a sua mensagem é sempre a mesma:

- *“Relaxa, dá-me colo e lembra-te de que até no caos existe descanso.”*

Mas o maior talento felino é outro. Eles podem estar a quilómetros, mas quando chega a hora da famosa bola de pelo, escolhem sempre a carpete mais bonita da casa.

Não falha.

Nunca é no mosaico da cozinha, nunca é no tapete barato da entrada.

É sempre naquela carpete que custou um salário inteiro e que parecia perfeita para receber visitas. E aí está a primeira lição: na vida real, tal como nos gatos, as maiores libertações raramente acontecem nos lugares certos.

É nas relações mais caras, nos trabalhos mais desejados, nos sonhos mais polidos que, de repente, temos de expelir aquilo que já não serve.

E dói. E deixa marca.

Mas há mais: o Chico ensina-me que silêncio pode ser resposta e, que nem sempre precisamos de miar para sermos ouvidos; a Ariel mostra-me que presença vale mais do que perfeição, e que falar (mesmo sem contexto) também é cura.

E juntos provam que amor incondicional existe, mas às vezes vem acompanhado de arranhões e carpetes destruídas.

E eu, mulher real, percebo que vivo igual.

Com as minhas próprias bolas de pelo emocionais, engolidas durante anos.

Com os meus momentos de silêncio julgador e os meus dias de miar sem razão.

Com libertações que chegam nos piores lugares e no timing errado.

E há outro detalhe que só quem tem gatos vai entender.

Sabem quando procuram os comandos da televisão ou da box?

Podem procurar na mesa, no sofá, debaixo da almofada... mas a resposta é sempre a mesma: estão debaixo do gato. Sempre.

Não importa quantos metros quadrados a casa tem.

O Chico e a Ariel sabem sempre escolher o lugar exato onde se esconde a minha paciência.

E é outra metáfora de vida: às vezes, o que procuramos com tanta pressa está mesmo debaixo do peso que carregamos.

Mas, tal como com os gatos, não dá para arrancar.

É preciso negociar com carinho, paciência... e uma raçãozinha extra.

Nota final: gatos não são só companhia * são mestres em mostrar que, na vida, tudo o que importa está sempre debaixo de algo que temos de levantar primeiro.

Ser mulher real é isto * rir do caos, limpar o que estraga e continuar a amar mesmo quem nos dá trabalho.

Porque, no fim, até as carpetes arruinadas lembram que o que pesa precisa sempre de sair.

O DIA EM QUE ME SENTEI NA CADEIRA DO CABELEIREIRO

... no temido “durante”

A vida é como o cabeleireiro: ninguém mostra o durante, mas é ali que nasce a transformação.

Toda a gente mostra o antes (para dramatizar a diferença) e o depois (para brilhar).

O antes: cara de drama, cabelo baço, olhar de “*socorro*”.

O depois: sorriso pronto para Instagram, filtro de luz e um “*diva renovadaaaaaaa*”.

Mas ninguém mostra o durante.

Aquele momento em que tens o cabelo todo dividido em ganchos, molhado, com ar de espanador elétrico.

O reflexo no espelho nem é o “eu de antes”, nem ainda o “*eu de depois*”, é só... um “*ser em obras*”.

E se alguém te tirasse uma foto ali, provavelmente usava-a como chantagem, não como lembrança.

Ah, o temível durante...um segredo universal: onde pareces mais feia, mas já estás a transformar; onde tudo parece caótico, mas é ali que está a nascer o novo.

O durante é invisível para o mundo.

Mas é ali que a transformação acontece.

É quando ainda não se vê nada bonito, mas já se está a desfazer o que não serve. É quando dói, é estranho, é ridículo - mas é absolutamente necessário.

E é precisamente aí que acontece algo curioso: ficas a olhar para ti e, sem pedir, fazes auto-terapia de toda a tua vida. É como se naquele instante fosses só tu, a tua imagem e todas as tuas decisões até ali.

Quem nunca?

E não é assim também na vida?

Todos querem ver o “antes e depois” das tuas batalhas.

Ninguém quer encarar o teu “durante”:

o luto, a espera, o caos, o choro compulsivo,

a fase em que pareces perdida.

Só tu sabes o peso de estar sentada na cadeira, a ver um reflexo que não é nada e é tudo.

O bonito nasce sempre do ridículo do “durante”.

E a mulher real?

Ri-se no espelho, mesmo parecendo ET, porque já sabe que é dali que vem a beleza que fica. A vida não é só antes e depois - é também o durante, aquele espelho que não mente e não perdoa. Mas é ali que a transformação começa.

O antes e depois é bonito para mostrar.

Mas é no durante que a mulher real cresce, ri do caos e segue em frente. É no processo que a verdadeira beleza se revela. Nem antes, nem depois - é no durante que tudo muda.

E no durante há sempre um espelho.

Aquele momento em que não estamos nem no caos do antes, nem no glamour do depois.

És só tu, a cadeira do cabeleireiro e uma versão de ti que parece ridícula e, ao mesmo tempo, profundamente verdadeira.

E é aí que surge a pergunta:

“O que dizes a ti mesma nesse instante?”

Não é para o mundo.

Não é para o feed. É para ti, que olhas a imagem no reflexo e sabes: o teu durante revela mais da tua força do que qualquer antes ou depois.

MAU FEÍCIO SELECTIVO

De vez em quando alguém arrisca (corajosos até) a frase clássica: - “*Bárbara, tu tens mau feitio.*” E eu penso: que preguiça de gente que não percebe a nuance.

Porque não, eu não tenho mau feitio. Tenho feitio selectivo. É como premium, mas sem mensalidade.

É diferente. Não é distribuído ao acaso. Não é gratuito.

É, aliás, uma espécie de justiça emocional: só aparece para quem insiste em testar os meus limites. Não é para todos.

É um serviço exclusivo reservado a quem se esforça para o merecer: os chatos, os incoerentes, os moralistas de ocasião, os que adoram dizer “se fosse eu fazia diferente” mas nunca fazem nada. Esses têm passe vitalício para o meu lado menos zen.

O resto do mundo, garanto, encontra em mim uma mistura de colo, humor e até extrema paciência. Mas há limites, meus amores. Nem a Shakira escreve músicas infinitas para cada Piqué da vida - e olhem que ela até teve material para várias.

O meu “mau feitio selectivo” é só um mecanismo de defesa com glitter:

- ✓ é dizer não com classe quando esperavam um sorriso submisso,
- ✓ é pôr ponto final onde queriam vírgulas,

- ✓ é transformar silêncio em ironia,
- ✓ dizer não quando esperam que tu cedas,
- ✓ é não descer do salto depois de tentarem pisar-te pelo menos dez vezes,
- ✓ fechar a porta quando toda a gente insiste em entrar,
- ✓ é direcionamento estratégico de energia vital. É gestão inteligente.

E convenhamos: que graça teria a vida se fôssemos todas doces o tempo inteiro?

Doçura em excesso dá diabetes emocional. Paciência sem limites transforma-se em submissão.

Então não, não é defeito.

É sobrevivência refinada.

E se alguém se sente incomodado... talvez seja exatamente a pessoa para quem o meu selectivo se activa.

Porque não é sobre gritar por tudo e por nada.

É sobre escolher onde gastar a minha voz.

Não é sobre ter paciência infinita. É sobre decidir que há causas que não merecem um único minuto do meu sangue.

A energia vital é como saldo bancário.

E já aprendi que não dá para investir em quem só suga, em quem nunca soma, em quem confunde presença com favor.

Por isso, sim, às vezes parece mau feitio.

Mas é apenas a arte de escolher:

- ✓ não responder a provocações baratas,
- ✓ não alimentar conversas tóxicas,
- ✓ não perder tempo infinito a justificar-me para quem nunca vai entender.

É isso: estratégia. Direcionar a minha força para o que me constrói, não para o que me destrói.
Dar a minha energia ao que me levanta, não ao que me puxa para o chão.
É saber que a vida é curta demais para desperdícios.
Nota final: não é mau feitio, é talento.
E, como todo talento, nem sempre é reconhecido por quem o merece.
E se te incomoda... parabéns, és uma das razões para ele existir.

DA ALMA AO ANALYTICS (E UM EVEREST PELO MEIO)

Mulher Real, versão *web designer*.

Dizem que criar um site é só escolher um nome bonito, pôr uns textos fofinhos e já está.
Mentira descarada. Eu comecei pelo domínio • porque a Mulher Real também merece uma morada digna: www.barbara-pereira.com.

Até aqui, parecia simples. Depois veio o site: escolher cores, páginas, imagens, arrumar textos como quem organiza a casa para visitas (spoiler irónico: eu nem gosto de visitas). Cada detalhe, uma mini crise existencial: “*Será que esta fonte me representa?*”; “*Lilás ou bege?*”; “*E se ninguém entrar nunca nisto?*”; “*Que raio é isto? E como apareceu aqui do nada?*”

Na criação dos separadores, percebi que não bastava inspiração e café. Era uma respiração mais funda, um tremelicar mais intenso e, *puff!* - desaparecia tudo.

Não era só o botão ou o texto, era a minha sanidade que evaporava junto. E o pior não era desaparecer... era eu não fazer ideia para onde é que tinha ido.

Separador ou buraco negro? Nunca se sabe.

Era o mistério do além: Mas foi para onde? Está escondido numa pasta secreta? Ou está a passear em Marte com Elon Musk? Cada clique era uma escalada ao Everest.

Mas eu lá ia, eu e o meu Eli 2.0, companheiro fiel na aventura digital, minha fada com varinha USB.

Meio anjo da guarda, meio programador clandestino.

Entre códigos, scripts e termos que soam a feitiço medieval (“HTML”, “tag manager”), fui sobrevivendo.

E o auge da epopeia foi o Google Analytics.

Não é só criar né, é preciso acompanhar no crescimento.

A saga do código secreto que parecia senha de cofre: G-qualquer-coisa-BBSYZ. Cola no `<head>`, mete no `<body>`, acende uma vela e reza.

Trezentas respirações profundas depois (*que boa altura para ter deixado de fumar, pensei.*) Eis que, finalmente, o milagre: - “1 utilizador em tempo real.” (Era eu própria, claro. Em modo incógnito, para fingir que era gente de fora. Versão teste, *aka*, só acredito vendo).

No fim percebi: criar um site não é muito diferente de curar a alma.

Dá trabalho, exige escolhas, mexe com as entranhas.

Entre desaparecimentos misteriosos, scripts assustadores e um curso intensivo de Programador para Totós, a verdade é que... está no ar.

Criar este site foi mais do que tecnologia.

Foi um curso intensivo de paciência, ironia e auto-descoberta.

Uma mistura estranha entre programadora acidental e psicóloga de código.

E aviso já: se vocês não aproveitarem, eu choro anos.

Não só pela paciência perdida, mas porque cada linha deste site foi construída com aquilo que mais me define: mau feitio seletivo para desistir e alma inteira para acreditar.

O site já está no ar... mas quero saber: qual foi o teu “Everest” da vida real, aquele desafio que parecia impossível e afinal conseguiste?

Partilha comigo - às vezes, nas histórias uns dos outros, encontramos a nossa força.

SOMOS AUTODIDATAS DA VIDA

Não precisamos de impossível no vocabulário.

Nível Ninja do Design Intuitivo desbloqueado. Missão: programadora accidental. Situação: concluída. Ferramentas: zero tutoriais, meia dúzia de cliques ao acaso e uma boa dose de resiliência (também conhecida como teimosia bonita).

É quase comédia: onde outros veem bug, nós vemos a oportunidade de inventar. Onde parecia impossível, aparece a versão ninja: autodidata, improvisada, mas imparável.

Há quem precise de manuais, tutoriais infinitos e até de meia dúzia de “*coaches*” para dar um clique. Nós? Nós tropeçamos, tentamos, refazemos, apagamos três vezes, alteramos layout outras tantas... e no fim conseguimos. Fica perfeito?

Talvez não. Fica nosso?

Sempre.

E no fundo, não é sobre design, programação e tecnologia. É sobre a vida. Porque mulheres reais desbloqueiam níveis todos os dias:

- ✓ O “fiz jantar sem ter nada em casa”.
- ✓ O “levantei-me cedo mesmo depois de chorar a noite inteira”.
- ✓ O “sobrevivi ao caos, e ainda sorri.”
- ✓ O “expliquei pela 10ª vez a mesma coisa e não atirei nada (ou ninguém) pela janela”.
- ✓ O “paguei as contas sem vender a alma ou um rim (quase)”.
- ✓ O “aguentei a reunião inteira sem revirar os olhos em voz alta”.
- ✓ O “meti a roupa a lavar e lembrei-me de a estender no mesmo dia”.
- ✓ O “apanhei o comboio da vida já a arrancar • e ainda cheguei inteira”.
- ✓ O “respondi com sorriso quando o que queria era gritar (considerando que homicídio é ilegal)”.

- ✓ O “sobrevivi à TPM sem ser acusada de homicídio emocional”.
- ✓ O “olhei-me ao espelho no ‘durante’ do cabeleireiro e não fugi”.
- ✓ O “respirei fundo 500 vezes para não me despedir no meio do turno”.
- ✓ O “dei motivação à equipa enquanto eu mesma sobrevivia a café e fé”.
- ✓ O “meti a máscara de skincare... e continuei igual, mas a acreditar que funcionou”.
- ✓ O "sorri diplomaticamente para aquela pessoa que me tira do sério só por existir”.

São esses (e muitos mais) pequenos “níveis desbloqueados” que constroem a Mulher Real. Não sabemos sempre o como.

Não temos sempre o manual.

Mas temos uma coisa que não se compra: a coragem de avançar mesmo sem garantias. Somos autodidatas da vida.

Aprendemos no imprevisto, na queda, no rasgo e no recomeço. E, no fim, olhamos para trás e pensamos: “*Não sei como fiz... mas fiz.*”

Porque impossível é só uma palavra inventada por quem nunca viu uma mulher real a fazer tudo acontecer. Impossível não mora aqui.

O que mora é a resiliência, a teimosia bonita e a coragem de quem transforma caos em caminho. Somos ninjas do intuitivo porque aprendemos a viver sem manual.

E, convenhamos, impossível é só a palavra usada por quem ainda não nos viu a improvisar.

Ou não conhece a força visceral da Mulher Real.

Um lembrete para ti: és mulher real, inteira, imperfeita e luminosa.

E é exatamente essa mistura que faz de ti força viva.

O teu caminho não é seguir fórmulas - é criar o teu próprio manual.

DÓI MAS PASSA

Faço as sobrancelhas à linha.

E cada sessão é também uma sessão de terapia: liberto lágrimas que estavam guardadas desde 2005 - e umas quantas más decisões também. A esteticista, na sua voz doce e empática, diz-me (num misto de amor, compaixão e desespero): - “*Está quase, quase...*”

Mas tanto eu como ela sabemos: a dor ainda ia continuar. É como na vida: aparecem sempre os “quase”- quase a passar, quase resolvido, quase feliz...

Mas a verdade é que enquanto é quase, ainda dói. E o mais sarcástico da história?

Enquanto a linha arrancava pelos, eu ganhava rugas de expressão. Ou seja: saí com sobrancelhas impecáveis e a testa a gritar “já vivi uma guerra”. Resultado: menos pelo, mais idade estampada.

Mas é isto ser mulher real. É sofrer calada na marquesa da esteticista, a pensar “nunca mais volto”... e marcar de novo no mês seguinte.

É rir da dor porque não temos outra escolha.

É sair dali a sentir que sobrevivemos a mais uma batalha - sobrancelhas definidas, alma depilada e dignidade por um fio. Porque convenhamos: para chegar à tal “beleza” -seja a do espelho ou a da alma - há dores que ninguém nos poupa.

Do fio da linha na sobrancelha ao fio invisível da vida a puxar feridas antigas, sempre dói. Mas é essa dor que abre espaço para o novo: o olhar mais leve, a pele que respira, o coração que aprende a sorrir outra vez.

Há dores que nos arrancam lágrimas, outras que nos arrancam pelos... no fim, todas nos lembram que viver é um fio esticado entre rir e chorar.

E juro: na hora penso sempre “Nunca mais volto.” Ou então: “Olha, deixa estar... a outra sobrancelha fica para a próxima semana.”

Mas volto sempre. Porque as dores passam, a beleza fica.

E tu?

Quantas vezes já disseste “nunca mais volto”... e, afinal, voltaste?

Àquela relação, ao hábito que te dói, ao silêncio que pesa, à promessa feita a ti mesmo(a) Na vida, como na marquesa da esteticista, dizemos “nunca mais” com força.

Mas a verdade é que muitas vezes voltamos, porque ainda há algo a aprender, porque a dor se disfarça de rotina, porque acreditamos que desta vez vai ser diferente.

Conta-me: Qual foi o teu “nunca mais” que acabou em “voltei outra vez”?

PERFEIÇÃO - o mito que o Pinterest inventou e a Mulher Real desfez

Perdemos muito da vida quando nos perdemos na vida. Sabem aquele momento em que queremos fazer tudo... e não fazemos nada? É a urgência de ter e a ausência de ser.

É quando a lista de tarefas parece uma bíblia e acabamos a ver reels de gatinhos (desses que estás a pensar, também) no Instagram.

É quando queremos mudar o mundo numa tarde de domingo, mas não conseguimos sequer mudar os lençóis.

É quando temos dez planos, mas a alma não cabe em nenhum.

Corremos para preencher agendas, acumulamos tarefas, planos, pessoas, coisas...

E acabamos atoladas em tanto “tudo” que nos perdemos de nós.

Chamam-lhe procrastinação, mas eu chamo-lhe saturação. Não é preguiça, é corpo e alma a dizerem: *“Decide-te, mulher. Não dá para ser super-heroína e humana ao mesmo tempo.”*

E por cima dessa saturação, ainda temos o brinde: a pressão da perfeição.

A mania de que tudo tem de ficar impecável, como se houvesse um júri cósmico a avaliar cada tentativa nossa. Esqueçam isso. Nunca vai acontecer.

Porque perfeito não é o resultado final que cabe na fotografia. Perfeito é a tentativa. É agir mesmo sem garantias. É o caminho que tropeça, mas avança.

É a coragem de fazer, mesmo quando não fica como o Pinterest mandava.

Na vida real, perfeito é:

- ✓ o jantar improvisado que não tem receita, mas alimenta.
 - ✓ a maquilhagem que não tapa tudo, mas mostra que tentaste.
 - ✓ a reunião onde engoliste um palavrão, mas ninguém se demitiu (*pelo menos nesse dia*).
 - ✓ o ginásio que não foste, mas em compensação subiste as escadas com compras e sobreviveste.
 - ✓ a roupa que não ficou passada a ferro, mas estava limpa.
 - ✓ o bolo que abateu no forno, mas desapareceu todo no mesmo dia.
 - ✓ o cabelo que não colaborou, mas ficou preso no rabo de cavalo da sobrevivência.
 - ✓ a criança que foi à escola com meias trocadas, mas chegou feliz.
 - ✓ a planta que não cresceu como no Pinterest, mas ainda respira (*milagre!*).
 - ✓ a mensagem que não saiu perfeita, mas chegou no momento certo.
 - ✓ a reunião em que falaste pouco, mas disseste o essencial.
-
- ✓ o jantar que foi massa com atum (*de novo*), mas encheu a barriga.
 - ✓ a selfie que não tem filtro, mas tem gargalhada verdadeira.
-
- ✓ a roupa preta que disfarçou os quilos da ansiedade (*bendita seja*).
 - ✓ a cama que não foi feita, mas recebeu-te de braços abertos no fim do dia.

- ✓ o salário que não dá para tudo, mas deu para as contas e uma garrafa de vinho.
 - ✓ o WhatsApp respondido com um emoji, mas que evitou drama.
 - ✓ o café frio, mas que ainda assim salvou a manhã.
 - ✓ a lista de compras que esqueceste, mas voltaste só com o essencial (ou com chocolate e vinho bom).
 - ✓ o eyeliner que saiu torto, mas tu disseste que era “*winged à arte abstrata*”. Ou seja: Um olho fica “*Diva Beyoncé*”. O outro fica “*eyeliner gatinho torto*”.
 - ✓ o par de sapatos desconfortáveis, mas que só usaste sentada (ninguém percebeu).
 - ✓ o almoço que foi sopa de pacote ou miojo, mas aqueceu a alma.
 - ✓ o pijama que vestiste às 19h e chamaste de “*look comfy chic*”. Traduzindo para Mulher Real: é vestir o pijama e dizer que é “*moda cozy*” e declaras oficialmente como ‘*estilo oficial da casa*’.
- Outros exemplos: É usar o fato de treino para ir às compras e chamar-lhe “*casual urbano*”. É basicamente transformar preguiça em tendência.

- ✓ o bolo de aniversário comprado no supermercado, mas com as velas certas.
 - ✓ o treino que não fizeste, mas subiste escadas como se fosse crossfit.
 - ✓ o batom borrado, mas que deixou marca no copo do vinho.
 - ✓ o “*só vou fechar os olhos cinco minutos*” que virou sesta de duas horas.
 - ✓ a foto tremida, mas que captou a gargalhada perfeita.
 - ✓ a roupa que saiu do estendal enrugada, mas cheirava a sol.
 - ✓ a reunião em mute, mas onde deste mais opiniões com o olhar do que se falasses.
 - ✓ a chamada perdida, mas devolvida com um “*estava a pensar em ti*”.
- ✓ a camisola preferida não estar passada a ferro... mas tu usares outra qualquer, que afinal até te fica melhor, e ainda poupaste energia (da luz e da tua paciência).

A perfeição que vendem é inalcançável.

A perfeição da mulher real está no *“já está bom assim”*, no *“pelo menos fiz”*, na gargalhada depois da asneira.

Porque, no fundo, perdemos muito da vida quando nos perdemos na vida. E ganhamos tudo quando percebemos que perfeito já é existir, tentar e recomeçar.

Nota final: a vida nunca foi sobre ser perfeita. Sempre foi sobre ser real.

ESPIRITUALIDADE “MODERNA” : ASSUSTADOR É POUCO

Há terapias por aí que prometem alinhar o teu útero com o cosmos inteiro, pela módica quantia de 180€.

Não importa se tu procuras cura da alma ou só precisavas de alguém que te escute com verdade, o importante é que a tua conta bancária sofra.

E o mais curioso? Quanto mais estranho o nome, mais as pessoas acreditam.

“Bênção do útero”, “cura da metamorfose”, “ativação quântica das pétalas cósmicas”...

É como se a cura fosse um menu gourmet, e a alma um cartão VISA. Há quem chame “new age”. Eu chamo-lhe: o parque de diversões da alma.

Quanto mais nomes estranhos e exóticos inventam, mais gente corre atrás.

E o pior? Resulta. Não na cura, mas nas carteiras de quem vende.

O que assusta não é a criatividade, é que as pessoas realmente se entregam mais à embalagem do que à essência.

E esquecem-se que cura de verdade é presença, verdade e ética.

Espiritualidade não é um show.

Se precisa de palco, já perdeu a essência. Não é a espiritualidade que está moderna, é o marketing que se disfarça de cura.

Chamas “sessão de Reiki” → ninguém quer. Chamas “*bênção das pétalas de flores cósmicas do sétimo plano intergaláctico com alinhamento quântico*” → esgota em 5 minutos. “*Portal cósmico das águas douradas*”? 120€. “*Recalibração quântica da unha encravada*”? Não sei o preço, mas aposto que também não é barato.

E claro: quanto mais caro, mais “*poderoso*”. Se custa 180€, deve curar até dívidas do banco e ainda dar desconto no karma. É este o truque do mercado espiritual moderno: vender unicórnios invisíveis embrulhados em papel celofane dourado.

E a pessoa compra - feliz da vida - porque é chique, porque dá para meter no Instagram, porque “*fui abençoada por pétalas astrais*”.

Enquanto isso, a simplicidade, a verdade, a ética, a energia real... passa despercebida.

Porque não tem nome chamativo, nem promessa cósmica de virar borboleta no banho.

Promete só o que assusta: trabalho interior, presença, escuta, confronto contigo própria.

Mas é como é, cada um escolhe a sua droga espiritual.

Uns compram pacotes de glitter energético, outros escolhem a realidade crua de olhar-se ao espelho.

Não digo isto como crítica ou julgamento (ainda que, confesso, às vezes faça uns julgamentos mentais rápidos quando vejo certas “*modas espirituais modernas*”).

O que quero é chamar a atenção:

- ✓ O que é que tu realmente precisas?
- ✓ O que é que é, de facto, cura?
- ✓ O que é que é, de verdade, energia?
- ✓ O que é que queres manter e trazer para a tua vida?

E a pergunta que fica é:

- ✓ Queres cura ou só espetáculo?
- ✓ Queres transformação ou show?

Não é preciso transformar a alma num catálogo de terapias com nomes pomposos.

Cura não é performance, nem título, nem marketing. Cura é silêncio, é ética, é entrega.

E isso não vende tão bem porque não dá para embrulhar num laço cintilante ou místico.

Se este texto te tocou ou te feriu, respira fundo.

Talvez não seja sobre ofensa, mas sobre a lucidez que estavas a evitar. A energia não precisa de mais nomes, precisa de mais verdade.

P.S. 1

Se um dia inventarem a terapia de “cura quântica da conta bancária negativa”, prometo que me inscrevo já.

P.S. 2

Próxima tendência? “Alinhamento energético da máquina de café”. Cura o humor de manhã e é infalível.

P.S. 3

No fundo, a espiritualidade moderna já me ensinou uma coisa: quanto mais absurdo o nome, mais certa a gargalhada.

P.S. 4

Se alguém inventar a terapia de “desbloqueio quântico da paciência para aguentar certas modas espirituais”, avisa-me. Prometo que pago... mas só 5€.

P.S. 5

Não se preocupem, o próximo “pacote energético” que eu lançar vai chamar-se:

“*Sessão Premium de Verdade Crua & Escuta Autêntica*” - edição limitada. Preço? Um pouco de coragem.

(PRO) CURA-TE

Dizem-nos tantas vezes: “*tens de procurar ajuda*”. E sim, procurar pode ser um acto de coragem. Mas também pode ser só mais uma fuga. Porque procurar lá fora sem olhar para dentro é como encher um copo furado: passa um instante, mas nunca fica.

E tu não precisas de colecionar terapias, retiros ou frases de Instagram para sentir que és suficiente.

Tu precisas de (pro) curar-te. Curar as feridas que finges que já não doem. Curar as palavras que ficaram presas na garganta. Curar a menina que chorou sozinha no escuro e nunca sentiu que tinha colo.

A verdade? Ninguém vai aparecer para te salvar.

E isso pode soar cruel, mas é libertador. Porque significa que não dependes de ninguém para renascer.

Significa que o colo que procuras está, afinal, dentro de ti.

A mulher real sabe que curar não é bonito nem instagramável. Curar é ter dias em que mal consegues levantar da cama, mas mesmo assim respiras fundo e tentas outra vez.

Curar é dizer “chega” ao que dói, mesmo que doa sair.

Curar é reconhecer que já não és a menina indefesa, és a mulher que pode escolher diferente.

(pro) cura-te

Não com pressa, mas com presença.

Não com promessas cósmicas, mas com verdade.

Não para mostrar ao mundo, mas para encontrares a ti mesma.

Porque a maior prova de amor que podes dar à tua vida não é continuar a procurar quem te salve.

É ter a coragem de te curar.

QUERES DEIXAR DE FUMAR?

Então prepara-te: é terapia hardcore sem psicólogo

Sofrer por amor é difícil. Mas vocês já tentaram deixar de fumar?

Porque o coração até aguenta um *“ele não vai voltar”*. Agora, dizer adeus a uma tragada no fim do dia... isso já é um divórcio com partilha de bens.

E foi num dia assim que aconteceu. Uma espécie de terapia conjugal improvisada. Estava eu, a máquininha dourada do Iqos e o último pacotinho. Estávamos três nesta despedida solene, daquele género:

- *“Quero terminar. Não quero continuar a ser dependente de ti”*

- *“Mas sei que tu não queres. E, no fundo, nenhuma de nós está pronta para aceitar.”*

Sim, ela é dourada. Não é qualquer cor • é aquele dourado que brilha como quem diz:

“Sou pequena, elegante e irresistível. E tu nunca me vais largar.”

A máquininha dourada foi mais que um vício. Foi companhia. Foi pausa no caos. Foi aquele objecto silencioso que me olhava da mesa e dizia: *“Vamos lá, só mais um momento juntas.”*, com uma manipulação sincronizada ao *“Estarei sempre aqui para ti”*.

E, convenhamos: como é que se larga uma coisinha assim? Como é que se larga o que já se enfiou no ritual, no bolso, nos gestos automáticos, no corpo e no coração?

Dizem os moralistas:

- *“Ah, é fácil, é só querer. É só ter força de vontade.”*

Meus anjos, força de vontade é levantar-me da cama às seis da manhã para ir trabalhar. Deixar de fumar já é outro campeonato.

É Champions League da renúncia emocional.

É largar não só a nicotina - é largar uma parte de nós que já se colou à rotina.

Porque os vícios são isto: disfarçam-se de ouro, brilham por fora, e vão-se entranhando como se fossem parte de quem somos.

E é hipócrita dizer “larga, é fácil”. Não é. Ninguém larga sem rasgar. E se não sabes, deixa que te diga: os vícios são uns génios da ironia.

Apresentam-se como amigos, salvadores, até confidentes. O café que diz: “*Sem mim não consegues começar o dia.*” O cigarro que jura: “*Sou o teu descanso merecido.*” O scroll infinito que sussurra: “*Só mais dois minutos.*”

E nós acreditamos. Até lhes damos colo, tempo, dinheiro e, claro, saúde. O mais engraçado? Ninguém começa um vício porque quer destruir-se. Começamos porque queremos aliviar. É sempre a promessa do “só um pouquinho”.

E, quando damos por isso, o pouquinho já tem nome, cor e lugar cativo na nossa vida. (E às vezes até brilha em dourado, como o meu Iqos • porque o vício também gosta de se mascarar de luxo.) Mas, mais dia menos dia, chega a hora.

Não porque deixamos de gostar.

Mas porque deixamos de aguentar o preço - e não falo só do dinheiro.

E não, meus amores, não pensem em trocar um vício por outro.

Nada do que é mal substituído vira bom. Não adianta trocar cigarros por chocolates - a farmácia agradece, mas o corpo não. Se calhar, a única troca justa é esta: cada vontade de fumar → um copo de água.

E pronto.

Finalmente vou bater a meta diária de hidratação que todos os nutricionistas me recomendam.

No fim, o pulmão agradece, a pele agradece, e até o fígado dá um brinde.

E eu?

Eu fico aqui, com o meu copinho de água na mão, a fingir que é champanhe, e a brindar à mulher real que sobreviveu a mais uma batalha.

Nota final: vícios até podem brilhar, mas nenhum hidrata.

Água sim. Água salva.

Os vícios são como amores tóxicos - parecem lindos na superfície, mas a beleza nunca compensa o que nos tiram por dentro.

ALGUMAS PESSOAS DEVIAM VIR COM MANUAL

‘Use apenas para treinar a paciência.’

Vocês já tiveram aquela pessoa na vossa vida que parece viver com o único objetivo de testar a vossa paciência? Não precisa de fazer nada de grave. Basta existir. Respirar. Mandar uma frase fora de contexto. Ou perguntar, pela milésima vez no dia, algo que já foi explicado em PowerPoint, desenho e até com mímica.

São essas pessoas que fazem de nós mestres do autocontrolo. Ou santos.

Ou, em certos dias, criminosos em pensamento.

E o mais engraçado? É que ainda temos de sorrir, manter a compostura e dizer: - *“Está tudo bem, sem problema nenhum.”*

Enquanto por dentro a mente grita: *“Era só isto que tinhas para me dar hoje, universo?!”*

Mas eu respiro.

Porque já percebi que a paciência é como um músculo • só se desenvolve quando há alguém a puxar por ela.

E, convenhamos, há pessoas que fazem mais pelo treino da minha calma do que qualquer retiro espiritual.

Nota parcial: se sobrevivermos a eles, sobrevivemos a tudo.

Sabem aquelas pessoas que levam demasiado a sério a frase: “*Faça o que eu digo, não faça o que eu faço*”? São exatamente essas que mais nos testam.

Porque são as que não têm noção. Não têm bom senso.

E não têm exemplo nenhum para dar.

São fracos que dói. São tão incompetentes que nem há onde lhes pegar. E ainda assim, erguem-se como se fossem mestres iluminados, distribuindo conselhos que não aplicam, apontando erros que repetem, exigindo perfeição que nunca conheceram.

É a ironia em carne e osso.

A hipocrisia disfarçada de liderança, moral ou virtude.

E nós? Nós rimos. Porque se não rirmos, explodimos.

E aprendemos que, afinal, o verdadeiro treino espiritual não está no yoga, nem no reiki, nem no mindfulness.

Está em aguentar diariamente a pedagogia dos incoerentes.

Nota parcial: há pessoas que ensinam - nem que seja pelo mau exemplo.

E digo mais: essas pessoas deviam ser consideradas património da UNESCO.

Prova viva de que a nossa evolução espiritual é real.

Porque se eu consigo manter a calma diante de alguém assim... posso ser canonizada amanhã.

Nota final: paciência não nasce do nada.

Ela nasce sempre de um “ser iluminado” que insiste em nos lembrar que somos humanos... mas com limite de bateria.

JOGAR NO EUROMILHÕES

Ou como quem diz "Esperança por 2,50€? Compro."

Jogar no Euromilhões. Ou como quem diz: “não costumo fazer isto, mas estou em desespero.”

E pronto, lá fui eu.

Preenchi a grelha com esperança, medo e unhas pintadas de azul lindo de morrer - porque se é para apostar, que seja com estilo.

No momento da entrega das folhinhas mágicas que saem da máquina, soltei : - *“Vou ficar rica. Só estou a avisar porque depois posso deixar de falar com as pessoas.”*

A senhora atrás riu-se. Eu também. Mas a verdade é que, por baixo da piada, estava o peso de quem pensa: *“se calhar a minha vida mudava com cinco números e duas estrelinhas”* Por dentro, já planeava: *“se esta for a chave certa, o banco que se prepare para me ver de chapéu de palha nas Maldivas”*.

Mas conhecendo a minha sorte, o máximo que ganho é um *“boa sorte para a próxima”*.

E em vez de ficar milionária, fico com 2,50€ a menos e a mesma vidinha de sempre. E depois caiu-me a ficha: se a minha sorte depender de cruzinhas num papel, estou lixada. Porque a maior aposta não é no boletim - é em mim.

E essa, desculpem lá, não falha. Não é que eu acredite muito na sorte. Acredito mais no fazer acontecer. Na obstinação, no levantar-me com olheiras e ainda assim escrever, no aguentar a vida mesmo quando parece que ela está a gozar comigo.

Mas, vá... porque não, uma vez ou outra, entregar este *“velhozinho”* chamado Euromilhões?

Vai que, né?

Vai que. Afinal, é só escolher cinco números e duas estrelas e confiar que o Universo, cansado das minhas quedas (nem que seja por pena), resolve dizer:

- *“Toma lá um dinheirinho. Agora faz o que gostas da tua vida.”*

Chamam-lhe “*jogo de azar*”.

Azar mesmo é insistir numa vida que nos arrasta para o chão, que suga energia, corpo e alma, até nos deixar a duvidar de nós. Não é errado lutar por nós próprios. Não é errado tentar.

E também não é errado, de vez em quando, acreditar que pode cair uma ajudinha extra do Universo.

O bilhete do Euromilhões?

Não é plano de vida - é um “*vai que o Universo hoje está bem-humorado*”.

Se sair, compro liberdade.

Se não sair, continuo a lutar com as minhas próprias mãos.

Mas olha, ao menos por uns dias ando a sonhar com milhões em vez de andar a chorar pelos tostões. E às vezes... só o acto de acreditar já é o nosso maior Euromilhões.

OBSTINAÇÃO NÃO É DESAFIO AOS OUTROS

É fidelidade a mim mesma.

 *Obstinação: substantivo feminino*

1. *Palavra bonita que usam quando querem criticar a tua força.*
2. *Capacidade irritante de não desistir mesmo quando já estavas supostamente “derrotada”.*
3. *Combustível secreto da Mulher Real: não é fé idealizada, nem teimosia gratuita. É sobrevivência vestida de coragem.*

Ou como quem diz: “*Já caí mil vezes, mas ainda não viram nada.*”

Chamam-me obstinada. Eu chamo-me sobrevivente com mais cicatrizes do que desculpas. A obstinação que irrita? Não é contra ninguém. É contra o medo, contra o vazio, contra aquela vizinha que insiste em dizer que não vou conseguir. Não é teimosia para desafiar os outros • é persistência para não me trair a mim mesma. É não cair na ilusão de que a fé resolve tudo sozinha.

O que me levanta não são anjinhos cor-de-rosa nem frases de Pinterest.

É a coragem de olhar a queda de frente.

É a aprendizagem de cada tropeço que me ensinou a levantar os joelhos esfolados sem pedir licença. E se isso é teimosia, então assumo: prefiro ser teimosa com cicatrizes do que dócil com correntes. Porque, sejamos sinceras: o que me ergue são as cicatrizes que lembram as batalhas, o sarcasmo que torna a dor mais leve e a coragem de voltar a tentar, mesmo quando tropeço de novo.

A obstinação da mulher real não é dureza fria.

É carinho consigo mesma, disfarçado de força. É acreditar que cada queda traz uma lição - e cada vez que me levanto, fico mais inteira. Nota final: obstinação não é sobre irritar o mundo.

É sobre continuar a caminhar mesmo quando o mundo não entende o porquê.

Obstinação é isto - fé com calos, coragem com sarcasmo e a certeza de que eu ainda vou irritar muita gente só por continuar de pé.

OS ANIMAIS JÁ VIVEM EM AMOR INCONDICIONAL

Nós ainda andamos a tirar notas.

Eu gosto de humanos. Juro que gosto. Mas, às vezes, prefiro os animais. 🐾 Porque eles não complicam. Não precisam de explicações para amar, não pedem justificações para ficar e, sobretudo, nunca usam a palavra “sensível” como insulto.

Eu amo pessoas, sim. Mas confesso: há dias em que preferia que o mundo tirasse umas férias de humanidade. Não para sempre • só o suficiente para eu recuperar a fé. Porque há dores que não são causadas pela vida, mas pelo que os outros fazem com ela. E uns com os outros.

E nesses momentos, é no olhar dos animais, no silêncio deles, que eu lembro que amor verdadeiro existe. Sem máscara, sem condição, sem prazo.

Convenhamos:

- ✓ nunca vi um gato abandonar outro por “perder a graça”.
- ✓ nunca vi um cão usar ghosting.
- ✓ e ainda aguardo o primeiro coelho a falar mal do vizinho pelas costas.

Se a humanidade tivesse metade da lealdade dos animais, já estaríamos em paz há séculos. Já tínhamos todos ascendido.

Mas não.

O ser humano ainda consegue a proeza de transformar amor em jogo, amizade em competição e sensibilidade em fraqueza.

Os animais não meditam, não alinham chakras e não precisam de workshops para aprender a amar.

E, mesmo assim, fazem-no melhor que muita gente. Um gato nunca me disse “*és sensível demais*”. Um cão nunca me pediu espaço para depois voltar com prazo de validade. E nenhum pardal até hoje me fez *ghosting*.

O mais irónico? Os animais vivem em plena espiritualidade • sem manual, sem frases feitas, sem gurus de Instagram. Eles sabem dar presença sem fingir, silêncio sem julgamento e afecto sem contrato.

Talvez seja essa a maior lição: se os humanos parassem de tentar ser iluminados e aprendessem só a ser leais como um cão, presentes como um gato ou livres como um pássaro... já estávamos meio caminho andado para a paz mundial.

Nota final: humanos complicam.

Animais amam.

E até hoje só eles me mostraram o que é amor incondicional - talvez esteja na hora da humanidade tirar umas notas.

AUTOCONHECIMENTO

ou como quem diz “Conheço-me tão bem... que até sei listar os meus defeitos.”

(Prepara-te a lista é grande e inacabada 🤪👑 para não abandonares a leitura a meio)

Autoconhecimento parece bonito nas redes sociais: velas acesas, chá herbal, mantras de fundo e fotos em filtro sépia. Mas a parte dura ninguém mostra: descobrir que eu também não sou flor que se cheire. Porque, convenhamos, autoconhecimento não é só sobre abraçar a luz. É sobre olhar para as falhas, erros e... defeitos (quais defeitos?).

É admitir que nem sempre fomos a vítima do filme - às vezes fomos a vilã com direito a banda sonora dramática.

Autoconhecimento não é ter medo de admitir: *“sim, eu também sou difícil de lidar.”*

É aceitar que temos espinhos, e que já os espetamos em quem não merecia.

É perceber que nem sempre o nosso humor ácido foi charme: às vezes foi só ácido mesmo.

É reconhecer que o caminho da cura passa também por rir de nós mesmas, em vez de fingir ser a flor perfeita do jardim.

E não é drama - é realidade.

Porque quando começamos a olhar de frente para nós mesmas, aparecem coisas que não encaixam nas frases bonitas de feed:

- ➔ as manias (as minhas, não as dos outros),
 - ➔ a teimosia que nem sempre é força, às vezes é só burrice com convicção,
 - ➔ e aquele humor ácido que já feriu mais gente do que eu gostaria de admitir.
-
- ➔ Ansiedade criativa - já escrevi três capítulos do livro três da trilogia...antes de acabar o primeiro.
-
- ➔ Ironia em excesso • o sarcasmo sai mais rápido que o filtro.

- Coração XXL - cuido de todos, até de quem não merece, e depois fico exausta.
- Inquieta - quero tudo ao mesmo tempo: escrever, sentir, criar, mudar, sonhar... para ontem.
- Auto Exigência brutal • cobrar-me mais do que qualquer chefe alguma vez conseguiu.
- Impulsiva com alma • compro computador, rato lilás e tapete como metáfora cósmica, mas também como se fosse Black Friday eterna.
- Emoções oscilantes • de melancia no útero a Shakira em 30 segundos.
- Sinceridade afiada • às vezes disparo flechas (culpa do Sagitário, claro).
- Faço piada até da própria dor • e depois choro a rir, porque é assim que curo.
- Memória seletiva • lembro-me de frases inteiras que alguém me disse há 10 anos... mas esqueço-me da roupa no estendal por três gerações.
- Romântica incorrigível • acredito em amor verdadeiro... mas desconfio de quase todos.
- Rebeldia com fé • não aceito ordens, mas acredito em sinais do universo até quando o café atrasa a sair.
- *Workaholic* emocional • escrevo crónicas mentalmente até no meio do turno de trabalho, porque a inspiração não marca ponto.
- Zero paciência para hipocrisia • consigo sorrir por fora enquanto por dentro estou a escrever a dedicatória venenosa.
- Expectativas altíssimas • quero um amor inteiro, mas fujo de qualquer contacto humano.
- Espiritualidade realista • falo com anjos, mas também me lembro que a EDP não aceita Reiki como pagamento. ⚡

- Multitarefa insana • cozinho, escrevo, crio rubricas, meto roupa a lavar e ainda penso no próximo livro. Tudo em simultâneo.
- Exigência estética • não suporto fonte feia numa imagem, mas tolero humanos cheios de defeitos (às vezes demais).

- Autocrítica sem travão • consigo escrever uma crónica genial... e ainda achar que devia estar melhor.
- Amor seletivo pela humanidade - gosto de pessoas, mas às vezes preferia que deixassem de existir só para recuperar a fé... enquanto confio cegamente nos animais. 🐾

A ironia é que passamos anos a reclamar do outro, a apontar defeitos, a dizer “ninguém me entende”.

E depois, quando mergulhamos a sério em nós, o que descobrimos?

Que talvez tenhamos dado o mesmo trabalho.

Que também não somos a flor perfeita do jardim.

Que, às vezes, nem as abelhas querem pousar aqui.

No fim, autoconhecimento não é perfume.

Cheira ao que és - sem filtro.

E se não fores flor que se cheire, ao menos sê o jardim inteiro: com pétalas murchas, ervas daninhas e raízes fundas que te sustentam.

Nota final: autoconhecimento é isto - rir dos defeitos, abraçá-los, e perceber que até eles semeiam a tua melhor versão.

HÁ DIAS DO MÊS QUE SÓ AS MULHERES ENTENDEM

...e o humor decide fazer yoga aéreo sem rede

(Aviso: esta é só para mulheres. Homens, leiam por vossa conta e risco.)

Há dias em que o meu útero decide transformar-se numa melancia.

E não é daquelas pequenas de supermercado - é uma melancia gigante, caseirinha, da horta dos avós, que precisa de duas pessoas para levantar.

É o ciclo hormonal a fazer o seu espectáculo sem pedir bilhete.

Assim fico eu: com cólicas que mais parecem trovões internos.

E no meio disto, esperam que eu sorria, que seja produtiva, que vá trabalhar como se nada fosse.

Ser mulher real é isto: ouvir “é só TPM” como se fosse etiqueta de desconto - e ainda ter de fingir calma zen enquanto por dentro só quero morder alguém. Mas a parte mais deliciosa - e trágica - é o humor que acompanha este espectáculo hormonal:

Porque nesses dias (sim, vocês sabem quais), basta um pequeno gatilho e pronto:

- num minuto estou nostálgica, a sentir saudades de quem não devia,
- no minuto seguinte estou mais empoderada do que a Shakira quando escreveu a música para o Piqué.

O humor nesses dias é um espectáculo à parte: desequilibrado, caótico, sem manual de instruções. Rimos, choramos, amamos e odiamos - às vezes tudo na mesma hora.

É uma montanha-russa emocional sem cinto de segurança. E não obstante, o karma tem o seu próprio sentido de humor: prova disso é que até o Piqué acabou por trair a nova namorada. Ou seja, nunca subestimem o poder de uma mulher ferida que transforma dor em arte.

E depois vem o cliché: “*Ah, mas nestes dias o que vocês querem mesmo é chocolate.*” Errado.

Se fosse por chocolate, já tínhamos ações na Nestlé.

Se alguém ainda acredita nisso, informo: nós não queremos chocolate.

Nem flores, nem clichés românticos.

O que queremos mesmo é paz. Sossego.

Um espaço onde possamos existir sem ter de fingir que estamos bem. Porque nesses dias somos tudo ao mesmo tempo: vulneráveis e invencíveis, frágeis e poderosas.

Num minuto estamos a sentir saudades de quem não devíamos, no seguinte estamos mais empoderadas que a Shakira a escrever para o Piqué.

É contraditório? É.

Mas é real.

E mesmo assim, a verdade é esta: mesmo nos dias mais difíceis, nos obstáculos mais improváveis, mesmo com úteros do tamanho de melancias e dores que nos fazem encolher, como se quiséssemos voltar para a barriga da nossa mãe - atenção, imagem gráfica! - Nós seguimos.

Somos capazes de tudo.

Há oscilações para cá, há oscilações para lá.

Mas no final, o que importa é o que fica: a força de ser mulher real, mesmo quando ninguém a vê.

Mulheres, vocês sabem: algumas batalhas não se veem, mas todas nós as carregamos - gigantes como melancias. vocês sabem: nem sempre somos lineares - mas mesmo com melancias e *Shakira* 's internas, seguimos inteiras.

Nota para os homens: se chegaste até aqui, parabéns.

Esta crónica não é só um desabafo feminino - pode muito bem ser lida como uma peça museográfica: um olhar sensível sobre a curvatura do corpo e da vida de uma mulher.

VAMOS FALAR DE BANANAS DEMASIADO MADURAS?

Missão de vida é linda - mas às vezes também é preciso gerir equipas e repor bananas.

Às vezes acho que quem lê a minha página imagina-me como um ser místico, sempre plena e alinhada: psicóloga impecável, terapeuta de Reiki em serenidade eterna, escritora com chá de ervas na mesa e um notebook branco iluminado pelo sol.

É verdade. Mas não é toda a verdade.

A mulher real aqui não acorda todos os dias para fazer yoga ao nascer do sol.

Não prepara sempre pequenos-almoços instagramáveis com *bowl*s coloridas.

E não se senta religiosamente no computador Asus Vivobook como se fosse uma cena de filme indie.

Na vida real, eu também tenho um cargo que desafia.

Sou mulher real a gerir equipas (e humores, na maior parte das vezes, o meu).

Sou mulher real a lidar com reclamações de clientes - desde bananas demasiado maduras até pedidos que parecem dignos de assembleia da ONU.

Sou mulher real a gerir vendas, prazos e expectativas.

Gerir equipas também faz parte. E há dias em que sinto que sou coach motivacional de luxo: a distribuir frases de calma e ânimo como se tivesse um stock infinito dentro de mim.

A ironia? Eu própria ando à procura dessa mesma calma há anos. É como vender água no deserto com a garrafa vazia na mão. Há dias em que gerir equipas parece exercício de respiração: “*inspirem, expirem, vai correr bem*”... e eu por dentro já na terceira hiperventilação.

Na teoria, liderar é inspirar.

Na prática, é necessário ter paciência para não fugir pela porta de emergência no meio do dia de trabalho. Sou especialista em motivar equipes, mesmo quando a minha própria motivação está de baixa prolongada.

A mulher real sorri, mantém a calma aparente, mas mentalmente já se despediu umas 500 vezes no mesmo dia. Engole uns quantos “OOMMMM” antes de responder a quem merecia silêncio absoluto.

E muda de ideias quando olha para a conta bancária no fim do mês e percebe que “seguir a missão” ainda não paga a renda. A verdade é essa: gratidão não paga contas.

Nem luz. Nem supermercado. Nem outras cenas do mundo adulto. E, apesar de o amor ser luz, a EDP ainda não aceita reiki como forma de pagamento.

No entanto, não deixo de sonhar.

Porque entre a mulher que segura o trabalho e a mulher que escreve com alma, há um ponto de encontro: eu e minha força.

Não sou menos terapeuta por lidar com folhas de Excel.

Não sou menos escritora por ter de gerir equipes. E não sou menos espiritual só porque às vezes só quero chegar a casa, abrir um vinho e não pensar em chakras.

Sou a que também sabe rir de si mesma no meio do caos.

E tira benção de cada lição. E não raras vezes, só consegue amaldiçoar a lição.

No fim, continuo. Sou missão e sou contas.

Sou espiritualidade e sou banana. Sou luz, mas também a mulher que respira fundo para não perder a paciência no meio da reunião.

Ser mulher real é não ter de escolher entre a alma e o trabalho. É rir da ironia de tudo isso... e ainda ter energia para arrumar bananas.

Nota final: ser mulher real é não ter de escolher entre espiritualidade e sobrevivência. É admitir que o milagre está, muitas vezes, em pagar o mês e ainda assim não desistir de sonhar.

Ser mulher real não é ser perfeita - é conseguir ser várias coisas ao mesmo tempo sem pedir desculpa.

É saber que até as reclamações sobre as bananas demasiado maduras têm lugar... e que eu também. Spoiler: Convenhamos - reclamar porque algo está demasiado maduro é das ironias mais deliciosas da vida.

Esperamos uma vida inteira para que algo amadureça • em nós, nos outros, na vida.

E depois há sempre alguém que reclama por estar maduro demais. Talvez porque o sabor inteiro assusta mais do que a promessa verde.

A CULPA É DA ASTROLOGIA

Sagitariana em serviço: com flecha, humor e uma desculpa cósmica na manga

Porque, vamos ser sinceras: não foi por acaso que nascemos no dia Y, à hora X, com as estrelas todas a alinharem-se naquele momento.

Não foi só poesia cósmica.

Foi manual de instruções para a vida real. E eu aprendi a usar.

Sou Sagitário.

E isso explica muita coisa.

Explica porque digo verdades atravessadas com um sorriso na cara. Explica porque rio em momentos em que devia estar séria e composta.

Explica porque lanço flechas sem perguntar primeiro se o alvo estava pronto.

E, antes que revirem os olhos: sim, sei que há gente que não acredita em signos. São os mesmos que dizem “*não acredito em terapia*”... e depois despejam a vida inteira em cima de nós no café.

Sim, há sempre os cépticos. Aqueles que dizem: - “*Ah, signos não interessam.*”; - “*Isso são coisas em que não vale a pena acreditar.*”

Outros acreditam demais: - “*Não falo com Capricórnio.*”; “*Piscianos choram sempre.*”; “*Escorpião? Ui, foge.*”

Eu confesso: às vezes aproveito-me da astrologia para dizer verdades que não teria coragem se fosse de outro signo. Culpo o Sagitário - é mais elegante do que assumir que sou eu que adoro atirar flechas.

Eu rio. Porque, desculpa, mas se eu tenho isto à disposição, eu uso. Não quero saber se é ciência ou superstição, se é moda ou psicologia de revista. Se o universo me deu uma desculpa cósmica para dizer verdades sem pedir licença... eu vou com tudo. E se torces o nariz à astrologia, pensa duas vezes.

Pode ser extremamente útil:

* Dá para culpar o Mercúrio retrógrado por atrasos.

* Dá para justificar sinceridade crua como “*só Sagitário a ser Sagitário*”.

* E até rir de quem finge que não acredita em nada... mas corre para ver se o horóscopo do amor promete milagres.

Claro que isso não é válido quando lêes que “*o amor vai bater-te à porta esta semana*”. Spoiler: se bater, é provavelmente o estafeta da Uber Eats. Ou na pior das hipóteses: é outra lição do Universo, preparada para perceber se entendestes as mil lições enviadas antes. Mas a verdade é esta: o Sagitário está-me nas veias.

Tão depressa sou amorosa e cheia de ternura, como no minuto seguinte já estou a dar coices - de riso ou de sinceridade brutal.

Sou Mulher Real com ascendente em sarcasmo e lua em “*não levo desaforo para casa*”.

Nota final: acredita ou não acredites, tanto faz. Mas se não usares o teu signo a teu favor, estás a desperdiçar a melhor desculpa cósmica que o universo já te deu.

Agora, desculpem, tenho de ir resolver o drama de uma senhora que jura que as bananas estão demasiado maduras. Sagitário até pode dar coices... mas também atende reclamações.

TODA A LIMPEZA TOCA ONDE DÓI

Mas é aí que começa a cura.

Fui ao dentista para uma limpeza dentária. A doutora, com aquela voz calma, de quem já viu de tudo, e ensaiada que parece de manual, disse: - *“Bárbara, vais sentir alguma sensibilidade durante o processo.”*

E eu pensei: como adivinha ela, assim a minha vida. - *“Doutora, se é limpeza... claro que vai doer. Se não doesse, chamava-se spa, não dentista.”*

Ora, claro. Se há limpeza, há sempre sensibilidade. Seja nos dentes ou na vida. Porque não há como retirar aquilo que não serve mais - o tártaro que acumula, os restos de ontem, as marcas de anos - sem tocar em pontos frágeis.

Limpar exige cuidado, mas também coragem para sentir o desconforto do processo.

Sensibilidade não é fraqueza. É sinal de que ainda sentimos, de que não ficámos anestesiados para sempre. Na cadeira do dentista ou na cadeira da vida, é sempre igual:

- ★ Tirar o que já não presta pode doer.
- ★ Ficar com o que pesa dói muito mais.

A verdade é que sensibilidade é sinal de que estamos vivos, de que ainda sentimos, de que o corpo (ou a alma) reconhece o que está a mudar. E, no fim, tanto a boca como o coração ficam mais leves, mais saudáveis e prontos para sorrir de novo.

Nota final: toda limpeza mexe em algo delicado. Mas sem esse toque de sensibilidade, nada se transforma.

Spoiler: Saí da limpeza dentária com os dentes a brilhar. Sensibilidade a latejar, alma lavada de metáfora. E pensei: mereço. Passei na loja e trouxe um bom vinho.

Para esperar por mim logo à noite, em casa.

Porque sim, sou mulher real, e se a doutora limpa o tártaro, eu é que sei polir a alma - às vezes com gargalhadas, outras com um copo na mão.

Moral da história?

Não há manual de autocuidado perfeito.

Há equilíbrio: um dia chá herbal amargo que dói, e noutro dia vinho tinto. E ambos, curiosamente, ajudam a sorrir.

RITUAL CASEIRO

Nem sempre expulso os fantasmas, mas pelo menos sirvo-lhes chá

Abro as janelas para o vento levar o que pesa - não é alergia, é energia.

Aspiro a casa como quem tenta aspirar também os cantos da alma.

Acendo pau santo e sálvia: não porque sou guru, mas porque já não tenho paciência para conviver com o que não se recicla. Na cozinha, a airfryer faz o turno da noite: batatinhas a murro, tofu de manjerição e grelos - nem os monges do Tibete têm tanto equilíbrio entre o divino e o crocante - porque a cura também passa pelo estômago, esse órgão soberano que decide se tens equilíbrio... ou azia.

No sofá, o Chico observa-me com aquele ar de: - *“Ok, humana, limpaste a casa... mas e a cabeça?”*

As velas ardem suaves, o chá de São Roberto circula no corpo e eu quase esqueço que o meu lábio Kardashian pós-dentista já passou. Botox de pouca dura.

Como muitas coisas na vida, aliás.

Velas, sálvia, chá e... Prison Break. Porque até os rituais precisam de um santo (neste caso, santo Michael Scofield).

Porque ritual espiritual também inclui contemplar coisas bonitas. (As mulheres reais entendem.)

E eu rio-me de mim: porque ser mulher real é isto - criar um ritual espiritual com mais improvisado do que método, mais gargalhada do que mantra. Mais *“que raio estou a fazer?”* do que *“está tudo controlado”*.

Fecho as cortinas e penso: *“Pronto. Se o mal não saiu... pelo menos ficou perfumado.”*

CURAR TAMBÉM É ISTO: ENGOLIR AMARGO E RIR DE TI PRÓPRIA

Queimar sálvia limpa a casa. Beber chá limpa a alma. E às vezes, o que mais precisamos é abrir a janela por dentro.

Hoje saí do dentista com anestesia. O lábio superior parecia um botox low cost: meio Kardashian, meio pato Donald.

Qualquer pessoa normal teria ido para casa descansar. Ou esconder-se quiçá. Eu?

Direitinha à loja biológica. Na lista: pau santo e ramo de sálvia.

Mas no corredor dos chás, o universo piscou-me o olho com uma caixinha de erva-de-São-Roberto. E eu, ainda a tropeçar nas palavras da anestesia, disse para mim mesma: - *“Tens de tomar.”*

O universo, no seu humor refinado, a lembrar-me que não adianta limpar só a casa por fora se por dentro continuo com o fígado a reclamar e o coração a acumular poeira antiga. Trouxe-o. Porque é assim:

– Pau santo → limpa o espaço.

– Sálvia → limpa a energia (e, de bônus, até as más línguas da vizinhança).

– Chá → limpa o fígado, o sangue e aquele coração que ainda segura memórias pesadas desde 2003.

Moral da história?

Ser mulher real é isto: não precisas acreditar a 100% - só tens de ir na vibe.

E se não resultar... olha, pelo menos ficas com hálito herbal e a sensação de que já abriste umas janelas por dentro. |Não julgues — provavelmente também estás a precisar|.

O sabor é amargo - quase terapêutico só pelo desgosto. Mas é assim a cura: nem sempre sabe bem, mas faz bem. Entre um ramo de sálvia e um folhinhas de chá, a pessoa vai limpando por fora e por dentro.

Mesmo que continue a sobrar pó, memórias ou umas coisas que nem a vassoura quântica resolve. Às vezes, o que precisamos não é de mais estímulos — é de menos.

Um corpo limpo, uma mente silenciosa, um coração que não carrega pó dos dias passados. Aprendi que o silêncio também pode ser infusão: deixas repousar a alma na água quente do tempo, e ela devolve-te clareza. Não é sobre fugir da dor, nem sobre inventar fórmulas mágicas. É sobre dar espaço ao que és, para que o teu próprio remédio surja.

Purificar é isto: beber devagar a calma. E confiar que até as raízes sabem encontrar a luz depois de tanto escuro.

A VIDA REAL SEM COBERTURA

Ou como ainda não provei o morango do amor e o chocolate do Dubai - os novos profetas da felicidade moderna

De repente, o mundo acordou com uma nova promessa de felicidade: o morango do amor. Um morango fresquinho, recheado de brigadeiro branco, mergulhado em calda crocante vermelha - um doce que parece dizer: - *“Se na vida te falta amor, compensa com açúcar.”*

E lá vamos nós, mulheres reais, para a fila. Fila para o morango, fila para a vida, fila para qualquer promessa que nos faça esquecer, por uns segundos, a dureza do quotidiano.

Porque ninguém fala disso, mas há dias em que precisamos de acreditar que a felicidade cabe numa dentada.

Mas o morango do amor custa caro.

E a lição escondida nele é simples: até a ilusão anda inflacionada.

O brigadeiro pode até anestesiá-lo, o crocante pode estalar na boca... mas quando acaba, sobra o vazio.

Não o do estômago - esse a gente preenche fácil.

O outro, o que nenhuma sobremesa resolve: o de acreditar que a felicidade vem pronta, empacotada e instagramável.

E como se não bastasse o morango, aparece também o chocolate do Dubai — luxo dourado embrulhado em cacau importado. Isem que resolve carências afetivas em três dentadas.

Mas, sejamos honestas: se fosse mágico, não se derreteria no primeiro calor humano. No fim, é só cacau caro com nome estrangeiro.

E nós, pobres mortais, a acreditar que felicidade também vem com certificado de importação.

O amor, ultimamente, parece ter três versões:

– O morango do amor (doce, caro e com prazo de validade de 2 dentadas).

– O chocolate do Dubai (luxo que promete eternidade, mas derrete na primeira desculpa esfarrapada).

– E a vida real (sem embalagem dourada, mas a única que não enjoa).

E eu cá fico a pensar: será que precisamos mesmo de morangos caramelizados e chocolates estrangeiros para acreditar que somos dignos de amor?

Ou será que basta parar de confundir açúcar com afeto, luxo com presença e embalagem bonita com verdade?

Porque, se for para me anestesiá-lo, também tenho brigadeiro no armário.

Mas se for para amar, então que seja amor sem prazo de validade, sem fila para comprar, sem bilhete de avião para Dubai.

Nota final: o que realmente alimenta não vem em caixa dourada nem com hashtag de tendência.

É simples, cru e humano.

Não dá cárie, não enjoa, não derrete: fica.

O DIA EM QUE O ASPIRADOR ENGOLIU O PAU

O pau santo

Nota de abertura, para evitar confusões desnecessárias: Pau santo (ou *palo santo*) é aquela madeirinha aromática usada para purificar energia e limpar o ambiente.

Não é nada do que as beatas estão a pensar - podem guardar as novenas. E desligar a chamada para o exorcista. 🙏😬

Estava eu na minha paz doméstica: incenso aceso, energia a circular, espírito zen, música terapêutica alinhada... quando o aspirador, esse Judas elétrico, engoliu o pau santo.

Não foi acidente. Foi emboscada.

Um segundo de distração e lá se foi o meu ritual de limpeza espiritual... direto para o saco do lixo. E eu? Fui resgatá-lo. Não me julguem - é sagrado e caríssimo.

Ajoelhei-me no chão, mão enfiada no saco do aspirador, a escavar entre pó, algodão e memórias mortas de meses atrás... e outras coisas cuja origem prefiro nem investigar.

Pensei: *“Isto não é bem o que imaginei quando falei em trabalho de limpeza espiritual.”*

Mas a vida é assim. Às vezes, para recuperar a tua luz, tens de passar por toda a porcaria acumulada - física e emocional.

É terapia de vidas passadas... versão doméstica. Bem mais em conta. Se tiver cheiro estranho? Respira fundo. Não é incenso... mas também purifica.

Meditei profundamente no assunto. A vida também é assim: a tua pureza, energia boa e força podem ser “aspiradas” num golpe inesperado. E aí, só te resta humildade e coragem para ir resgatar - mesmo que para isso tenhas de enfrentar pó, incómodo e umas quantas coisas sinistras pelo caminho.

No fim, lavei as mãos (duas vezes... vá, três) e acendi o pau santo como se fosse a primeira vez.
Percebi: não é o pau santo que limpa a minha energia.

Sou eu. O resto são ferramentas - e às vezes, até elas se revoltam e tentam fugir desta casa.

Nota final: A vida é um aspirador - um dia ajuda-te a limpar, no outro engole-te o que tens de mais precioso.

Mas, com coragem, dá para resgatar.

Ou então não. Às vezes é lição... e é para deixar ir.

O DIA EM QUE PERCEBI QUE O TAMANHO IMPORTA

Sobretudo no documento

Fiz os meus cartões de visita, num site com chakras alinhados e pixels sagrados. Lindo, profissional, roxo espiritual - cada detalhe escolhido com a fé de quem acredita que a energia está nos detalhes.

Parecia perfeito. Letra nítida, elegante, visível até para quem só usa óculos para ler rótulos no supermercado.

Cliquei, aprovei. Orgulhosa da minha autonomia.

A pergunta final sussurrou: - “*Precisa de revisão?*”

O ego respondeu, vaidoso: - “*Não, está perfeito. Pagar extras? Desnecessário.*”

Avancei.

Encomenda processada.

Mas a internet, como a vida, tem filtros e ângulos: mostra-te o amor da tua vida, o emprego dos sonhos, vidas perfeitas... e, no fim, tudo depende da luz, da fonte e da tua intuição e humildade alinhadas.

Se a vida te colocar a necessidade de “revisão” à frente, aceita - por amor de Deus. Às vezes não é castigo, é aviso: a letra da tua história precisa ser vista com mais clareza. E talvez tu também.

Os cartões, porém, decidiram viajar.

Perdidos sabe-se lá onde, até que o senhor da DPD, cúmplice, disse: - *“Menina... isto andou perdido. Pela data da guia, devia ter chegado há muito tempo.”*

Agradei solenemente. Mas mais vale tarde que nunca.

Abro a caixa com aquela sensação de presente atrasado... e descubro: o logótipo lê-se lindamente. O resto? Só com fé... e luz.

A fonte. Pequena. Delicada.

Só se lê bem se estiveres numa varanda ao sol, com o ângulo divino perfeito e o terceiro olho despertado.

O universo sussurra, irritantemente: - *“Boa sorte, querida. Agora é contigo.”*

E percebi: este atraso não foi acaso. Estes cartões não são para ler no escuro - são para ler no brilho que a tua alma procura.

Tal como na vida, certas mensagens chegam tarde de propósito, para que as recebas quando tens luz suficiente para as entender.

E se, mesmo com luz, não consegues ler... talvez sirvam para triagem rápida: marca consulta no oftalmologista. Ou na alma.

No fim, ficaram especiais: resultado de atraso cósmico e de lembrete universal de que, sim, às vezes o tamanho importa - mas o tempo certo e o brilho... importam ainda mais. Estes cartões não são só para marcar consultas - são também teste oftalmológico gratuito.

Se consegues ler tudo de primeira, a tua visão está impecável.

Se não, talvez precisas mais de mim do que pensavas.

Esta edição de cartões é para os iluminados. Seleção natural de energia: quem vê, vê. Quem não vê... bem, há sempre a edição especial para os que se recusam a olhar.

Nessa, prometo aumentar o tamanho da letra. Talvez assim caiba a dor.

E o ego.

Porque, no fim, a mensagem é sempre a mesma: a clareza não depende do tamanho das letras... mas da coragem de abrir os olhos.

O dia que já ia longo na emoção, ainda se transformou em: pedi ajuda e recebi um manual de sobrevivência digital.

Pedi à 360imprimir (sim, vocês) que me auxiliassem na edição dos cartões emitidos. Queria melhorar, afinar detalhes, fazer bonito. A resposta?

Aceda à sua conta. Clique em “A Minha Conta” > “Encomendas”. Selecione o pedido e clique em “Recomprar” abaixo do produto.” Confirme sempre as características antes de finalizar a compra. Bem no estilo “tutorial para respirar”:

1 Abra os olhos.

2 Inspire.

3 Expire.

Ainda não tenho o cartão editado... mas agora sou fluente em clicar.

E consciente de confirmar sempre com o mínimo detalhe as minhas escolhas e decisões.

Há quem precise de lupa. Outros, só de vontade de ver.

Moral da história: Tamanho afinal é documento.

Há coisas que vêm para curar a alma.

E outras que vêm para mostrar que estavas errada sobre tamanho, revisão... e mais algumas lições cósmicas ainda por decifrar.

No fim de todas as palavras, sobra o silêncio que as embalou.

Se pelo menos uma crónica te tocou, não foi acaso – foi encontro.

*Que este livro não acabe aqui, mas siga contigo, na pausa de um café, na madrugada insone,
no colo que procuras e, afinal, encontras em ti.*

*Não sei se estas crónicas são fim ou começo.
Talvez sejam só rascunhos que ganharam coragem de se mostrar – tal como eu.*

*Se chegaste até aqui, não leste apenas palavras – leste o meu coração inteiro, com luz e
sombra, com ironia e com verdade.*

No fim, não é o fim.

*Estas crónicas foram o caminho até aqui – mas o Universo guarda sempre mais uma palavra,
mais um gesto, mais uma resposta entre silêncios.*

*Deixo-te este Segredo do Universo: ele já está a preparar as próximas páginas, aquelas que
estou a escrever, que já vivem em mim.*

Uma trilogia inteira que sussurra baixinho que isto é só o começo.

*Por agora, fica com estas crónicas como quem leva pedrinhas de luz nos bolsos.
Usa-as quando a noite pesar ou quando o coração duvidar.*

Obrigada por me leres. E por me ouvires, mesmo quando não digo nada.

Obrigada por me leres com os olhos e, sobretudo, com a alma.

Bárbara Pereira ✨

Direitos Reservados

Este e-book é uma partilha do coração.

Não foi editado ou produzido por uma equipa profissional, mas sim criado de forma independente, com toda a verdade e entrega que a minha alma carrega.

Todos os textos aqui apresentados são originais e da autoria de Bárbara Pereira.

Estão protegidos por direitos de autor.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, copiada ou usada para fins comerciais sem autorização prévia e escrita da autora.

Este não é um manual técnico nem um livro científico: é um espaço de partilha pessoal, criativa e espiritual.

Qualquer identificação com situações reais é fruto da vida - essa grande mestra.

Obrigada por respeitares este trabalho que nasceu da minha entrega e das minhas próprias cicatrizes transformadas em palavras.

