



PREFÁCIO

O livro “(de)existir ou (re)existir” traz um conjunto de poemas coletivos elaborados pela comunidade do CAPSij de São José dos Campos. Nesses poemas, estão as vivências dos autores e neles, compartilhamos reflexões e dúvidas sobre a cura e os movimentos entre angústia e esperança.

Os temas são diversos, como: relações, desejos para o futuro, medos, criatividade, solidão, amor próprio, risadas, companhias, amor, família, amizade, sociedade, etc.

Resumindo, estamos buscando aprender juntos e compartilhar conhecimento sobre a vida e o viver!

AUTORES E EQUIPE ENVOLVIDA

(No intuito de preservar a identidade dos usuários, seus nomes foram ocultados, permanecendo apenas os nomes completos da equipe técnica)

M.M.S.

T.E.A.C.

E.M.S.B.

L.A.C.S.

A.R.S.

I.N.N.

G.H.O.C.

A.C.R.S.

P.R.C.B.

Rosana Pereira Rosa

M.L.A.

O.G.O.

S.

I.

M.P.N.P.L.

A.P.X.

M.M.S.

Lara Aparecida Machado de Almeida

Lisieux Rejane Braga Lemos

Juliana Aparecida Gomes Hioki

Patrícia Ribeiro Martins

S.Y.M.T.S.

Grupo de artesanato CAPSij

Leila Silva de Sousa Setoguchi

E tantos outros...

[illegible]

DE)EXISTIR
OU
(RE)EXISTIR?

NOSSAS VIDAS EM POEMAS

GRUPO Metamor-
PHOSIS

VOCÊ É CAPAZ

Transformar um sentimento traz alívio

Hoje viver está difícil

De onde vem essa força?

Para construir recomeços e possibilidades?

Vamos concluir o hoje

Tudo é um aprendizado

Aceitar é mais que necessário

Organizar os pensamentos ajuda a compreender as lições de vida

Acordei com um novo olhar

Entender e compreender

Não nascemos sabendo viver, mas podemos aprender.

UM GRANDE PROCESSO

Eu consegui dar outro significado a todas as minhas dúvidas

Espaços como a família nos fazem encontrar muitos afetos

Sentir-se amada é como sentir especial para alguém

Dividindo sentimentos é possível notar a importância da permanência

A sensação de sentir-se leve traz felicidade

Grandes passos trazem escolhas sobre o que eu quero que não acabe

Ter boa sensação de conseguir se organizar

Me alegro ao encontrar felicidade no caminho

Conseguir me encontrar traz um grande alívio

Compreender o próprio espaço é um longo processo

A sensação que eu quero que acabe é a dor.

TENHO MEDO DO FUTURO, MAS ESTOU RECOMEÇANDO

Deveríamos começar a valorizar a valorizar a empatia

Pessoas experienciam sentimentos novos a cada momento

Gostaria de ser líder dos meus sentimentos

Você precisa ter confiança para poder alcançar suas responsabilidades

Devo ser mais maleável para ter mais esperança

Pois o futuro é muito aleatório e não consigo controlar o medo

Porém, ele pode reservar coisas melhores

Tenho medo de que meus sentimentos fujam do controle, mas isso

pode ser um motivo para recomeçar

Não posso deixar o rancor apodrecer meu coração

Exercitar a empatia é manter-se viva

Uso a criatividade para ter uma perspectiva melhor para o futuro

Solidão traz sentimentos tanto bons quanto ruins

Solitude é valorizar a minha própria companhia.

SOZINHA

Expressar um sentimento te faz viver uma vida

Apoio significa sustentação

Ter dúvidas impede você de proteger quem você ama

Ter uma escuta afasta a solidão

Recordações de quando você era uma criança sempre vão parecer
confusas

Entre o apego e a falta existe muita coisa

Memórias felizes me fazem sentir acolhida

O afeto, às vezes, faz estremecer

Eu sinto culpa por ser taxada de maluca

Quando vai a culpa, fica o sonho.



SAINDO DO LABIRINTO

Dar um novo sentido ao apoio

Existe cura para a ansiedade?

Experimento me expressar

Exige paciência para que minhas dúvidas passem

O tempo traz esperança

E esperança se constrói com o tempo

Que opções trazem meus pensamentos?

Amo compartilhar afeto com as pessoas

Procuro aprender mais sobre o amor

Dedica tua ação à criatividade

Faço do meu movimento, acolhimento

Busco mudança no meu coletivo

Toda desorganização pode ter um novo significado

Tenho muitas indecisões em meus relacionamentos

Busco na expressão uma forma de conforto

Estressar, imprensar, expressar

Às vezes, a dor é o que me resta

Mas quero um novo significado.

RESPIRA, É SÓ UMA FASE

Sua companhia me faz bem

Me equilíbrio nos encontros

Você tem o talento de tirar meu sorriso

Amo quando o afeto é recíproco

Assim é possível construir uma base

Dependo do seu encontro para minha felicidade?

Às vezes o que mais me preocupa é tentar me mover

Até quando posso viver no conforto das minhas amizades?

É necessário trocas e curiosidade para encontrar o projeto da minha
felicidade

Leva tempo pra se conseguir uma boa amizade

porém leva mais tempo para desconstruí-la

Não há espaço para apatia nessa história

Preciso me recarregar para alcançar o equilíbrio

e tentar dar uma pausa em agradar

Autoaceitação é a etapa mais difícil para o ser humano

e algo muito importante para alcançar seus sonhos

A melhor retribuição é dar e receber

A alegria às vezes mora na sinceridade de um sorriso

e nas trocas de abraços

Tirar o sorriso de alguém faz meu dia

Se relacionar é uma questão de prática

As condições dessa situação não estão favoráveis no momento

Procuro me ocupar com minha família

Ter esperança é o que me dá energia

Preciso me atentar no que me traz felicidade

e conciliar isso com meu talento

Vou ser cauteloso nas minhas influências

Experimentar me ajuda a fortalecer

Preciso descansar para passar por essa fase.

O POETA NA MADRUGADA

Tudo depende do movimento

No silêncio parece mais difícil sorrir

Quem nunca tentou resgatar algo ou alguém?

O não fazer nada traz dependência

Empatia é o que eu mais busco na convivência

E, do nada, comecei a comer

Sim, isso foi aleatório

Eu fui egocêntrico demais e esse sentimento foi recíproco por outra
pessoa

Às vezes me sinto impulsivo por não saber dizer não

Tento salvar-me de mim mesma

Bom estar em boa companhia

Porque isso me ajuda a dispersar

Processo é algo que está em andamento

Fiquei muito brava e perdi o controle de mim mesma

Ouvir música às vezes é melhor que conversar

Me ajuda a fugir da realidade e esquecer a realidade

Conseguir se aceitar é um desafio

E ao mesmo tempo é um alívio



FUI EU

No presente encontrei o apoio que sempre procurei

Construir o futuro requer paciência

Sei que vai haver desafios do início ao fim

Mas com uma base, é possível se sentir mais forte

Como conectar segurança à maturidade?

Priorizei meus sonhos e minha sanidade

É possível ter decisões, mesmo que nem tudo esteja sob controle

Mesmo confuso, sempre soube que a família era meu foco

Amigos compreenderam as mudanças e minha nova versão.

FORMAS DE SE EXPRESSAR

O contato precisa de atenção

Minha intuição me diz para comprar presentes

O amor é uma entre as tantas formas de se expressar

O contato físico pode ser uma forma de demonstrar gentileza

Como mostrar carinho para as pessoas?

Contato é uma forma de bondade.



EM BUSCA DE UM NOVO CAMINHO

A sensação de conseguir compreender o que eu sinto

Sentir-se especial para alguém é algo que traz felicidade

O que eu quero que acabe de repente não é a felicidade

Dividir sentimentos é uma forma de encontrar novos caminhos

Sentir-se amada talvez traga tantas dúvidas...

Entender o que eu quero que não acabe ajuda a me organizar

Estar próxima à sua família traz grandes e bons afetos.

DECISÃO

Escolher prioridades é um desafio

Decidi dedicar meu tempo atrás do meu sonho

Nessa nova fase vou desenvolver uma melhor versão

É possível viver a maturidade e ser feliz

Desde o início em busca de uma reconstrução

Passado e presente são base para o futuro

Com o tempo estou aprendendo a reassumir o controle

E sentir segurança no apoio

Na família e nos amigos

consegui buscar força emocional

Compreendi o processo confuso

Se encontrar requer paciência com o momento presente

Sei que tenho que mudar para me tornar um bom atleta no futuro

Mas até aqui sinto muito orgulho.

CURA É OPÇÃO OU APRENDIZAGEM?

Ansiedade traz um movimento diferente para a vida

Tento dar um significado para o pensamento

Busco apoio para tudo isso fazer sentido

Tento experimentar, mas às vezes a criatividade pára

Gosto do significado do conforto

O afeto me dá esperança

Mas também preciso expressar minha desorganização

Procuro no coletivo o remédio para a dor

Em um relacionamento, a expressão é muito importante

A mudança exige paciência

O tempo traz e leva muitas dúvidas

Às vezes, expresso ter muitas dúvidas

Será que enfim vou encontrar amor e acolhimento?



CONEXÕES (OU NÃO)

Isolamento de toque

Qual abertura é necessária para estar em companhia?

Por que deixar a minha auto estima interferir em minhas relações?

Às vezes, vêm as dúvidas e dificuldades.

A Aiko é a única que eu deio não me dar espaço

A preocupação é uma distração

Ler é uma atividade que me ajuda a fugir da realidade

Autocuidado é uma forma de sustentação

O que seria do Sol se ele se comparasse com a Lua?

Cuidado requer atenção.

CONCLUIR

Enxergar as possibilidades traz alívio

Força tem a ver com superação

A vida é sofrida, viver do que?

Vou me humilhar?

Cada derrota é um aprendizado

Que bom aprender transformar as coisas

A vida é uma canção

Eu vejo a vida com um novo olhar

E é preciso saber viver

Recomeçar é necessário

Se construindo a partir das lições

Aceito, que dói menos.

Seja forte

Tudo é possível

Futuro dá esperança

Mudanças virão!

O tempo é curto

Deixe o passado de lado.

Respire fundo!

Devemos cuidar da nossa saúde mental.

Família é a base de tudo.

A vida é um encanto

E um aprendizado.

CAMINHO PARA O RECOMEÇO

Agora eu realmente criei coragem para entender o amor

Como é bom encontrar apoio pelo caminho!

Por que antes a comunicação pra mim era apenas ilusão?

Agora é real, descobri e percebo a sensação

Sonhos trazem a alegria para o viver

Sempre terá um processo para conseguir novamente se expressar

Hoje, o sufoco deu lugar à expressão de si mesmo

A sua presença traz o valor de reconhecer a si mesmo

Compreender e conhecer o próprio caminho

Um grande espaço e um longo tempo para encontrar o seu próprio
lugar.

AMOR PRÓPRIO

Contato físico é uma forma de demonstrar amor

É preciso estar presente para ouvir a intuição

E ter contato com pessoas amadas é um verdadeiro presente

A amizade é uma boa forma de demonstrar atenção

Estar em companhia faz entender o significado da palavra bondade

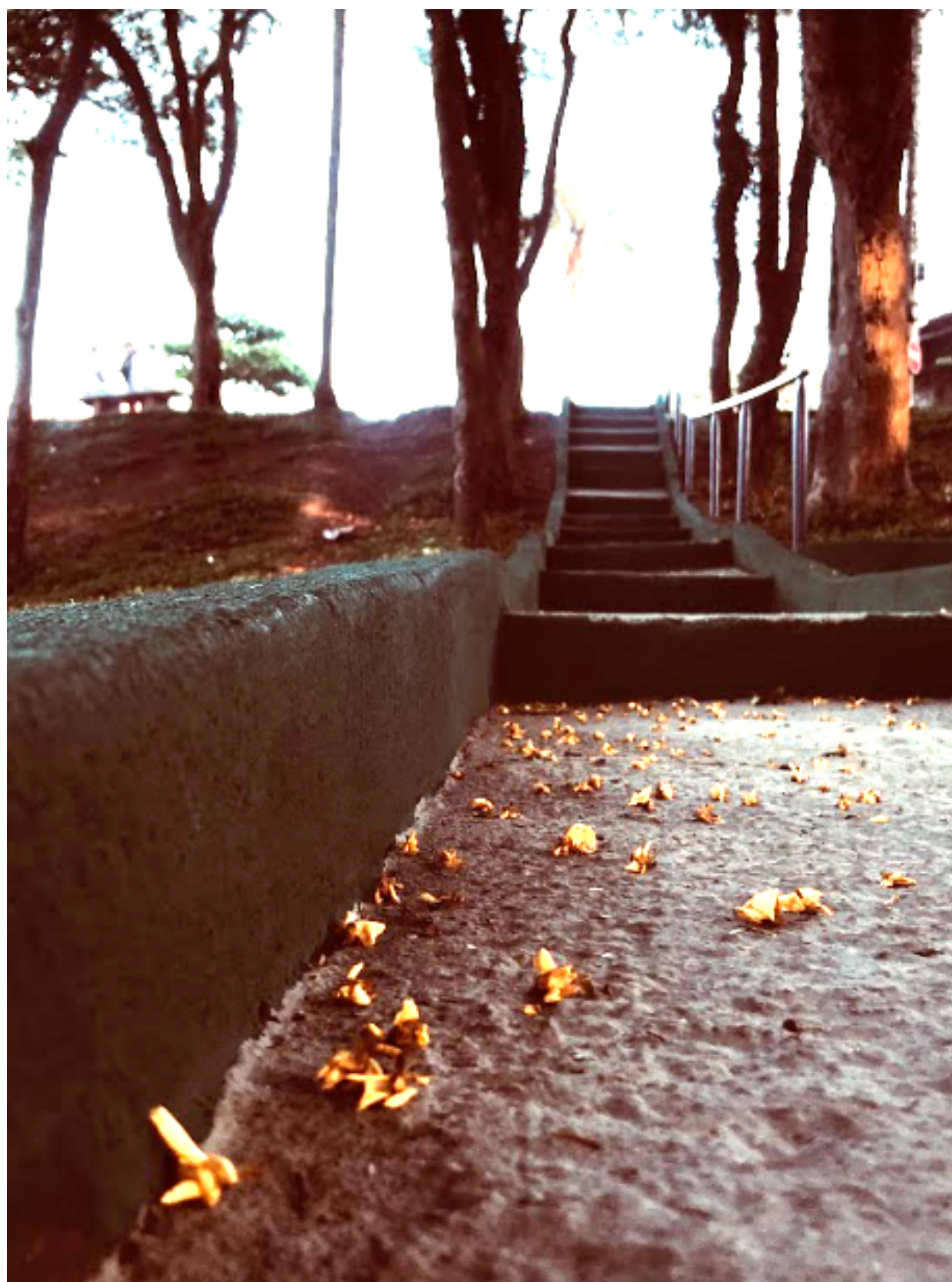
Compartilhar também é uma boa forma de se expressar

Escrevendo, entro em contato com desafios

Se comparar com os outros não trará felicidade

Gentileza é algo para se ter com as pessoas e consigo mesma

Assim como o carinho.



ALÍVIO NECESSÁRIO

Não consigo me expressar porque tenho muitas dúvidas

Posso dar outro significado ao corte e ao estresse?

Poucas vezes consigo ter o alívio necessário

Havia muitas discussões com meu padrasto

Mãe e namorado são pessoas importantes

Diálogo é o que leva a um bom caminho

Relações são muito complexas

Que bom poder somar a palavra mudança a vida.

AINDA HÁ ESPERANÇA

Não consigo expressar direito o que sinto pelo meu namorado

Compreender algumas dúvidas é incrível

Relações às vezes causam muito estresse

Agora minha mãe me deixa sair com os amigos

Sinto um grande alívio quando acabam as discussões

Com diálogo, a vida fica mais leve

No caminho vai haver várias mudanças

Saber que o corte não é a única saída traz esperança.

A PROCURA DE MIM

É preciso se recordar do autocuidado

Ter menos aberturas para comparação

Sair do isolamento para conseguir os cuidados necessários

Buscar atividades que me distraiam dessa confusão.

Compatibilidade é o contrário de distorção.

Ter atenção às dificuldades que me impedem de ter um dia bom

Para conseguir me relacionar tão bem com as pessoas quanto a Aiko.

Não deixando nenhum tipo de peso interferir em minha auto estima.

Tocar pode ser uma preocupação ou não

Queria poder não sentir culpa por não querer sempre uma companhia.

Escrever é como um Sol que ilumina a consciência

Procuro encontrar meios de não sustentar a minha raiva

E abrir espaço para dúvidas

Para poder assim ter um final um pouco mais feliz, como nos livros
que eu lia quando criança.

