

Esta foi uma das frases mais bonitas que ouvimos nos últimos tempos. Ela foi dita no cenário da vitória de Lula à Presidência da República – para esta vitória, os eleitores do Rio de Janeiro contribuíram com mais de 80% dos votos válidos. O que quer dizer, que muitas de nós participamos desse momento inédito na história do Brasil. Onde o poder muda de mãos, ficando sob a responsabilidade de alguém com as mesmas vivências e aspirações da maioria do povo brasileiro.

A esperança que venceu foi a nossa: a que quer o mundo justo, a igualdade, a possibilidade de superação de dificuldades.

Nós, mulheres negras depositamos no governo que se inicia nosso maior patrimônio: a confiança num futuro melhor. Este patrimônio, herdamos de nossas antepassadas – aquelas mulheres que lutaram contra a escravidão, contra a violência e a exploração e conseguiram, a duras penas, garantir a sobrevivência da comunidade negra, sem perder a dignidade e o compromisso de lutar sempre.

O novo governo se iniciará com a responsabilidade imensa de administrar esta herança vigorosa. Bem como de multiplicá-la, para que seja muito maior a herança que deixaremos. Isto é o que nós mulheres negras já vimos fazendo há séculos. Estamos

orgulhosas de termos conquistado mais esta vitória, pois nossa ação contra as discriminações e pela construção de uma sociedade justa em muito abriu caminho para que um homem nordestino, de origem pobre e que viveu muitas das dificuldades que enfrentamos

todos os dias chegasse lá.

Estaremos trabalhando revigoradas para o fim das desigualdades produzidas contra negros e contra mulheres – em especial contra nós mulheres negras – e contra o povo brasileiro.

Axé a todas nós!!!



**A ESPERANÇA
VENCEU
O MEDO**

TRAGA A ESPERANÇA E A MUDANÇA PARA O SEU DIA-A-DIA

Aproveitamos a oportunidade desta onda revigorada de esperanças, para convidar você a incluir ou ampliar este momento dentro da sua própria vida.

o que queremos dizer com isto? Que hoje pode ser um bom momento para dar início àquelas pequenas ou grandes mudanças que estão ao seu alcance realizar e que podem tornar sua vida bem melhor.

o primeiro passo é você buscar dentro de você a resposta para a pergunta: está tudo bem? Sabendo que a palavra tudo quer dizer sua vida. Afetiva, familiar, financeira. E mais: você como você mesma. Seu corpo, sua saúde.

Depois, é preciso que você avalie dentre as questões a resolver, o que pode ser feito por você sozinha e o que não pode.

Naquilo que você acha que vai necessitar de ajuda, é preciso saber onde procurar por ela. Relembre os lugares e as pessoas a quem você pode recorrer. Não esqueça que nós, aqui em Criola, queremos fazer parte desta lista. Considere o tempo que você vai precisar para ter os resultados destas mudanças. E mãos à obra...

Mas você também listou aquelas mudanças que dependem só de você, não foi? Quais são? De que modo você pode realizá-las? Quando? O que você precisa?

Esperamos que saúde melhor seja um dos seus objetivos. Quais são as mudanças que estão a seu alcance?

Uma das principais refere-se a deixar um tempo reservado para pensar em você, seu corpo, nos cuidados que você necessita. É difícil? Você está sempre muito ocupada? Você não sabe como?

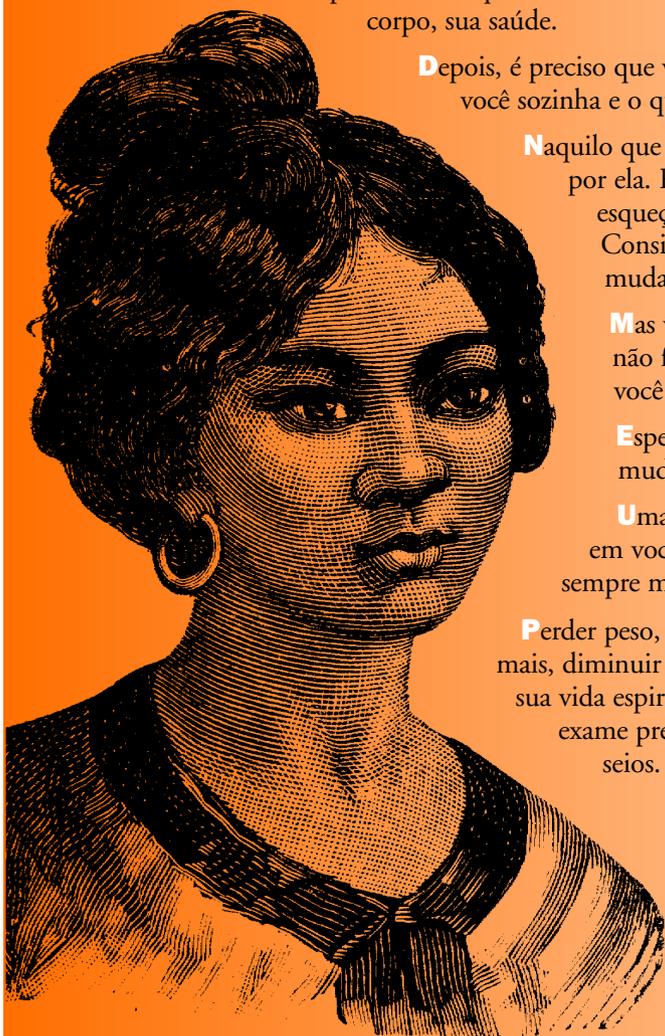
Perder peso, parar de fumar, se alimentar melhor, fazer exercícios, se divertir mais, diminuir ou parar com o uso de bebidas alcoólicas ou outras drogas, cuidar de sua vida espiritual... Há muitas possibilidades, não é? E ainda incluem fazer o exame preventivo de câncer de colo (quando foi o último?) O auto-exame dos seios. Buscar formas de ficar mais bonita. De se gostar mais...

Todas nós, em muitos momentos da nossa vida, buscamos muitas maneiras e desculpas para adiar as coisas que precisamos fazer. Arranjamos desculpas para nos defender destes atrasos. Somos assim mesmo, não é?.

Mas, podemos mudar. Melhorar. E o jeito é começar hoje mesmo. Não precisamos esperar nem o Natal nem o Ano Novo. Nem nada. Agora é o melhor momento, porque é agora que estamos vivas. É neste instante que merecemos o melhor. De nós e de todos.

Este é o momento de viver a esperança em você.

Você está pronta?



ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

O verão está quente. Natal e Ano Novo chegando e a gente pensa logo em comida! Eu sei que você já sabe que é preciso beber bastante líquido sem álcool, de preferência sucos e água. Também sei que você sabe que comidas gordurosas, aquele churrasco cheio de gordurinhas e lingüiça, a maionese, não são recomendáveis. De feijoada e mocotó eu nem vou falar.

Nós todas sabemos que, a esta época do ano, a comida é parte importante dos festejos, da alegria, das comemorações. Mas será que vai dar para manear um pouco? Comer saladas frescas, sem maionese. Trocar as caríssimas castanhas pelas frutas. Diminuir gorduras e escolher carnes magras para o churrasco. Não exagerar na cerveja... Se você acha que não vai conseguir, pense que neste ano você conseguiu coisas muito mais difíceis, não foi? *Boas festas!*

FAZER PLANOS

Fim de ano é uma loucura!!! Verão. Festas. Décimo-terceiro, para aquelas que têm carteira assinada. Pensar na vida... Tudo ao mesmo tempo. E nem sempre é fácil.

Aceite um conselho para não cair, ou melhor, se esborrachar nas tentações. Mergulhe na alegria das coisas boas que aconteceram – as grandes e as pequenas, você sabe melhor do que eu. Se for fazer a revisão do ano que passou, ao lado das dificuldades, das perdas, considere também a vida que continuou pulsando em você. Ela é a porta aberta para que as coisas possam ser melhores. É a vida que nos traz a capacidade de luta, de seguir em frente, de mudar e fazer mudar. De ir ao encontro de outras mulheres e homens que podem contribuir para as coisas melhorarem, tanto no dia a dia da nossa vida, naquele espaço entre acordar de manhã e ir dormir ao anoitecer. Como as mudanças que comunidade, a cidade e o país precisam.

Assim, os sonhos viram planos que se transformarão em projetos de vida e aí, para nossa felicidade, em realizações.

Vá passo a passo ou saltando etapas – mas não deixe que a vida pare. Mais adiante, o futuro guarda nossa esperança.

E promete nos devolver em dobro!

RECADO DE JANDELICE

Racismo. Uma simples palavra que tem como conseqüências reações humanas muito ruins. Como assim? Ora, é simples. Imagine você tendo que viver em uma sociedade que te coloca o tempo todo para baixo. Você sendo uma mulher negra linda, com seus cabelos encaracolados, rastas ou tranças, sofrendo influências dos padrões culturais que não são os nossos. Nossa, como é difícil não acha?

Pois é. Mas isto não quer dizer que você não possa fazer o que você quiser com seu corpo. Pode sim, pois somos lindas e maravilhosas e por isso só modificamos alguma coisa em nós porque queremos ou até mesmo por simples estética. Mas não nos deixando influenciar jamais, tá?.

Você deve estar pensando que isso só acontece com quem se deixa influenciar ou quem quer, mas não é assim. Porque, no momento em que uma pessoa, no caso da mulher negra, é o tempo todo indicada como fora padrão de pessoa só por causa de sua cor e da sua origem, isso é horrível. Vocês não acham?

Se você sofre esse tipo de tormento, é claro que fará qualquer coisa para ficar no tal perfil da sociedade somente para ser aceita por ela. Neste caminho, muitas identidades são perdidas e por isso muitas mulheres começam a sentir vergonha de ser negra. Passam a ter menos amigas negras só para se sentir dentro da sociedade. E ainda sofrem os tormentos familiares, que são os mais horríveis possíveis,

pois tudo começa dentro de casa. Como por exemplo no momento em que ela, a mulher, é induzida a se casar com uma outra pessoa que não seja da mesma cor dela pensando em ter filhos mais claros ou outras coisas...

É, parece uma coisa boba, mas não é.

Imagino como é a cabeça dessa mulher, que assim como nós, tem tantas coisas, mas às vezes não podem em algum momento contar com alguém para ajudá-la. As jovens negras hoje tomam para si os problemas familiares, pois tem que ajudar suas mães que são as chefes de família e que também podem estar passando por problemas psicológicos ou outros. Tudo roda em torno do racismo em relação à essas mulheres, pois na saúde ou doença elas continuam sendo discriminadas. E por isso muitas mulheres, por não terem como resolver sua própria vida e de sua família, acabam perdendo o controle psicológico. Algumas acabam sendo internadas em casas psiquiátricas para tratamento.

É, esta não é história da para boi dormir. É real sim. Por isso pensem nisto.

Um abraço a todas.

Jandelize Ferreira Feitoza



UM BEIJO NO SEU CORAÇÃO

Nós de CRIOLA respeitamos e admiramos muitíssimo nossa irmã Leci Brandão. Pelo talento, por dar voz a todas nós através de sua música. Por lutar sempre. Assim, para comemorar este período de Festas, escolhemos na música de Leci o presente que queremos dar a você. É uma forma de celebrar juntas mais este ano. E agradecer por você ter compartilhado conosco nossa trajetória.

**Um beijo no seu coração
bem leve qual pena de ave
pra que ele então bata suave, com emoção.
Preciso que seu coração
seja cuidado e amado
sem o perigo de uma aflição.
Do palco vejo seu olhar
acompanhando meu cantar.
Quanto carinho e atenção!
É meu momento de prazer
Juro que só sei dizer
Um beijo no seu coração!**

Valeu!!!



Heidi Lange

Foto: Adriana Medeiros

CONVITE

Há anos Criola, para encerrar seus trabalhos, realiza o **Hembadoon Criola** - 0 Festival de Cultura, Arte, Saúde e Cidadania.

Exposição e venda de artesanato, comida, feira de saúde alternativa, mostra de trabalhos de outros grupos, apresentações de peças teatrais e roda de pagode. Para festa ficar melhor, só falta você!

**DIA 19
dezembro
18 às 23h**

Lapa:
Avenida Mem de Sá 35
(Casa do grupo Tá na Rua)

*Você é nossa
convidada.*

EXPEDIENTE

Redação: Jurema Werneck • Colaboradoras: Janelice Ferreira Feitoza
Projeto Gráfico: Luciana Costa Leite • Fotos: Adriana Medeiros • Tiragem: 5.000 exemplares
Este Boletim foi financiado por: **Public Welfare Foundation**



CRIOLA

Av. Presidente Vargas, 482, sl. 203 • Centro • Rio de Janeiro
Brasil • Cep 20071-000 • Telefax: (21) 2518-6194 • 2518-7964
Endereço Eletrônico: criola@alternex.com.br
Página: www.criola.org