

EBOOK

MÃES QUE LEEM

Julia Veras

2025

primeira edição: 2021



IPE | INSTITUTO
PERINATAL





*“A imaginação é a única arma na
guerra contra a realidade”*

Lewis Carroll

Nos tempos de pandemia a nossa resiliência e capacidade imaginativa foram testadas. Esse projeto surgiu a partir de uma situação limite, e que não vai ser a última que vamos ter que enfrentar, individual ou coletivamente.

Não apenas em momentos de crise, mas sempre, é preciso exercer a criatividade, se permitir ir além. Leia um livro, veja um filme, cuide de plantas, ouça uma história, pratique meditação, pinte, desenhe. Cozinhe, cante, escreva. Transforme seu ambiente externo e interno. Escute uma música com atenção! Faça aquilo que as crianças sabem fazer muito bem: liberte a sua imaginação! Principalmente você, mãe, que cuida, lembre-se de praticar o autocuidado!

Não é preciso fazer muito, nem tem que ser complicado. Apenas liberte-se dos muros da sua casa para onde a sua imaginação puder ir. E vamos, juntas! Afinal de contas, juntas somos mais fortes!

Julia V. M. Veras - Psicóloga e professora
Doutora em Letras
Fundadora do IPE - Instituto Perinatal
CRP 04/29013





SUMÁRIO

Quem sou	05
Inspiração	06
Para quem é esse projeto?	07
Por que “mães”	09
Por que a literatura?	11
Cinco passos para começar (ou voltar) a ler	12
Cinco dicas de livros	14
Venha fazer parte do grupo Mães que leem!	16

QUEM SOU

Sou de Belo horizonte, mãe do Matheus e da Beatriz, formada em Psicologia, pela UFMG e em Letras: Português / Inglês, pela UNIFRAN. Fiz Mestrado e Doutorado na área de Literatura, pela UFMG e em cotutela com a Université Paris 8. Nasci em Belo Horizonte, já morei em Paris, em Campinas e hoje resido em Uberaba / M.G. Tenho mais de 15 anos de experiência clínica, com orientação psicanalítica. Nos últimos 5 anos, me voltei para a psicologia perinatal, parental e do puerpério. Desde então, tenho acolhido, também, mães, tentantes, casais e famílias. Atendo adultos, no geral, assim como brasileiros que estão no exterior e casais interculturais em português, inglês e francês.



Julia Veras

[@institutoperinatal](https://www.instagram.com/institutoperinatal)

Além da clínica em psicologia, toda a minha formação acadêmica feita no Brasil e na França, desde 2010 foi na área de Letras. Foram mais de 10 anos de estudo de línguas, linguagens e literaturas estrangeiras (francês e inglês). Atualmente acabei de publicar um ensaio (2024) e escrevi um livro infanto-juvenil que foi aprovado para publicação em 2025. Aguardem!

O projeto Mães que leem reúne as minhas formações para poder oferecer às mães ou mulheres que leem (ou que desejam ler) um espaço de encontro, acolhimento e troca. Ler em grupo é uma experiência muito rica, que além de servir como incentivo para manter o hábito de leitura, enriquece a experiência e amplia as nossas perspectivas.

INSPIRAÇÃO

Como surgiu esse projeto?



1 Uma paixão pessoal

A literatura faz parte da minha vida e de quem eu sou. Escrever e ler sempre foram atividades essenciais, muito antes de qualquer formação.



2 Formação acadêmica

Fiz graduação e pós-graduação na área de Letras, em literatura e em línguas estrangeiras. Sou pesquisadora de autores autotradutores bilíngues, leciono e atendo em francês e inglês.



3 Experiência Clínica

Escuto mães e mulheres e as suas histórias me inspiram. Vejo a necessidade desse espaço “fora” e acredito que um grupo de mães leitoras tem um potencial terapêutico incrível, que também ultrapassa os moldes de uma psicoterapia.



4 Pandemia

A minha experiência na pandemia, com meu filho de 2 anos em casa e tudo o que vi e vivi como mãe e profissional antes e depois se somaram à ideia desse projeto destinado às mães. Acredito que em qualquer situação limite que a vida nos apresente podemos nos beneficiar do que a literatura tem a oferecer: uma ampliação do nosso mundo.

PARA QUEM É ESSE PROJETO?

“É simplesmente inadmissível que tenhamos disponível apenas uma vida”.

Nancy Huston

Você sente falta de um tempo só seu? Escaparia para uma livraria, que fosse para ter tempo de cheirar livros novos? É mãe e está cansada de ler apenas manuais que orientam como cuidar melhor de seu filho e que ignoram a sua realidade? Parto, sono, alimentação, educação... Você poderia escrever uma tese sobre cada assunto da maternidade e, de repente, se dá conta de que não lê nada que não seja voltado para um objetivo prático? Auto-ajuda, livros técnicos, guias, revistas, receitas, agendas escolares... notícias. Você está cansada de textos sensacionalistas e apelativos de redes sociais? Você sente falta de divagar, de descansar, de viajar? Esse projeto é para você!



Se você...

- ✓ *quer começar a ler ou não sabe como*
- ✓ *sente que precisa de algo além das atividades cotidianas*
- ✓ *adoraria conversar com outras pessoas sobre o que está lendo*
- ✓ *gostaria de descobrir novos livros e autores*
- ✓ *aprecia a arte e a cultura*
- ✓ *quer descobrir o poder da literatura*
- ✓ *busca o prazer da leitura em grupo*
- ✓ *acredita no poder do encontro*

Embarque nesse projeto comigo e, quem sabe! possamos nos conhecer no próximo encontro do Mães que leem!



Esse momento é seu, é prioridade, é incontornável. Descubra o poder libertador das palavras nas páginas de um livro e o quanto elas podem curar, transformar, permitir ir além.

POR QUE “MÃES”?

A não ser que essa seja a sua profissão, a última vez que você vai ver uma mãe, especialmente de crianças pequenas, lendo, é na gravidez. E como é difícil para um mulher olhar para si e, para uma mãe tomada pelos cuidados diários com crianças, especialmente, fazer qualquer coisa que não seja com ou para os filhos!

Embora as mães sejam o público alvo deste projeto, podemos compartilhar esse momento com outras pessoas que se identifiquem com a proposta. Aliás, não faltam motivos na nossa cultura para retirar a mulher do seu espaço, da sua individualidade e a maternidade é, talvez, somente uma razão dentre tantas outras.



Portanto se você não é mãe, e, por algum motivo, se identificou com esse projeto, seja bem vinda!

“Ela vive em você e em mim, e em muitas outras mulheres que não estão aqui esta noite, pois estão lavando a louça e colocando as crianças na cama. Mas ela vive; pois os grandes poetas não morrem; são presenças contínuas; eles precisam apenas da oportunidade de caminhar entre nós”.

Virginia Woolf



“Mães que leem” faz parte de um projeto mais amplo do IPE de cuidar de quem cuida: as mães! Mães que leem em grupo, mães que leem, também, para sim mesmas!

Sempre há de haver tempo para a leitura, porque ela é essencial, alimenta a sua alma e o melhor que você pode fazer por você e pelo mundo é estar inteira e se sentir bem.

POR QUE A LITERATURA?

“Que não haja paralelismo entre o real e a linguagem, com isso os homens não se conformam, e é essa recusa, talvez tão velha quanto a própria linguagem, que produz, numa faina incessante, a literatura”.

Roland Barthes



Vamos ler qualquer coisa? Notícias? Blog? Textos de influencers? **Não! vamos ler somente literatura, nos mais variados gêneros, mas literatura.** Por quê? Porque já somos invadidas por propagandas, textos e imagem de internet que, não raro, minam a nossa paz e o nosso tempo.

E, principalmente, porque só a literatura tem o poder de transformar, ir além da realidade e de ser real, ao mesmo tempo.

Ler é sempre bom! Mas só a literatura nos descentraliza, nos desconecta. Só ela é capaz de tirar o nosso foco do cotidiano, da função comunicativa da linguagem, e nos libertar da vida prática.

CINCO PASSOS PARA COMEÇAR (OU VOLTAR) A LER



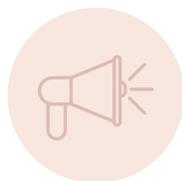
*Separe um
tempo*



*Escolha um
livro de
literatura*



*Reserve um
espaço para
isso*



*Comunique a
sua escolha*



*Participe de
um grupo de
leitoras*

... E COMECE A LER!



Parece simples! E sei que não é! Apenas comece! Não deixe para depois, priorize!



O tempo

Se você não tem 1h, reserve 30 minutos, se não tem 30 minutos, reserve 20! Se não tem 20, reserve 10! O importante é começar! E depois que tiver com quem trocar ideias sobre o livro, vai se sentir motivada a continuar. Vai achar um tempo, porque ler vai ser a sua prioridade!



A escolha do livro

Qualquer um, de literatura, pode ser sobre maternidade, desde que seja romance, poesia, e não manuais e teorias. Que tal ler uma autora que ainda não conhece? Pode começar pesquisando por autora, pode seguir a sugestão de um grupo de leitoras.



O espaço

Não idealize o espaço! Seria maravilhoso ter silêncio, uma linda biblioteca, uma poltrona charmosa para ler. Sonhe com isso, quem sabe um dia realize! Mas antes de realizar o seu sonho o coloque como meta e, no momento, a prioridade é LER, não importa se o ambiente não é ideal.



A sua escolha

No mínimo todos que moram com você devem ser comunicados sobre a sua escolha. Explique a importância que isso tem para você, peça que seu tempo seja respeitado, negocie o que for possível, mas não abra mão do seu tempo e do seu espaço que é dedicado para a leitura, para você.



O grupo

Mães que leem vai ser um espaço para trocar ideias sobre as leituras, compartilhar impressões, aprender algo sobre a obra ou autor. É muito mais motivador ler quando temos alguém interessado em compartilhar as ideias sobre o que lemos.

CINCO DICAS DE LIVROS

Se você ainda não os conhece, a boa notícia é que todos os livros citados já estão no cronograma e leitura do mês que leem, além de muitos outros!

A FILHA PERDIDA

Elena Ferrante

“Um romance brutalmente sincero sobre a ambivalência da maternidade.”

The New Yorker



Elena Ferrante é uma autora italiana e sua trajetória como escritora é bem misteriosa. Ela usa o pseudônimo de uma escritora que nunca confirmou sua identidade, mas que várias investigações atribuem a Anita Raja, tradutora da mesma editora.

Lançado originalmente em 2006, é o terceiro romance da autora. Narrado em primeira pessoa, acompanhamos os sentimentos conflitantes de uma professora universitária de meia-idade, Leda, que decide tirar férias no litoral sul da Itália depois que as suas filhas crescidas vão morar com o pai no Canadá. Na praia ela fica curiosa com a vida de Nina, que, aos seus olhos, seria uma mãe perfeita, e sua filha Elena, que sempre está acompanhada de sua boneca. A aproximação dela desperta em Leda uma série de lembranças e vários sentimentos que ela não consegue entender.

AS ALEGRIAS DA MATERNIDADE

Buchi Emecheta

“Eu amo esse livro por sua vivaz inteligência e por um certo tipo de compreensão honesta, viva e íntima da classe trabalhadora na Nigéria colonial”.

Chimamanda Ngozi Adichie



Livro de 2018, da escritora e socióloga nigeriana radicada em Londres. Buchi Emecheta retrata, na África, na primeira metade do século XX, a vida de Nnu Ego, que segue o seu destino, e de todas as mulheres nigerianas: ter filhos e servir ao esposo. Determinada a realizar o sonho de ser mãe e, assim, tornar-se uma “mulher completa”, submete-se a condições de vida precárias, trabalhando entre a lavoura e a cidade, e enfrenta sozinha a tarefa de cuidar dos filhos e família.

A DESCOBERTA DO MUNDO

Clarice Lispector

“O que eu quero contar é tão delicado é tão delicado quanto a própria vida. E eu queria poder usar delicadeza que também tenho em mim, ao lado da grossura de camponesa que é o que me salva”.

Clarice Lispector



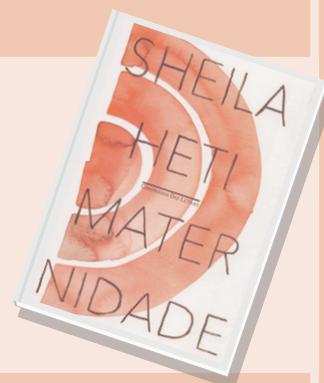
Publicado em 1984, este livro é a reunião das crônicas de Clarice Lispector publicadas no Jornal do Brasil de 1967 a 1973. Um estilo não tão comum na obra da escritora, uma escrita propositadamente simples, oscilando entre literatura e jornalismo, mas sem perder a profundidade de Clarice. O livro é dividido em dias, como se fosse um diário, mas sempre entre realidade e ficção. Clarice conversa com os leitores, responde cartas, joga com elementos autobiográficos. A vida cotidiana e os acontecimentos no Brasil daquela época permeiam a narrativa.

MATERNIDADE

Sheila Heti

“Nunca vi ninguém escrever sobre a relação entre não ter filhos, escrever e a tristeza das mães do modo que Sheila Heti faz”.

Elif Batuman



Publicado em 2019, é um romance de autoficção em que a autora canadense reflete sobre as dificuldades da decisão de ter ou não ter filhos. Como é comum ainda de acontecer com as mulheres, chegando perto de 40 anos, a personagem Heti começa a ser questionada pela sociedade e ela descobre a resposta num lugar bem mais familiar do que imaginaria. O livro desconstrói as idealizações da maternidade e mostra todas as dificuldades dessa escolha em um contexto cultural em que o esperado é que a mulher queira ter filhos.

TUDO DE BOM VAI ACONTECER

Sefi Atta

“Um retrato da luta de mulheres contra uma sociedade conservadora”.

Times Literary Supplement

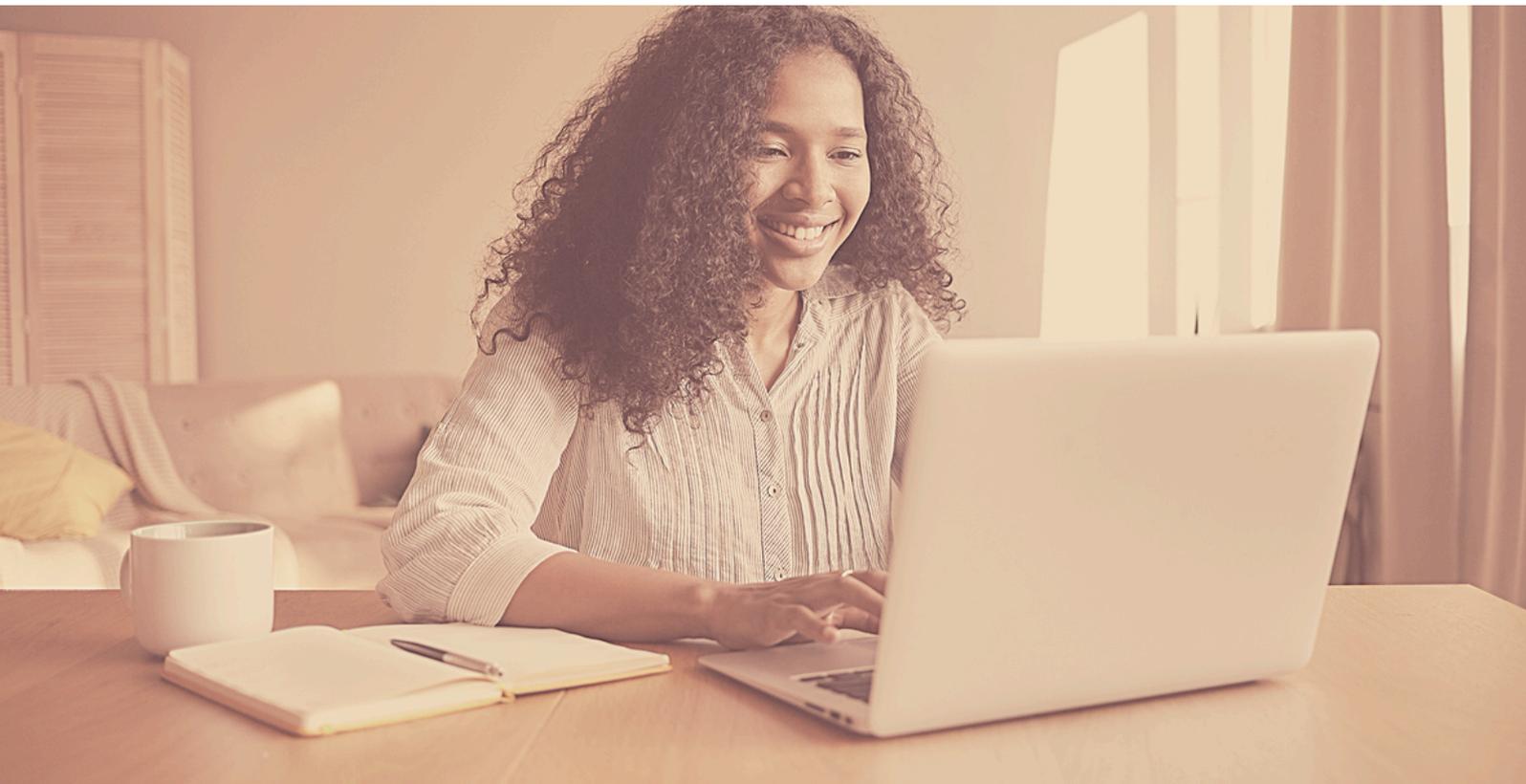


Livro premiado, de lançamento da autora nigeriana. Sob o pano de fundo da guerra civil nigeriana, o livro narra a amizade e a trajetória de duas meninas de 11 anos. Enitan Taiwo, que tem uma posição de privilégio, e Sheri Bakare, sua vizinha, muçulmana e mestiça. Em Lagos, entre 1971 até meados da década de 90, as meninas vão viver a juventude, enfrentando, cada uma da sua maneira, a misoginia e opressão do seu tempo e dos seus lugares. Tradições patriarcais, machismo, instabilidade política, guerra e maternidade são alguns temas desse livro.

VENHA FAZER PARTE DO MÃES QUE LEEM!

Mães que leem não é mais uma roda de mães nem apenas um clube de leitura. É uma oportunidade de participar de um grupo mediado por uma mulher, mãe e profissional que é capacitada para ouvir, conduzir grupos, além de entender muito de literatura! Não perca! Garanta a sua vaga!

O projeto consiste em encontros semanais periódicos, cujas datas serão definidas posteriormente. Vamos seguir um cronograma de leitura pré-estabelecido. Nada impede que possamos, ao longo do tempo, incluir livros que serão sugeridos pelas leitoras!



Outros textos complementares às obras, vão ser discutidos, para quem quiser aprofundar, e você terá acesso aos mais diversos materiais relacionados às leituras, para te inspirar.

O grupo é dinâmico, vão entrar e sair novas participantes a cada encontro e vamos adaptando conforme sentirmos necessidades. Participe da segunda edição do Mães que Leem!

Para mais informações e inscrições:

 (34) 999061406.

 contato@institutoperinatal.com.br

As vagas são limitadas!

Assim que fizer a inscrição, você vai receber:

- um e-mail de confirmação
- o acesso ao grupo fechado do Telegram somente para receber conteúdo, cronograma e outros materiais extras. Todas as conversas serão circunscritas ao nosso encontro!

Vamos juntas?





IPE | INSTITUTO
PERINATAL



www.institutoperinatal.com.br



contato@institutoperinatal.com.br



(34) 9906-1406



@institutoperinatal

