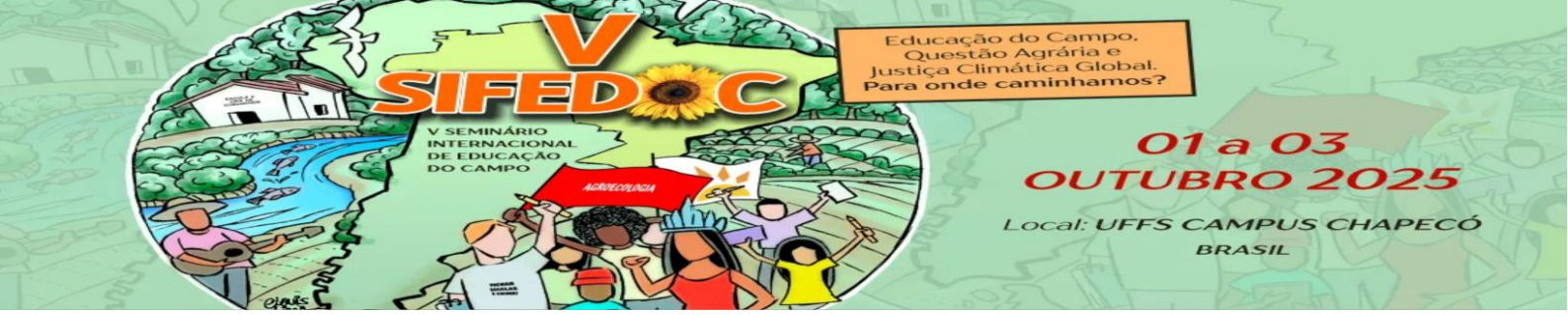


ARTIGO COMPLETO

RECONSTRUINDO VÍNCULOS: REDESCOBRINDO O TEMPO COM QUEM AMO

Pâmela Luana Salvador Teixeira dos Santos[1]

Vania Carla Camargo[2]

Círculo de Saber: 7 - Trabalho e Educação

Resumo

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no contexto da atividade acadêmica “Eu, território de mim”, do curso de Licenciatura em Educação do Campo do IFPR, no município de Tijucas do Sul/PR, desenvolvida entre agosto de 2024 a julho de 2025. A autora utiliza o método SMART para estabelecer uma meta pessoal: dedicar mais tempo de qualidade à sua família. A partir de reflexões profundas sobre sua rotina exaustiva e o distanciamento emocional causado pelas demandas da vida adulta, ela decide reorganizar suas prioridades e resgatar vínculos afetivos com seus filhos e irmão que a conduziram a mergulhar em suas questões pessoais e realizar ações concretas para transformar de fato sua vida e dos que com ela estão. Um dos resultados foi a produção de uma poesia que fala sobre sua família e a importância de passar tempo de qualidade com eles. Conclusão: esta atividade acadêmica ajudou-a a reconhecer que, por vezes, eu não estava verdadeiramente presente na própria vida e dos seus e isso foi libertador.

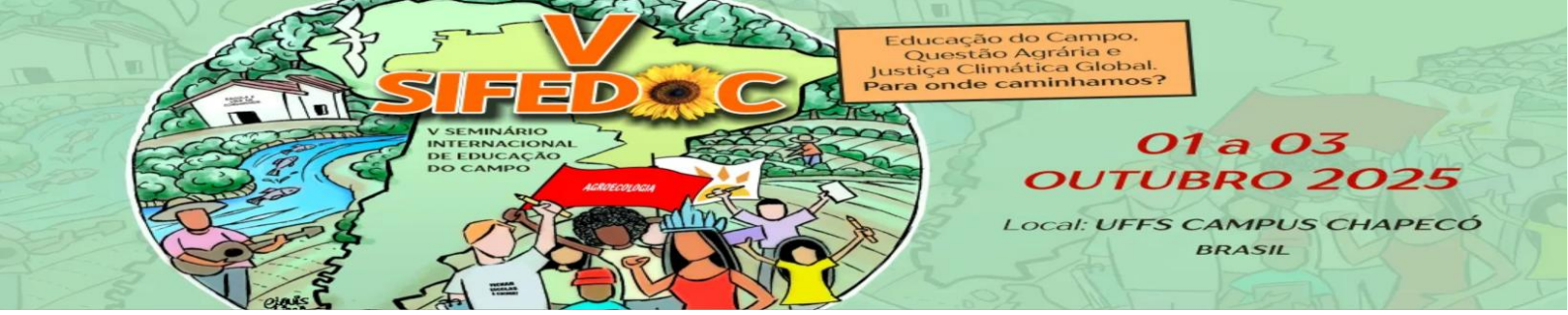
Palavras-chave: Família; Presença; Afeto.

Introdução

O presente trabalho tem por objetivo trazer o relato de experiência da autora Pamela decorrente de uma vivência proporcionada por uma atividade acadêmica de formação docente denominada “Eu, território de mim” do curso de Licenciatura em Educação do Campo, do IFPR, no município de Tijucas do Sul/PR. Tal atividade foi desenvolvida entre agosto de 2024 a julho de 2025 e teve um importante impacto em sua vida acadêmica e, sobretudo, pessoal por se tratar uma atividade prática, como reforça Tardif (2014, p. 36) que “os saberes docentes são construídos na prática e pela prática, sendo indissociáveis da experiência profissional dos professores”.

[1] Graduanda da Licenciatura em Educação do Campo do IFPR. E-mail luanapamela97@gmail.com

[2] Licenciada em Letras/Português (Uninter). Enfermeira (PUCPR). Doutora e Mestre em Tecnologia em Saúde (PUCPR). Docente da Licenciatura em Educação do Campo do Instituto Federal do Paraná. E-mail vania.camargo@ifpr.edu.br



METODOLOGIA

O propósito da atividade junto aos estudantes foi e exercitar a habilidade de pesquisar e aplicar estratégias/metodologias para o alcance de metas, entre elas a promoção pessoal. Consistiu em executar 5 etapas, sendo: a) construir um panorama atual de si próprio composto por elementos significantes (internos e externos) que te constituiu na pessoa que você é hoje; b) identificar um tema em sua vida que você deseja melhorar, por meio do panorama atual construído; c) correlacionar os elementos significantes da sua vida buscando pontos em comum entre eles que estão correlacionados ao tema escolhido; d) estabelecer uma meta para sua promoção pessoal a partir do tema escolhido.

Pamela relata sua experiência neste trabalho utilizando a primeira pessoa do singular.

Para estabelecer minha meta utilizei o método SMART (Doran, 1981), uma ferramenta de planejamento estratégico que permite transformar intenções em ações. A meta que estabeleci foi de passar mais tempo de qualidade com minha família. Chiavenato (2000) reforça que “estabelecer metas é essencial para orientar os esforços, medir resultados e promover o crescimento individual...”.

Durante muito tempo deixei que a rotina me consumisse por completo. As exigências do trabalho, a correria diária e o cansaço físico e emocional foram, pouco a pouco, me afastando das pessoas que eu mais amo. Sem perceber, fui me distanciando dos pequenos momentos de conexão, daqueles instantes simples que antes enchiam minha vida de sentido. Sempre fui uma pessoa muito ligada à família, gosto do aconchego do lar, do cheiro de comida caseira, das conversas despretensiosas que surgem ao redor da mesa, dos abraços espontâneos e da presença silenciosa que conforta. Estar perto, para mim, sempre foi essencial. Compartilhar o cotidiano, rir de coisas bobas, olhar nos olhos, ouvir e ser ouvida, tudo isso fazia parte de quem eu era.

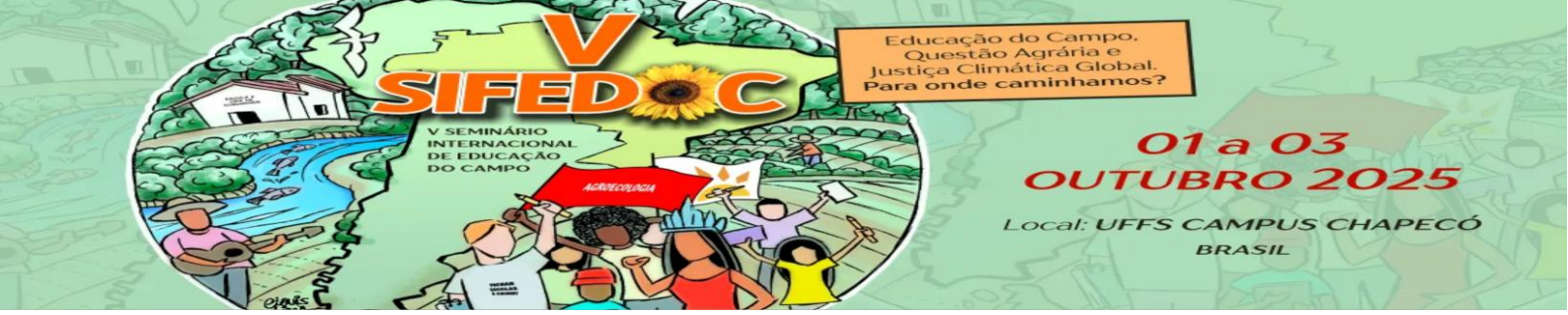
No entanto, com a separação e a necessidade de assumir novas responsabilidades, precisei trabalhar fora de casa. As jornadas longas, a pressão constante e o peso de tantas demandas acabaram me deixando esgotada. Chegava em casa sem forças, com a mente acelerada e o corpo pedindo descanso. Aos

poucos, percebi que já não conseguia estar verdadeiramente presente com meus filhos e com meu irmão especial, que sempre foi uma parte tão importante da minha vida. Aquela mulher afetuosa, presente e atenta parecia ter se perdido no meio do caos diário. Foi justamente nesse contexto de exaustão e afastamento emocional que a atividade “Eu, território de mim” surgiu como um convite. Um chamado silencioso, porém, poderoso, para olhar para dentro de mim, reconhecer o que havia se perdido e, acima de tudo, resgatar o que realmente importa.

O ponto de virada

Sentia-me constantemente dividida entre o amor imenso que sinto pela minha família e a exaustão que, dia após dia, tomava conta de mim. Era como se existissem duas versões de mim mesma convivendo em conflito: uma que desejava estar presente, rir com eles, ouvir suas histórias, acompanhar seus passos e suas emoções; e outra que, esgotada, só conseguia cumprir o básico e esperar pela próxima folga ou pela próxima noite de sono. Chegava em casa e tudo o que meu corpo pedia era um banho quente e a cama. Nada além disso. Meu corpo estava presente, mas minha mente, distante. Sabia, no fundo, que estava deixando momentos preciosos escorrerem pelas mãos. Sabia que o tempo não volta e que cada ausência criava pequenos vazios no coração daqueles que amo. Ainda assim, me sentia presa dentro de uma rotina sufocante, sem saber como romper esse ciclo.

Foi nesse ponto de desgaste e inquietação que decidi, com coragem e um certo medo, parar e olhar para dentro. Em meio ao barulho externo e interno, fiz silêncio e me perguntei: quem sou eu além dessa exaustão? O que restou de mim além das obrigações e da correria? O que realmente importa, quando tudo desacelera? Ao revisitar minha própria história, percebi algo simples, mas profundamente verdadeiro: a família sempre foi meu refúgio, meu porto seguro, a base sobre a qual construí meus valores e minha identidade. Eles sempre estiveram lá, nos momentos bons e ruins, oferecendo amor, acolhimento e força. Era disso que eu sentia falta. E foi nesse reconhecimento sincero que entendi que precisava, mais do que nunca, resgatar essa conexão. Não apenas por eles, mas por mim mesma. Porque sem esse vínculo, eu não me reconhecia mais.



Relembrando minhas raízes

Cresci em meio a encontros familiares, com almoços de domingo e muitas conversas. Esses momentos construíram em mim um senso profundo de pertencimento e afeto. Era ali, entre risadas, cheiros de comida caseira e histórias repetidas, que eu me sentia em casa de verdade. Cada abraço apertado, cada olhar cúmplice, cada palavra simples carregada de carinho, foi moldando quem eu sou.

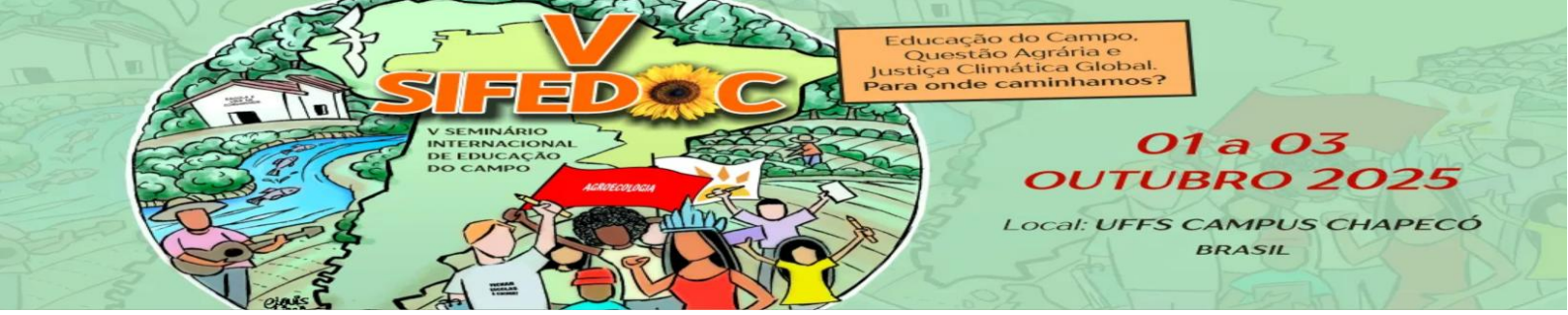
Com o tempo, percebi que a vida adulta começou a me afastar dessas raízes. A correria, os compromissos, as cobranças… tudo foi se empilhando e criando barreiras invisíveis entre mim e aqueles que mais amo. E, aos poucos, o que antes era presença virou ausência. Aquelas mesas cheias foram ficando vazias. As conversas, mais curtas. O contato, mais raro. Mesmo assim, algo dentro de mim resistia a aceitar que aquilo fosse definitivo.

Não queria mais aceitar a distância emocional que a rotina impunha. Era como se, no fundo, uma parte minha gritasse por reencontro, por reconexão. E foi aí que parei para pensar. Me questionei: por que esperar mais? Por que continuar priorizando o que me afasta de quem me faz bem? Percebi que não era tarde demais para reconstruir vínculos, para investir no que realmente importa. Ainda havia tempo. Ainda havia vida. Ainda havia amor.

Essa decisão não foi sobre abandonar responsabilidades, mas sobre reorganizar prioridades. Escolher estar presente. Escolher ouvir com atenção, olhar nos olhos, abraçar com calma. Escolher almoços sem pressa, conversas sem celular, silêncios que acolhem. Escolher, todos os dias, estar onde o coração sabe que é casa. Silva, Oliveira (2020) ressaltam que “... a convivência familiar é essencial para o desenvolvimento emocional da criança, pois é nesse espaço que ela constrói vínculos afetivos, aprende valores e desenvolve sua identidade.”

Definindo a meta

Com clareza, decidi que queria estar mais tempo presente de verdade na vida dos meus filhos Maria Eduarda, Paola, Luiz Gabriel e do meu irmão Renato. Não apenas presente no sentido físico, mas verdadeiramente presente com a mente, o coração e a atenção voltados a eles. Percebi que só olhar, responder de forma automática ou estar na mesma casa não era suficiente. Eu queria me envolver,



participar das pequenas e grandes coisas, rir junto, escutar com interesse real, compartilhar momentos que ficariam gravados na memória deles e na minha.

Essa decisão veio da consciência de que o tempo não volta. De que o crescimento deles acontece em um piscar de olhos. De que os vínculos não se mantêm por si só eles precisam ser cultivados com intenção. E foi com essa intenção que busquei uma forma de transformar essa vontade em atitudes concretas. Usei o método SMART, que me ajudou a sair do campo das promessas e colocar em prática ações simples, mas transformadoras.

Estabeleci metas específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo. Coisas como deixar os eletrônicos de lado assim que eu chegasse em casa, para que eles percebessem que minha prioridade eram eles. Planejei momentos de qualidade, como preparar uma refeição juntos, brincar sem olhar o relógio, assistir a um filme com pipoca e conversa depois, ou simplesmente se sentar no chão da sala e ouvir o que cada um tinha para dizer sobre o dia.

Mais do que uma mudança de rotina, foi uma mudança de postura. Eu escolhi estar emocionalmente disponível. Escolhi ouvir de verdade, com os olhos, com o corpo, com a alma. Escolhi parar de adiar o essencial, parar de me esconder atrás do cansaço, da correria, das desculpas. Porque nenhum trabalho, nenhuma tarefa ou distração é mais importante do que construir presença com quem amo.

Implementando a mudança

Nos primeiros dias foi difícil. O cansaço batia forte, e a vontade de desistir era grande. Meu corpo pedia descanso, minha mente ainda estava presa à rotina acelerada, e a mudança parecia mais pesada do que eu imaginava. Mas eu sabia o que estava em jogo, minha autonomia enquanto ser humano dona das minhas decisões. Sabia do valor daqueles momentos e de tudo o que poderia ser construído a partir deles. Por isso, insisti. Mesmo com sono, mesmo com a tentação de pegar o celular ou me isolar no quarto, eu escolhi permanecer. Estar ali, de verdade. Como diz Freire (1996) “A autonomia se conquista por meio do exercício da crítica e da reflexão constante”.

Com o tempo, percebi que esse esforço estava sendo notado. Meus filhos começaram a esperar por mim de um jeito diferente. Luiz Gabriel aparecia com os

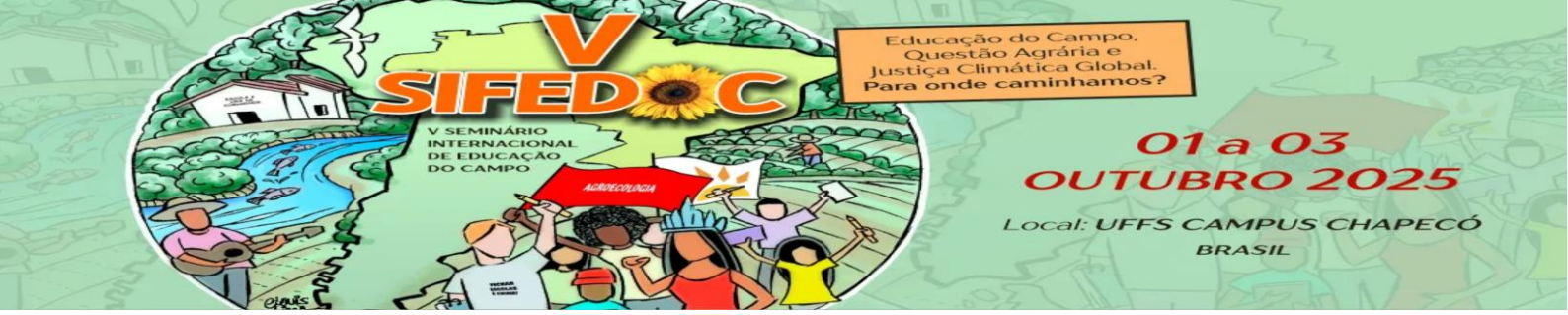
olhos brilhando, trazendo ideias de brincadeiras novas, como se aquele tempo juntos fosse o ponto alto do seu dia. Paola se aproximava com naturalidade, querendo dividir comigo o que tinha vivido, as pequenas conquistas, as dúvidas, as alegrias. Maria Eduarda, mais reservada, demonstrava sua conexão ao se sentar ao meu lado para assistirmos algo juntas sem pressa, só compartilhando aquele espaço e aquele instante.

Até meu irmão Renato, com quem por vezes o convívio tinha sido corrido ou silencioso, passou a se envolver. Começou a rir mais, a sugerir atividades, a participar com leveza. Ver o brilho nos olhos dele, sua disposição em estar junto, sua alegria espontânea… tudo isso me preenchia de um jeito novo. Era como se, mesmo cansada, eu estivesse sendo abastecida por aquilo que realmente importa: o afeto, a presença e a troca genuína com quem eu amo.

Esses momentos, antes raros, começaram a se tornar parte da nossa rotina. E quanto mais aconteciam, mais sentido tudo fazia. O esforço deixava de pesar, porque os frutos começavam a florescer e nenhum descanso é mais restaurador do que um abraço sincero, uma risada em família ou um olhar que diz: “estou feliz porque você está aqui”.

O tempo que transforma

Essa consciência transformou minha forma de viver. Aprendi que não são os grandes eventos que constroem a vida, mas os pequenos gestos diários. São eles que nos marcam de verdade. Um olhar demorado, uma conversa sem julgamentos, uma gargalhada no fim do dia, um prato simples preparado com carinho tudo isso cria uma atmosfera de amor que fortalece vínculos de forma silenciosa e constante. Passei a valorizar mais os detalhes. A forma como Paola me chama para contar algo aparentemente trivial, mas que para ela é importante. O jeito como Luiz Gabriel me observa durante uma brincadeira, esperando meu sorriso como aprovação. A presença tranquila da Maria Eduarda ao meu lado no sofá, sem dizer nada, mas dizendo tudo. Os momentos de escuta com Renato, em que ele se permite ser ele mesmo, sem precisar disfarçar. Cada um desses momentos me ensinou que o tempo não precisa ser longo para ser profundo. Ele só precisa ser inteiro.



Estar presente deixou de ser um esforço e passou a ser uma escolha natural. Uma forma de vida. Não como uma obrigação, mas como uma resposta ao que realmente importa. Porque no fim das contas, tudo o que buscamos está ali: no sentir-se amado, visto e acolhido. E isso não exige perfeição, exige presença.

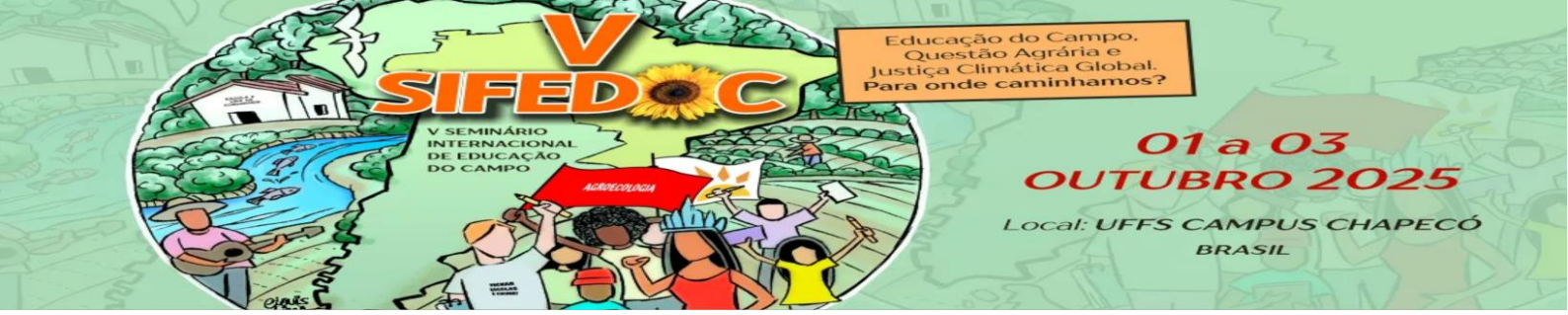
O tempo, quando vivido com verdade, tem o poder de nos curar por dentro. Ele refaz laços, reconstrói pontes, devolve a paz. E hoje, mais do que nunca, eu entendo que o mais precioso não é quanto tempo temos, mas como decidimos vivê-lo. E eu escolhi viver o meu ao lado de quem amo, com alma, com entrega, com amor.

Reflexos na vida pessoal e emocional

Essa transformação reverberou em mim de um jeito que eu não esperava. Foi como se, ao me aproximar mais da minha família, eu também estivesse me aproximando de mim mesma. Aos poucos, fui me sentindo mais leve, como se estivesse tirando um peso antigo dos ombros um peso feito de culpas silenciosas, cobranças internas e ausências que doíam. Senti uma alegria serena invadir minha rotina. Uma alegria diferente das euforias passageiras. Era uma paz constante, que vinha da consciência de estar no lugar certo, com as pessoas certas, fazendo o que realmente importa.

E essa paz não veio de grandes mudanças externas. Não precisei mudar de casa, de cidade ou de profissão. Ela nasceu dentro de mim, da reconexão com aquilo que sempre esteve ali, mas que por muito tempo ficou escondido atrás das obrigações. Voltei a olhar para a vida com mais doçura, com mais empatia. Como mãe, pude enxergar com mais clareza a importância do meu papel na vida dos meus filhos. Percebi que não preciso ser perfeita, mas presente. Que o amor verdadeiro se constrói nos detalhes, na escuta, na disposição em estar junto, mesmo quando tudo em volta parece pedir pressa.

Como irmã, reencontrei o valor da presença familiar. Voltei a me sentir parte de algo maior, de uma rede de amor que me acolhe e me sustenta. Os laços com meu irmão ganharam nova força. Deixaram de ser apenas convivência e passaram a ser troca, parceria, cuidado mútuo.



E como mulher, redescobri partes de mim que estavam adormecidas. Partes que antes se calavam diante do cansaço, que se apagavam diante da sobrecarga. Comecei a me ouvir mais, a me respeitar, a me permitir sentir sem culpa. A valorizar não só o que faço pelos outros, mas também o que sou com minhas dores, minhas escolhas, minha história.

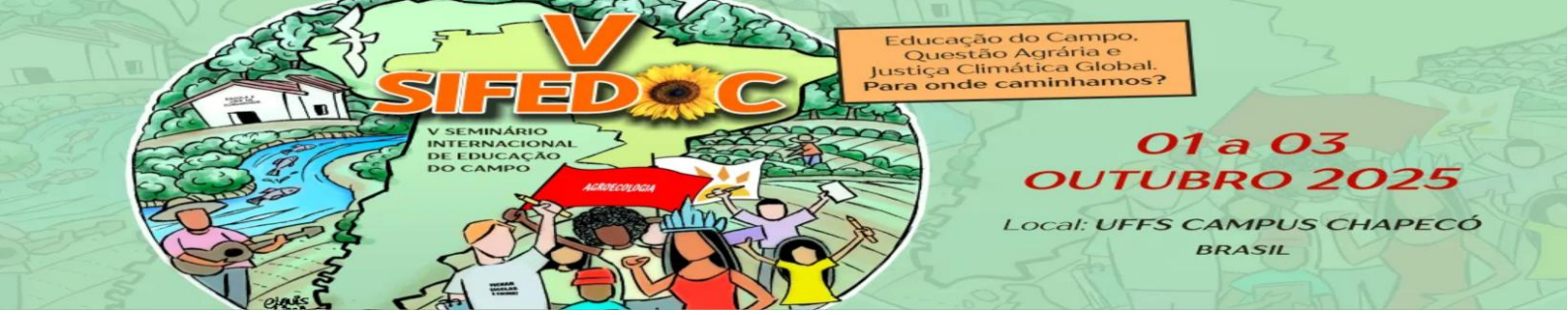
Essa mudança também tocou diretamente minha vida como estudante. Por muito tempo, o cansaço me afastava dos meus objetivos. Eu estudava por obrigação, sem conexão real com o futuro. Mas com essa nova visão, voltei a ter motivação. A vontade de seguir em frente se renovou. Não apenas por mim, mas também por todos que caminham comigo e por aqueles que, um dia, podem se inspirar na minha trajetória. Passei a enxergar meu futuro com outros olhos não como uma estrada distante e nebulosa, mas como um caminho possível, construído passo a passo, com esforço, presença e propósito.

Hoje eu entendo que toda transformação começa de dentro. E que quando a gente muda a forma de se relacionar com o tempo, com os outros e com a gente mesma, a vida se alinha. Tudo ganha mais cor, mais sentido, mais verdade. E é isso que eu desejo continuar vivendo e, um dia, compartilhar com outras pessoas: a certeza de que sempre é tempo de recomeçar.

Desafios no caminho

Nem todos os dias foram fáceis. Houve momentos em que o cansaço parecia maior do que minha vontade. Dias em que a rotina pesava nos ombros, a exaustão emocional se misturava com a física e a ideia de simplesmente voltar ao antigo modo de viver mais automático, mais isolado, menos exigente emocionalmente soava tentadora. Era como se uma parte de mim quisesse desistir, se esconder novamente atrás das justificativas que antes me afastavam do que realmente importa.

Mas foi justamente nesses dias que escolhi me lembrar do porquê comecei. Fechava os olhos e pensava nos sorrisos dos meus filhos, nos olhos brilhando do Luiz Gabriel ao inventar uma brincadeira, na voz doce da Paola contando sobre a escola, na tranquilidade da Maria Eduarda ao se aconchegar ao meu lado, na alegria do Renato ao se sentir incluído. Lembrava da leveza que esses momentos me traziam. Do quanto eles me curavam. Do quanto me reconectavam comigo mesma.



Essas memórias viraram força. Força para continuar mesmo quando o corpo pedia pausa. Força para não deixar o desânimo vencer. E foi aí que compreendi algo essencial: é a persistência, mesmo diante da dificuldade, que dá valor ao processo. Não se trata de nunca querer desistir, mas de não permitir que o cansaço fale mais alto do que o amor. De entender que cada esforço, cada escolha consciente de permanecer presente, constrói algo maior, mais duradouro.

Hoje eu sei que os dias difíceis fazem parte. Eles não anulam os bons momentos pelo contrário, os tornam ainda mais significativos. Porque quando a gente escolhe continuar mesmo quando é difícil, a gente fortalece não só os vínculos com quem ama, mas também o nosso próprio caminho. E é essa persistência, essa decisão diária de não voltar atrás, que faz cada gesto valer a pena.

Pequenos gestos, grandes mudanças

Aprendi que a transformação está nos detalhes. Não nos grandes gestos ou nos planos mirabolantes, mas nas pequenas escolhas do cotidiano. Um jogo de cartas à noite, com risadas soltas e olhares trocados. Uma receita simples feita em conjunto, com farinha na mesa, colheres disputadas e histórias compartilhadas entre os ingredientes. Uma pergunta sincera sobre o dia deles, feita com interesse real, com tempo para ouvir a resposta sem pressa, sem distrações.

Essas pequenas coisas foram criando um ambiente novo dentro da nossa casa. Um espaço onde cada um podia ser quem é, onde o afeto não precisava de justificativas, e o calor humano era percebido até nos silêncios. Não era sobre fazer muito, mas sobre fazer com verdade. Não era sobre tempo de sobra, mas sobre atenção plena.

Com o passar dos dias, fui percebendo que esses gestos aparentemente simples tinham um poder imenso. Eles acalmavam, aproximavam, curavam. Traziam à tona o melhor de cada um de nós. Foi ali, nesses detalhes, que reencontrei o que significa ter um lar não apenas um espaço físico, mas um refúgio emocional onde todos se sentem acolhidos, importantes, amados.

Hoje eu vejo com clareza: são essas pequenas atitudes, repetidas com amor, que constroem uma base sólida. Uma base feita de vínculo, respeito, escuta e

presença. E é sobre isso que quero continuar construindo a minha vida com atenção aos detalhes que realmente importam.

RESULTADOS

Novos vínculos, nova família

Após termos passado mais tempo de qualidade juntos enquanto família, meus filhos e meu irmão responderam com amor e abertura. Não foi preciso dizer muita coisa eles sentiram. Sentiram minha presença real, meu esforço sincero em estar ali de verdade, meu desejo de reconstruir laços que, por um tempo, ficaram frágeis pela ausência emocional. E, aos poucos, cada um deles começou a reagir com gestos que diziam mais do que qualquer palavra.

Luiz Gabriel, com sua criatividade vibrante, passou a inventar brincadeiras novas quase todos os dias. Ele não só queria brincar ele queria me incluir, me fazer sorrir, me mostrar o quanto minha presença era importante para ele. Paola, sempre sensível, começou a se abrir mais. Falava dos sentimentos com mais liberdade, compartilhava dúvidas, planos e confidências. Eu sentia em seu olhar a segurança de quem sabe que tem onde se apoiar.

Maria Eduarda, mesmo mais reservada, se aproximou de um jeito profundo. Sua presença ao meu lado passou a ser constante, mesmo nos silêncios. Era como se ela dissesse, sem dizer: “Eu estou aqui. E estou feliz por você estar também.” A conexão entre nós cresceu com delicadeza, alimentada pela confiança e pelo respeito que floresceram de novo.

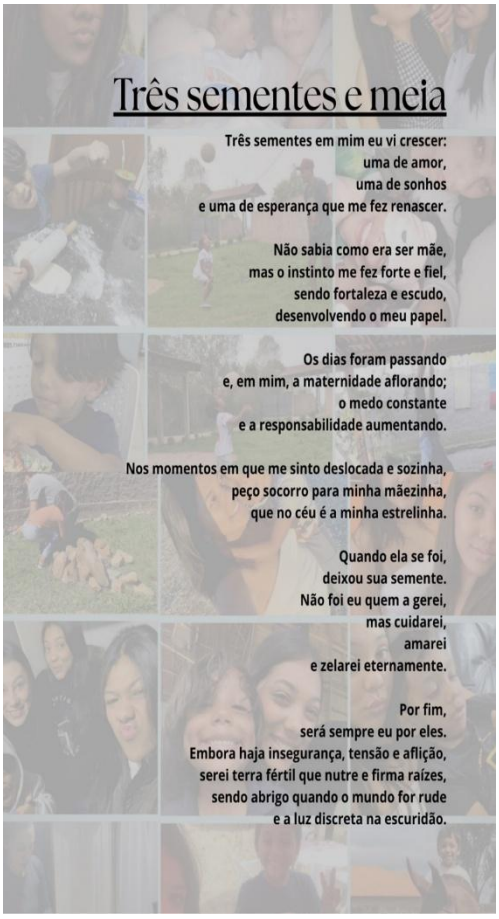
Renato também respondeu à mudança com gestos muito próprios. Ele não é de grandes palavras, mas suas atitudes falavam por ele. Um cuidado no dia a dia, uma ajuda inesperada, um olhar atento. Ele começou a demonstrar carinho de formas únicas, e isso me emocionava profundamente. Era como se ele também estivesse esperando por esse espaço de reconexão.

Juntos, estamos reconstruindo algo que vai além do convívio. Estamos reconstruindo a família que sempre sonhei. Uma família onde há espaço para ser, para sentir, para errar e recomeçar. Onde o amor é presença, escuta, troca. E onde cada um sabe que não está sozinho. Esse é o lar que estamos criando. E ele é real.

Ao final da atividade “Eu, território de mim” foi proposto que os estudantes expressassem por meio da arte o resultado da atividade.

Escolhi a poesia e a elaboração de um cartaz como forma de expressão artística, conforme a figura 1.

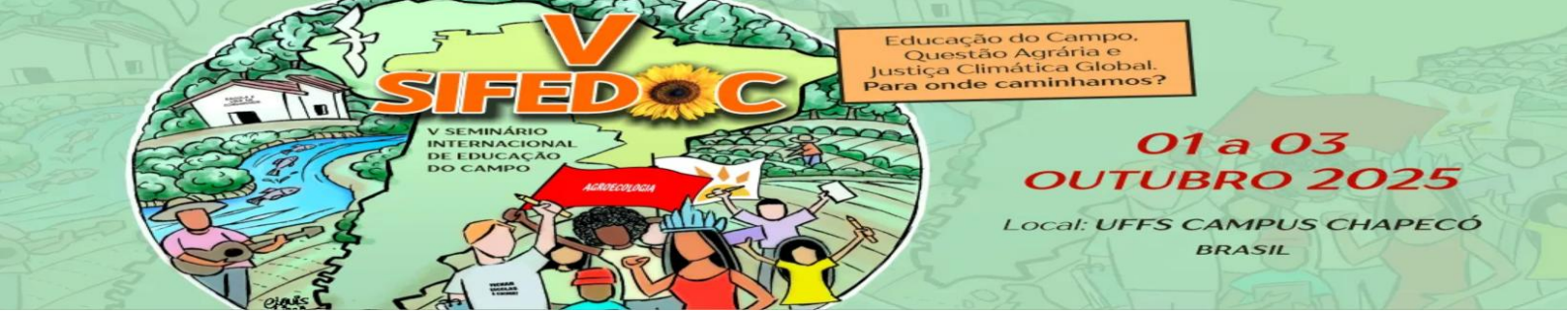
Figura 1 – Poesia: A essência do que vivemos. Tijucas do Sul/PR, 2025.



Fonte: arte autoral de Pâmela L.S.T. dos Santos. Poesia que revela a força do amor materno, a coragem nas adversidades e as raízes profundas que sustentam vínculos eternos.

CONCLUSÃO

Escolher este tema foi um ato de coragem. Foi olhar para dentro, despir-se das desculpas e das resistências que me protegiam da mudança, e encarar minhas falhas com honestidade. Reconhecer que, por vezes, eu não estava verdadeiramente presente, que permiti que a rotina e o cansaço roubassem momentos preciosos. Esse reconhecimento, longe de ser doloroso, foi libertador. Porque só quem enfrenta a própria realidade pode dar o primeiro passo rumo à transformação.



Hoje, o tempo com quem amo é minha prioridade inegociável. Quando chego em casa, deixo para trás as preocupações do dia, tomo um banho para me renovar e vou para eles para meus filhos e para meu irmão. Para brincar, para conversar, para cozinhar juntos, ou simplesmente para estar. Sem pressa, sem distrações, com atenção plena. Esse momento virou ritual sagrado, fonte de energia e conexão.

Essa mudança não foi apenas uma atividade ou uma série de ações isoladas. Foi uma transformação profunda, que permeou minha vida inteira. Porque vai além do relógio ou da agenda, ela cria algo muito maior: memórias que ficarão para sempre, vínculos que resistirão ao tempo e às dificuldades. É a construção diária de uma vida mais verdadeira, mais cheia de afeto, que me traz paz e me faz acreditar que, no fim das contas, é isso que realmente importa.

Por fim, ter realizado a atividade “Eu, território de mim” conduziu-me a mergulhar em minhas questões pessoais e realizar ações concretas para transformar de fato minha vida e dos que comigo vão.

REFERÊNCIAS

CHIAVENATO, Idalberto. Administração: Teoria, Processo e Prática. São Paulo: Atlas, 2000, p. 112).

DORAN, George T. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, v. 70, n. 11, p. 35–36, 1981.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários à Prática Educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

TARDIF, Maurice. Saberes Docentes e Formação Profissional. Petrópolis: Vozes, 2014.

SILVA, Maria Aparecida; OLIVEIRA, João Carlos. A importância da família para o desenvolvimento infantil. Revista Brasileira de Educação e Desenvolvimento, v. 6, n. 2, p. 1–10, 2020.