

NARRAR E CANTAR

Experiências nos
grupos de mulheres do
Centro Estadual de Apoio às Vítimas
do MPMG - Casa Lilian



MUSICOTERAPIA
UFMG



UniArnaldo

Administração Superior

Paulo de Tarso Morais Filho

Procurador-Geral de Justiça

Marco Antônio Lopes de Almeida

Corregedor-Geral do Ministério Público

Rolando Carabolante

Ouvidor do Ministério Público

Reyvani Jabour Ribeiro

Procuradora-Geral de Justiça Adjunta Jurídica

Iraídes de Oliveira Marques

Procuradora-Geral de Justiça Adjunta Administrativa

Hugo Barros de Moura Lima

Procurador-Geral de Justiça Adjunto Institucional

Francisco Chaves Generoso

Chefe de Gabinete

Thiago Ferraz de Oliveira

Secretário-Geral

Ana Paula Moreira Gurgel

Diretora-Geral

Centro Estadual de Apoio às Vítimas Casa Lilian

Ana Tereza Ribeiro Salles Giacomini

Promotora de Justiça

Coordenadora da Casa Lilian

Equipe Casa Lilian

Cláudia Natividade

Delzira de Oliveira Baldoíno

Erika Aparecida Pretes

Graziela de Souza Netto

Juliana Marques Resende

Estagiárias Casa Lilian

Gabriela Dantas Rubal

Rosa da Costa Gato Neta

Ficha Técnica

Elaboração

Cláudia Natividade

Verônica Magalhães Rosário

Valéria Divina de Oliveira

Aparecida do Carmo Jardim

Sarah Melo Franco

Ana Luiza Lima Silva

Diagramação

Rita Narciso de Barros

Thamires Gonçalves Santos

Rosa da Costa Gato Neta

agosto de 2025

Índice

Introdução.....	4
Encontros com o grupo.....	6
Sobre dores.....	12
Recomeços.....	18
Conexões consigo mesma.....	23
Despedidas.....	31
Músicas elaboradas a partir do grupo.....	35



Introdução

O Ministério Público de Minas Gerais, a partir da **Resolução PGJ nº 33/2022**, instituiu a **Política Institucional de Proteção Integral e de Promoção de Direitos e de Apoio às Vítimas no Estado**, tendo implantado o primeiro Centro Estadual de Apoio às Vítimas, denominado “**Casa Lilian**”, por meio da **Resolução PGJ nº 38/2023**.

No escopo de vítimas atendidas na Casa Lilian estão, prioritariamente, os crimes dolosos contra a vida, como homicídios e feminicídios tentados ou consumados, os crimes sexuais, racismo e crimes de ódio, como LGBTfobia, intolerância religiosa, dentre outros.

O material que você tem em mãos faz parte do **Projeto Narrativas de História de Vida** que é oferecido às mulheres atendidas na Casa Lilian que, junto com práticas de musicoterapia, por meio de convênio com a Escola de Música da UFMG, e práticas de psicologia, por meio de convênio com a UniArnaldo, promove encontros em grupos de mulheres com objetivo de que as atendidas possam expressar seus processos de vitimização.

A principal estratégia, em um primeiro momento do grupo, é que as atendidas registrem, em forma de narrativa textual, sua trajetória de vida enquanto protagonistas de sua evolução e transformação. Após esse momento, as atendidas são convidadas a expressarem suas histórias e dores por meio de técnicas de musicoterapia. O resultado é uma potente intervenção que une técnicas da psicologia e da musicoterapia na produção de processos elaborativos e emancipadores.





Dessa forma, no nível individual podemos observar que as expressões das mulheres em forma de textos ou de música, são formas poderosas de processar e expressar experiências dolorosas e traumas, pois pode organizar pensamentos e emoções, facilitando a compreensão e a aceitação do que aconteceu.

Por outro lado, no nível coletivo, os testemunhos de traumas podem educar e conscientizar o público em geral sobre questões importantes, como os impactos de crimes, violências e abusos. Isso pode levar a mudanças sociais e políticas que ajudem a prevenir futuros traumas. Ao compartilhar os testemunhos de traumas as mulheres criam um senso de conexão com outras que passaram por experiências semelhantes. Isso pode reduzir o sentimento de isolamento e promover um ambiente de suporte mútuo.

Narrar fatos traumáticos, por meio de textos ou pela música, pode ser empoderador promovendo a pessoa a ter voz e senso de controle sobre sua própria narrativa, sendo especialmente importante em contextos onde a vítima pode ter se sentido desamparada ou silenciada.

Nesse material transcrevemos as narrativas e duas músicas (expressas em letra) produzidas no grupo do primeiro semestre de 2025.





ENCONTROS COM O GRUPO

E SE EU TIVESSE QUE RECOMEÇAR?

G.K.

08/04/2025

E se eu pudesse começar, recomendar, reiniciar ou iniciar alguns caminhos ou novos caminhos, por onde eu começaria?

Voltaria em alguns momentos que **sorri com verdade** ou apagaria os dias em que o inverno parecia uma estação eterna.

Talvez eu iria **me lembrar sobre quantos sonhos eu tinha** e quantos deles eu estou vivendo, mas que no meio do caminho sentindo em excesso, sentindo tanto e desejando não mais estar aqui, eu estive e eu estou vivendo cada parte de quem eu sou e de uma pessoa que eu nunca achei que seria.

Viver em uma cabeça que grita demais costuma ser perturbador. No silêncio de uma escrita, existem barulhos internos que nunca saem da forma como eu penso e que eu acho que deveria ser, saudável e sem machucados, afinal **talvez eu já tenha me machucado demais.**

Talvez eu não tenha que recomendar, eu tenha que continuar. Continuar insistindo, seguindo, tentando sem pensar, mas também sem parar.

A vida seguiu apesar de muitos “e se não tivesse acontecido”, mas também seguiu com muitos “que bom que eu consegui.”

EM MOVIMENTO

V.
08/04/2025

Dizem que “a única constância
na vida é a mudança”.

Mudança envolve movimento,
transformação, “**tornar-se**”.

Sinto que minha vida está sempre
em movimento,

as vezes por demais frenético,
com a pressa e a correria muitas coisas
ficam para trás, ou são sufocadas,
negligenciadas.

Mas também é com o **movimento que se cria,**
que se constrói.

Talvez o **segredo** seja encontrar
algum ritmo em comum com nossos sonhos,
propósitos e calores.

Provavelmente esse ritmo
vai variar de andamento,
não só **durante o decorrer da vida,**
mas **ali mesmo** dentro de um curto
período de um mesmo dia.

Que o movimento **gire vida,**
gire beleza, gire significado,
gire alegria, gire amor!

Que esse movimento de vida
nos conecte umas as outras,
“**como uma onda no mar**”.

INÍCIO

A.
08/04/2025

Menina do interior de Minas Gerais, veio em busca de oportunidades aqui na cidade de Belo Horizonte.

Chegou feliz nessa cidade mesmo sabendo que deixou sua família no interior, mas ao chegar viu vários **desafios que precisa vencer a cada dia**.

Quando entra na primeira aula da faculdade, viu que sua escolha profissional foi a melhor escolha.

Segue feliz até hoje pois espera ajudar as pessoas que cruzarem o seu caminho, com carinho, leveza na alma e humor.

SENTIMENTOS

Anônimo
15/04/2025

Hoje estou um pouquinho ansiosa
com alguns sentimentos
que me vem a mente.

Tem tantas coisas acontecendo
ao mesmo tempo, desafios que vem
a tona neste momento e
por várias vezes durante o dia
me vem a frase que minha mãe dizia:
“ruim com ele, pior sem ele”.

Será isso uma verdade?

Foram 25 anos, pareço ter me
acostumado com tudo isso,
com a falta de respeito,
com os abusos,
eu pareço ter me acostumado
com tudo isso e por mais
que seja assustador,
era conhecido por mim,
era familiar.

O que está por vir parece
me assustar ainda mais.
Tenho seguido com essa dúvida,
tenho vivido um dia de cada vez,
um momento de cada vez.

Com medo, mas tenho
caminhado de alguma forma.

S.
15/04/2025

Um dia pensei
em encontrar pessoas
e **me reconhecer.**

Encontrar pessoas
e **me desconhecer,**

Achar e perder
(mas) sempre me
conectando com
meu ser.

SOBRE



DORES

P.
22/04/2025

**O que me traz aqui é uma dor
a qual não consigo carregar.**

Em 14 de novembro de 2021
meu filho foi morto por
dois incosequentes que tiraram
o meu bem mais precioso.

Depois desse episódio
minha vida perdeu completamente **o sentido**,
perdi a vontade de viver,
choro todos os dias,
**sofro muito por meu filho tão lindo,
tão querido, tão meu
ter sido tirado de mim.**

Eles estão presos e espero que fiquem
por muitos e muitos anos.
Na verdade eu espero que eles
não saiam de lá com vida.
Desejo a morte a eles, uma morte bem sofrida,
pois eles destruíram tudo o que eu tinha.
Eles não poderiam nunca ter feito isso.

Eles deixaram órfã uma menininha
tão linda que hoje está com 7 anos
e está sendo criada por nós,
mas que nunca substituiremos o amor pelo seu pai.

UMA RAIVA

Pula Muros

08/04/2025

Vez por outra sou invadida
por uma raiva enorme.

Penso em algumas pessoas em específico,
que me fizeram mal.

Algumas vezes só fico com raiva,
sem saber o porquê.

Eu fico muito desconcertada
quando me vejo com raiva.

É como se não fosse
autorizada
a sentir raiva.

Vejo agora que esse texto
está cheio de repetições e
elas são da palavra raiva.

Quisera eu poder gritar.
Que raiva, que raiva, que ódio.
Vou fazer isso. Vou gritar.

Em um momento de raiva vou gritar.
Não vou me calar.

CANSAÇO

G.

22/04/2025

Cansada de pensar, de tentar,
de **insistir**, de continuar.

Cada dia, e todos os dias,
é um lembrete do porque
eu deveria parar ou talvez
**porque eu deveria
insistir mais um pouco.**

A angústia é uma companhia constante
e ela leva embora um pouco da energia,
da paz e da vontade de **ser e estar** aqui.

Já ouvi falar tanto sobre propósito,
acreditei tanto nele,
mas não sei onde ele, esse propósito,
**pode me levar e se tem
algum lugar para eu chegar.**

O cansaço faz parte do ser humano
mas, quando não se sabe o que fazer com ele,
**parar parece ser mais convidativo
que continuar.**

DESABAFO

K.

06/05/2025

Hoje vim pensando e tenho pensado
todos os dias em como
nossa vida muda de um minuto para o outro,
de uma hora para outra.
Que justiça é essa?
Será que existe mesmo justiça?

Ele está lá com toda a renda que deveria
ser da família e eu sem saber a quem mais
pedir ajuda, a quem recorrer.
Esses momentos aqui são os únicos
que tenho e que guardava para mim
mas até isso está sendo tomado,
como se eu não tivesse esse direito,
direito a ter um tempo só para mim, um
momento de pausa, de trégua.

A incerteza do amanhã
me traz um desequilíbrio,
uma desesperança,
uma raiva contida
que não sei onde extravasar.

Quase uma certeza de que deveria ter me
calado, suportado um pouco mais
o que agora parecia **menos insuportável.**

P.
06/05/2025

**Eu levantei a mão quando me senti
(protegida - cuidada)
pela minha irmã.**

Este fato ocorreu quando **eu perdi o meu filho.**
Ela esteve do meu lado me ajudando,
cuidando de mim.

Foi um momento muito difícil para mim e
quando penso
em **tantas coisas
que aconteceram.**

Não sei como estou aqui hoje.
Na verdade, eu não queria estar aqui hoje,
minha vida perdeu o sentido diante deste dia.

Por isso que sempre penso em vingança.
Quero tudo de pior para estes
dois que tiraram a vida do meu filho.

Não costumo rezar, pedir a Deus nada, pois não
sei o porque ele tirou o meu filho de mim

**Minha vida era tranquila
e agora me sinto muito só.
Eu sou muito só.**



RECOMENOS



O QUE É AUTOCUIDADO PARA VOCÊ

G.K.
29/04/2025

**Acredito em várias formas
de se cuidar** e para cada uma
terá a sua forma e o seu jeito
mais confortável.

**Cuidados pessoais são uma forma
de autocuidado,**

cuidar do corpo e mente também é
uma forma, mas a primeira coisa que
penso quando leio essa palavra

seria mesmo o cuidado pessoal,
com a pele, cabelo, unhas e tudo o que
envolve um cuidado pessoal.

QUEM CUIDA DE QUEM CUIDA

G.

06/05/2025

No lugar de quem escolhe
cuidar existe uma única via
que é a do acolher,
ouvir com detalhes num cenário
onde **se ouve e se vê além das palavras.**

No lugar onde se é “ombro amigo” existe
mais um ombro de confiança.
É o outro que chora,
que se queixa, que sorri, que elabora.

Nessa troca que é real,
existe uma parte de mim
que não é superficial
mas que mantêm uma distância para
conseguir cuidar e amparar.

Sem dúvida eu fiz uma das melhores
escolhas como profissão,
mas não imaginei que usaria tantas máscaras
sociais para viver os dias e
não ter que me explicar com
palavras que ainda eu não consigo achar.

MOTIVOS PARA AGRADECER

G.K.

20/05/2025

Se eu fizer um apanhado da minha história,
eu tenho muito pelo que agradecer.
A começar pela minha família. Não tive uma família
muito funcional, mas eu tive bons pais em suas
particularidades. Meu pai me trouxe ótimas risadas,
tinha os rolês mais aleatórios e me tratava como uma
garotinha, amava as coisas boas que ele me fazia
sentir.

Minha mãe tinha uma fé além do que eu consigo
pensar e eu sou grata por isso.
Quando eu estava em coma o
óbvio era não acreditar na vida
e ela acreditou, ela acreditou que era possível
eu andar e falar e por esses detalhes eu agradeço.
Era para ter sido cinzas e ela viu cor.
Voltei a vida.

Os desafios de recuperar das fraturas foi intenso,
com sequelas mínimas mas aconteceu o que parecia
impossível. **Em resumo algumas coisas me
marcam para sempre, meus pais são para sempre
em memória, meu irmão ainda é
para sempre em vida e sou grata por eles.**

Por fim sou grata pela minha profissão, a psicologia
**me faz olhar para outras vidas e
acreditar em possibilidades e
por vezes é ela que me salva em dias ruins.**

O QUE VOCÊ DESEJARIA PARA HOJE?

L.
27/05/2025

Eu desejaria morar em uma cidade litorânea para poder sentir a brisa do mar todos os dias e caminhar na orla da praia sempre que precisasse pensar. Comería frutas todos os dias e teria refeições bonitas, uma casa com muitos bichos e decorada do meu jeito.

Também desejaria o conforto dos meus queridos, que eles morem perto para eu os amolar.

Mas, talvez eu esteja desejando muito longe, afinal a pergunta fala do **“hoje”**. Então acho que para agora eu apenas desejo **uma boa noite de sono e jogar conversa fora com as minhas amigas.**

CONEXÕES CONSIGO MESMA



L.
03/06/2025

Venho informar a mim mesma que **ganhei a oportunidade de voltar no tempo** e irei acordar em setembro de 2024 podendo começar tudo de novo.

Admiro muito a resiliência e vontade de fazer a diferença.

Acho que a **maior vitória é não ter desistido** de tudo, é estar ainda lutando por si mesma.

Cada dia é uma batalha imprevisível e eu achei que não aguentaria passar por um terço disso, **estou descobrindo uma nova força.**

Espero que assim consiga me libertar desse peso que está na consciência e dessas assombrações.

Desejo que no futuro me torne mais forte para lutar por outras iguais e perseguir todos aqueles que cometeram injustiças, intimidar aqueles que nos intimidam e conquistar nosso espaço novamente.

O QUE ABSOLUTAMENTE VOCÊ AMA NA SUA VIDA

V.
10/06/2025

Em primeiríssimo lugar: EU!

Já passei por várias situações
difíceis, desafiadoras,
já decepcionei e fui decepcionada,
entre os percalço da vida
fui aprendendo a me amar,
a me valorizar,
a cuidar de mim com carinho.

Hoje não espero nada de ninguém,
o que vier de bom é lucro,
o que vier de ruim superamos
e por aí vai, sempre se amando muito.

COMO É UM DIA FELIZ PARA VOCÊ

G.K.

10/06/2025

Quando penso em dias felizes é possível passar por várias lembranças e em todas elas foram **vividas em dias ordinários.**

Não precisa de muito,
só precisa ser leve e que
venha com um bom café.

Um dia feliz tem memórias afetivas que são registradas pelo coração.

Ainda considero um dia feliz quando a família resolve se juntar e quando não se falta assunto para rir e conversar.

Tempo de qualidade com quem se ama é um dia feliz até quando um assunto se encerra e não dizer não será um incômodo para se estar junto!

São detalhes que não se percebe no meio da rotina mas que diz muito de um existir que, por vezes, é solteiro.

O QUE VOCÊ PEDIRIA SE A RESPOSTA FOSSE SIM

L.
17/06/2025

1 milhão de reais!

É uma pergunta difícil porque nos últimos dias eu dou tantas respostas. **Ao mesmo tempo eu quero muitas coisas.**

Então vou listar:

- Dinheiro,
- A expulsão de gente ruim,
- Uma geladeira cheia de comida que eu gosto,
- Uma casa maior para encher de cachorros,
- Trazer minha família para BH,
- Uma mudança na estrutura da sociedade,
- Mandar meus inimigos para cadeia,
- Acabar com gente ruim.

Se aparecer alguém para me dar uma cesta com a comida que eu gosto, avisem. kkkkk

QUALIDADES QUE VOCÊ ADMIRA EM VOCÊ

G.K.

17/06/2025

Quando eu li a pergunta logo tentei lembrar de tudo o que já ouvi de outras pessoas. **É difícil olhar por essa perspectiva,** é difícil achar algo pelo qual eu admire em mim. Mas acho que se posso pensar em duas coisas pontuais seria **força e coragem.**

Foram tantos caminhos e tantas histórias e eu só consigo me ver nos cenários onde **a força me dava as mãos e a coragem se juntava.**

Existem tantas linhas para se dizer sobre isso, mas resumo tudo a apenas isso. Apenas a ideia de lembrar que saem mais do que sentimentos ruins, momentos ruins e uma vida que considerei ter fracassado mas não, **eu segui, me ergui, continuei apesar de perder, apesar da solidão.**

Muitos apesares que me colocaram em lugares que hoje vale a pena estar, que hoje vale a pena lutar, vale a pena seguir, que me fortaleceram e me transformaram para seguir com coragem.

O QUE MOTIVA VOCÊ?

G.K.

24/06/2025

Diria que o que me motiva é bem breve,
porém com uma **carga de significados**.
O meu trabalho me motiva, principalmente em
dias difíceis, em dias onde não quero falar e as
vezes nem escutar.

Não porque a voz do outro me incomoda mas
porque os barulhos que ficam dentro de mim
tomam conta demais.

**São de uma tela em silêncio para uma troca
sincera da vida de uma outra pessoa.**

50 minutos, uma hora de fração
da vida de alguém que confia,
que se expõe, que luta, que reage, que caminha.

**E no fim de cada sessão eu sou “salva”
por eles, sem que saibam,
sem que percebam,
num eterno encontro terapêutico.**

QUERIDA EU,

L
24/06/2025

Sua trajetória é complicada, em diversos momentos achei que não teríamos forças para enfrentar obstáculos.

Repeti diversas vezes para mim mesma: “Eu não consigo”, repeti como se fosse um mantra, **e surpreendendo a todos e a si mesma, conseguimos.**

A vida possui diversas pessoas ruins, mesmo assim você tenta não ser amarga igual a elas e ainda ver o melhor das pessoas.

Não se culpe pelas ações dos outros, isso diz mais sobre elas do que sobre você. Você tem o direito de recomeçar de novo sempre que precisar.

Espero que um dia você seja generosa consigo da forma que é com os outros.

Torço muito para que você volte a ver bondade e luz nas coisas, **volte a ver valor sobre si mesma.**

DESPEDIDAS



QUAL O SENTIDO DA VIDA PARA VOCÊ

L.
01/07/2025

Pergunta complexa!

Eu acredito que a **vida não tenha sentido**,
ela possui o sentido que damos a ela
e minha vida só tem sentido quando
estou com quem eu amo.

**Minha vida também ganha sentido
quando aprendo algo novo
ou quando planejo novos projetos.**

Acho que a **vida é plural em sentidos**,
é isso que torna tudo tão belo,
as vezes eu me perco nesse mundo
e passo a acreditar que o mundo
e a vida é vazia e sem sentido.

**Mas mesmo a vida sem caminho
é em si um caminho**, logo me recupero
e volto a ver significado.

O QUE TE AJUDA A SUPERAR O FIM DE UM CICLO?

G.K.
01/07/2025

Diria que pessoas me ajudam a passar pelo fim de ciclos.

Na falta de um alguém existe sempre um outro que vê, que escuta, que direciona, que diz algo que eu não consigo dar sentido e ver sentido.

E na falta de pessoas, eu me acho, me ajusto ao novo, me encontro nesse novo.
Alguns “fins” encaro como novos começos, novas possibilidades, para lugares que eu não iria caminhar se de alguma forma não tivesse fim.

ESCREVA UMA MENSAGEM PARA AS MULHERES DO GRUPO

A.L.
01/07/2025

Que haja sempre força dentro de cada
uma de vocês, há algo de muito lindo,
corajoso e também dolorido de se expor
ao que **são os nossos encontros**,
mas há uma beleza gigante nessa forma
de autocuidado, se permitir ser grande
e vulnerável em um ambiente acolhedor.

Os caminhos que trouxeram a gente até aqui
podem não ter sido dos mais belos,
mas a **estrada que estamos construindo
juntas é bela de se passear e observar.**

Que a vida traga para vocês sempre bons olhos
para enxergar esse caminho,
e que **possam lembrar que nem todo passo
precisamos dar sozinhas, a estrada
também foi feita para dividir.**

Que continuemos juntas!



Autoria: Ana Luiza Lima Silva

MÚSICAS ELABORADAS A PARTIR DO GRUPO

Viverá

Viver e verá
Que o que tiver de ser, será
Posso ver com seu olhar
Que caminhando devagar se chega lá
Não vou ficar nesse lugar
Nem me apressar
Vou conseguir dessa vez meu lugar de paz

Inspirada na história de vida de GK



escaneie o QR code para
ouvir a música



Autoria: Ana Luiza Lima Silva

MÚSICAS ELABORADAS A PARTIR DO GRUPO

Pétala

Pétala voou
Pese o quanto for
Vou em direção, seja pra quem for
Tempo vai passar
Horas para quê?
Ver você chegar, completou minha flor
E ver, inteira
Sou eu, ou você?

Inspirada na história de vida de P



escaneie o QR code para
ouvir a música



MUSICOTERAPIA
UFMG



UniAraldo