



TEMPO VIVO

Newsletter Inverno 2025



Ana Flávia Basso

Newsletter Inverno 2025 – Ana Flávia Basso

Editorial – Boas-vindas ao Inverno

Querida,

Enquanto escrevo estas linhas, a casa está silenciosa. Lá fora, o céu já se vestiu de cinza e os galhos das árvores, nus, parecem cochichar com o vento. O inverno chegou. E com ele, aquele convite suave e insistente: **recolha-se. Acolha-se. Respire mais fundo.**

Esta é uma estação que convida a alma a tirar os sapatos e se sentar diante do fogo da própria essência. Aqui, neste caderno de inverno que preparei com carinho, você vai encontrar histórias, reflexões, receitas que abraçam e práticas que silenciam.

Tudo feito pra que você se sinta acompanhada nesta travessia mais fria – mas, fértil. Porque o inverno é mesmo esse tempo mágico, em que o que parece estagnação é, na verdade, **germinação secreta.**

Então abra esse caderno devagar. Com uma xícara quente ao lado.

E permita que essas palavras encontrem um cantinho no seu silêncio.

Com calor e poesia,
Ana Flávia Basso, do Educar com Histórias

Inverno lá fora – *Saberes da Terra e do Céu*

O inverno não chega de repente. Ele se aproxima devagar, como quem sussurra uma história antiga.

A natureza dá sinais sutis: o encurtamento dos dias, o ar mais frio, o recolhimento dos sons e dos bichos. Aos poucos, tudo parece querer repouso. O inverno começa com o solstício – o dia mais curto e a noite mais longa do ano. Astronomicamente, é o momento em que o Sol alcança o ponto mais distante ao norte no céu, e parece fazer uma pausa antes de começar seu caminho de volta. No hemisfério sul, isso acontece por volta de 20 ou 21 de junho. Em 2025, será no dia 20 de junho.



O frio traz ar mais limpo, céu mais nítido. As noites longas favorecem a observação das estrelas, especialmente nos meses de julho e agosto. No céu de inverno, algumas constelações se destacam. Consegue ver Sagitário, Escorpião (e sua estrela mais brilhante, Antares) e a Via Láctea? O firmamento se veste com suas joias mais silenciosas.

Na natureza, é o tempo do descanso. Muitas árvores entram em dormência, concentrando energia nas raízes, as quais se fortificam. Os animais diminuem o ritmo ou hibernam. O solo se recompõe, tudo parece desacelerar. Alguns provérbios revelam a sabedoria popular a respeito dessa estação:

"Inverno rigoroso, verão proveitoso"

"No inverno, o frio ensina"

"Quem no inverno não guarda, no verão passa fome"

"Sol de Inverno, tarde sai e cedo vai".



É um tempo de recolhimento para todas as formas de vida — uma pausa sagrada, necessária.

Alguns povos antigos viam o inverno como o tempo em que os *véus entre os mundos se afinam*. Um período propício para **escutar o que não se vê**.

Já ouvi dizer que o escuro não é o oposto da luz, mas seu berço... Parece-me que é isso que o inverno nos oferece: um retorno ao berço, ao início de tudo, ao lugar onde as sementes dormem para depois brotar.

Mais que uma estação, o inverno é um convite ao tempo interior. Uma oportunidade de alinhar o nosso ritmo ao da Terra, de observar que o recolhimento também é parte da vida e que o silêncio pode ser tão frutífero quanto o movimento.

Olhar para o inverno com essa lente muda tudo. Deixa de ser uma estação "difícil", que não é apreciada por muitos, para se tornar um *chamado ao essencial*. Um convite para confiar no silêncio da Terra – e no nosso também.



O inverno é um convite a ouvir o que o silêncio tem a dizer.

O Inverno aqui dentro – *Reflexões da Alma*

Assim como a natureza se recolhe, também nossa alma sente esse chamado.

O que a natureza vive lá fora, a alma sente cá dentro.

O inverno exterior ecoa em nosso inverno interior: uma vontade de silenciar, reduzir o ritmo, entrar em contato com o que é essencial. Não se trata de tristeza ou estagnação, mas de um ciclo psíquico profundo, ancestral. Carl Gustav Jung nos lembra que "quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta". E o inverno é, por excelência, uma estação de olhar para dentro. De dar espaço à sombra, não como algo negativo, mas como parte da totalidade do ser.

É tempo de aceitar o que está quieto, de escutar o que antes era ignorado. De deixar que os pensamentos se assentem como neve sobre a terra.

É nesse silêncio simbólico que acessamos a sabedoria que não vem da lógica, mas do sentir.

Vivemos em uma cultura que venera a produtividade, o brilho, a extroversão constante. É preciso, então, ser alegre, estar rodeado de gente, fazer muito: tudo isso é sinal de sucesso! Ora, ora... nesse modelo, recolher-se é visto como fraqueza. Mas não é. Recolher-se é sabedoria. É escutar o ritmo da alma e da terra.



Recolher-se não é apagar-se. É preparar a alma para o próximo florescer.

O inverno nos ensina que a introspecção é parte do ciclo natural da vida. Que é preciso aceitar a escuridão para reencontrar a luz verdadeira. E que, às vezes, os maiores crescimentos acontecem justamente nos períodos em que tudo parece quieto.

Recolher-se é um ato de coragem. E de profundo amor próprio.

Permita-se viver esse tempo sem pressa, sem culpa. Dê-se o direito de descansar. De desacelerar. De apenas existir, sem necessidade de performance. A gente aprende muita coisa no inverno para colocar em prática o ano inteiro, quando for preciso.

Às vezes, o maior autocuidado é não se forçar a ser sol, quando tudo dentro de você pede luar.



Corpo e Calor – Receitas e Autocuidado

Autocuidado não é sobre fazer o que todo mundo faz, nem sobre seguir uma lista de tarefas para o bem-estar. O que chamamos hoje de autocuidado deveria se revelar de formas diferentes, ao longo das estações, acompanhando seus ritmos.

No inverno, o autocuidado começaria com o aprender a se escutar. Aprender a perceber do que você precisa agora (pois isso muda com as fases da vida, com os dias, com as estações).

Assim como as estações mudam o ritmo da natureza, também deveria mudar a forma como nos alimentamos.

No inverno, nosso corpo pede mais calor, mais cozimento lento. É tempo de sopas, caldos, assados, raízes, chás, especiarias e sabores que aquecem de dentro pra fora. Cozinhar com as crianças nessa época é também uma forma de ensinar o respeito pelo tempo das coisas.

Uma curiosidade: na Medicina Tradicional Chinesa, o inverno é a estação associada ao elemento água e aos órgãos rins e bexiga. Os rins são considerados a raiz da vida e armazenam a essência (Jing), fundamental para a saúde e a longevidade. Como os rins controlam o metabolismo

da água, o equilíbrio entre Yin e Yang e a saúde geral do corpo, no inverno é crucial nutrir e tonificar os rins através de uma alimentação adequada, descanso e práticas que promovam o equilíbrio.

O autocuidado também pode vir em forma de colher, de xícara, de banho, de creme, de aroma...

Aqui vão sugestões simples que aquecem de dentro pra fora:

1. Chá para as noites longas e frias

1 pedaço de gengibre fresco

Casca de 1 laranja

1 canela em pau

Sementes de cardamomo

Ferva por 10 minutos e tome devagar, com as duas mãos segurando a caneca.

Com as mãos aquecidas, sinta os aromas. Respire fundo. Feche os olhos por um momento.

Deixe que o calor do chá encontre o centro do seu peito. Aqueça seus sentidos.

2. Sopa de abóbora com canela

1 kg de abóbora cabotiá

1 cebola roxa picadinha
(ou alho poró)

1 colher de manteiga,
ghee ou azeite

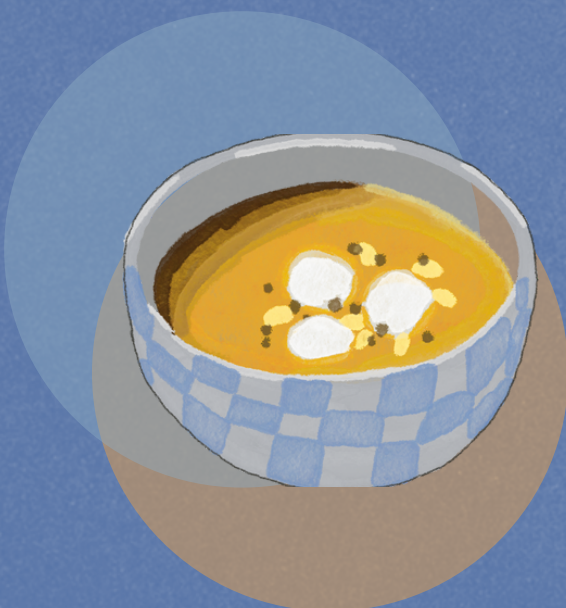
1 pitada de canela

Sal e temperos a gosto

Refogue a cebola, junte a abóbora em cubos, cubra com água e deixe cozinhar até desmanchar. Bata no liquidificador. Volte à panela e acrescente a canela, outros temperos de sua preferência e ajuste o sal.

Para quem não gosta da canela, o gengibre cai muito bem com abóbora. Gosto de finalizar o prato com cebolinha fresca picada ou nirá.

Sirva com os cubinhos de pão torrado ou biscoitinhos integrais. As crianças podem ajudar em todas as etapas do preparo: desde lavar os ingredientes até organizar a mesa da refeição.



3. Bolsa de água quente

A bolsa de água quente pode ser sua companheira ao longo dos dias mais frios.

Gosto de deixá-la em cima da cama, antes de me deitar (posiciono bem no local onde meu corpo ficará). Deitar numa cama aquecida traz uma experiência sensorial de conforto e aconchego.

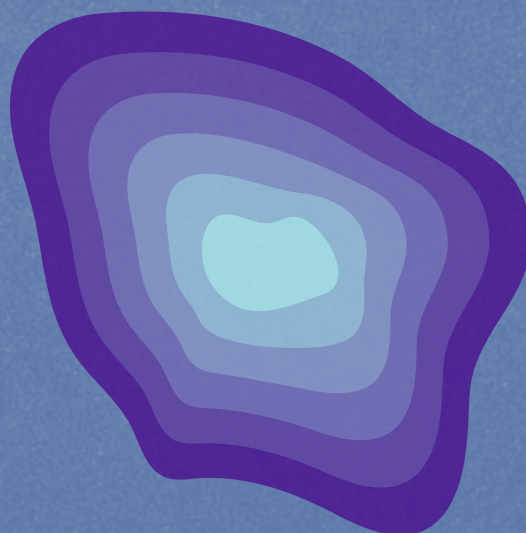
Quando me sento diante do computador para trabalhar, uma bolsa aquecida fica no meu colo.

Você pode colocar a bolsa onde quiser, considerando sua rotina e os locais onde fica em sua casa.

Atenção: tome cuidado para não se queimar, envolvendo a bolsa quente

em um paninho. Depois, conforme esfriar, você retira o pano.

As crianças adoram usar bolsa de água quente. E já aviso: quando aquecemos a cama onde dormirão, elas querem que isso se repita todos os dias! Caso não consiga fazer com frequência, combine de fazer um dia da semana (talvez, aos finais de semana, com a rotina mais tranquila). Costumo deixar a água aquecendo enquanto estão no banho (com a chaleira elétrica, que desliga sozinha).



4. Ritual do Banho de Recolhimento

Um momento só seu.

Torne seu banho uma cerimônia. Luz suave, uma vela acesa, talvez uma música calma.

No chuveiro ou banheira, use algumas gotas de óleo essencial (lavanda, gerânio, laranja ou camomila).

Respire fundo. Escute a água. Enxugue-se como quem se abraça.

Vista um tecido macio. Pegue uma bebida quente. E sinta: você está cuidando de si.

Você pode ler a história a seguir:

O Outro Relógio

Havia uma mulher que colecionava horas. Ela guardava em frascos invisíveis os minutos de alegria, os segundos de tristeza, as horas perdidas em pensamentos profundos. Era uma mulher-relógio, feita de tempo vivido e tempo sonhado.

Sua casa era cheia de prateleiras com frascos de todos os tamanhos. Mal tinha espaço para mais frascos.

Um dia, cansada da pressa que a cidade exigia, ela partiu para o campo. Alugou uma pequena casa de madeira com uma lareira antiga e janelas que emolduravam o inverno como um quadro vivo. Deixou os frascos pra trás.

Na primeira noite de frio intenso, ela ouviu um som vindo do forro. Subiu devagar, com uma lanterna na mão e encontrou um velho relógio coberto de poeira e teias. Mas aquele não era um relógio comum. Não marcava horas. Marcava silêncios.

Toda vez que o mundo silenciava – quando os passarinhos dormiam, quando as conversas cessavam, quando o sol se punha, quando a noite caía em absoluto sossego – ele emitia um leve tilintar, como um sino distante.

Curiosa, ela passou a escutar mais. A cada tilintar, fechava os olhos e respirava. Começou a perceber o som do vento frio contra a vidraça, o estalo da lenha

queimando, o chiado do seu próprio peito ao adormecer. E assim, aos poucos, foi desaprendendo a medir a vida por horas, minutos e segundos.

Passou a medir pelos silêncios que viveu. Pequenos instantes.

Quando retornou à cidade, trazia no coração um novo tipo de relógio: aquele que apenas os que hibernam por dentro conhecem.

(História criada para adultos, no terceiro terço do Outono de 2025, um pouco antes da chegada do Inverno)



**A cada colher, a cada gole, a cada vapor...
você vai se recordando: o inverno também é
fértil. Só que por dentro.**

Como contar histórias no Inverno?

Contar histórias é um gesto essencial o ano todo. Mas no inverno, quando a luz escasseia e os corpos pedem aconchego, as narrativas ganham um poder ainda maior. Elas criam lares simbólicos, acendem o lume da imaginação e aquecem o coração.

Você que ensina, que cuida, que conta histórias para pequenos ou grandes, sabe: o inverno também chega dentro da sala de aula, da casa, do corpo de quem narra.

No frio, as crianças ficam mais recolhidas, mais internas, mais sensíveis. E você também.



Por isso, criar ambientes acolhedores vai muito além do cobertor e do chá. É criar atmosfera. É envolver com a voz. É desacelerar.

Aqui vão 3 sugestões práticas para criar um clima especial e fazer toda a diferença ao contar histórias no inverno:

1. Luz suave

Use lâmpadas amarelas, abajures, lanternas com tecidos claros, velas. A iluminação suave muda completamente a disposição das crianças. O corpo relaxa, a escuta se abre.

2. Tecidos e cobertas

Envolva-se com um xale, ofereça cobertores pequenos ou coloque as crianças sobre almofadas. O corpo se aconchega e a escuta se amplia.

3. Hora da história como templo

Escolha um canto da sala ou da casa para ser o “cantinho das histórias”. Almofadas, panos no chão, um tecido acima da cabeça, como tenda. Faça desse momento um refúgio simbólico. E não se esqueça: o mais importante é sua presença amorosa.



No inverno, menos é mais. Seu olhar amoroso, sua voz calma, a história contada com verdade — isso já é mais do que suficiente.

Você está plantando calor em tempos de frio.

Cantinho das Histórias

Contar histórias no inverno é como acender uma lareira no peito. A palavra vira calor. A escuta vira cobertor.

História para as crianças – “A Senhora dos Casacos de Nuvem”

A Senhora dos Casacos de Nuvem

Lá no alto das montanhas, onde o vento canta diferente, mora uma mulher muito velhinha: a Senhora dos Casacos de Nuvem. Ninguém sabe sua idade, mas todo inverno ela desce as encostas trazendo nos braços um monte de casacos feitos de nuvem fofinha, cinza e branca.

Ela vem devagar, espalhando seus casacos por cima das árvores, dos telhados, dos campos. Quando ela passa, o mundo parece suspirar.

As crianças dizem que conseguem ouvir seus passos no telhado, bem de manhã, quando as janelas ficam embaçadas.

E é sempre depois disso que alguém sente vontade de ouvir uma história, de tomar um chocolate quente, de ficar bem juntinho de quem ama.

Dizem também que a Senhora dos Casacos sussurra histórias ao vento. E quem escuta com o coração, pode ouvi-las.

Um dia, um menino chamado Tomás resolveu deixar uma manta do lado de fora de casa, como um presente. No dia seguinte, encontrou ali uma pena branca e leve, parecida com uma nuvem pequena. Era um presente da velha senhora.

Desde então, todos os invernos, Tomás prepara um cantinho especial — com livros, almofadas e uma vela pronta para ser acesa. “É para o caso dela querer entrar e descansar um pouco”, ele dizia.

E a cada ano, a Senhora dos Casacos de Nuvem cobre o mundo de silêncio bom e calor invisível. Porque ela sabe: quando a gente se recolhe pra ouvir histórias, o inverno fica mais leve dentro da gente.

História: Ana Flávia Basso, Inverno de 2025

Poesia para o Silêncio

Inverno é Quando o Mundo Respira Baixo

*Inverno é quando o mundo fala mais devagar.
Quando o céu escurece cedo,
pra gente acender luz por dentro.*

*É quando a alma quer colo,
o corpo pede sopas
e o tempo se veste de lã.*

*Os galhos nus das árvores
ensinam sobre o essencial.
E a terra, quieta, nos ensina
que o que não se vê também está crescendo.*

*É tempo de chá quente,
de história contada ao pé da cama,
de silêncio cheio de sentido.*

*É tempo de recolher os pedaços,
de guardar as sementes,
de dormir com os sonhos embrulhados.*

*É tempo de confiar:
o frio passa.
E o que hiberna, volta.*

Até a Próxima Estação

Querida,

Se este caderno encontrou abrigo em você, receba meu abraço mais demorado.

Espero que ele tenha aquecido algo aí dentro.

Ele foi feito com mãos dedicadas, alma profunda e olhos voltados para o céu gelado.

Que cada conto, cada verso, cada chá...
tenha aquecido um pedacinho em você.

O ciclo das estações segue. E nós seguimos com ele.

O inverno não é fim. É preparo. É espera fértil.

E quando a primavera chegar, eu voltarei com outra newsletter, com mais histórias, mais calor, mais raízes em flor.

Até lá, siga dançando no seu próprio ritmo. Recolha-se quando sentir que é hora. Respire com o tempo da terra. Estarei em outros canais, trazendo alimento para a sua alma em forma de video, texto, histórias, encontros.

E se em algum momento a noite parecer longa demais, olhe pro alto — e lembre que as estrelas nunca se apagam.

Com ternura e presença,
Ana Flávia Basso



**Para ficarmos conectados
no inverno e ao longo do
ano inteiro:**



@anaflavia.basso



www.anaflaviabasso.com.br



Ana Flávia Basso