

RESUMO DO LIVRO EM LANÇAMENTO: *Fome na alma, nenhuma comida acalma*

Autora: Crys Mendes

Capa do livro (orelhas e contracapa)



Fome na alma, nenhuma comida acalma não é apenas uma obra escrita — é mais do que um título; é um convite à reflexão sobre a conexão entre emoções, nutrição e espiritualidade. A alimentação apresenta-se aqui não apenas como fonte de vida mas como um caminho de autoconhecimento e percepção das “fomes” reais e simbólicas que atravessam a jornada humana. É um percurso do coração, um testemunho de transformação e cura, um chamado amoroso à escuta interior.

Existe uma fome que não começa no estômago. Ela nasce em silêncios, cresce em saudades, se alastra nas noites sem resposta. É uma fome que não se nomeia no prato, mas se sente na alma. Neste livro, a comida é símbolo. É memória, é cultura, é sintoma. Mas, acima de tudo, é espelho. O texto nos conduz pela linguagem da nutrição afetiva, espiritual e simbólica, misturando narrativa, poesia, reflexão crítica e canalizações de luz. A escrita se torna oração. A palavra vira instrumento.

Com a coragem de quem desce aos porões da própria história e retorna com poesia, a autora narra sua jornada de lutos e curas, crises e recomeços, decepções e reabilitações e reflete como a fome humana vai além do corpo físico, expressando anseios profundos da alma. A autora nos oferece mais do que páginas — ela oferece travessia.

Com o olhar sensível e profundo, a obra nos convida a compreender que o verdadeiro alimento vem de dentro de nós e que a cura começa no autoconhecimento. Em cada capítulo há um convite para a transformação. Transformar dor em sabedoria, silêncio em palavra, e palavra em alento. Cada capítulo é uma camada. Uma pele que se solta. Um eco da fome ancestral que carregamos — fome de sentido, de pausa, de silêncio, de amar sem se perder, de se escutar no meio do barulho do mundo.

É uma leitura que nutre não apenas o corpo, mas também o espírito porque nos ajuda a reconhecer que dentro da gente também vive essa fome que a comida não acalma. Além disso, nos ajuda a recordar que somos sementes, mesmo quando tudo parece terra seca. Não é um livro para devorar. É um livro para digerir devagar. Porque nele, quem tem fome de alma encontra alimento.