

ORGANIZADORAS:

Joelma Fernandes de Oliveira

Djany Ayslane da Silva Lourenço

Maria da Conceição Alves dos Santos



Mulheres que escrevem:

# Escrevivências e resistências



**ORGANIZADORAS:**

Joelma Fernandes de Oliveira

Djany Ayslane da Silva Lourenço

Maria da Conceição Alves dos Santos

Mulheres que escrevem:  
**Escrevivências  
e resistências**

Canoas  
**2025**



## Mulheres que escrevem: escrituras e resistências. Volume I

© 2025 Mérida Publishers

<https://doi.org/10.69570/mp.978-65-84548-41-1>

### Organizadoras

Joelma Fernandes de Oliveira

Djany Ayslane da Silva Lourenço

Maria da Conceição Alves dos Santos

### Adaptação da capa e desenho gráfico

José Luis Guzmán



Canoas - RS - Brasil

[contact@meridapublishers.com](mailto:contact@meridapublishers.com)

[www.meridapublishers.com](http://www.meridapublishers.com)

Todos os direitos autorais pertencem a Mérida Publishers. A reprodução total ou parcial dos trabalhos publicados, é permitida desde que sejam atribuídos créditos aos autores.



#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

M946

Mulheres que escrevem [livro eletrônico] : escrituras e resistências / organização de Joelma Fernandes de Oliveira, Djany Ayslane da Silva Lourenço, Maria da Conceição Alves dos Santos. – 1. ed. – Canoas, RS : Mérida Publishers, 2025. – (Mulheres que escrevem; v. 1)

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-84548-41-1

1. Literatura brasileira – Poesia. 2. Escrita feminina. 3. Resistência cultural. 4. Mulheres na literatura. I. Oliveira, Joelma Fernandes de. II. Lourenço, Djany Ayslane da Silva. III. Santos, Maria da Conceição Alves dos.

CDD B869.1

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

## Prefácio

Escrever não é somente semear ideias, é plantar sentimentos. Neste ato, quando mulheres escrevem, suas palavras atravessam fronteiras, revelam memórias, denunciam silêncios e constroem futuros. Seus versos se tornam raízes no solo fertilizado pela sensibilidade e pelas memórias.

**O Volume I – Mulheres que Escrevem: Escrevivências e Resistências** é fruto do I Concurso de Poesias do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima – Campus Boa Vista, como parte do projeto *Mulheres que Escrevem: Autoria Feminina, Práticas Pedagógicas e Sentidos à Docência*.

A obra reúne 186 poesias inéditas, que percorrem temas como educação, maternidade, ancestralidade, migração, racismo, amor, dor, esperança e futuro. Um encontro entre mulheres de várias idades e profissões, de diferentes regiões do Brasil, que comprovam que a escrita feminina é espaço de empoderamento, de interlocução e de transformação social. Vozes femininas que por tanto tempo foram silenciadas, encontram espaço para transformar o silêncio ancestral em palavra; os sentimentos abafados em verbalização vívida; o cotidiano pouco observado em poesia e as experiências individuais em resistência coletiva.

Este livro é mais que uma coletânea. Cada título é uma porta que se abre para mundos singulares. É um território de escrevivências, onde cada poema é testemunho e cada autora é guardiã de sua própria história.

Ao dar visibilidade às mulheres que escrevem, o Instituto Federal de Roraima reafirma seu compromisso com a pluralidade, a inclusão e a valorização da literatura como espaço de transformação social.

Que o leitor, ao percorrer estas páginas, se permita ser tocado pela força da palavra feminina. Que encontre, em cada verso, não apenas beleza, mas também coragem. Que descubra, na diversidade das vozes aqui reunidas, um convite à escuta e ao reconhecimento.

Porque escrever é resistir. E resistir é florescer em poesia e melhorar o mundo.

Joseani Vieira – Escritora de Roraima

Dezembro de 2025

## **Autoras dos capítulos**

**Adriane Santos Gonçalves de Jesus**

**Agatha Costa de Lima**

**Alessandra da Silva Oliveira**

**Alessandra Rodrigues Peixoto**

**Alice Oliveira Gomes Florencio**

**Aline Gomes Martins**

**Amanda Cristina Valladares de Souza**

**Amanda Prestes**

**Amanda Rodrigues Silva**

**Amandha Camille Silva do Carmo**

**Ana Beatriz Borges de Oliveira Fernandez**

**Ana Carolina Souza da Silva Aragão**

**Ana Eduarda Flores**

**Ana Lúcia Domingues dos Santos**

**Ana Pinheiro dos Santos**

**Angela Costa**

**Angelly Lelcnele Lima de Paiva**

**Bruna Maria de Almeida Luiz**

**Bruna Pereira da Silva**

**Caroline Cristina Vaz**

**Christyane Ferreira de Oliveira**

**Cláudia de Souza Mendonça**

**Daiane Gabriele Souza Ribeiro**

**Daisy Gabrielly Silva do Amaral**

**Dalamy Cris Silva**

**Dâmaris Menezes**

**Daniela Andrade da Anunciação**

**Danielle Cunha de Souza Pereira**

**Deane Souza Mendes**

**Debora Lima Silva**

**Desyrê Mendes**

**Ednalva Suter de Souza**

**Elaine Cristina de Souza**

**Elisvania Gomes da Silva**

**Elizene da Luz**

**Elli Francelyn Silva Monteiro**

**Emilly Maria Dias Silva**

**Emily Beatriz Santos Nascimento**

**Eslaine Ribeiro Silva Ferreira**

**Estefani Maria Luz da Silva**

**Eva Karine Braga Leite**

**Evellyn Nunes Westphal**

**Evely Mary Rodrigues Cavalcante**

**Francisca Camila Mota de Lima**

**Gabrielle Fava de Souza**

**Gisele Paula Batista**

**Gislene Lima Soares**

**Gleice Rodrigues Cardoso**

**Gleuciane Santos**

**Greice Kelly Marinho**

**Ilana da Silva Sodré**

**Iramel Lima**

**Isabel Jung Albert**

**Isabela Sofia**

**Jaime Alanda Galvão Soares**

**Jennifer Magalhães Ferreira da Silva**

**Josiane Nazaré Peçanha de Souza**

**Jucyara da Silva Rodrigues**

**Juliana Camurça de Lima**

**Juliana de Araújo**

**Juliana Gelmini**

**Juliana Mainardi Fernandes da Silva**

**Juliana Oliveira Albuquerque de Souza**

**Kariane Holanda**

**Kayre Nicolly de Souza Lima**

**Kely Juliana Ferreira de Araújo**

**KyMBERlli Meirelles Pinto Donadelli**

**Lara Byanca Negrão**

**Larissa Rosso Dutra**

**Laudiene Ferreira de Freitas**

**Lays Alindna da Silva**

**Leticia Rodrigues Giuliangelis**

**Letícia Sardinha**

**Lis Barreto**

**Lívia Fernandes Florêncio da Silva**

**Luciana Bessa Silva**

**Luciana Correa de Souza**

**Luciani Heindrickson**

**Luciene Paulino da Silva**

**Luísa Chérico Ceccato**

**Maisa Cristina Santos**

**Maise Santos Sales**

**Mara Roxanne de Souza Santos**

**Marcia Rebeca De Souza Jansen**

**Maria Clara Alves Gonçalves**

**Maria Clara Araldi**

**Maria Clara Melo Vieira**

**Maria de Fátima Campos**

**Maria de Jesus Pereira Gomes**

**Maria Djany de Carvalho Araújo**

**Maria Glaucia da Silva**

**Maria Inês Ferreira da Silva**

**Maria Isabel Menegardo Mendes**

**Maria Lorena**

**Maria Luisa Nobre Borges**

**Maria Vitória Abreu Marinho**

**Maria dos Prazeres Nascimento de Araújo**

**Mariana Kisser da Silva**

**Marilanda Cristo Da Silva Santi**

**Marjorie Lis Dourado de Oliveira**

**Martha Lisboa Belem**



**Mary Paixão Maçanti**

**Michelle Oliveira dos Santos**

**Michele de Souza e Silva**

**Milena Vitória Angelo Gomes**

**Mirza da Costa Lopes**

**Mylena Maisa Santos Nascimento**

**Nádia Barros Araújo**

**Nairan Costa Bezerra Sousa**

**Nathalia Esteves da Silva Gomes**

**Nayva da Silva Souza Corrêa**

**Neide Mendes**

**Noémia Bernardo de Figueiredo**

**Noemy Barbosa**

**Paloma de Paula Gomes**

**Paloma Melo**

**Pamella Gabrielle Gransoti de Souza**

**Patricia Branquinho**

**Patricia Helena Silvestre Calegari**

**Patricio Barros Sousa**

**Poliana da Silva Ferro**

**Polyanna Lorena Da Ré**

**Quézia Alves Reis**

**Raiana Lima Silveira**

**Rebeca Barros da Silva**

**Regiane Sapio da Silva**

**Rejane Lopes da Silva**

**Renata Ap C de Seta**

**Roberta Cardoso de Souza**

**Roberta Gonçalves dos Santos**

**Rogéria Fatima Madaloz**

**Rosangela Assef Jorge Lopes Gaspar**

**Rosidelma Fraga**

**Seles Gonçalves**

**Shirley Barros Andrade Sousa Oliveira**

**Shirley Fabiola Oliveira de Souza Santos**

**Silvana de Sousa Ferreira**

**Silvia Prado dos Anjos**

**Soraia Ponte Ferreira**

**Taliene dos Reis Ferreira Gonçalves Quintã**

**Tatiana Ferreira**

**Valdenize Pereira Cardoso**

**Vanessa Araujo Silva**

**Vanessa Ionara dos Santos Rodrigues**

**Vanessa Lima Lamazon**

**Vanessa Pereira Rosa**

**Vânia Aparecida de Lima Borges Kirchheim**

**Vânia Lucia de Oliveira**

**Vitória Machado Teixeira Costa**

**Viviane Souza de Oliveira**

## Índice

<b>CAPÍTULO 1 .....</b>	<b>34</b>
<b>Refletindo uma Educação Negobispiana</b>	
Bruna Maria de Almeida Luiz	
<b>CAPÍTULO 2 .....</b>	<b>36</b>
<b>Santuário</b>	
Maria Glaucia da Silva	
<b>CAPÍTULO 3 .....</b>	<b>37</b>
<b>Entre sonhos e caminhos</b>	
Greice Kelly Marinho	
<b>CAPÍTULO 4 .....</b>	<b>38</b>
<b>Açúcar</b>	
Raiana Lima Silveira	
<b>CAPÍTULO 5 .....</b>	<b>39</b>
<b>Aprestes</b>	
Amanda Prestes	
<b>CAPÍTULO 6 .....</b>	<b>40</b>
<b>Ausências Satisfatórias</b>	
Isabela Sofia	
<b>CAPÍTULO 7 .....</b>	<b>41</b>
<b>Sou eu ainda amor</b>	
Noemy Barbosa	

<b>CAPÍTULO 8 .....</b>	<b>43</b>
-------------------------	-----------

### **Canto contra o racismo**

Gleuciane Santos

<b>CAPÍTULO 9 .....</b>	<b>45</b>
-------------------------	-----------

### **13 de Maio**

Gleuciane Santos

<b>CAPÍTULO 10 .....</b>	<b>47</b>
--------------------------	-----------

### **Professora Sonhadora**

Letícia Sardinha

<b>CAPÍTULO 11 .....</b>	<b>49</b>
--------------------------	-----------

### **Liberdade**

Maria de Fátima Campos

<b>CAPÍTULO 12 .....</b>	<b>50</b>
--------------------------	-----------

### **Vida**

Dâmaris Menezes

<b>CAPÍTULO 13 .....</b>	<b>51</b>
--------------------------	-----------

### **A Vida**

Adriane Santos Gonçalves de Jesus

<b>CAPÍTULO 14 .....</b>	<b>53</b>
--------------------------	-----------

### **É sobre isso**

Maria Glaucia da Silva

<b>CAPÍTULO 15 .....</b>	<b>54</b>
--------------------------	-----------

### **Olhemos para as crianças migrantes no mundo**

Patricia Branquinho

<b>CAPÍTULO 16.....</b>	<b>55</b>
-------------------------	-----------

### **Refugiado**

Patricia Branquinho

<b>CAPÍTULO 17.....</b>	<b>56</b>
-------------------------	-----------

### **A caneta e o Lápis**

Soraia Ponte Ferreira

<b>CAPÍTULO 18.....</b>	<b>57</b>
-------------------------	-----------

### **Dindin Delas**

Ana Pinheiro dos Santos

<b>CAPÍTULO 19.....</b>	<b>58</b>
-------------------------	-----------

### **Roraima em Chamas**

Ana Pinheiro dos Santos

<b>CAPÍTULO 20.....</b>	<b>59</b>
-------------------------	-----------

### **Pelo menos aos domingos eu não sinto saudades**

Desyrê Mendes

<b>CAPÍTULO 21.....</b>	<b>60</b>
-------------------------	-----------

### **Garota do Subúrbio**

Juliana Gelmini

<b>CAPÍTULO 22.....</b>	<b>61</b>
-------------------------	-----------

### **Nova infância**

Cissa Amorim

<b>CAPÍTULO 23.....</b>	<b>62</b>
-------------------------	-----------

### **Vozes Poderosas**

Maria Lorena

<b>CAPÍTULO 24 .....</b>	<b>63</b>
--------------------------	-----------

### **Velho tempo**

Mara Roxanne de Souza Santos

<b>CAPÍTULO 25 .....</b>	<b>64</b>
--------------------------	-----------

### **Sou nordestina**

Janha Patricio Barros Sousa

<b>CAPÍTULO 26 .....</b>	<b>66</b>
--------------------------	-----------

### **Céus e Bandeiras**

Rossana Rosangela Assef Jorge Lopes Gaspar

<b>CAPÍTULO 27 .....</b>	<b>68</b>
--------------------------	-----------

### **Ode à Travessia**

Rossana Rosangela Assef Jorge Lopes Gaspar

<b>CAPÍTULO 28 .....</b>	<b>70</b>
--------------------------	-----------

### **Quando?**

Angela Nayva da Silva Souza Corrêa

<b>CAPÍTULO 29 .....</b>	<b>72</b>
--------------------------	-----------

### **A rosa ferida**

Alessandra Rodrigues Peixoto

<b>CAPÍTULO 30 .....</b>	<b>73</b>
--------------------------	-----------

### **Ser estudante**

Nairan Costa Bezerra Sousa

<b>CAPÍTULO 31 .....</b>	<b>75</b>
--------------------------	-----------

### **Assim és**

Nairan Costa Bezerra Sousa

<b>CAPÍTULO 32 .....</b>	<b>77</b>
--------------------------	-----------

**Meu delírio**

Bruna Pereira da Silva

<b>CAPÍTULO 33 .....</b>	<b>79</b>
--------------------------	-----------

**Do ventre ao vazio**

Polyanna Lorena Da Ré

<b>CAPÍTULO 34 .....</b>	<b>81</b>
--------------------------	-----------

**Hoje eu vi um beija flor**

Daiany Cris Silva

<b>CAPÍTULO 35 .....</b>	<b>83</b>
--------------------------	-----------

**Eu sonhei**

Shirley Barros Andrade Sousa Oliveira

<b>CAPÍTULO 36 .....</b>	<b>84</b>
--------------------------	-----------

**Mulher etiqueta**

Juliana de Araújo

<b>CAPÍTULO 37 .....</b>	<b>87</b>
--------------------------	-----------

**Mulheres, donas de mim**

Rosidelma Fraga

<b>CAPÍTULO 38 .....</b>	<b>88</b>
--------------------------	-----------

**Marrom Abá Aisé**

Caroline Cristina Vaz

<b>CAPÍTULO 39 .....</b>	<b>89</b>
--------------------------	-----------

**Solo, Solidão e Solitude - Semente**

Tatiana Ferreira

<b>CAPÍTULO 40 .....</b>	<b>90</b>
<b>Engravidar-me</b>	
Juliana de Araújo	
<b>CAPÍTULO 41 .....</b>	<b>91</b>
<b>Curriculum Vitae</b>	
Kymberlli Meirelles Pinto Donadelli	
<b>CAPÍTULO 42 .....</b>	<b>93</b>
<b>Vai! Foi ainda, não?</b>	
Ednalva Suter de Souza	
<b>CAPÍTULO 43 .....</b>	<b>95</b>
<b>O cirurgião</b>	
Maria Clara Melo Vieira	
<b>CAPÍTULO 44 .....</b>	<b>97</b>
<b>Invocação do amor em vida</b>	
Gisele Paula Batista	
<b>CAPÍTULO 45 .....</b>	<b>98</b>
<b>Magia</b>	
Caroline Cristina Vaz	
<b>CAPÍTULO 46 .....</b>	<b>100</b>
<b>O que floresce depois</b>	
Laudiene Ferreira de Freitas	
<b>CAPÍTULO 47 .....</b>	<b>102</b>
<b>O Tempo que Fica</b>	
Laudiene Ferreira de Freitas	



<b>CAPÍTULO 48 .....</b>	<b>103</b>
--------------------------	------------

### **Manguemar**

Marilanda Cristo Da Silva Santi

<b>CAPÍTULO 49 .....</b>	<b>105</b>
--------------------------	------------

### **Quintal de memórias**

Marcia Rebeca De Souza Jansen

<b>CAPÍTULO 50 .....</b>	<b>107</b>
--------------------------	------------

### **Semente**

Tatiana Ferreira

<b>CAPÍTULO 51 .....</b>	<b>108</b>
--------------------------	------------

### **Coragem**

Isabel Jung Albert

<b>CAPÍTULO 52 .....</b>	<b>109</b>
--------------------------	------------

### **De mãos dadas**

Larissa Rosso Dutra

<b>CAPÍTULO 53 .....</b>	<b>111</b>
--------------------------	------------

### **Será que vai melhorar?**

Luísa Chéríci Ceccato

<b>CAPÍTULO 54 .....</b>	<b>112</b>
--------------------------	------------

### **Lembro-me da beleza**

Mylena Maisa Santos Nascimento

<b>CAPÍTULO 55 .....</b>	<b>113</b>
--------------------------	------------

### **Metamorfosear**

Pamella Gabrielle Gransoti de Souza

<b>CAPÍTULO 56 .....</b>	<b>114</b>
<b>Cada uma de nós</b>	
Vânia Lucia de Oliveira	
<b>CAPÍTULO 57 .....</b>	<b>116</b>
<b>Marcas de uma Caminhada</b>	
Michele de Souza e Silva	
<b>CAPÍTULO 58 .....</b>	<b>117</b>
<b>SPA_A_LUTA_2025</b>	
Silvia Prado dos Anjos	
<b>CAPÍTULO 59 .....</b>	<b>118</b>
<b>A existência (se/nos) transforma</b>	
Luciana Bessa Silva	
<b>CAPÍTULO 60 .....</b>	<b>119</b>
<b>A preta</b>	
Vanessa Araujo Silva	
<b>CAPÍTULO 61 .....</b>	<b>121</b>
<b>Casa</b>	
Kely Juliana Ferreira de Araújo	
<b>CAPÍTULO 62 .....</b>	<b>122</b>
<b>Floresça Professora</b>	
Alessandra da Silva Oliveira	
<b>CAPÍTULO 63 .....</b>	<b>124</b>
<b>Cotidiano das emoções</b>	
Maria Djany de Carvalho Araújo	

<b>CAPÍTULO 64 .....</b>	<b>126</b>
--------------------------	------------

**Dança sobre teus pés**

Juliana Mainardi Fernandes da Silva

<b>CAPÍTULO 65 .....</b>	<b>128</b>
--------------------------	------------

**Escrevo**

Ana Lúcia Domingues dos Santos

<b>CAPÍTULO 66 .....</b>	<b>129</b>
--------------------------	------------

**Eu Tentei**

Roberta Cardoso de Souza

<b>CAPÍTULO 67 .....</b>	<b>130</b>
--------------------------	------------

**Abstrato**

Leticia Rodrigues Giuliangelis

<b>CAPÍTULO 68 .....</b>	<b>131</b>
--------------------------	------------

**Locomoção**

Angela Costa

<b>CAPÍTULO 69 .....</b>	<b>133</b>
--------------------------	------------

**Meu filho Autista**

Roberta Cardoso de Souza

<b>CAPÍTULO 70 .....</b>	<b>134</b>
--------------------------	------------

**Minha missão na docência**

Maise Santos Sales

<b>CAPÍTULO 71 .....</b>	<b>135</b>
--------------------------	------------

**Em sonhos**

Lívia Fernandes Florêncio da Silva

<b>CAPÍTULO 72 .....</b>	<b>137</b>
--------------------------	------------

### **Inundação**

Lívia Fernandes Florêncio da Silva

<b>CAPÍTULO 73 .....</b>	<b>138</b>
--------------------------	------------

### **Ausência**

Daisy Gabrielly Silva do Amaral

<b>CAPÍTULO 74 .....</b>	<b>139</b>
--------------------------	------------

### **Pontes de Transição**

Quézia Alves Reis

<b>CAPÍTULO 75 .....</b>	<b>141</b>
--------------------------	------------

### **A mãe da espera**

Mirza da Costa Lopes

<b>CAPÍTULO 76 .....</b>	<b>142</b>
--------------------------	------------

### **Rota**

Eva Karine Braga Leite

<b>CAPÍTULO 77 .....</b>	<b>143</b>
--------------------------	------------

### **Soneto do pet**

Renata Ap C de Seta

<b>CAPÍTULO 78 .....</b>	<b>144</b>
--------------------------	------------

### **Vida de mulher**

Renata Ap C de Seta

<b>CAPÍTULO 79 .....</b>	<b>146</b>
--------------------------	------------

### **Me encantam**

Shirley Fabiola Oliveira de Souza Santos

<b>CAPÍTULO 80 .....</b>	<b>147</b>
--------------------------	------------

**Mais uma mulher**

Lays Alindna da Silva

<b>CAPÍTULO 81 .....</b>	<b>148</b>
--------------------------	------------

**8 de Agosto, 2025**

Lara Byanca Negrão

<b>CAPÍTULO 82 .....</b>	<b>149</b>
--------------------------	------------

**Alma quebrada**

Martha Lisboa Belem

<b>CAPÍTULO 83 .....</b>	<b>150</b>
--------------------------	------------

**Bebês são exemplos!**

Estefani Maria Luz da Silva

<b>CAPÍTULO 84 .....</b>	<b>151</b>
--------------------------	------------

**" Soy mujer, sou um verbo "**

Angelly Lelcnele Lima de Paiva

<b>CAPÍTULO 85 .....</b>	<b>154</b>
--------------------------	------------

**Você: VIII**

Rebeca Barros da Silva

<b>CAPÍTULO 86 .....</b>	<b>155</b>
--------------------------	------------

**Multidões**

Alice Oliveira Gomes Florencio

<b>CAPÍTULO 87 .....</b>	<b>156</b>
--------------------------	------------

**Ofertado do Pé**

Kariane Holanda

<b>CAPÍTULO 88 .....</b>	<b>157</b>
<b>Oração para pecadoras</b>	
Evellyn Nunes Westphal	
<b>CAPÍTULO 89 .....</b>	<b>158</b>
<b>Borboletas coloridas</b>	
Taliene dos Reis Ferreira Gonçalves Quintã	
<b>CAPÍTULO 90 .....</b>	<b>160</b>
<b>Reencontro</b>	
Danielle Cunha de Souza Pereira	
<b>CAPÍTULO 91 .....</b>	<b>162</b>
<b>Docência e Inclusão</b>	
Elizene da Luz	
<b>CAPÍTULO 92 .....</b>	<b>164</b>
<b>Ferida</b>	
Mary Paixão Maçanti	
<b>CAPÍTULO 93 .....</b>	<b>165</b>
<b>Nó</b>	
Milena Vitória Angelo Gomes	
<b>CAPÍTULO 94 .....</b>	<b>166</b>
<b>"Minha Maria"</b>	
Poliana da Silva Ferro	
<b>CAPÍTULO 95 .....</b>	<b>167</b>
<b>Quando a Palavra é Semente</b>	
Silvana de Sousa Ferreira	

<b>CAPÍTULO 96 .....</b>	<b>169</b>
--------------------------	------------

### **Refúgio**

Amanda Rodrigues Silva

<b>CAPÍTULO 97 .....</b>	<b>170</b>
--------------------------	------------

### **Escrevivências**

Karlane Holanda

<b>CAPÍTULO 98 .....</b>	<b>171</b>
--------------------------	------------

### **Tambor vivo**

Maria Clara Alves Gonçalves

<b>CAPÍTULO 99 .....</b>	<b>173</b>
--------------------------	------------

### **Filhas do Silêncio: Poesia para as que vieram e as que virão**

Neide Mendes

<b>CAPÍTULO 100 .....</b>	<b>176</b>
---------------------------	------------

### **A força em ser muitas**

Jucyara da Silva Rodrigues

<b>CAPÍTULO 101 .....</b>	<b>177</b>
---------------------------	------------

### **Silêncio que grita**

Ana Eduarda Flores

<b>CAPÍTULO 102 .....</b>	<b>179</b>
---------------------------	------------

### **Raízes**

Roberta Gonçalves dos Santos

<b>CAPÍTULO 103 .....</b>	<b>181</b>
---------------------------	------------

### **A leveza do perdão**

Maria de Jesus Pereira Gomes

<b>CAPÍTULO 104 .....</b>	<b>183</b>
---------------------------	------------

**A sacada da capital**

Vitória Machado Teixeira Costa

<b>CAPÍTULO 105 .....</b>	<b>185</b>
---------------------------	------------

**Eu Paradoxo**

Maria de Jesus Pereira Gomes

<b>CAPÍTULO 106 .....</b>	<b>186</b>
---------------------------	------------

**Onde a Alma Encontra o Mar**

Jucyara da Silva Rodrigues

<b>CAPÍTULO 107 .....</b>	<b>187</b>
---------------------------	------------

**A errada da história**

Christyane Ferreira de Oliveira

<b>CAPÍTULO 108 .....</b>	<b>188</b>
---------------------------	------------

**Reivindicação da queixa**

Luciana correa de Souza

<b>CAPÍTULO 109 .....</b>	<b>189</b>
---------------------------	------------

**Nômade**

Luciana correa de Souza

<b>CAPÍTULO 110 .....</b>	<b>190</b>
---------------------------	------------

**Estrela**

Deane Souza Mendes

<b>CAPÍTULO 111 .....</b>	<b>191</b>
---------------------------	------------

**O mundo que eu quero**

Josiane Nazaré Peçanha de Souza



<b>CAPÍTULO 112 .....</b>	<b>193</b>
<b>As palavras chegam nas pessoas certas</b>	
Jennifer Magalhães ferreira da Silva	
<b>CAPÍTULO 113 .....</b>	<b>194</b>
<b>Universo Paralelo</b>	
Amandha Camille Silva do Carmo	
<b>CAPÍTULO 114 .....</b>	<b>195</b>
<b>Paulo Freire</b>	
Maria Isabel menegardo mendes	
<b>CAPÍTULO 115 .....</b>	<b>197</b>
<b>Julho das Pretas</b>	
Josiane Nazaré Peçanha de Souza	
<b>CAPÍTULO 116 .....</b>	<b>198</b>
<b>Espinhos</b>	
Luciana correa de Souza	
<b>CAPÍTULO 117 .....</b>	<b>199</b>
<b>Insegurança coletiva de gênero</b>	
Daniela Andrade da Anunciação	
<b>CAPÍTULO 118 .....</b>	<b>200</b>
<b>Tristeza</b>	
Luciana correa de Souza	
<b>CAPÍTULO 119 .....</b>	<b>201</b>
<b>Como se não fosse um raio que te parte os ossos</b>	
Viviane Souza de Oliveira	

<b>CAPÍTULO 120 .....</b>	<b>203</b>
<b>Recomeço</b>	
Maria Isabel menegardo mendes	
<b>CAPÍTULO 121 .....</b>	<b>204</b>
<b>Tão fundo quanto eu</b>	
Marjorie Lis Dourado de Oliveira	
<b>CAPÍTULO 122 .....</b>	<b>205</b>
<b>Martírio</b>	
Vanessa Pereira Rosa	
<b>CAPÍTULO 123 .....</b>	<b>207</b>
<b>O passado traumático</b>	
Gleice Rodrigues Cardoso	
<b>CAPÍTULO 124 .....</b>	<b>208</b>
<b>Mulheres Afortunadas</b>	
Gleice Rodrigues Cardoso	
<b>CAPÍTULO 125 .....</b>	<b>209</b>
<b>O Olhar de Uma Criança</b>	
Maria dos Prazeres Nascimento de Araújo	
<b>CAPÍTULO 126 .....</b>	<b>210</b>
<b>A Rosa do Jardim</b>	
Maria dos Prazeres Nascimento de Araújo	
<b>CAPÍTULO 127 .....</b>	<b>211</b>
<b>A pessoa forte</b>	
Luciene Paulino da Silva	

<b>CAPÍTULO 128 .....</b>	<b>213</b>
---------------------------	------------

### **Amazonizar**

Juliana Camurça de Lima

<b>CAPÍTULO 129 .....</b>	<b>214</b>
---------------------------	------------

### **Cheiro**

Maria Inês Ferreira da Silva

<b>CAPÍTULO 130 .....</b>	<b>215</b>
---------------------------	------------

### **Fala**

Amanda Cristina Valladares de Souza

<b>CAPÍTULO 131 .....</b>	<b>216</b>
---------------------------	------------

### **Desafogos de Calpúrnia**

Agatha Costa de Lima

<b>CAPÍTULO 132 .....</b>	<b>218</b>
---------------------------	------------

### **Do que ficou**

Michelle Oliveira dos Santos

<b>CAPÍTULO 133 .....</b>	<b>219</b>
---------------------------	------------

### **Beatitude**

Elli Francelyn Silva Monteiro

<b>CAPÍTULO 134 .....</b>	<b>220</b>
---------------------------	------------

### **Você: VIII**

Rebeca Barros da Silva

<b>CAPÍTULO 135 .....</b>	<b>221</b>
---------------------------	------------

### **Você: IX**

Rebeca Barros da Silva

<b>CAPÍTULO 136 .....</b>	<b>222</b>
---------------------------	------------

**Eu Mudei**

Elaine Cristina de Souza

<b>CAPÍTULO 137 .....</b>	<b>223</b>
---------------------------	------------

**Lições de um quadro apagado**

Gislene Lima Soares

<b>CAPÍTULO 138 .....</b>	<b>225</b>
---------------------------	------------

**Me sinto pássaro**

Jaine Alanda Galvão Soares

<b>CAPÍTULO 139 .....</b>	<b>227</b>
---------------------------	------------

**Minha solidão**

Michelle Oliveira dos Santos

<b>CAPÍTULO 140 .....</b>	<b>228</b>
---------------------------	------------

**O Tempo**

Vânia Aparecida de Lima Borges Kirchheim

<b>CAPÍTULO 141 .....</b>	<b>229</b>
---------------------------	------------

**Poema 1**

Debora Lima Silva

<b>CAPÍTULO 142 .....</b>	<b>230</b>
---------------------------	------------

**Poema 2**

Debora Lima Silva

<b>CAPÍTULO 143 .....</b>	<b>231</b>
---------------------------	------------

**Outubro Rosa**

Emily Beatriz Santos Nascimento

<b>CAPÍTULO 144 .....</b>	<b>232</b>
---------------------------	------------

**Ode à dor**

Ilana da Silva Sodré

<b>CAPÍTULO 145 .....</b>	<b>233</b>
---------------------------	------------

**Eu te vi**

Valdenize Pereira Cardoso

<b>CAPÍTULO 146 .....</b>	<b>234</b>
---------------------------	------------

**Paz / Dia a dia da mulher**

Evely Mary Rodrigues Cavalcante

<b>CAPÍTULO 147 .....</b>	<b>235</b>
---------------------------	------------

**Pouso em mim**

Juliana Oliveira Albuquerque de Souza

<b>CAPÍTULO 148 .....</b>	<b>237</b>
---------------------------	------------

**Reencontro**

Juliana Oliveira Albuquerque de Souza

<b>CAPÍTULO 149 .....</b>	<b>238</b>
---------------------------	------------

**Mãe Gaia**

Iramel Lima

<b>CAPÍTULO 150 .....</b>	<b>239</b>
---------------------------	------------

**Emocionado**

Regiane Sapio da Silva

<b>CAPÍTULO 151 .....</b>	<b>240</b>
---------------------------	------------

**Incondicional**

Kayre Nicolly De Souza Lima

<b>CAPÍTULO 152 .....</b>	<b>241</b>
---------------------------	------------

### **Ondulatória**

Vanessa Ionara dos Santos Rodrigues

<b>CAPÍTULO 153 .....</b>	<b>242</b>
---------------------------	------------

### **O balde de Graciela**

Luciani Heindrickson

<b>CAPÍTULO 154 .....</b>	<b>243</b>
---------------------------	------------

### **Cordelizando a escola**

Emilly Maria Dias Silva

<b>CAPÍTULO 155 .....</b>	<b>246</b>
---------------------------	------------

### **Cheiro**

Vanessa Ionara dos Santos Rodrigues

<b>CAPÍTULO 156 .....</b>	<b>247</b>
---------------------------	------------

### **A Escolha**

Lis Barreto

<b>CAPÍTULO 157 .....</b>	<b>248</b>
---------------------------	------------

### **Só**

Rejane Lopes da Silva

<b>CAPÍTULO 158 .....</b>	<b>249</b>
---------------------------	------------

### **Nascer Mulher**

Maria Vitória Abreu Marinho

<b>CAPÍTULO 159 .....</b>	<b>251</b>
---------------------------	------------

### **Tempo que sangra**

Regiane Sapio da Silva

<b>CAPÍTULO 160 .....</b>	<b>253</b>
<b>Confusão e confissões</b>	
Mariana Kisser da Silva	
<b>CAPÍTULO 161 .....</b>	<b>256</b>
<b>Mulher preta: Trança ancestral da realeza</b>	
Vanessa Lima Lamazon	
<b>CAPÍTULO 162 .....</b>	<b>257</b>
<b>Vida Em Movimento</b>	
Valdenize Pereira Cardoso	
<b>CAPÍTULO 163 .....</b>	<b>258</b>
<b>Uma estranha singular</b>	
Francisca Camila Mota de Lima	
<b>CAPÍTULO 164 .....</b>	<b>260</b>
<b>Bilhetes</b>	
Noémia Bernardo de Figueiredo	
<b>CAPÍTULO 165 .....</b>	<b>261</b>
<b>Hiato</b>	
Ana Carolina Souza da Silva Aragão	
<b>CAPÍTULO 166 .....</b>	<b>262</b>
<b>Onde Mora A Poesia</b>	
Patricia Helena Silvestre Calegari	
<b>CAPÍTULO 167 .....</b>	<b>264</b>
<b>Fome coletiva</b>	
Nathalia Esteves da Silva Gomes	

<b>CAPÍTULO 168 .....</b>	<b>265</b>
<b>A força da mulher</b>	
Elisvania Gomes da Silva	
<b>CAPÍTULO 169 .....</b>	<b>266</b>
<b>É tempo</b>	
Elisvania Gomes da Silva	
<b>CAPÍTULO 170 .....</b>	<b>267</b>
<b>Terapia</b>	
Paloma de Paula Gomes	
<b>CAPÍTULO 171 .....</b>	<b>268</b>
<b>Entre as paredes azuis</b>	
Rogéria Fatima Madaloz	
<b>CAPÍTULO 172 .....</b>	<b>269</b>
<b>Aqui já não é mais o teu ninho</b>	
Nádia Barros Araújo	
<b>CAPÍTULO 173 .....</b>	<b>270</b>
<b>Querida poeta</b>	
Paloma de Paula Gomes	
<b>CAPÍTULO 174 .....</b>	<b>271</b>
<b>Se abrissemos pessoas</b>	
Maria Luisa Nobre Borges	
<b>CAPÍTULO 175 .....</b>	<b>272</b>
<b>Ah, Vida...</b>	
Eslaine Ribeiro Silva Ferreira	



<b>CAPÍTULO 176 .....</b>	<b>273</b>
---------------------------	------------

### **BEM-TE-VEJO**

Daiane Gabriele Souza Ribeiro

<b>CAPÍTULO 177 .....</b>	<b>274</b>
---------------------------	------------

### **Eu, pássaro**

Seles Gonçalves

<b>CAPÍTULO 178 .....</b>	<b>275</b>
---------------------------	------------

### **Planta**

Ana Beatriz Borges de Oliveira Fernandez

<b>CAPÍTULO 179 .....</b>	<b>277</b>
---------------------------	------------

### **Sou tão sol (O dia que descobri que sou solar)**

Cláudia de Souza Mendonça

<b>CAPÍTULO 180 .....</b>	<b>278</b>
---------------------------	------------

### **Acral**

Maisa Cristina Santos

<b>CAPÍTULO 181 .....</b>	<b>279</b>
---------------------------	------------

### **Casulos**

Aline Gomes Martins

## CAPÍTULO 1

---

### Refletindo uma Educação Negobispiana

Bruna Maria de Almeida Luiz

Tempo de celebrar! "Vivas, vivas!"

Entendendo esse tempo de forma espiralar

Nosso mestre lavrador de encantamentos voltou ao início, saiu saindo pras bandas de lá

Fazendo entender que não tinha importância

Porque isso faz parte de uma humana petulância

De uma gente que se acha superior, defendendo um estado de servidão

Se afirmando em narrativas de colonialista eurocristão

Nego Bispo é necessário, por isso está presente

Sua trajetória sustenta o discurso, é alimento potente!

E continuará germinando em corpos alumiados por sua energia necessária

Sua oralidade semeada, também nas versões escrituradas, vão sempre germinar

É começo, meio e começo, é tempo de reflorestar

Somos diversos!

Cosmológicos, naturais!

Humanos? Que humanidade é essa que vai deixando demais seres pra trás?

Que sucumbe a violência como forma de civilização

E transforma a natureza em dinheiro, pura exploração...

Ávidos consumistas, mirando o carro do ano ... Você acha mesmo que Nego Bispo é humano?

Certamente não é isso que ele se considera...

Também pudera... Quanta destruição! Nego Bispo é quilombola e reivindica a biointeração!

É a experiência comunitária da vida que precisa ser sentida

Não podemos daqui ser meros habitantes

Precisamos aprender o fundamento de sermos seres compartilhantes  
E no giro do tempo Nego Bispo ancestralizou...  
Pois, "A terra da, a terra quer", nos trouxe Antônio Bispo dos Santos  
Transmutou Nego Bispo na essência que se é  
E nas transfluências que nos movem, aprendendo com sua sabença...  
Cantaremos sua presença!

## CAPÍTULO 2

---

### Santuário

Maria Glaucia da Silva

Cheiro de hortelã no jardim  
O sol banhava com paixão  
O vento beijava o capim  
O som de Chopin na imaginação.  
Vontade de sorrir e chorar  
Quem sabe dançar ou voar  
Feliz feito aquele colibri  
Será felicidade assim?  
Vidas verdes habitam o jardim  
Com folhas brincando ao chão  
Bougainville, roseira e jasmim  
Eu devoto naquela aparição.

## CAPÍTULO 3

---

### Entre sonhos e caminhos

Greice Kelly Marinho

Sou parte do chão que sustenta os passos,  
da ponte que liga o aprender ao encantar.  
Não ensino sozinha, mas faço nascer  
a coragem de quem ensina a sonhar.  
Acompanho o gesto, o olhar e o silêncio,  
teço com cuidado o fio da escuta.  
Cada criança é um universo inteiro,  
cada professora, uma flor que labuta.  
Coordeno esperanças, reinvento rotinas,  
recolho o que é semente e devolvo em flor.  
Sou vento que sopra ideias serenas,  
sou voz que acolhe, que inspira e dá cor.  
Na educação, não deixo marcas visíveis,  
mas espalho caminhos de transformação.  
Porque educar — de qualquer lugar —  
é plantar futuro com o coração.

## CAPÍTULO 4

---

### Açúcar

Raiana Lima Silveira

Um pouco de açúcar, por favor!  
Na xicara de café quente,  
Sentada em um fim de tarde...  
Contemplo o jovem casal ,  
admirando a doçura dos enamorados.  
Mais açúcar, por favor!  
Recordo-me do passado,  
das lembranças ...  
Termino o café.  
Olho para o açúcar e penso...  
Mais açúcar, por favor!  
Para adoçar os meus dias mais amargos.  
Mais açúcar, por favor!

## CAPÍTULO 5

---

### Aprestes

Amanda Prestes

Tem uma hora do dia,  
Esta em que me deito,  
Que sinto vontade de chorar  
Como uma criança  
Que treme os lábios e soluça infinito.  
Nesta hora,  
As angústias já desembaram sobre o meu peito,  
Tornando-me uma figura ainda menor.  
Então, eu sei excruciantemente  
Que estou sozinha.

## CAPÍTULO 6

---

### Ausências Satisfatórias

Isabela Sofia

Quis tanto falar de amor,  
Me esqueci que a solidão também ensina  
Quis tanto escrever versos completos  
Que me perdi em minha própria rima

Quis viver intensamente  
Esqueci-me da racionalidade  
Desejei tanto  
Que me frustrei ao encontrar-me com a realidade

Devaneio meu  
Mal sabia que a falta me completaria  
É paradoxal  
Como perdendo eu me encontraria?  
Aprendi...

A saudade faz parte da história,  
Existem lacunas na trajetória  
A incompletude já não me incomoda  
Vi que ausências podem ser satisfatórias



## CAPÍTULO 7

---

### Sou eu ainda amor

Noemy Barbosa

Escrevo em primeira pessoa,  
como quem se descobre no próprio reflexo.  
Houve um tempo em que eu tentava caber  
nas histórias que me deram,  
até que surgiram fissuras —  
olhares, afetos, silêncios que diziam mais.  
Foi um sopro, não um raio:  
a compreensão mansa  
de que eu era bissexual.  
Meu desejo não segue roteiro,  
dança entre corpos e respiros,  
entre nomes e horizontes.

Assumir... que verbo pesado e livre.  
Durante tanto tempo,  
soava como muro:  
de um lado, o silêncio;  
do outro, o esperado.  
E no meio, eu.

Falar de mim foi abrir janelas,  
respirar ar novo,  
mas ainda tremo diante da ideia  
de dizer à minha mãe:  
“mãe, eu amo diferente do que você imaginou.”  
Enquanto isso, vivo entre dois mundos:  
o que já é verdade em mim  
e o que ainda não posso dizer em voz alta.  
Assumir é processo,  
é coragem e ternura,  
é confiar que o amor vai entender  
mesmo que demore,  
mesmo que doa.  
  
Sou eu, mãe e continuo sendo amor.

## CAPÍTULO 8

---

### Canto contra o racismo

Gleuciane Santos

Eu canto para disfarçar minha dor,  
canto para amenizar o descaso  
de uma sociedade  
completamente racista.

Eu canto para não odiar a vida  
que ainda carrega a herança maldita da escravidão —  
imagens de terror,  
ecos de uma senzala  
que perpetuam até hoje,  
no século XXI.

Eu canto para arrancar do peito  
a amargura que corrói minha alma  
ao ver meus irmãos negros  
nas drogas, marginalizados,  
sem oportunidades,  
sem um emprego digno,  
sempre confundidos com ladrões,  
mortos sem poder dizer sua versão.

Eu canto para apagar as imagens  
dos gritos de socorro,  
de cada negro implorando misericórdia,  
diante de policiais que não os veem como humanos —  
e os sufocam até a morte,  
sem piedade,  
como se exterminar mais um negro  
fosse apenas prazer.

Eu canto com esperança —  
esperança de igualdade social,  
entre negros, indígenas,  
e todos os povos marginalizados.

Eu canto no meu canto,  
com a esperança de que meu canto  
chegue até o canto do seu coração.

Para que possamos cantar juntos,  
numa só voz,  
por democracia e liberdade,  
para todos os povos negros  
que ainda carregam  
a herança maldita  
de nossos ancestrais.

## CAPÍTULO 9

---

### 13 de Maio

Gleuciane Santos

Cadê o dia do negro?

Cadê a igualdade?

Que falsidade...

Se não temos acesso à cultura,

se só veem o negro

para lavar o chão.

Hipócritas!

Os que dizem que a escravidão foi abolida,

enquanto os negros lutam, incansavelmente,

para ocupar um lugar de respeito,

um espaço renomado.

Cadê a igualdade social?

Cadê a liberdade

de expressar a cultura africana?

Me poupe de tanta hipocrisia,

meu irmão.

Acham que os negros  
devem continuar na senzala?  
Se liga!  
Sou muito mais do que uma senzala.

Sou uma das negras  
que luta pelos nossos direitos —  
por educação de qualidade,  
por um bom emprego,  
por liberdade de expressão,  
para que possamos competir  
de igual pra igual.

## CAPÍTULO 10

---

### Professora Sonhadora

Letícia Sardinha

Sonho em ver todas as crianças, sem exceção,  
ricas em saber e imaginação,  
crescendo com livros e educação.

Sonho com uma escola acolhedora,  
que não exclui, mas dá valor,  
incentiva cada passo  
e faz do afeto o seu motor.

Disseram que eu vivia a sonhar,  
num castelo pronto a desmoronar.  
Por muito tempo lembrei dessa frase,  
ao ver, no dia a dia, essa verdade:  
os professores não querem mais valorizar.

Foi quando, num instante,  
vi alguns olhinhos a brilhar,  
quando a minha própria história  
pude contar.

Através de um livro que escrevi,  
contando a história daquele lugar,  
pude muitas crianças encantar.

Assim, realizei um sonho de criança,  
que acendeu em mim uma esperança:  
construir meu próprio castelo,  
página por página, onde elas pudessem entrar,  
aprender, sonhar e se identificar.

Afinal, não é por elas que construímos a educação?  
Por que não deixar um pouco de lado esse descaso?  
Cada um fazendo um pouquinho,  
transformando minha sala, minha escola, meu caminho...

Porque não me tornei professora por acaso!



## CAPÍTULO 11

---

### **Liberdade**

Maria de Fátima Campos

Revelar...

o que está escondido.

expandir...

o que está comprimido.

Sentir...

o instante sem tornar eterno.

Existir...

na complexidade do ser.

Encontrar...

meu caminho, minha essência, minha luz.

Porque sou luz, na minha realidade primeira.

## CAPÍTULO 12

---

### Vida

Dâmaris Menezes

O que é a vida?

A vida é o canto dos pássaros que, ao nascer do Sol, nos avisa sobre outra chance de

tentar de novo.

A vida são as árvores que se movem de um lado para o outro, dando oxigênio sem nos

cobrar nada.

A vida é o vento que sopra em nosso rosto e cabelos,

que passa despercebido todos os dias, por causa da correria das nossas vidas.

A vida é feita das estações que precisam surgir para dar espaço ao recomeço e à

renovação.

A vida é uma descoberta constante de um tesouro escondido,

mas, no final, descobrimos que esse tesouro todo o tempo estava em nosso coração.

A vida é saber amar quando a lógica deveria ser o contrário.

A vida é saber e ter muita fé quando as circunstâncias não favorecem.

A vida é entender que existem altos e baixos

para nos fazer sentir o valor de cada fase do jogo da vida.

A vida é sentir, experimentar, encontrar a si

no meio da bagunça interna, amar

e, principalmente, aprender.

## CAPÍTULO 13

---

### A Vida

Adriane Santos Gonçalves de Jesus

No silêncio do meu ser

Tudo acaba

Sentimento como medo,

Raiva, traição, amor, se cala

Um silêncio obstinado

Desejado

Que devo fazer

Para sobreviver

Se morremos silenciemos

Se vivemos é melhor

Silenciar para sobreviver.

A vida do meu ser.

Traição

Pensar em você,

mesmo se querer

Parece que o cérebro separou um espaço

Nesse descompasso, você está em mim

E eu estou em você

Impregnados como chiclete mole

Eu não consigo te esquecer

Dizer que te amo é fácil

Essas palavras escorrem da minha boca

Como baba doce do lácio

Com sabor de mel.

## CAPÍTULO 14

---

### É sobre isso

Maria Glaucia da Silva

Bicicleta ao chão  
Calça amassada  
Pão com requeijão  
Tarefa atrasada.

Boca vermelha  
Namoro à risca  
Amor que incendeia  
Felicidade à vista.

Sonho na mala  
Castelo assombrado  
De volta na estrada  
Procurando aliado.

Dias desertos  
Noite lotada  
Amores incertos  
Metade inventada.

Tristeza de lado  
Os pés a caminho  
Um filho amado  
Nunca está sozinho.

## CAPÍTULO 15

---

### **Olhemos para as crianças migrantes no mundo**

Patricia Branquinho

Olhemos para as crianças migrantes pelo mundo.

Olhemos não só para as acompanhadas.

Olhemos para as crianças sozinhas,

exploradas,

desaparecidas,

desacompanhadas.

Olhemos para as crianças migrantes pelo mundo.

Olhemos para as atacadas,

bombardeadas,

Sequestradas,

Vendidas,

Usadas.

Olhemos para as crianças migrantes no mundo.

Oremos para as crianças no mundo.

ELAS SÃO CRIANÇAS.

ELAS SÃO SÓ CRIANÇAS.

OREMOS.

## CAPÍTULO 16

---

### Refugiado

Patricia Branquinho

Parti.

Me fizeram parti.

Minhas raízes ficaram partidas.

Deixei meu lar.

Me fizeram desabitar.

Minha casa abandonar.

Atravessei a fronteira.

Fui desterrado.

Do meu país fui arrancado.

Cheguei.

Me jogaram num canto.

Fui asilado.

RE

FU

GI

A

DO.

## CAPÍTULO 17

---

### A caneta e o Lápis

Soraia Ponte Ferreira

Lá no centro está o lápis,  
Uma extremidade com marcas de mordidas  
E a outra com a ponta grossa  
Às vezes trêmulo, inseguro  
Às vezes esperto e ativo  
Ao seu lado estão tantos outros  
Uns maiores, uns menores  
Uns coloridos, outros pretos  
Todos atentos ao que a caneta vai orientar  
Será algo divertido?  
Será que vamos escrever muito?  
No início da aula sempre surgem as mesmas dúvidas.  
A caneta, por sua vez  
Com todo seu esforço e carinho  
Tenta repassar para os lápis  
Seus conhecimentos adquiridos  
Na esperança de um dia  
Ver todos aqueles seres sensíveis e falantes  
Se tornarem canetas...  
De múltiplas cores e formatos  
Canetas que assinam receituários  
Canetas que assinam sentenças  
Canetas que assinam o visto  
Canetas que assinam o nome.



## CAPÍTULO 18

---

### Dindin Delas

Ana Pinheiro dos Santos

Cada dindin carrega uma história,  
um suspiro antigo, uma dor que virou coragem.  
Foi no silêncio da violência que aprenderam  
a escrever seu próprio destino,  
a quebrar correntes que não se veem,  
mas que sufocam o peito.

Dindin que é ponte, que é passo, que é estrada,  
que leva sonhos antes trancados  
às mãos que agora constroem,  
à vida que floresce em novos abraços.

Cada dindin vibra em mãos que decidem,  
bate forte, renova forças, transforma caminhos.  
No Dindin Dellas, cada centavo é impulso,  
movimento, mudança, coragem que se faz presente.

Mulher que decide, mulher que ensina,  
mulher que renasce,  
e mostra que juntas podemos transformar mundos.

## CAPÍTULO 19

---

### Roraima em Chamas

Ana Pinheiro dos Santos

O tempo aquece como nunca,  
o sol pesa sobre nossas cabeças,  
o calor invade os corpos,  
e a cidade se torna abrigo para o que antes era floresta.

Animais selvagens cruzam ruas e praças,  
procurando espaço que lhes foi tomado,  
árvores caem, o chão se abre,  
e o ar que respiramos carrega lembranças de verdes perdidos.

O clima muda, impõe seu aviso,  
e nós, que invadimos seu território,  
somos chamados a ouvir, a sentir, a aprender.

Ainda assim, a esperança persiste:  
podemos reconstruir, respeitar, renascer,  
se ouvirmos a floresta e seus ecos,  
antes que a fumaça cubra tudo de vez.

## CAPÍTULO 20

---

### **Pelo menos aos domingos eu não sinto saudades**

Desyrê Mendes

Não há despedida se você já não existe mais aqui.

A segunda-feira não é de saudade.

Terça não é mais o dia mundial da ansiedade.

Não agradeço que a quarta enfim chegou.

Na quinta, não tenho mais pretextos para vê-lo.

E quando a sexta vai acabando, não preciso esperá-lo na minha porta.

Já aprendi que o interfone não vai tocar.

O sábado continua agitado,

Mas de todos os males de um domingo à noite,

Não precisamos mais nos despedir.

Não preciso contar os dias e catar oportunidades.

Não restou nada, você já não existe aqui.

E pelo menos aos domingos,

Eu sinto tudo,

Menos saudade.

## CAPÍTULO 21

---

### Garota do Subúrbio

Juliana Gelmini

nas ruas do Cacuia  
eu passo apressada  
de olhos baixos  
à caminho do trabalho  
entro no ônibus  
um cara me encara  
sentado ao lado  
abre as calças  
e se masturba  
me olhando  
eu paraliso  
depois grito  
o motorista avisa  
o tarado  
apressado  
se abotoa  
e desce tranquilo  
na próxima esquina  
caminha entre a calçada  
e as barracas da feirinha  
e o cheiro de podre  
das frutas e o cheiro  
do meu corpo não mais  
se dissipa.

## CAPÍTULO 22

---

### Nova infância

Cissa Amorim

Menino, vem cá  
Vem brincar de esconde-esconde  
Não. Tô construindo cidade  
No jogo do Minecraft.

Menina, tô chamando  
Vem ouvir histórias  
Não. Tô curtindo feed  
Tic tok e reel

Menino, menina  
Essa infância sem terra pra pisar  
Sem correr, sem brincar  
Vai te tornar  
Humano menos da metade.

Pular, correr, cantar, jogar  
Fazem a vida valer o sofrimento  
Na vida adulta o lamento  
- Que saudade da infância  
Que não tive!

## CAPÍTULO 23

---

### Vozes Poderosas

Maria Lorena

Somos negros e negras, somos poderosos,  
Valiosos como diamantes, somos lutadores.  
Em cada passo, resistência e coragem,  
Mesmo quando tentam nos abater com sua margem.  
Proibidos de brilhar, tentam nos silenciar,  
Mas nunca deixaremos de seguir o sol a brilhar.  
Nossa pele é linda, um orgulho sem fim,  
Podemos chegar onde quisermos, isso é só o começo assim.  
Seu racismo não vai nos parar,  
Vamos mostrar que somos capazes de amar.  
Mesmo fraquejando, mesmo querendo nos matar,  
Nossas vozes gritam, prontas pra lutar.  
Pode falar, pode acreditar ou criticar,  
O problema é seu em não saber nos respeitar.  
Saiba que somos mais que sua opinião a pesar,  
E vamos ocupar nosso lugar com garra e brilhar.  
Vocês não vão silenciar nossa força e paixão,  
Vamos colocar fogo no racismo e sua opressão!  
A mudança está a caminho, prepare-se pra ouvir,  
Nossas vozes firmes estão prontas pra agir.  
Juntos vamos transformar o mundo ao nosso redor,  
E acabar com o racismo que causa tanto temor.  
Seremos a luz que ilumina a escuridão,

## CAPÍTULO 24

---

### Velho tempo

Mara Roxanne de Souza Santos

O que esse velho tempo roubou de mim?

Sorrisos?

A cor dos meus cabelos?

Meus amores?

Meu choro?

Minha voz?

Não.

Na verdade nada me roubou. Tomei para mim o que de fato sempre foi dele.

E agora ele toma de volta o que me emprestou de bom grado.

Será que cuidei do que me emprestou?

Será que sorri em demasia?

Chorei por quem merecia?

Amei como deveria?

Me responda, velho tempo, se puder...

## CAPÍTULO 25

---

### Sou nordestina

Janha Patricio Barros Sousa

Sou uma cabocla nordestina,  
Nasci no belo Ceará, falo com prazer.  
Quando abri os olhos, já ouvi o canto da galinha...  
Ó lugar selvagem, mas tão bonito de se ver!

Logo, puseram-me numa rede de algodão —  
Não tinha esse negócio de berço, não.  
Comia mingau de goma, com leite qualquer,  
Nada de dengo, nada de ficar de mão em mão.

Fui crescendo, via meus pais trabalhando,  
Tinha irmãos mais velhos, e nascia mais irmão.  
Ia pra escola, nossos pés eram nossa condução —  
Feliz, no caminho, tomava a bênção a todo ancião!

Morava na serra íngreme da Itapipoca,  
Lugar de mocó, macaco, onça e gavião.  
Quase todo bicho da floresta lá existe,  
E o canto do corupião encantava o coração!

Nossos vizinhos eram simples trabalhadores,  
Povo honesto e leal, cultivava a amizade.  
Morávamos num lugar remoto, bem distante,  
Mas lá não existia egoísmo, só honestidade!



Depois, mudei-me pra uma pequena cidade,  
Achei tudo estranho, era muito diferente.  
Não tinha o barulho estridente da cachoeira...  
Ah! Que saudade! Dói no coração da gente!

Com o tempo, mudei-me pra grande cidade,  
Tive uma vida excelente na minha mocidade.  
Depois de adulta, sorri, chorei, cultivei o amor,  
E Deus amparou-me, enviando-me a felicidade!

## CAPÍTULO 26

---

### Céus e Bandeiras

Rossana Rosangela Assef Jorge Lopes Gaspar

Houve uma menina  
que gostava de hastear bandeiras,  
até que o céu ficou cinza  
por vários dias e meses!

Então, ela pensou:

"De que vale uma bandeira colorida  
no meio da tempestade?"

Verteu copiosas lágrimas  
que ninguém viu,  
porque chorar na chuva  
tem essa vantagem.

Além do mais,  
águas que descem dos céus  
trazem o ensejo das promessas!

Fez para si um voto,  
de não mais hastear qualquer estandarte,

mesmo quando o sol voltasse a brilhar,  
pois a melhor e eterna bandeira  
remete a uma Pátria celestial,  
que não precisa ser hasteada,  
justificada, defendida.

Para além do arco-íris,  
toma forma o incorruptível,  
pelos olhos da fé  
que são purificados  
pelas lágrimas das provações.

## CAPÍTULO 27

---

### Ode à Travessia

Rossana rosangela assef jorge lopes gaspar

No final da estrada,  
um hospital à direita.  
Mas não é o fim da estrada.

Ouço um rock  
para aliviar a dor,  
mas anestésias não curam.

Então, volto às lágrimas,  
porque o choro dura apenas uma noite.

Mesmo que, por vezes,  
a escuridão pareça eterna,  
sei que os ponteiros do relógio  
avançam para o momento  
em que ouvirei:  
“está consumado”.

Porque toda lágrima  
é recolhida no Seu odre,

e todas as coisas  
cooperam para o bem  
dos que Te amam.

E é por fé,  
não por sentir.

Porque de sentimentos,  
são muitos enganos.

## CAPÍTULO 28

---

### Quando?

Angela Nayva da Silva Souza Corrêa

Quando foi que esqueci os conselhos da minha mãe?

Aqueles ditos simples, mas cheios de razão...

Quando foi que me perdi de mim mesma,

Na ânsia de amar demais, de dar o coração?

Qual foi o dia que me calei?

A primeira lágrima engolida em silêncio...

Quando deixei de ser voz para ser sombra,

Quando o amor virou esquecimento.

Há mulheres que carregam o mundo no peito,

Fortes, mesmo com o coração desfeito.

Fracas? Jamais! Só estão cansadas,

De darem tudo e não serem escutadas.

Há quem grite com elas, quem as faça chorar,

Mas não conhecem a força que sabem guardar.

Mulher, tu és luz, és vento que sopra

A chama da vida que nunca se apaga.

És mãe, és filha, és coragem e ternura,

Sabes amar com entrega pura.

Mas não te esqueças de ti, de viver,

A vida te chama, te convida a florescer.

Levanta-te, mulher, com tua alma inteira,

Com tua beleza única e verdadeira.

Não deixes que o mundo apague tua cor,

Pois em ti habita o mais puro amor.

## CAPÍTULO 29

---

### A rosa ferida

Alessandra Rodrigues Peixoto

Havia um verão guardado em vidro com pequenos risos, tarde calorosa e um jardim florido em rosas.

O sol entrava pelas frestas,

Mas as paredes sabiam demais.

Uma sombra entrou sorridente e sorrateira,

Com a leveza de quem sempre foi bem-vindo.

E em segundos, o ar mudou,

o relógio parou,

o corpo entendeu antes da mente.

Há paredes que ainda respiram lembranças,

Há mãos que nunca mais se soltam da pele.

E a água, sempre ela.

Se repete, insistente em um corpo ferido, como um mantra

Contra o invisível.

Cresci observando o mundo de fora, tentando costurar distância entre mim e o passado, mas um eco insiste:

Certas casas nunca se calam,

Certos verões nunca terminam

E certas memórias nunca se apagam.



## CAPÍTULO 30

---

### Ser estudante

Nairan Costa Bezerra Sousa

Em seus sonhos acreditar e lutar para alcançar.

Ter disposição para conhecer, aprender.

É diariamente encontrar motivação e inspiração para continuar.

É lutar contra as dificuldades do dia a dia, mesmo com ou sem companhia.

É ter empatia, humanidade,

É criar laços de amizade, construindo com alegria.

É enfrentar seus medos e dificuldades.

Sem que isso lhe cause nenhuma ansiedade.

Estudar faz parte da vida,

Não pode ser uma tarefa sofrida.

É algo natural, especial e individual.

Conhecimento nunca faz mal.

Estudar é valorizar o tempo presente.

Presente precioso, valioso.

Estudar é...

Transformar sonhos em realidade.

Num contínuo processo e com simplicidade.

É honrar quem fomenta seus sonhos.

Aquele que sustenta, participa, inspira, orienta.

Estudar é....

A despeito de qualquer situação ou emoção

Pensar sempre: Eu sou capaz!!

Eu tenho compromisso!!

Meu futuro será brilhante!!

Eu sou o melhor estudante!!

## CAPÍTULO 31

---

### Assim és

Nairan Costa Bezerra Sousa

Forte desde a criação  
Obra de perfeição  
Magnífica em sua essência  
Planejada para um lindo papel  
Cuidar, guiar, acreditar, amar  
A despeito da situação.

Ser observado, imitado  
Por vezes copiado  
Com função mais que especial  
Com direcionamento que tende  
Para o bem ou para o mal  
Cada mulher é especial

Tens em teu poder  
Amor e dasamor  
Ambos exprimem cor  
Felicidade em construção  
Ou amargura e aflição  
Escolha é opção

Todos os dias são teus  
Do triste ao glamouroso  
Eles são resultantes  
Do processo contínuo da vida

Com impaciência ou persistência  
O lidar faz a diferença.

Fortaleza delicada  
Com um sorriso esconde dores  
Demonstra para poucos teus temores  
Como luz radiante  
Perpassa os labores confiante  
Assim És!

## CAPÍTULO 32

---

### Meu delírio

Bruna Pereira da Silva

Eu gosto da cor roxa.... É a minha favorita

Eu gosto dela, pois me remete ao caos

A incerteza, a liberdade, é bonita

Coisas que não sei definir, sei sentir...

Eu gosto do silêncio profundo

Ele tem essa força discreta

Desmonta discursos, desarma egos,

desmorona certezas

Não porque seja uma fuga, mas porque,

às vezes, é a única verdade não falada...

os pensamentos fogem a cada palavra...

e sem pensar, talvez seja hora de parar

Eu não sei porque, mas

tenho evitado meus sentimentos ultimamente

tenho negado todas as minhas emoções

da minha mente

talvez eu esteja com medo e eu esteja fugindo

da emoção novamente

mas que ironia, então o que são esses versos?

Talvez eu esteja sentindo isso sozinha,

mas isso não espezinha...

talvez seja a minha mente me enganando

e minha pura imaginação esteja me curando

Cheguei a outro nível de interesse,

sou apenas eu, sendo eu

e me pergunto o que é meu e o que sou eu.

e mesmo que não entre nessa categoria

vou sorrir com alegria...

## CAPÍTULO 33

---

### Do ventre ao vazio

Polyanna Lorena Da Ré

Há dores que não têm nome,  
nem certidão, só lembrança  
brotam do fundo das entranhas,  
rasgando corpo e esperança.

O que nasce não é vida,  
é ausência em forma de dor,  
é um grito que não respira,  
é a falta de embalar o amor.

Há sangue sem ferimento,  
há luto sem ter alguém,  
há um vazio tão profundo  
que me habita e vai além.

O improvável, por capricho,  
fez morada e partiu cedo,  
deixou marcas no infinito  
e um coração cheio de medo.

A vida joga sem aviso,  
muda as regras no meio do jogo,  
sou corpo cansado e indeciso,  
alma em cinzas, sem apoio.

Eis o destino cruel e mudo:  
perder o que nunca foi meu,  
parir o nada e, contudo,  
chorar como se Deus o deu.



## CAPÍTULO 34

---

### Hoje eu vi um beija flor

Daiany Cris Silva

Uma pequena árvore prevalece na calçada de concreto  
as pequenas flores, vermelhinhas, anunciam timidamente sua presença  
já os galhos, tão seguros de si, orientam para luz toda sua graça  
não há timidez que esconda uma linda flor  
e os pássaros sabem muito bem disso  
o beija-flor se aproximou ligeiramente  
com seu voo leve acariciou as tímidas flores  
mesmo rodeado de bichos barulhentos o passarinho insistiu beijando uma a uma  
todo arisco e cheio de pressa  
há tanto tempo não via um beija flor, até me perdi observando a cena  
nesse lampejo de segundo me lembrei o que é uma furta cor  
acabei acreditando que apenas o papel celofane da papelaria poderia ser furta  
cor  
eu só não via um beija flor há muito tempo  
e os bichos ao redor insistiam em fazer barulho, falando e falando  
o barulho foi tanto que o beija flor se foi  
falavam de tanto sucateamento que a sucata acabava por ser suas vozes  
barulhentas  
enquanto eu observava o beija-flor, os barulhentos foram se fechando em roda  
e o barulho que eu fazia já não se ouvia dali de onde eu tava  
havia um papel celofane estendido bem no meio deles

o papel brilhava tanto que cegava todos e ninguém via o beija flor  
ali reluziam conversas sobre preocupações grandiosas para os homens  
me perguntei se a furta cor poderia ser melhor se apenas tivesse ficado no corpo  
do beija flor  
dei um passo à frente e uma fresta se abriu na roda  
o sol da manhã a reluzir no verde da árvore e eu ali  
procurando uma oportunidade pra dizer  
desisti de tentar entender o que de tão lindo havia num papel celofane  
naquele grupo de homens ninguém viu sua cegueira em roda  
e o beija flor lá longe tinha ido  
me despedi e fui também  
desde então, nunca mais vi um beija flor

## CAPÍTULO 35

---

### Eu sonhei

Shirley Barros Andrade Sousa Oliveira

Eu sonhei

Com um mundo cheio de flores

Sem mais dor e horrores

Até que acordei

Eu sonhei

Com uma vida bendita

Sem mais noites aflitas

E assim esperei

Eu sonhei

Com meus amigos distantes

Com suas companhias vibrantes

E com amor os aguardei

Eu acordei

Com forte fé no amanhã

Como se fosse uma irmã

E novamente sonhei

## CAPÍTULO 36

---

### Mulher etiqueta

Juliana de Araújo

(uma homenagem ao poema homem etiqueta de Drumond)

Sou pós moderna, consumista.

Fico grande, um tanto oco,

hedonista.

Sou um toco,

cortada e distribuída;

uma forma de mulher,

uma receita de fêmea

ensinada nas novelas na vida.

Nas passarelas sou projetada,

nos padrões efêmeros, desenhada.

Só pelos olhares, tão desejada.

Dividida, vestida e etiquetada.

Vendida e possuída.

Pronta ao comercio,

urubus em minha carniça.

Sou cara, sou amada.  
sou despida, sou comida.

Comem-me  
mulheres e homens,  
comem-me  
botox e silicones.

Sou a imagem idealizada,  
viro a deusa venerada.  
Quem me alcança transforma sua vida,  
é o que ensino nas propagandas sem saída.

Sou indigesta e vazia;  
de muita caloria,  
de pouca energia.

Jogada, sou um nada.  
Fico descartada.  
Estarei no próximo capítulo  
da novela da sua vida;

Você é minha melhor propaganda,  
que na aparência e na mente  
me esbanja.

Até que eu te transforme  
numa mulher sem nome,  
sem vida e disforme.

Mais uma miserável  
mulher carregada de fome  
que esta passarela consome.

## CAPÍTULO 37

---

### Mulheres, donas de mim

Rosidelma Fraga

Explodem dentro de mim

A Mulher Madalena

A Mulher mãe de santo

A Mulher rasga-pranto.

Desabrocham dentro de mim

A Mulher negra tagarela

A Mulher diz-que-me-disse

A Mulher Diadorim

A Mulher andorinha

A Mulher puta de botequim.

Eternizam-se dentro de mim

A Mulher do deboche

A Mulher corre-corre

A Mulher pode-pode.

Vivem dentro de mim

A Mulher Beatriz

A Mulher de Diamante

Que sequer pensa em Dante.

Perpetuam-se dentro de mim

A Mulher Laura, de Petrarca

A Mulher Musa, dos poetas

A Mulher que chora por amor,  
que arde no fogo sem sentir dor,

brota das cinzas e depois vira FLOR

## CAPÍTULO 38

---

### Marrom Abá Aisó

Caroline Cristina Vaz

O marrom Abá Aisó tem cor de índio.

De Índio Formoso.

Não é aquele marrom desbotado,

é aquele marrom avermelhado,

daquele vermelho do horizonte

na hora da aurora.

Daquele vermelho que paira no ar,

quando se vê a pessoa amada.

É aquele marrom avermelhado

com lembranças de pureza,

respeito e natureza,

que a gente pode usar

para ilustrar qualquer situação.

Todo mundo tem um pouquinho

de marrom abá aisó,

quando não na pele,

no coração.



## CAPÍTULO 39

---

### **Solo, Solidão e Solitude - Semente**

Tatiana Ferreira

Eu vi as mães negras das minhas amigas negras serem mães solo tal qual a minha mãe foi.

E estava tudo bem, silêncio!

Nenhum questionamento.

E no imaginário de relacionamento ideal os deuses me defenderam de ser a mãe negra solo.

Mas não me livraram da solidão do abandono.

Abandono esse que para nós chega na velocidade da luz.

E estava tudo bem, silêncio também!

É mais do que natural que o corpo não desejado seja solo.

Só que (e é muito), para sobreviver ele aprende a ser fértil.

Contorna os dissabores, reconhecendo o prazer e a imensidão da própria companhia

- Solitude, eis me aqui.

## CAPÍTULO 40

---

### Engravidar-me

Juliana de Araújo

Mais uma vez engravidei-me.

É uma gravidez necessária,  
sou minha própria filha.

Agora fico procurando-me  
numa dentre tantas outras imagens  
que estou pra dar a luz!

## CAPÍTULO 41

---

### Curriculum Vitae

Kymberlli Meirelles Pinto Donadelli

Na folha alva, fria e plana  
Cabem títulos, cargos, datas certas.  
O resumo de uma vida inteira,  
Preenchido com vitórias seletas.

Sem contar o que foi vivido a priori,  
Como uma tradução de latim sem profundidade,  
Palavras que fazem sentido, mas que deixam algo esquecido  
Pelo excesso de formalidade.

Um relato que deleta lágrimas  
E noites de estudo com resiliência,  
Seria persona non grata a que enfrentou a chuva  
Com tanta resistência?

E as conquistas não acrescidas as suas,  
Mas que alegram pelo tanto o almejar?  
Não há espaço para os tropeços do início  
Dos que com tanto sacrifício ensinaram a andar.

Não conta a coragem de ser vulnerável,  
Não se lê o suor que molhou cada degrau,  
Nem mesmo os sorrisos durante o lanche  
De um dia de estudos normal.

Ah, se o currículo revelasse mais que a tinta  
E fosse como um espelho fiel,  
Que refletisse da jornada humana  
As cicatrizes além do papel.

Uma realidade in vitro, bela e impalpável  
Que ignora até mesmo um recomeço vital  
Sem saber que o que importa jamais se resumiria,  
Na dita moderna escrita, de um dado formal.

Com o peso de cada escolha em mãos  
Seguirei a escrever minha história,  
Com um largo sorriso no rosto  
E alguns momentos in memoriam.

## CAPÍTULO 42

---

### Vai! Foi ainda, não?

Ednalva Suter de Souza

Vai, mulher, segue teu caminho.

Seja uma história, ou a história.

Vai, mas não seja um pergaminho,  
seja um bater de asas, talvez, memória.

A tua costela não é de Adão, o mundo já sabe.

Teu corpo é de leão, e a selva te guarda.

Tuas garras, quando agarram, amarram.

Teu olhar é imenso — será navalha?

Mas tu amas, e teu amor é flor.

O jardim não te cabe, és imensa.

Guardiã dos filhos, presente do Criador,  
o planeta te cabe, és intensa.

Teus olhos, cabelos, boca e mãos  
se entrelaçam na emoção.

És herdeira da paixão:

um corpo leve, uma alma firme, razão.

Vai, mulher, segue teu caminho.

Mas não seja um pergaminho.

Raça, cor — és múltipla, sorriso.

São muitas, são únicas, és ninho.

## CAPÍTULO 43

---

### O cirurgião

Maria Clara Melo Vieira

inspirado no filme Pobres Criaturas, na música Red sex, e na sociedade que nos aprisiona cada vez mais.

Parte I:

Sou uma criatura bela  
E — infelizmente — excessivamente racional  
Não julgue minha face amarela  
Caso você seja pouco emocional

Não tenho corpo, sou nojento  
Feito de carne, jogado em um relento  
Meus ossos são estonteantes  
Meus olhos, um tanto provocantes  
Sou tão agonizante!

Escondi-me por anos, um monstro enjaulado  
Procurei-me entre bisturis e sendo torturado  
Pelas mãos do meu coração mal amado

Fui parido, de um útero já velho  
Meu corpo não existe, fui substituído por um buraco cheio de mistérios  
Sou os restos do meu próprio cérebro  
Espero um dia, conseguir sair desse inferno

Arrastei-me por minha mansão  
Entendendo que meu esforço não foi em vão  
Cuidei de cada cicatriz como minhas filhas  
Limpava com álcool e algodão em tiras fininhas

99

## Parte II:

Sou um relicário vazio  
"Onde estão minhas joias?  
Esqueci de colocá-las no lugar com o bisturi  
Deixe, irei guardá-las num pote delicado  
Um dia, vou conseguir tirá-las do armário."  
Não olhe para mim, meu templo não tem senso  
Pertencço a um corpo sem dono ou cotação  
Meus olhos já não possuem mais movimento  
Sou restos de sangue sem fundação

Os de fora me chamam de aberração  
Já os de dentro me olham com compaixão  
Ou com pena, não sei muito bem  
Já que sou tudo aquilo que não os convém

Talvez eu me encontre lá fora  
Vou andar entre todos os cantos dessa morada  
Tentarei encontrar o sentido da minha existência  
Mesmo que ainda tenha consequências



## CAPÍTULO 44

---

### Invocação do amor em vida

Gisele Paula Batista

Ouço meu querido chegando!

Leve-me com você, e corramos.

Se você não sabe, siga o rastro do sol que se põe.

Alegremos-nos juntos no luar com o melhor vinho guardado dos vinhedos do sul.

Seu nome é fragância agradável derramada no chão desta vida.

Eu te vejo, meu amado, passando a noite entre meus braços.

Nossa cama está entre as folhagens do nosso próprio jardim.

Durante as noites busquei aquele a quem amo. Eu o busquei, e sempre o encontrei.

Oh, meu querido, és para mim como flores do campo que se vestem para um novo dia.

Eu ponho sob juramento este amor que nos acolhe na mesma sombra que o sol não pode tocar.

## CAPÍTULO 45

---

### Magia

Caroline Cristina Vaz

Há algo mágico que permeia o coração  
de quem está apaixonado.

As cores ficam mais brilhantes,  
As músicas mais belas.

Os abraços viram morada  
Os beijos, aquarela.  
Há algo que floresce,  
Rejuvenesce  
Transforma e aquece.

Há medo da perda  
Medo de procurar e ser exagerada  
Mas, acima de tudo há a certeza  
Da pureza do sentimento  
Do brilho dos olhos  
E da sensação de leveza.

Há a tristeza da despedida  
Com o anseio da chegada  
O explodir da paixão  
Sem hora marcada.

Há quem não fale alto  
Há quem grite aos quatro ventos  
O amor, de tanta magia  
Envolveu o coração daqueles dois  
Que nem se quer sabiam  
Que estava traçado  
o encontro daquele dia.

## CAPÍTULO 46

---

### O que floresce depois

Laudiene Ferreira de Freitas

Há dores que não gritam — germinam.  
Silenciosas, elas rasgam a terra por dentro,  
até o chão aprender o nome da resistência.

Um dia, o espelho me devolveu um rosto que eu não conhecia.  
Tinha cansaço nos olhos,  
mas também havia um brilho novo —  
como quem se quebra, mas reflete mais luz.

Eu descobri que crescer dói,  
mas permanecer pequena dói mais.  
Então deixei o vento levar o que não ficava,  
e fiquei.

Fiquei comigo,  
com as partes que não sabiam dançar,  
com as cicatrizes que não pediram desculpa,  
com o silêncio que virou abrigo.

Hoje, quando me perguntam se venci,  
eu sorrio.

Porque vencer nem sempre é chegar —  
às vezes, é apenas não desistir de ir.

E se a vida me replantar mil vezes,  
mil vezes eu floresço.

Mesmo com as raízes cansadas,  
mesmo sem primavera à vista.

Porque o que nasce do coração partido  
tem perfume de eternidade.

## CAPÍTULO 47

---

### O Tempo que Fica

Laudiene Ferreira de Freitas

O tempo não leva tudo.  
Há lembranças que ficam presas no vento,  
soprando nomes que só o coração ainda entende.  
Há ausências que aprendem a morar na gente,  
como quadros tortos na parede da alma —  
a gente passa, ajeita, mas nunca tira.  
Eu já tentei voltar onde fui feliz,  
mas descobri que a estrada muda  
quando é o coração que envelhece.  
Ainda assim, sigo.  
Com passos que sabem perder,  
mas recusam-se a parar.  
Porque o tempo não é inimigo —  
é professor.  
Ensina a olhar o pôr do sol  
sem esperar o nascer da lua.  
E quando a vida insiste em partir,  
eu fico.  
Fico com o que foi verdadeiro,  
com o que me tornou inteira,  
com o que o tempo, por amor,  
decidiu deixar.

## CAPÍTULO 48

---

### Manguemar

Marilanda Cristo Da Silva Santi

Maré de lança, abundância!  
Marejar encanta, manguemar  
Maré de morta, o que importa  
A paciência, o esperar...  
Marejar encanta, verde mar!

Raízes ancestrais profundas  
Infinitude! Quiçá finitude?  
Manguezal de vida,  
Para ser plenitude, precisamos cuidar  
Deste marejar, manguemar

Diversidade cresce, floresce  
No vai e vem deste rio mar  
Cheiro de maresia, que paira no ar  
A lutar dia a dia ... desenvolver e envolver este ciclo  
Geo-biológico-natural  
Beleza sem igual, deste rio mar!

Traz consigo a certeza

Que transcende, compartilha  
Cores, imagens, paisagem  
Saberes, sabores, história...amores  
Neste mar-rio, rio-mar – Manguemar!

Resgata memórias, lembranças  
Vivências...povos e tradições  
Neste balanço infinito, trazendo consigo  
As riquezas deste rio, ou será mar? Manguemar!

Respeitar e conhecer  
Olhar maduro, pé no chão,  
Canoa a deslizar, no balancear da maré  
Rede lançada ao vento ao abraço das águas  
Manguemar!

Transmitir, ensinar, viver  
Neste rio que não é mar, neste mar que não é rio  
Manguemar!

Encher o peito de ar,  
Mergulhar e desbravar  
Empoderar, engrandecer  
Manter vivas: raízes, cultura e tradição

Povo ribeirinho...grande nação!  
Constelação de gloriosas lutas  
Universo a ser vivenciado e valorizado  
Pequeno é o ignorar  
Rio que não é mar, mar que não é rio...  
Manguemar!



## CAPÍTULO 49

---

### Quintal de memórias

Marcia Rebeca De Souza Jansen

No fundo da casa, o mundo era nosso,  
No quintal encantado, reinava o alvoroço.  
Goiabeira com galhos ao vizinho escorrendo,  
Siriguelas vermelhas, segredos crescendo

Ali, com minha irmã, a vida brincava,  
Em panelinhas, a infância cozinhava.  
Folhas viravam banquetes reais,  
Pedrinhas, temperos de sonhos vitais.

Brincávamos juntas de faz de conta,  
Onde o chão era rio, a árvore era ponte.  
Corríamos soltas em esconde-esconde,  
E o riso ecoava até o horizonte.

Cada sombra escondia um universo,  
Cada galho, um castelo imenso.  
E nossa voz - canção inventada -  
Tornava a tarde mais encantada.

O tempo passava, mas não se notava,  
As memórias, em nós, ali se firmavam.  
Entre frutas caídas e terra na mão,  
Florescia o amor, simples, de irmão.

Hoje, quando fecho os olhos, ainda vejo  
O quintal, as risadas, o sol, o desejo.  
E no coração guardo, com emoção,  
A menina, a irmã, e a imaginação.

## CAPÍTULO 50

---

### Semente

Tatiana Ferreira

Aprendi tardiamente a amar o que reflete no meu espelho.

Ao mesmo tempo em que me questiono: por que tardio? Se eu aprendi!

Sinto que me devo tanto...

Nessa árdua trajetória em busca dessa tal sobrevivência

Não há brechas para o amor e o sonho.

Porém quando temos a possibilidade de respirar fundo

Somos potência, emergimos saberes, sabores, amores e prazeres

Somos nós as responsáveis por fincar os pés na terra

E só sair do lugar quando sentirmos que alguma semente ficou

Semente de amor e autocuidado como fonte de “esperançar”

Para aquelas que vierem depois de nós.

## CAPÍTULO 51

---

### Coragem

Isabel Jung Albert

Havia de ser então  
O desabrochar de um botão  
Mas ela não viveu só de sua beleza  
Cuidou de suas raízes e foi com gentileza  
Achou caminhos cheios de significados  
Desenvolveu espinhos em seu machucados  
Fez das pequenas coisas o seu orgulho  
E as grandes enfrentou de mergulho  
Teve medo e insegurança. De onde tirar coragem?  
Se inspirou em outras e conseguiu amar a viagem  
Nunca esteve sozinha, sabia ir fundo cuidando da raiz  
Ela só ouviu aqueles que queriam vê-la ainda mais feliz  
Seu jardim floresceu, que beleza única possui a nova flor  
Foi a mistura daquelas raízes com um grande amor  
A busca, por conhecimento e significado, não para  
Mesmo com alguns espinhos, ela agora fala  
“Tudo foi importante, construímos uma bela estrada  
Hoje podemos ir devagar, apreciar a caminhada”  
Mas a vida tem seu ritmo e ensina a apreciar o instante  
Aproveite e se dedique ao que realmente é importante.

## CAPÍTULO 52

---

### De mãos dadas

Larissa Rosso Dutra

Alessandra,

há algo na tua escrita que silencia o mundo  
como se cada palavra tua fosse um respiro de coragem  
em meio ao turbilhão.

Te ler é presenciar o florescer de alguém  
que, mesmo em meio às cinzas,  
escolhe se reconstruir com delicadeza.

Como pessoa, me encanto.  
Como psicóloga, me comovo.  
Porque há beleza em ver alguém  
se encontrando nas próprias palavras,  
reaprendendo a confiar na própria voz.

Tua sensibilidade é ponte,  
tua coragem é farol.  
E eu sigo ao teu lado,  
de mãos dadas nesse processo  
de dar forma ao indizível,

até que tua voz ecoe livre, sem medo,  
como um canto que finalmente se reconhece.

Sou grata  
por testemunhar o teu crescer,  
por estar perto do teu reencontro,  
por ver a vida renascer em ti.

## CAPÍTULO 53

---

### Será que vai melhorar?

Luísa Chéríci Ceccato

Antes música,  
antes som,  
antes barulho,  
agora tudo mudou.

O vermelho,  
talvez melhor.  
O verde,  
meio diferente.

Não sei o que pensar,  
sei que tudo mudou.  
E ao mesmo tempo  
nada mudou.

Será que assim  
seremos mais felizes?  
Eu não sei.

Ainda não tive tempo.  
Tempo para pensar,  
para questionar.

## CAPÍTULO 54

---

### Lembro-me da beleza

Mylena Maisa Santos Nascimento

Lembro-me da beleza do meu sertão

É um encanto, sinto um chamego no meu coração

O vento sopra a cortina

Entendo que essa é a minha sina.

Lembro-me da beleza do meu oxente

Esse sempre ficou guardado na minha mente

O sol quente ajudando na vegetação do cajueiro

Vejo seus frutos caindo, mas é algo passageiro.

Lembro-me da beleza do bença vô

Depois era uma abraço renovando o seu amor

A cadeira de balanço ficava na porta

De carinho eterno, isso agora me conforta.



## CAPÍTULO 55

---

### Metamorphosear

Pamella Gabrielle Gransoti de Souza

mudar é arriscar

arriscar se arrepender do diferente

arriscar perder o conforto do que conhece

arriscar perder pessoas

arriscar se perder

mas permanecer é certeza

certeza de nunca descobrir o novo

certeza de continuar sempre na mesma

certeza de nunca conhecer outras pessoas

certeza de nunca se conhecer

sim, é seguro permanecer no rastejar

rastejar te permite sentir o chão

mas, também é libertador poder voar

voar te permite alcançar o céu em toda sua extensão

o processo é sim longo, doloroso

precisamos nos encolher, nos minguar

mas o retorno, embora nem sempre tão explícito, é glorioso

cabe a nós nos permitimos metamorphosear

## CAPÍTULO 56

---

### Cada uma de nós

Vânia Lucia de Oliveira

Na vida fazemos uma caminhada  
Que não conhecemos.  
Vamos dando passos, sem saber se há onde pisar  
E, aos poucos, vamos deixando uma trilha  
Por onde outras pensam em caminhar.  
E então percebemos, que existe uma história escrita  
E que somos nós, as autoras.

Dia a dia montamos um roteiro  
E, intuitivamente, o desempenhamos.  
Tudo nos parece uma rotina, sem grandes interesses  
Mas vamos descobrindo, que tudo faz parte de um mecanismo  
Que existe dentro de cada uma de nós,  
Orientando-nos para que façamos  
O que já estamos fazendo.

O desenrolar do enredo, nos passa despercebido.  
Cada ato, cada cena, já foi premeditado.  
Cada erro, cada acerto, nos foi direcionado.  
E se utilizando do nosso corpo, invadindo nossos sonhos,  
Somos levadas para o desconhecido.

E, a cada tomada de consciência,  
Nos damos conta, do quanto nos fazem pequenas.

E então, não tarda a chegar ao fim.  
Como a noite apaga o dia, sentimos a nossa luz se apagar.  
E, no fundo de nossa alma,  
Procuramos a explicação de tudo que se passou,  
E o que encontramos nos assusta:  
Constatamos que nossa vida se perdeu,  
Nosso caminho é irreal  
E a nossa história, começa a ser esquecida.

## CAPÍTULO 57

---

### Marcas de uma Caminhada

Michele de Souza e Silva

Pegadas na areia é possível ver ao caminhar

Pegadas que as ondas um dia hão de apagar

Quantas histórias, quantos caminhos seguidos.... simbolizando pessoas corajosas que se aventuraram ao perigo.

Eu vou com cautela, pela areia e pelas pedras....um dia eu sei que o mar há, também, de me levar.

Mais cedo ou mais tarde minhas pegadas vão se apagar.

Pois aquele que traz coisas novas, um dia as levará.

Por enquanto sigo deixando pegadas, algumas espero que fiquem um tempinho a mais marcadas.

Por tudo que eu passei na vida,  
Por tudo que ainda hei de passar,  
Eu oro a Deus que ilumine o meu caminhar

## CAPÍTULO 58

---

### SPA\_A\_LUTA\_2025

Silvia Prado dos Anjos

A luta é digna em combate  
como o bumbo bate o tempo  
e o surdo o repasse  
a envolver e desenvolver  
seu combate puro  
puro em ação ação conjunta  
circulação ... cooperação ... união  
e a vida à vida  
vidas toca a sempre uma existência ser  
dança e sorrisos de mão a mãos salve!!!  
salve!!! salvemos!!! salve!!! salvemos!!!  
Nossa estrela no céu  
na terra a lembrança ilumina  
fios destinos a alongar  
e dança e sorri passo a passo  
a cada instante é força é suave é constante  
é toda é tudo fragrancia ... feminina... presente... sempre  
mulheres em busca de paz  
ou o sorriso ameniza a dor

## CAPÍTULO 59

---

### A existência (se/nos) transforma

Luciana Bessa Silva

Sou uma refugiada.  
Não, não venho de outro país.  
Estou presa ao tempo passado  
em um corpo no tempo presente...  
Durante anos tentei convencer  
a mim mesma  
que no tempo presente  
a música é melhor  
o filme é melhor  
os filhos, também...  
a Educação é melhor  
a Política é melhor  
a Sociedade é melhor  
as pessoas, também...  
Não entendo de Matemática,  
(Ninguém precisa entender tudo. Precisa?)  
mas há questões lógicas:  
O tempo passa,  
A vida muda,  
A existência (se e nos)  
transforma...  
as dores, também...  
Deixemos passar o tempo  
para compreender os fatos  
as ausências  
e os não, também...

No fim:

Acumule vivências

## CAPÍTULO 60

---

### A preta

Vanessa Araujo Silva

A preta guerreira,  
a preta linda,  
a preta maluca —  
dizem que não é de se amar.

A preta,  
que desde menina  
precisa escolher  
entre o brincar  
e o arrumar.

A preta guerreira,  
a preta linda,  
a preta maluca —  
dizem que não é de se amar —  
só de arrumar, lavar, passar.

Mas será que não é de se amar,  
ou são eles que não sabem amar?

A preta guerreira, destemida,  
que faz dos seus maiores medos  
sua coragem única.

A linda preta,

que dizem ser recatada —

mas ela não é do lar.

A preta maluca,

que corre,

samba,

chora,

não morre.

Sofre,

enlouquece.

Se cura.

de igual pra igual.



## CAPÍTULO 61

---

### Casa

Kely Juliana Ferreira de Araújo

Pariu a si mesma

Pra ser sua companhia

Ensaçou o nascimento

Como se fosse o primeiro dia

Aguentou as dores

De uma vida no pós-parto

Ladrou latente e sozinha

Trancada em seu quarto

Desvendou os sentimentos

Ora novos e a florados

Afirmou a beleza de ser

A junção dos seus pedaços

Foi sua

Pela primeira vez

## CAPÍTULO 62

---

### Floresça Professora

Alessandra da Silva Oliveira

Ser professora é florescer.

Descobrir a cada aula uma nova chance

Um novo começo e até recomeço

Tem dias que é aquele suspiro

Outros alegria

Cada dia um plantar, regar, até florescer

As flores vem, abrocham e afloram

Saem e perfumam a tudo o que cerca

Faça o seu melhor

Planeja e crie

Estude e viva a sua didática

Não pare!

Mesmo em momentos de seca

Lá você estará sorrindo

Para acolher e voltar a regar

Importante é seguir cuidando do jardim

Um jardim precisa de cuidados para assim sempre viver

Professora, siga a sua missão

Seja você também parte deste jardim

Permita-se ser regada, podada, irrigada e colhida

Floresça mesmo em seca

Viva e reviva a sua didática

Seu projeto pedagógico

Sua prática pedagógica

Ensine sempre no aprender a aprender.

## CAPÍTULO 63

---

### Cotidiano das emoções

Maria Djany de Carvalho Araújo

Hoje o dia amanheceu esplêndido, radiante, colorido.  
Tenho meu amor mais lindo aqui, ao meu lado, comigo.  
Queria que todos os dias fossem assim  
Em paz, alegres, cheio de frenesim.  
Como um passeio matinal no parque:  
Caminhadas ao ar livre ouvindo o rouxinol  
Enquanto se é beijada e abraçada pelo sol.  
Banho de cachoeira com água limpa e gelada  
Que energiza o corpo à medida em que ele se encharca.

Eu e ele, mãe e filho, se divertindo, correndo, brincando,  
Subindo em árvores; nossas peripécias, fotografando,  
capturando através das lentes ou dos olhos humanos  
esses instantes especiais, ao longo de muitos anos,  
transformando cada vivência em memória do coração.

A vida seria mais plena se o cotidiano não engolissem os sonhos  
Empurrando mães, pais e filhos a condição de enfadonhos  
Que precisam diariamente correr para tentar sobreviver  
Com hora marcada para tudo, menos para o real conviver.

Às vezes tenho a impressão de que essa tal evolução  
De que tanto falam na contemporaneidade é enganação:  
Fizeram o homem acreditar que tudo podem: é só querer!  
E eles ficam, diuturnamente, correndo, para a todos atender  
Esquecendo do principal nas relações humanas que é viver!

Nessa finita existência terrena falta tempo, falta pão,  
Falta colo, falta diálogo, mesmo quando há consciência  
Sobre a escassez, e se tenta justificar ou agir com prudência  
Em busca de uma ambientação que proporcione muitas bençãos.

Meu desejo atual mais sincero é que possamos repensar nossas escolhas e se  
entregar

ao que vale de verdade: a nossa condição sine qua non de ser amado e poder  
amar.

Uma vida longa e feliz ao lado de quem se ama, fazendo jus, e esse amor  
proclamar.

## CAPÍTULO 64

---

### Dança sobre teus pés

Juliana Mainardi Fernandes da Silva

Dançarei contigo a noite inteira  
Dançarei sobre teus pés  
e entrelaçados dançaremos sob as estrelas.

Dançaremos sob as águas —  
doces, salgadas —  
E ao emergirmos,  
Sobre a terra molhada.

Subiremos aos terraços  
e dançaremos sobre o concreto.  
E rumo ao chão batido,  
do alto saltaremos.

Nossa batida será fustigante  
E dançaremos durante horas,  
até a exaustão do corpo,  
Numa busca incessante.

Até a conexão com os deuses.  
Até a submissão da matéria.  
Até que nossos prazeres,  
transpassem nossas artérias.

Nossos pés não saberão parar.  
Mostrarão a força do cio, a ânsia.

Supondo, todos, que seja possível nos apartar,  
perceberão a impossibilidade da distância.

E quando enfim se tornar comum,  
quando todos imaginarem que somos um,  
e temerem amantes tão vorazes...

pararemos —  
nos separaremos  
para nos perguntar como fomos capazes.

Como fomos capazes?

## CAPÍTULO 65

---

### Escrevo

Ana Lúcia Domingues dos Santos

Sentimentos e inquietações, causados pela dor da opressão.

Ao lembrar dos açoites e humilhações, causados pela escravidão.

Calados, ignorados, desvalorizados, os negros foram desacreditados.

Sentimentos que inquietam, a alma e o coração.

Escrever é uma forma de respirar, transpirar, transbordar.

Essas letrinhas são flores, são penas, são dissabores.

Sentimentos precisam do ar, eles necessitam voar.

Sem reservas, sem pressão, sem limitação, eles se vão.

Eles conseguem materializar e representar, o que não podemos contestar.



## CAPÍTULO 66

---

### Eu Tentei

Roberta Cardoso de Souza

Eu tentei

Eu tentei sorrir, mas só consegui chorar

Eu tentei partir e não consegui chegar

Eu tentei falar, mas só consegui me calar

Eu tentei buscar e não consegui encontrar

Eu caminhei e não cansei

Eu fiz de mim um vazio que ninguém pode preencher

Eu me tornei aquilo que não sonhei

A mulher em mim ressignifiquei

## CAPÍTULO 67

---

### Abstrato

Leticia Rodrigues Giuliangelis

a arte é tua releitura  
as cores da tua alma,  
tua fuga é a pintura,  
o pincel tua calma.

tua voz é melodia  
teu corpo partitura,  
é música que me asfixia  
e depois me cura.

teu olhar é filme  
aquele que se repete na minha cabeça,  
abraço firme  
para impedir que me esqueça.

teu coração é poema,  
diário de rimas,  
que sempre me deixa num dilema  
entre os mais bonitos.

## CAPÍTULO 68

---

### Locomoção

Angela Costa

Locomoção

A tristeza vem dentro do ônibus quando vejo a senhora negra de cabelo alisado.

Senhora moldada para servir a patroa e não se sentir excluída.

Unhas feitas para não passar uma imagem suja, desleixada.

A senhora negra com o cabelo alisado quer se sentir digna para o manuseio dos alimentos.

E a história se repete.

Menina periférica se deslocando para o centro.

Cabelo com química, cílios comprados, unhas postiças.

De novo o molde - para se sentir pertencente ao local de trabalho.

A menina explorada é obrigada a comprar roupas e sapatos no shopping onde trabalha para manter seu emprego.

Meninos da periferia quando têm uma entrevista de emprego, cortam o cabelo.

E eliminam junto muitos posicionamentos periféricos!

Em locais distantes seu olhar baixo é afirmação do sentimento de diminuição.

Fala limitada e cuidadosa.

Dificuldade para se posicionar.

Frase, "Sim Senhor".

E o silêncio do externo reprime o interno.

Escravos?

Até onde essa ferida será asfixiada por band aid encharcado de sangue?

Até quando a vida deixada pelo percurso de ônibus e de trem não terá valor?

Até quando teremos que achar que para sermos dignos somos obrigados a nos moldar?

Cabelo.

Pele.

Cílios.

Unha.

Barba.

Olhos baixos.

Periferia!

Escravidão?

## CAPÍTULO 69

---

### Meu filho Autista

Roberta Cardoso de Souza

Quando te descobri no diagnóstico  
Meu mundo desabou e lá eu chorei  
Recusei, neguei e novamente chorei  
De uma sigla para a vida real  
Amar e entender um filho autista é desafio que a vida não te dá pista  
Eu entendi, eu ergui a cabeça e repeti: é por ti!  
Não é o nível e nem o transtorno que te define, mas a insistência de viver e  
perceber o mundo  
a teu modo, já que o meu é simplesmente tu, o meu filho Autista

## CAPÍTULO 70

---

### Minha missão na docência

Maise Santos Sales

O meu caminhar é breve

Desta vida eu vivo novas experiências todos os dias

Mediar educação em sala de aula não tem sido fácil

A caminhada é árdua e o resultado satisfatório

Na minha vida eu desempenho vários papéis

Ser educadora tem sido uma tarefa difícil

Entre planejar, mediar conteúdos e avaliar

Ser heroína é o desafio da minha missão

Inúmeras vezes a angústia chega, os desafios acontecem

O incômodo e medo de não dar conta é tenso

Entre a mistura de aprendizagens e cobranças

Educar é fazer escolhas, preparar indivíduos

O foco é desempenhar minha missão com qualidade

A prioridade é desenvolver habilidades com os alunos

E prepará los para vida

e no final das contas educar é minha missão na docência

## CAPÍTULO 71

---

### Em sonhos

Lívia Fernandes Florêncio da Silva

Estou tão cansada

Vivendo no automático,

deixando todas as escolhas erradas serem tomadas,

causando todo o incêndio

que também me queima enquanto testemunho.

Nunca escolhendo por mim,

parecendo ingrata

vivendo por tudo o que nunca quis.

Já tão longe de tudo que sonhei,

mas sem direito

de ter sequer um réquiem.

Eu poderia ser brilhante.

Em sonhos,

me permito ser tão grande,

apenas para acordar

sem tempo nem para lamentar.

Quando eu me for  
e os vermes comerem da minha carne,  
saberão que meu estômago  
tem o gosto das borboletas  
da primeira vez que te vi.

E no meu coração  
encontrarão o pesar  
de mais um amor  
que não pude seguir.



## CAPÍTULO 72

---

### Inundação

Lívia Fernandes Florêncio da Silva

Me diga o que falta  
e eu buscarei, com todas as minhas forças,  
preencher os buracos que me tornam insuficiente para você.  
Ou talvez eu apenas me afogue na água que vaza dos meus olhos  
sem minha permissão.

Oh, querida, nada disso foi sua culpa.  
Eu apenas deixei meus sentimentos correrem livres por muito tempo,  
e agora não posso trancá-los no porão.  
Escorrendo entre meus dedos como água,  
impossíveis de conter, por mais que eu tente.

Às vezes os sinto como uma inundação que só você não vê.  
Talvez veja.  
Talvez te assuste.  
Gostaria que devolvesse meu coração;  
o vazio no meu peito tem me dado calafrios.  
Quando te amar se tornou tão doloroso?  
Na solitude penso se a morte será a única a me beijar.

## CAPÍTULO 73

---

### Ausência

Daisy Gabrielly Silva do Amaral

Em uma noite chuvosa eu me lembro de você.

Eu me lembro de como eu já esperei por você.

Eu juro que eu ainda espero por você.

Eu me sinto sempre presa a você.

Eu espero por você nas festas da escola.

Eu espero o conforto do seu abraço.

Eu espero por você nos dias de cansaço.

Eu acho que nunca vou me sentir fora da gaiola.

Eu sei que você se importa comigo.

Eu sei que você pensa em mim.

Eu não sei porquê você não demonstra para mim.

Pai, eu sempre estarei contigo.

Mesmo de longe eu estarei, sempre!

## CAPÍTULO 74

---

### Pontes de Transição

Quézia Alves Reis

Entre muros de silêncio e ausência,  
Brotou um caminho feito de escuta,  
Onde cada passo é aprendizagem,  
E cada olhar, uma nova luta.

Na sala, o mundo se refaz...  
O lápis não escreve apenas conteúdos,  
Mas traça destinos possíveis,  
De jovens que ousam ser tudo.

Há planos, sim! mas não engessados:  
São mapas de possibilidades,  
Pulsantes, vivos, humanos,  
Onde o sonho, o apoio e o cuidado  
Se unem em laços de mãos e esperanças.

O aprendiz caminha firme,  
Carregando consigo o direito de pertencer;  
Na tela do computador e na vida,  
Descobre que também pode ensinar e crescer.

Educar é plantar autonomia  
Em solo fértil de alteridade e fé;  
É romper a ideia do "não pode",  
Para afirmar: "tudo se pode, em lugar de expansão".

A inclusão é ponte! não muro.  
É verbo de ligação para mundos distantes.  
É o professor que escuta, o aluno que ensina,  
E o trabalho que floresce em instantes.

Assim, a escola se faz horizonte,  
Onde cada diferença é poesia,  
E o futuro, antes temido,  
Transforma-se em plena cidadania.

## CAPÍTULO 75

---

### A mãe da espera

Mirza da Costa Lopes

A mãe de autista é a mãe da espera  
Espera o filho na terapia  
Espera que a terapia nova sirva  
Espera com esperança na ciência

A mãe de autista é a mãe da espera  
Espera que o pai aceite o autismo do filho  
Espera que a escola inclua seu filho  
Espera com esperança na humanidade

A mãe de autista é a mãe da espera  
Espera que o filho fale  
Espera que o filho faça amigos  
Espera que o filho pule e pedale  
E espera o que ninguém mais espera

A mãe de autista é a mãe da espera  
Espera que sejam gentis com seu filho  
Espera que o vejam como ela o vê  
Espera que o amem e o respeitem  
Espera com esperança na espera

A mãe de autista está pronta para tudo  
Pode ser terapeuta, educadora ou médica  
Lutadora ou barraqueira, só perde para si mesmo  
Na briga contra o futuro incerto de seu filho  
A mãe de autista é a mãe da espera

## CAPÍTULO 76

---

### Rota

Eva Karine Braga Leite

Sabe aquele momento da vida em que a gente para

e percebe que é hora de reorganizar a rota?

Há tempo para tudo, inclusive para a mudança.

Mas, tantas vezes, nos prendemos ao que pensamos ter —

pura ilusão, pois nada, de fato, nos pertence além de nós mesmos.

O medo de não alcançar um novo “ter” nos sufoca devagar,

mingua a base do existir.

E, quando nos damos conta, vivemos de migalhas,

ainda presos, por um fio frágil, ao que já deveria ter ficado para trás.

Não. Não quero mais isso. Não quero rastejar; quero voar.

Quero, antes de tudo, pertencer a mim.

## CAPÍTULO 77

---

### Soneto do pet

Renata Ap C de Seta

Olhinhos pequenos  
e pelos macios.  
Ele é travesso  
e puro carinho.

Anda mansinho,  
bem devagar.  
Parece um brinquedo  
mas o coração bate.

Ele se mexe,  
meu pet querido,  
está sempre comigo.

Quem tem um bichinho  
é mais feliz  
porque tem um amigo!

## CAPÍTULO 78

---

### Vida de mulher

Renata Ap C de Seta

O dia acordou

o Sol já disse “alô”.

A vontade é de dormir,  
mas tenho que partir.

Mais um dia que começa,  
correria, rotina, vida!

Mulher, filha e mãe.

Trabalhadora, dona de casa,  
estudante.

Multifunção,  
vida de cão.

Vida de mulher,  
não é fácil não!

Sempre em alerta,  
mil preocupações.



Num piscar de olhos,

o dia já foi.

Chega!

Amanhã tem mais...

Acordar cedinho

para trabalhar,

cuidar de casa e estudar.

Já ia esquecendo:

ainda tem o jantar.

Respira fundo mulher!

## CAPÍTULO 79

---

### Me encantam

Shirley Fabiola Oliveira de Souza Santos

Gosto dos vinhos fortes,  
daqueles que amarram a boca  
e trazem vivacidade a alma, corpo.  
Os vinhos fortes me encantam  
por vezes que estimulam minha salivação, imaginação.  
Os vinhos fortes me libertam, me encantam  
e fazem-me descortinar-me do meu “EU”.  
Os vinhos fortes me desequilibram  
grito, canto, descanso, me encantam.  
Fazem-me sonhar, viver e me encontrar.  
Os vinhos fortes me deixam intensa, me fazem degustar o mundo,  
o vento, terreno , o tudo, desnudo.  
Deixam-me com uma sensação agradável, avassaladora ; nada mediadora,  
louca, me fazem rasgar-me por dentro, atento.  
Quebro padrões, rótulos ,centro, me reinvento.  
Encantam-me, doces venenos, tormentos, desalentos.  
Os vinhos fortes me envolvem,  
tomam conta de mim por inteiro.  
Escolho as taças certas,  
Começo a explorar aromas,  
me entendo,  
me perco,  
me busco sem medo, sem receio.  
Permito-me, insisto, desisto ,me encantam.  
Vinhos fortes me revelam, não me nivelam.  
Escancaro e escalo o mundo,  
O absurdo, escuro...  
Vinhos fortes me encantam.

## CAPÍTULO 80

---

### Mais uma mulher

Lays Alindna da Silva

Amargo é o gole desse veneno...

Desce tão quente, quente esse sangue vai descendo..

Escorrendo pela face de mais um que sofre, se vai..

Pela injustiça de um homem, mais um homem, sempre um homem..

Fraca mais uma vez..

Fraco, mais dois socos ou três..

Nem luto nem tento o sangue escorrendo..

A melancolia a tristeza no lugar da alegria..

Mais uma mulher se vai..

Mais uma mulher se vai..

Mais uma mulher se vai.

## CAPÍTULO 81

---

**8 de Agosto, 2025**

Lara Byanca Negrão

Hoje me esforço mais uma vez  
Não cair naquele velho poço é um exercício cansativo  
Saí à procura de algo que já não me pertence  
Revendo os lugares por onde passei,  
memórias voltam e uma saudade dolorida aperta o peito  
Sinto falta das sensações que me faziam sentir mais viva.  
Agora me sinto tão diferente...  
Talvez eu tenha esquecido das coisas que me fazem bem.

## CAPÍTULO 82

---

### Alma quebrada

Martha Lisboa Belem

Tenho a alma quebrada e o coração corroído  
Pela vida e pelo amor perdido  
Cercada por fantasmas que somente eu vejo  
Nos pés o desejo de longas jornadas  
Feridos por pedras e espinhos  
Olhos de quem não quer mais ficar  
Braços de quem não mais quer abraçar  
Boca que não mais sabe beijar  
Atordoada por lembranças de tempos que se foram  
Desejos que perderam o brilho, cor e força  
Acariciados agora por ventos frios e esquecidos  
O Sol já não aquece mais minha pele seca  
A Lua, mãe gélida e distante, tenta aquecer meus sentidos  
Meus sonhos são como um jardim esquecido pela primavera  
Que não os viu e passou em vão  
Eram quimeras de outono depois do verão?  
Ou invernos eternos na escuridão?  
Tanto fardo a carregar e lágrimas a enxugar  
Tantos botões de rosas que não abriram  
Levados pelo vento acabaram chegando ao mar  
Quando a vida terá sentido? seria um eterno eclipsar?  
Apenas existindo esperando a vida passar?  
Encarando o tempo e me forçando a não chorar  
Pela sonora felicidade que foi calada pela maldade  
Do tempo que não termina mergulhado na saudade...  
E assim encarei todos os meus dias  
Mirando o horizonte perdido  
Talvez na esperança de recuperar um amor findo.

## CAPÍTULO 83

---

### Bebês são exemplos!

Estefani Maria Luz da Silva

Um bebê vem ao mundo e se espanta  
Tudo é novo para essa criança  
Cada experiência a encanta  
E com ela ainda se tem esperança  
Pois, com os adultos, tudo é normal  
Se o cachorro late, não passa de instinto  
Mas, para os pequenos, é fenomenal  
A inocência os tornam famintos  
Buscam incessantemente sentir tudo  
Comem, tocam, beliscam e descobrem  
Enquanto os adultos têm um escudo  
Contra descobertas que os assombrem  
Esse escudo os priva da liberdade de viver  
Aquele viver descompromissado  
O qual só os mais jovens conseguem entender  
Mas que, quando do crescer, será abandonado  
Por isso é importante explorar o espanto  
Pode parecer assustador desfrutá-lo  
Mas se um bebê consegue dele proveito  
Então um adulto pode tentar vivenciá-lo

## CAPÍTULO 84

---

### " Soy mujer, sou um verbo "

Angelly Lelcnele Lima de Paiva

(por uma mulher que ensina e resiste)

Desde niña,  
vi o quadro e o giz desenharem o mundo,  
mi madre, maestra de alma e de fé,  
me mostrou que o saber é luz —  
mesmo quando a vida é sombra.

Cresci ouvindo: “perdiste tu vida, niña...”  
Mas eu só começava a viver.  
Com um ventre cheio de sonhos,  
Na qual três corações bateram dentro de mim,  
aprendi que amor também educa.

Fui esposa, fui silêncio, fui espera,  
me despedi de promessas,  
mas não do amor,  
aquele amor que nació cuando tenía dieciséis,  
e ainda hoje me visita nos olhos da memória.

A docência me achou cansada,  
com lágrimas e cadernos misturados,  
mas eu fiquei.  
Porque ensinar é verbo que cura,  
é ferida que floresce.

Minha irmã pagou mi universidad,  
e ali, entre livros e lutas,  
eu entendi:  
“que vivan los hermanos”,  
pois nenhuma mulher caminha sozinha.

Hoje tenho nome, diploma, estabilidade,  
mas no peito, um incêndio.  
Eu quero mais.  
Não por vaidade,  
mas por evolução.  
Por mim.

Sou mulher, sou mãe, sou filha,  
sou fé,  
sou recomeço,  
sou o milagre de não desistir.

E a quem tenta me derrubar,  
um aviso sereno:  
há um Deus que me levanta,  
há uma força que me guarda,  
e um propósito que me move.

Gracias, vida,  
por me permitir ser inteira:  
mujer, educadora,  
alma que ensina,  
voz que insiste,

e coração que ama —  
sempre. sou fé,  
sou recomeço,  
sou o milagre de não desistir.



E a quem tenta me derrubar,  
um aviso sereno:  
há um Deus que me levanta,  
há uma força que me guarda,  
e um propósito que me move.

Gracias, vida,  
por me permitir ser inteira:  
mujer, educadora,  
alma que ensina,  
voz que insiste,  
e coração que ama,  
sempre.

## CAPÍTULO 85

---

### Você: VIII

Rebeca Barros da Silva

Em versos secretos,  
minha alma derrama,  
Palavras não ditas,  
em silêncio clama.

Cartas não enviadas,  
guardam meu desejo,  
Um amor intocado,  
em constante lampejo.

Mesmo distante,  
permanece o afeto,  
Em meu coração,  
és o mais completo.

Anos se vão,  
mas nada muda,  
Em meu mundo,  
és a luz noturna.

## CAPÍTULO 86

---

### Multidões

Alice Oliveira Gomes Florencio

Me cercas,

Eu resisto e me desespero.

Os olhos odiosos me julgam e me culpam.

Há uma multidão de falsos cegos.

Que viram ao oposto suas faces,

E tampam seus ouvidos de todas as maneiras possíveis.

Me enoja suas falsas condolências,

Lamentam em silêncio por gerações.

Agora sou parte de uma nova multidão.

Multidão que sangra cor púrpura,

Que foge até de suas próprias sombras,

E que entoam a canção do clamor.

Multidão que soma almas devastadas,

Que se multiplicam,

Multidão das que choram, temem e resistem.

## CAPÍTULO 87

---

### Ofertado do Pé

Kariane Holanda

Caju do pé

Caju colhido do pé

Caju ofertado, colhido do pé

Caju, que não foi vendido, foi ofertado, colhido do pé

Caju valoroso, que não foi vendido, foi ofertado, colhido do pé.

Caju gostoso, valoroso, que não foi vendido, foi ofertado, colhido do pé.

Caju dialógico, valoroso, que não foi vendido, foi ofertado, colhido do pé.

Caju filosófico, dialógico, valoroso, que não foi vendido, foi ofertado, colhido do pé.

Abençoado Caju Filosófico que saciou minha fome e sede pedagógica!

## CAPÍTULO 88

---

### Oração para pecadoras

Evellyn Nunes Westphal

Oh Deus Pai, “afasta de mim” este cálice!  
Pois não posso eu, adorar a Vós e a Mamom  
Imagino-me prostrada à minha mente  
Certamente, amarei mais a outro, do que a um

Deus me dobre!  
Torça-me e quebre  
A luz se insinuará novamente  
Pelos espaços entre os estilhaçados  
De Tua paz ausente

Deus! Fragmenta-me  
Espalha-me e remonta-me  
Me comprima e retesa-me  
Aqueça-me, sublima-me em Teu castigo

Abracadabra! Que o Mestre me transforme  
Proteja-me, esconda-me, guarda-me  
Pois é imensa Tua guarita  
E perfeita Tua morada

“- Ele que me perdoe!”  
Acenda minha forja, porém, elimine minha devassidão  
Aqui perdida, imploro misericórdia  
Desgarrada da Tua mansidão  
Que assim seja,

ou Não.

## CAPÍTULO 89

---

### Borboletas coloridas

Taliene dos Reis Ferreira Gonçalves Quintã

A maternidade atípica veio sem avisar, sem preparativos para descobrir a grandeza espectral.

Entre lutas, terapias e persistências, o amor ressurge de forma incondicional.

A cada dia, uma mulher se descobre tardiamente dentro do espectro, pela filha que nasce neurodivergente. Que genética influente!

Um caminhar não traçado, surge com correrias e inseguranças sem fim, mas o florir há de vir.

A maternidade transcende em ser educadora, pedagoga, acolhedora e apaziguadora, numa compreensão silenciosa da hipersensibilidade sensorial e emocional.

O mundo azul pulsa por mais amor, acessibilidade e inclusão na educação. Nesse cenário de ressignificação e transformação.

As borboletas invisíveis mostram o valor de uma espera e das pequenas conquistas, como pensamentos de renovação e gratidão.

Na atipicidade, as mulheres percorrem as rígidas lutas diárias, porém extraordinárias.

Persistentes, na chegada do dia em que não serão mais silenciadas e suas vozes ecoarão e serão validadas. A fim de ver a sociedade transformada.

Invisibilidade de mulheres autistas, negras, indígenas e quilombolas. Ser plural na forma desentir, pensar e agir, é fonte de segregação social.

Ao voar, as borboletas coloridas aprendem a ser resistentes e resilientes, diante de uma sociedade inconsequente.

## CAPÍTULO 90

---

### Reencontro

Danielle Cunha de Souza Pereira

Aprecio minha solitude mais que tudo.  
Achava que não gostava de ficar sozinha,  
mas a verdade era medo do desconhecido.  
Tinha medo de ficar comigo.

Quanto tempo eu perdi, me escondendo,  
vivendo à sombra do meu próprio ser.  
Agora, no silêncio, vou me compreendendo,  
encontrando forças para renascer.

Aprecio minha solitude.  
Achei que a solidão me doeria,  
mas era eu quem não me conhecia.

Em silêncio, escuto minha voz.  
Descubro que o tempo não é algoz.  
Caminhos perdidos, palavras ao vento,  
encontro em mim o verdadeiro alento.



Entre as batidas e ecos do meu coração,  
reencontro comigo:  
nova dança, nova canção.

Aprendi a amar minha companhia.  
Antes tarde? Assim dizia?

## CAPÍTULO 91

---

### Docência e Inclusão

Elizene da Luz

Na docência da inclusão

Estudar, formar, viver e ensinar.

Buscar ação e transformação,

É muito mais do que saber

É redesenhar o aprender.

Docência da inclusão precisa

Das diferenças compreender,

Atividades adaptar, criar, recriar.

Inventar hoje, reinventar amanhã.

O potencial do aluno respeitar.

Docência e inclusão

Visa às habilidades de cada um valorizar

Busca incluir de diferentes maneiras

Reinventa o caminho

Levanta essa bandeira com carinho.

Aprender é direito de todos

Na docência da inclusão, docente ensina.

O Aluno nos ensina a aprender

Entre o ensinar, a razão e o coração,

Oportunize a inclusão.

Sou professora,

Na docência da inclusão me encanto.

Cada avanço do aluno me deixa feliz.

Escuto cada um com afeto de coração aberto

Nesta docência todos somos aprendiz.

## CAPÍTULO 92

---

### Ferida

Mary Paixão Maçanti

Eu sei que eu podia ser diferente  
Pra você e pra qualquer pessoa que acredite que eu precise não ser eu  
Mas eu sou só o que consigo ser  
E conseguir ser tem sigo gigante

Eu também queria muitas coisas diferentes  
Queria só construir pontes e viver amor  
(Você eu queria igual)

Mas sou também o temido espinho da delicada rosa  
Sou o que sou  
Com garras e língua afiadas  
Vivas  
Na consciência ancestral de dar  
A medida do que recebe  
Sabendo ferir por ser ferida  
E ter motivos para voltar e pedir perdão  
Assim sou eu mesma e além de mim

## CAPÍTULO 93

---

### Nó

Milena Vitória Angelo Gomes

Tamanha confusão,  
Há um nó em minhas entranhas,  
Palavras que me escapam à boca  
E fogem de meus ouvidos.

Sentimentos jamais sentidos  
Sem nome ou descrição  
Pessoas conhecidas, tão estranhas,  
Minha voz já está tão rouca.

De tanto gritar, em um tom baixo,  
De tanto suplicar atenção,  
De tanto sentir saudades.

Faz-me distinto, o que eu era?  
O nó subiu até a garganta  
Minha voz rouca já não fala.

## CAPÍTULO 94

---

### "Minha Maria"

Poliana da Silva Ferro

Acorda cedo todo dia/toma banho e faz café/de seus filhos só espera/um abraço ou cafuné.

Seu trabalho é pesado/mas o faz com prazer/pois sabe que é necessário/a sua parte fazer.

De dia ou de noite/não importa a hora/para ajudar ela está /sempre disposta.

Mesmo sem retribuição/nem ao menos gratidão/para ela o importante/é poder estender a mão.

Minha Maria é assim/não há explicação/somente Deus pode dar-nos/uma mãe com tamanho coração.

Que ela receba no tempo presente/todo amor que demonstra e sente/em cada detalhe de seus cuidados/conosco diariamente.

A homenagem é hoje/mas sempre devemos lembrar/que não há amor maior do que /o que uma mãe ao filho dá.

Parabéns pelo seu dia/é uma honra comemorar/peço a Deus todos os dias/sua vida prolongar.

Perdoe-me pelas vezes que a fiz sofrer/peço apenas nunca esqueça/não importa o que aconteça/sempre hei de amar você.

## CAPÍTULO 95

---

### Quando a Palavra é Semente

Silvana de Sousa Ferreira

Escrevo com mãos de giz,  
mas carrego a ciência nos olhos.

Sou mulher que ensina com o corpo inteiro,  
com a escuta,  
com o tempo.

Há seis anos, planto perguntas,  
colho descobertas.

Na sala da cidade,  
onde tudo corre,  
ensino a parar e observar.

Falo de células, energia, vida  
mas também de respeito,  
de coragem,  
de seguir em frente.

Ensinar é cuidar.  
É transformar.

Escrever, pra mim,  
é continuar ensinando,  
mesmo no silêncio.

A docência é o que me move.

E eu, mulher,  
sigo firme,  
porque sei:  
palavra é semente.

E quem semeia saber,  
também floresce.



## CAPÍTULO 96

---

### Refúgio

Amanda Rodrigues Silva

Eu posso me esconder por aqui?

Bem longe da amargura de toda rotina falha que tento planejar nas semanas iguais de todos os meses.

Me obrigo a ficar.

A alma que habita esse corpo com validade não se encontra totalmente perdida fora de casa, e sim com saudade de casa. Engoli todo o sentimento do mundo em um só prato raso, e agora, felizmente, estou incapacitada de pensar na realidade que tanto me puxa pro mundo real.

## CAPÍTULO 97

---

### Escrevivencias

Karlane Holanda

Gosto de escrever

Adoro ler o que escrevo

Vêm na mente pensamentos, ideias e sentimentos

Cada letra, liberta

Cada palavra solta um respiro

Cada frase faz mais sentido

Cada texto gera arrepio

Escrever, escrever e escrever.

Deixar sair de dentro pra fora, deslizar no  
concreto

Livrar-se do abstrato

Inundação perfeita

Eu que não quero vazio

Prefiro inundar-me da escrita horas a fio

Viajar no tempo

Lembrar do momento

Da presença

Da essência

Do sacramento

Lembranças e escrevivências

Faz parte da nossa sobrevivência.

## CAPÍTULO 98

---

### Tambor vivo

Maria Clara Alves Gonçalves

dentro do meu peito

tem um tambor vivo

ele toca sozinho

por um impulso genuíno

meu corpo dança e balança

ao ritmo não vitalício e

meu peito sobe e desce

como a maré

quando respiro

e no meu suspiro

eu ouço o mar

suspirando junto comigo

meus pés como folhas recém caídas

tocam o chão

voam com o vento

que me leva na contramão

nos relevos do meu corpo  
me sinto macia como a terra  
como a areia

por onde me aperto  
sinto de perto  
a saudade dela  
a lembrança dela

soterrada em devaneios  
me ensinaram a esquecer de onde vim  
me ensinaram a esquecer do que vive dentro de mim  
e fora também

- nos ensinaram a amar coisas mortas

## CAPÍTULO 99

---

### **Filhas do Silêncio: Poesia para as que vieram e as que virão**

Neide Mendes

No princípio — o silêncio.  
E nele, uma mulher costurava palavras,  
com linha de dor e agulha de esperança.  
Não falava — sussurrava o mundo  
em lençóis, receitas e rezas,  
como quem escreve escondido  
a própria liberdade no avesso da fala.

O poder tentou negar-lhe o verbo,  
mas a poesia sempre soube:  
há liberdade na palavra feminina,  
há um incêndio manso na garganta.  
E quando ela escreve — o tempo se curva,  
e quando ela cala — a história treme,  
como se o silêncio se partisse em luz.

A mulher do passado foi silenciada.  
Fez da lágrima uma forma de tinta,  
da espera, uma forma de reza,  
da ausência, um corpo que dança.  
Entre a dor e o presságio, viveu a promessa  
de que um dia o verbo seria dela  
e o nome — também.

Mas a mulher do presente escreve,

com as veias abertas à memória,  
com o sangue feito palavra,  
com a febre da lucidez que arde.  
Cada verso — um ato político,  
um gesto de resistência e cura,  
um eco que não se cala.

Ela escreve porque o amor não basta,  
porque o amor, sozinho, não salva.  
Escreve o que o amor cala,  
e o que o medo não ousa dizer.  
É filha do ontem, mãe do agora,  
e em seu ventre pulsa o amanhã,  
pedindo nome, pedindo voz.

Há uma menina olhando-a partir,  
achando que a felicidade mora no longe.  
A mãe sorri — mas dentro dela chove.  
Chove o medo das feridas antigas,  
chove o desejo de vê-la inteira,  
livre, consciente, viva,  
como quem aprende a nascer de novo.

Por isso, ensina-lhe o verbo e a coragem,  
para que juntas abram alas,  
não de procissão — mas de insurreição.  
Para que outras venham, de mãos acesas,  
com sonhos acampados no peito,  
com a liberdade na palma das mãos,  
e a palavra — como chama.

A mulher do futuro nasce destas palavras:  
plural, justa, inteira, desperta.  
Com a voz afiada como aurora,

e o olhar que desata os nós do tempo.  
Herda o que antes foi silêncio,  
transforma em canto, em gesto, em vento,  
e faz do verbo — um abrigo.

Porque a poesia é a primeira liberdade,  
a semente que floresce do não-dito.  
E toda mulher que escreve — recria o mundo,  
faz o tempo voltar à origem,  
ensina o caos a ter nome,  
e o mundo a nascer de novo,  
pelas mãos das filhas do silêncio.

## CAPÍTULO 100

---

### A força em ser muitas

Jucyara da Silva Rodrigues

No tear do tempo, a vida se desdobra,  
Um nó de afeto, outro de labuta.  
O sol desponta, a mãe já se desdobra,  
Entre o dever que chama e a alma que reluta.  
As contas chegam, frias, sem aviso,  
E por elas, o mundo ela enfrenta,  
Deixando o ninho, em busca do preciso.

Os filhos crescem, quadros na parede,  
Retratos de um tempo que voou em segredo.  
Em cada tela, um novo horizonte brilha,  
Um mundo novo que eles vão traçar.  
E a mãe, de longe, abençoa essa trilha,  
Guardando o abraço para quando voltar.

Mulher, esposa, a força que provém,  
Profissional de garra, mãe de imenso amor.  
Equilibra os pratos, vai muito mais além,  
Sendo em si mesma a cura e a própria dor.  
E no silêncio, quando a casa dorme,  
Ela se encontra, em seu cansaço imenso,  
A força em ser muitas, nome que a transforma,  
Heroína de um amor que é vasto e intenso.



## CAPÍTULO 101

---

### Silêncio que grita

Ana Eduarda Flores

Há gritos que moram no silêncio,  
vozes caladas pelo medo,  
rostos que sorriem por fora,  
mas carregam o peso do segredo por dentro.

Ela amava, confiava,  
acreditava que podia mudar.  
Mas o amor que prometia abrigo  
virou a arma para silenciar.

Que a memória das que se foram  
seja chama e não esquecimento.  
E que o medo dê lugar à coragem,  
para mudar o tempo... e o pensamento.

E os filhos como ficam?  
Com o eco dos gritos que nunca deveriam ouvir,  
com a lembrança da partida  
de um lar que deixou de existir.

Quantas mais?  
Quantas vozes vão se calar  
antes que o mundo decida escutar?

Por isso, se você ouvir um pedido,  
Não ignore, não hesite, denuncie.

Uma atitude pode salvar uma vida.

Uma voz pode romper o ciclo.

Porque o amanhã pode ser tarde demais.

E esse alerta...

É o último sinal.

Não é drama,

é vida que se perde todo dia,

é mãe, é filha, é amiga,

é uma história interrompida pela covardia,

que o silêncio não deveria apagar.

## CAPÍTULO 102

---

### Raízes

Roberta Gonçalves dos Santos

O tempo é ligeiro como um raio,  
sem perceber concluímos os ensaios.  
Entre risos, brincadeiras, brigas e abalos,  
estreamos o espetáculo da vida adulta.

Peça, que a cada dia nos prega uma peça.  
Hoje, a infância é uma lembrança,  
a mocidade, uma saudade,  
e a distância, uma realidade.

Nostálgico é lembrar o passado,  
e compreender a importância do nosso laço.  
Recordar dos pés descalços  
e dos brinquedos largados.

Por fim, perceber que apesar  
das diferentes personalidades,  
cada uma de nós temos liberdades,  
vontades e vaidades.

Hoje mesmo com a vida desembestada,  
permanecemos unidas e arretadas,  
porque irmãs são eternas almas,  
raízes de uma mesma mata.

## CAPÍTULO 103

---

### A leveza do perdão

Maria de Jesus Pereira Gomes

Solto hoje o que me prende,  
não nego a dor, mas não a levo.  
O que feriu me fortalece,  
e na chaga, renasço e me elevo.

Não há mais espaço para o frio,  
nem espinho que me cause espanto.  
Perdoar não apaga a mácula,  
mas impede que se torne manto.

Deixo para trás o que me pesa,  
não por outrem, mas por quem sou.  
A mágoa antiga não mais trava,  
pois em mim o ciclo encerrou.

Perdoo, não por alheios merecimentos,  
mas porque meu coração merece paz.  
A alma livre não adoece,  
quando o amor por si se refaz.

Caminho leve, em novo compasso,  
no perdão, a trilha que me refaz.

Perdoar é meu próprio recomeço,  
e não há amarras que me prendam mais.

*“Quando a injustiça nos fere, a alma clama por reparação. Porém, perpetuar o ciclo de mágoa e ressentimento aprisiona-nos a um passado de dores que já não existe. Perdoar não significa inocentar o algoz, mas a coragem de romper o ciclo de amarguras e a liberdade para o recomeço. O perdão é um ato de justiça consigo mesmo!”*

Duh Gomes

## CAPÍTULO 104

---

### A sacada da capital

Vitória Machado Teixeira Costa

Um pequeno passarinho cantando no galho,  
um suspiro de esperança.

Uma criança brincando com seus amigos,  
num sol de verão.

Que vista linda da sacada, uma mãe chamando  
seu filho para o almoço.

Isso faz meu coração se alegrar normalmente.

E essa menina morena correndo para ver  
a banda passar, cheia de alegria.

Mais uma tarde normal de janeiro.

E logo em frente uma jovem afro-americana  
desfilando pelas ruas da capital e, sua amiga com uma  
fita de quebra-cabeças, sorrindo.

Parece até um sonho, mas é o resultado de  
antipreconceito, respeito e igualdade.

Estou vivenciando a realidade futura, se todos  
entendessem o significado de empatia.

É preciso viver no sonho positivo, para  
ter o extraordinário divino.

Estou olhando além da sacada dessa capital.

Mas que vista mais linda!

Queria continuar a assistir esse cinema  
nacional da capital, mas meu futuro também me  
aguarda cheio de ansiedades.

O que esse pessoal está fazendo me  
encarando com olhos julgadores, sendo que o  
gênio da lâmpada não existe?

Minha imaginação fala mais alto do que,  
essa moto que passou do sinal vermelho.

O que há de errado com minha alma  
jovem? Que só quer ser gentil.

Mas que tarde mais imaginária, que vem  
com um só olhar para esta bela sacada da capital.



## CAPÍTULO 105

---

### Eu Paradoxo

Maria de Jesus Pereira Gomes

“Não sou santo e não sou anjo e nem demônio sou só eu  
Imperfeito, insatisfeito, mas feliz, assim sou eu...”  
(Canção dos imperfeitos - Pe. Zezinho / SCJ)

Sou viajante, desbravadora de mim mesma

Busco em terras longínquas o que ainda não fui capaz de encontrar na essência  
de meu ser.

Sou Yin, sou Yang

Quando penso ser forte, um rochedo, me deparo com uma implosão de  
sentimentos contraditórios.

Que vêm para me mostrar que sinto, que amo, que choro, que sangro...

Que humana sou...

Sou finito rastro do infinito

Arte e destruição, equilíbrio e confusão

Sou estrela, sou barro

Sou poeira, sou átomo

Posso contribuir energeticamente positivo na construção de algo.

Eu sou paradoxo!

## CAPÍTULO 106

---

### Onde a Alma Encontra o Mar

Jucyara da Silva Rodrigues

Onde o céu azul se espelha sobre o mar,  
E um reflete o brilho do outro no olhar.  
Uma linha une o alto e o profundo,  
A imagem mais bonita deste mundo

Mas é na beira, no som que me acalma,  
Que eu reconecto meu corpo e minh'alma.  
Não é só paisagem, é meu lugar, meu chão,  
Onde me encontro em pura imensidão.

A água salgada que lava e que cura,  
Toda ferida, toda a amargura.  
Pois sei que a vida me ensina a(mar),  
E é nesse azul que aprendo a me curar.

## CAPÍTULO 107

---

### A errada da história

Christyane Ferreira de Oliveira

Calou-se tantas vezes  
Que a própria voz criou ferrugem.  
Engoliu sapos, pedras... o mundo!  
Fez-se brisa quando era furacão,  
Fez-se paz quando ardia em guerra.  
Anulou-se, pequena oferenda  
aos altares da convivência.  
Mas um dia a represa cedeu,  
O silêncio estourou feito trovão,  
e tudo o que era contido  
virou chama, verbo, tempestade.  
Chamaram-na de louca, ingrata, difícil...  
Não entenderam:  
o que explodiu não foi raiva,  
foi retorno.  
Porque há um limite entre ser boa e ser cúmplice da própria mutilação.  
E quando ela finalmente gritou,  
Não era o fim da paz,  
E sim o começo dela.

## CAPÍTULO 108

---

### Reivindicação da queixa

Luciana correa de Souza

Dessa vez eu senti, o peso do grito a muito tempo sufocado no peito  
Estou cansada de dar muito e não receber nada  
Quero chorar e gritar como uma criança perdida  
Porque a tristeza me dói como uma ferida aberta e pulsando  
Estou sufocada por tudo que eu deveria dizer e não disse  
Então gritei...porque era a única coisa que me restava  
Não sei ser gratiluz e mamaste, eu só sei isso...um grito no escuro  
Preciso de dias de esperança para desesperança se esvair  
Preciso da calma que não encontro todos os dias e do amor que me foi tirado  
todas as vezes que eu não fui a pessoa que não esperavam de mim  
Quero abraçar meu desalento e fazer tudo se dissipar no ar  
Quero ter um milhão de erros e um único acerto.

## CAPÍTULO 109

---

### Nômade

Luciana correa de Souza

Acho que já não pertença a lugar nenhum

Me perdi entre idas e vindas

Agora e outra hora lá

Nômade de lugar nenhum

Caminhando, caindo, levantando e me reconhecendo

Mil histórias para contar

Já fui do norte ao sul

E a sensação que eu tenho é que não pertença a lugar nenhum

Uma estranha em casa...

E tão viajada para outros

Eu mudei ou aqueles lugares me mudaram?

E se eu parar de me reconhecer?

E seu eu não gostar mais de mim?

Nômade de lugar nenhum.

## CAPÍTULO 110

---

### Estrela

Deane Souza Mendes

Fez das palavras seu palco mais íntimo,  
Sagaz que transborda todas as suas emoções,  
Silenciadas diante das multidões.  
Insistia que a arte não era destinada  
A “certo tipo de padrões”.

Sobrevivendo a cada dia  
Naquela profunda covardia  
Disfarçada de ilusão —  
Ilusões que se manifestam  
A cada estação, com o potencial  
De gerar criações que sirvam de exemplo  
Às futuras gerações.

Que não de governar suas próprias emoções  
E mostrar que esse “certo padrão”  
Não lhes define —  
Pois a arte é, acima de tudo,  
A própria essência em forma de libertação

## CAPÍTULO 111

---

### O mundo que eu quero

Josiane Nazaré Peçanha de Souza

O mundo que eu quero

Será pintado todo

de verde e amarelo!

Verde de esperança

Amarelo de alegria.

Não, não quero um mundo fascista!

Quero um mundo completamente novo

Radicalmente livre!

Sem preconceitos, fome e crimes.

Em que cada um/a possa ser!

O mundo que eu quero

Não nos deixará crescer!

Teremos eternamente

A inocência de uma criança,

Que tem doce encanto

Por perguntar, pelo saber!

Teremos tempo para brincar,

Ler, cheirar flores,

sentir sabores,

Teremos tempo para viver!

O mundo que eu quero

Todo mundo será ouvido!

Incluído , amado!

De verdade, ninguém ficará para trás!

Todo mundo será abraçado, lembrado!

Independente do credo, da deficiência

Da etnia , da raça ou cor!

Do território, do gênero, da idade!

Será Inexistente de classes,

o mundo novo será de toda gente:

Será de Equidade, bondade e amor!



## CAPÍTULO 112

---

### **As palavras chegam nas pessoas certas**

Jennifer Magalhães ferreira da Silva

"Eu não tenho faculdade e nem segundo grau completo não, tá?" Disse a mulher no BRT.

Mulher preta, vendendo suas balas com alegria e afeto.

Expondo as melhores palavras através da brincadeira com os clientes.

Expondo sua vivência que contém sabedoria, esperança, espiritualidade e poesia.

Eu não resisti ao encanto de suas palavras e olhar para cada pessoa que ela sabia que precisava sentir aquilo.

Quando ela disse: "Mais alguém vai querer?"

Eu levantei minhas mãos com alegria e sorriso grande.

Com apenas dois reais, ela fez o meu dia feliz.

Para ela, os meus dois reais viraram dez reais.

A mulher olhou para a janela e disse "me colocaram aqui nesse ônibus."

E seguiu sorrindo, conversando e colocando os problemas no fundo do baú.

## CAPÍTULO 113

---

### Universo Paralelo

Amandha Camille Silva do Carmo

Te olho com meus olhos  
Sombrios e taciturnos  
E só te percebo superficialmente.  
Me volto em direção ao luar  
Tão triste quanto tua beleza  
Que outrora  
Fora vívida e atraente,  
Me pego entre as estrelas  
E, para mim,  
São tão distantes e desconhecidas  
Quanto as galáxias que lhe pertencem.  
De sobressalto me envolvo  
Pelo não descoberto  
E me perco na escuridão de teus pensamentos,  
Como uma nebulosa em nascimento  
Me encontro brilhando  
Enquanto a morte e a vida  
Transbordam de um mesmo ser.  
Mas viro e encontro  
Um sorriso nostálgico  
Um carinho antigo  
E um universo  
Ao meu lado

## CAPÍTULO 114

---

### Paulo Freire

Maria Isabel menegardo mendes

Queria ser um poeta

Para belas palavras escrever

E descrever com lindas mensagens

A esperança de viver.

Procuro inspiração

Para minha poesia ilustrar

Encontro em Paulo Freire

A beleza para me inspirar.

Falarei de um Doutor

Que foi filósofo e educador e

Ensinou tudo com muito amor,

E por muitas causas lutou.

Deu dignidade ao nordestino

Para que mudassem o seu destino.

Alfabetizou uma grande população

E ensinou o aluno a ser cidadão,

E como se constrói uma grande nação.

Tudo isso através da educação.

Os patrões falaram que era revolução.

Para que alfabetizar essa gente de pé no chão?

Para esse povo o importante é só o pão..

Para que educação?

## CAPÍTULO 115

---

### Julho das Pretas

Josiane Nazaré Peçanha de Souza

Em julho deste ano

Irei de novo...

Marchar com minhas negras Irmãs!

Atravessando a larga e Chic avenida

Com a força de muitas vidas

Com a energia de mil Yansas!

Empunhando o Machado de Xangô

Sendo Banto ou Nagô

Como herança das nossas anciãs!

Vou com a benção dos Orixás

Com a presença da Lélia Gonzalez, usando o casaco de Marx

Marchar à esquerda

Neste dia e em todas as Manhães!

É hora de sermos vento

Ventanias, furacões!

Trazermos as transformações urgentes e necessárias

Para todas as gerações!

## CAPÍTULO 116

---

### Espinhos

Luciana correa de Souza

Eu sozinha durante um tempo

Meu cid

Meus espinhos

Minhas feridas e imperfeições

Coisas que não dependiam de mim

Uma estranha no ninho

Muitas pedras no meio do caminho

Me perdi antes de me encontrar

Me encontrar foi a pior parte

Eu não sabia quem procurar

Flutuando entre a loucura e a normalidade

Certo e errado

As vezes pensar demais parece um fardo

Desculpa por sentir demais

Fantasiar demais

## CAPÍTULO 117

---

### Insegurança coletiva de gênero

Daniela Andrade da Anunciação

A violência contra a mulher e o machismo nos causam traumas e lutos coletivos.

No cotidiano somos bombardeadas com notícias, fatos, acontecimentos, avisos.

Medo, insegurança, machismo sutil ou escancarado

Sendo mulheres, carregamos infelizmente este fardo.

Sem paz, também nos colocamos no lugar da outra

Estamos vulneráveis, mas lutamos por dias melhores, importante nos darmos conta.

É triste que tais notícias sejam tão rotineiras,

assédio, feminicídio, violências nem sempre passageiras.

Naturalização, esquecimento, e outros fatos que acontecem

situações sequer tomam conhecimento público, permanecem

Tudo vai adentrando nosso acervo de memórias

Misto de indignação, compaixão e necessidade de cuidado, vigília dento e fora

Que possamos proteger mais nossas meninas e mulheres de toda brutalidade.

Precisamos alcançar outros níveis de humanidade.

## CAPÍTULO 118

---

### Tristeza

Luciana correa de Souza

Eu queria ser plenamente feliz pela imensidão de um milésimo de segundo  
Mas a tristeza me acompanha desde que aprendi a respirar sem doer  
Quando metade de mim deixou de ser um arco-íris para ser vários tons de cinza  
Só queria que um milésimo de segundo fosse uma eternidade  
Que a tristeza não me atacasse quando eu menos espero  
Que meus medos não me sufoquem  
Que eles não me paralisem  
Queria que a tristeza não me levasse de mim  
Não roubasse a neta, tia, amiga, filha e quem sabe o amor de alguém  
Um milésimo de segundo de felicidade para uma vida inteira de tristeza



## CAPÍTULO 119

---

### Como se não fosse um raio que te parte os ossos

Viviane Souza de Oliveira

*“[...]como si se pudiese elegir en el amor,  
como si no fuera un rayo que te parte los huesos  
y te deja estaqueado en la mitad del pátio”*

Julio Cortázar.

Não digo que por vontade ou escolha  
se arrebenta o amor

não digo que o amor nasce como germinam e se espalham as ramagens lentas  
digo que dele é rebento e assombro e destroços e ruínas

quem de nós corre à tempestade de peitos nus?

no amor não se escolhe.

por isso não digo nascer, mas arrebentar

porque do nascimento reside a morte

mas depois da morte ainda existe o amor

e depois do abismo

e do mar

e do frio nos teus olhos

vê a Julieta, a Carlota e a Dido, procuraram o amor?

pelo contrário

foram por ele descobertas e partidas em mil pedaços de desvario:

no amor não se escolhe

se escolhe, isso sim,

a boca e a cama

a carne e a pele

ou qualquer coisa que, para escolher, se exija estar

intacto.

## CAPÍTULO 120

---

### Recomeço

Maria Isabel menegardo mendes

Quando a tempestade cessar, o  
mar também irá se acalmar..

Os ventos irão se dissipar  
E o sol voltará a brilhar..

Quando a dor passar,  
E o nosso pranto secar,  
Estaremos prontos para recomeçar.

## CAPÍTULO 121

---

### Tão fundo quanto eu

Marjorie Lis Dourado de Oliveira

Eu sou o excesso que só o excesso consome.  
Um dilúvio contido em carne,  
que só precisa de uma fenda pra desabar.  
Eles se afogam e se perdem tentando me preencher.  
Minha magnificência é maldição —  
pois nela, só eu nado.  
Então mato a sede  
engolindo meu próprio fluxo.  
Correntes energéticas chamam minha alma pelo nome,  
e assim eu mergulho  
na respiração de um abismo silencioso.  
Ouso tocar o mundo imaterial,  
em busca de um vestígio deles —  
ainda que no reflexo da água,  
ou em seu ritmo —  
algo que tenha chegado tão fundo quanto eu.  
Mas tudo o que há é o meu próprio cadáver,  
totalmente invadido pela correnteza,  
totalmente aterrorizado pelo eco.  
Eu sou tudo que conheço  
Ainda assim, tudo que conheço  
nunca é demais pra mim

## CAPÍTULO 122

---

### Martírio

Vanessa Pereira Rosa

Nesse momento, penso

Reflito, tento.

O mundo não me

Acalenta, a bondade

Se ausenta.

Já sabes que perdi

Desisto

Repito, espero e de

Sopro em sopro

Revivo.

Parto, com firmeza

Persisto

Insisto

E assim me vou nesse

Exolvuntur.

É do meu sangue

Que essas linhas são feitas,

Pois não tenho mais lágrimas.

Meus joelhos se ralaram

Meu rosto desconfigurou-se.

Meu corpo resiste ao mais profundo vale

Que eu seja minha própria deusa

Que me determine a ter esperança

Nesse dilúvio de desprezo e sofrimento.

## CAPÍTULO 123

---

### O passado traumático

Gleice Rodrigues Cardoso

Ele é assim e ponto

Não quero julgá-lo

Não quero abraçá-lo

Quero seguir a vida

Sem remorso

Desviando dos destroços

A cada passo mais pequeno ele fica

Mais longe da dor

Menos distante do amor

## CAPÍTULO 124

---

### Mulheres Afortunadas

Gleice Rodrigues Cardoso

Afinal, os contos de fadas estão  
errados

Mulheres não precisam de  
príncipes encantados

Apenas de outras mulheres  
com corações afortunados



## CAPÍTULO 125

---

### O Olhar de Uma Criança

Maria dos Prazeres Nascimento de Araújo

O tempo mudou bastante, mas basta fechar os olhos para ter a sensação de estar vendo meus tempos de criança.

Tenho uma caixinha onde guardo minha infância, as brincadeiras de rodas e os segredos de criança.

Quando criança morava numa casa pequena com meus pais e meus irmãos, mas guardei as lembranças com bastante emoção.

Éramos pobres, mas tínhamos uma poderosa imaginação. Transformava nossas vidas em magia com muita satisfação.

Com pedaços de mulambos fazia minhas bonecas de pano, era feliz e não sabia. Por isso é importante em baús ou em caixinhas guardar suas lembranças.

## CAPÍTULO 126

---

### A Rosa do Jardim

Maria dos Prazeres Nascimento de Araújo

No Jardim onde as flores dançavam, uma rosa especial com beleza brilhava.  
Seu perfume doce atraia todos os olhares e seu sorriso iluminava os corações.

Mas uma noite fria chegou sem avisar, a rosa tão frágil não resistiu ao frio. Ela  
partiu para um lugar mais alto, onde o céu é azul e o amor infinito.

Agora ela mora no céu estrelado, onde as nuvens são brancas e o sol é  
dourado. Ela brilha como uma estrela no firmamento e seu perfume é um  
presente para todos os momentos.

A Rosa especial que partiu tão cedo, deixou um legado de amor e beleza em  
nossos corações. E embora ela não esteja mais no lindo jardim, sua memória  
vive em nós.

E nunca a Rosa será esquecida. Pois em nossos corações estará sempre viva.

## CAPÍTULO 127

---

### A pessoa forte

Luciene Paulino da Silva

O forte tudo suporta

O forte tudo resolve

O forte sabe se virar

O forte tudo pode

O forte é sagaz, é de ferro

O forte é imbatível, para tudo é capaz

O forte não chora, não se abala, não cai

O forte não pede ajuda, ele vai e faz

Ahh! Meus amigos, não se enganem!

O forte também é frágil, tem suas dores, feridas

Nem tudo resolve, nem sempre é capaz

Também desmorona, também se desfaz

Precisa ser acolhido

Porque chora, se abala e cai

Mas ele levanta, não fica a esperar

Por uma ajuda que nem sempre virá

Por ser percebido como um super star

Essa fortaleza não se construiu num breve pulsar

É fruto de muitas pedras atiradas e encontradas no caminho

Ser forte não é facultativo, é imperativo

Ser forte é como ser um abacaxi

É imponente, mas sua coroa tem espinhos

É resistente, mas sua casca é dura e perecível

No entanto, se você tiver paciência para descascar suas camadas

Desfrutar do doce ácido preservado em seu interior

Conhecerá sua versatilidade e seu amor

Sentirá seu perfume doce e envolvente

Inebriante e particular

Que só os fortes podem exalar.

## CAPÍTULO 128

---

### Amazonizar

Juliana Camurça de Lima

Amazonizar

É plantar

É reflorestar

É cuidar desse lugar

É esverdear

limpar

reciclar

separar

reaproveitar,

É reutilizar

É não comprar sem pensar

não acumular.

Á vida não é uma disputa.

Quem mais acumular, não será o vencedor.

Vamos respirar

Um bom ar

Sem cheiro de fumaça

Sem máscara

Amazonizar para

preservar

a Terra

a Água

e o ar.

## CAPÍTULO 129

---

### Cheiro

Maria Inês Ferreira da Silva

O amanhecer tem cheiro de chuva

Arrepios de frio e vontades

Ficar na cama com a tua lembrança

Olhos cerrados, pensamentos ao longe

O barulho da água escorrendo pelo telhado

Te traz de volta, ao caminho do banheiro

Teus passos ecoam em meu silêncio

Vozes caladas são minhas companheiras

A água fria que escorre pelo corpo

Pede passagem, vai levando

As mãos, aos lugares que foram por ti tocados

Inundados de saudades, de desejos, de vontades

Sinto teu cheiro, tuas mãos, tua boca

Retorno do delírio real

Toalha a enxugar os pensamentos ardentes

Que chegam e se vão

Como a chuva que cessa lá fora

Sigo o dia na tua companhia.

## CAPÍTULO 130

---

### Fala

Amanda Cristina Valladares de Souza

Talvez admiração, talvez cobiça.

Qualquer forma seja, minha voz falha em concretizar  
e a dor de cabeça se torna tontura  
e o chão vira ar.

Do contido se faz o impotente,  
algo maior do que a víscera revirada  
mas menor do que a coragem de quem diz “não”,  
de quem diz.

Mas o que mais me perturba:  
sua excêntrica capacidade de me fazer querer ser  
a melancólica, sublime e poética parte de mim  
que, ironicamente, só meu consciente reconhece.

Seja pela própria falta de segurança  
ou pela falha epidêmica de empatia,  
meus olhos sempre enxergam a mim,  
seu inimigo final.

## CAPÍTULO 131

---

### Desafogos de Calpúrnia

Agatha Costa de Lima

Uma pausa na cena, que cena sombria  
Onde o pesadelo me arrebatou, no leito onde você dormia  
Um vento violento agrediu as cortinas  
E apanhou a quietude do meu semblante  
Trêmula eu olhei a vela apagada na mobília

Me sobrepus sobre os lençóis, procurando vestígios teus  
Gelei, me desesperei, estive aos prantos  
Alguém manchou tuas vestes de vinho, vermelho, viscoso  
Tateei e vi que na tua orla, um infeliz a rasgou

Deveria eu não sofrer, não obstante, tu me fizeste sofrer  
Quando mudastes as tuas juras de amor  
Parecia ser tão alva a pele da sua nova amada  
Enfeitiçando você com seu tapete  
Assim você não ofende só a mim, mas a todos os deuses  
Agruras nas lacunas do meu coração  
Aquele que era meu marido se tornou meu amante



Última vez que te vi, era manhã fria  
Uma mudança nos ventos, atmosfera estranha  
No voo dos pássaros, mal agouro  
Pés descalços, apressados, murmúrios, burburinhos, esquemas

O ofensor foi lhe fazer uma visita  
O tempo está caminhando junto dele  
O destino teu ele carrega em suas mãos  
Não tenho mais sanidade, março trouxe para mim o exílio  
A perfídia tomou a força sem escrúpulos  
Eclipse, o teu dia fatídico.

Oh, por que não me ouviu?  
Por que te expusestes a este destino?  
Se tivestes no meu leito, ninguém ousaria te tocar  
No final, a estrangeira te tomou, e o amigo leal lhe matou

## CAPÍTULO 132

---

### Do que ficou

Michelle Oliveira dos Santos

Regressar ao corpo adormecido depois de tanto tempo...

Nem sabia que tinha em demasia a faísca que ascende e devora o peito:  
desassossego outra vez.

O não dito que na boca é esquecido pelo beijo

Atravessando o tempo, a dor, o medo

Atravessa -me como um barco perdido ao mar. Teu mar, teu norte não mais

Tua sede.

Embriaga -te e te alivia dentro de mim

Já não interessa os danos, as horas, lamúrias- memórias

Tudo é esquecimento quando se bebe o desejo.

## CAPÍTULO 133

---

### Beatitude

Elli Francelyn Silva Monteiro

Ajoelhaste perante a chibata  
O dorso fútil, rendido à pele chata  
De tornozelos entalhados,  
Em só meu suplício pecaminoso

Eu e a prole de Lúcifer,  
Uma boemia, é um vão sufrágio  
Ah! A coroação do meu naufrágio

## CAPÍTULO 134

---

### Você: VIII

Rebeca Barros da Silva

Em versos secretos,  
minha alma derrama,  
Palavras não ditas,  
em silêncio clama.

Cartas não enviadas,  
guardam meu desejo,  
Um amor intocado,  
em constante lampejo.

Mesmo distante,  
permanece o afeto,  
Em meu coração,  
és o mais completo.

Anos se vão,  
mas nada muda,  
Em meu mundo,  
és a luz noturna.

## CAPÍTULO 135

---

### Você: IX

Rebeca Barros da Silva

Gosto de te olhar,  
É como contemplar o mar,  
Às vezes sereno,  
Por vezes com ondas a bailar.

Como explorar uma caverna escura,  
Nunca se sabe o que irá surgir,  
Semelhante ao horizonte,  
Sempre a nos seduzir.

Seu olhar,  
Desperta-me um borbulhar,  
Como o efervescer de um refrigerante,  
As borboletas dançam,  
Um sentimento vibrante.

Você é como o núcleo gravitacional,  
Que me atrai com sua força essencial,  
Igualmente a um ímã,  
E em sua presença,  
Serei seu metal precioso.

## CAPÍTULO 136

---

### Eu Mudei

Elaine Cristina de Souza

Mudei o formato das unhas, a cor dos cabelos, a massa corporal.  
Mudei o CEP, a cidade, deixei de lado a vaidade, me aproximando do self,  
mergulhando assim, no abissal.

Mudei o jeito de dobrar as roupas e como estende-las no varal.  
Mudei a voltagem da casa e a energia espiritual.  
Mudei o caminho, a rota, a orientação sexual.  
Me apoderei de Dionísio e de sua energia vital.

Mudei o modo de levar a vida, ampliei a autonomia e a segurança.  
Obtendo esperança quando tudo estava prestes a ganhar partida celestial.

Mudei porque mudar é essencial.  
E nesse processo interno e colossal,  
Entre luz e sombra, bem e mal,  
Torno-me consciente do ser valente que sou, mas também dual.

## CAPÍTULO 137

---

### Lições de um quadro apagado

Gislene Lima Soares

Sou mulher, sou professora,  
sou quem ensina e quem apanha.  
Na sala, o eco do giz  
se mistura ao grito que não cessa.

Os alunos de hoje, reflexos,  
não de si, mas dos pais cansados,  
das telas que criam filhos,  
dos lares partidos e calados.

Chamo o pai, vem o espelho:  
“Em casa, faz pior”, ele diz.  
E o peso do erro cai sempre  
no ombro da mesma raiz.

Vejo meninos sem rumo,  
que não sabem ler, mas sabem ferir.  
E meninas, tão novas, já mães,  
criando no ciclo do porvir.

De vinte almas inquietas,  
duas leem com o coração,  
três sonham, cinco copiam,  
e o resto se perde na multidão.

Sou eu, mulher, que segura o caos  
com o mesmo braço que escreve o futuro.  
Enquanto corro entre gritos e provas,  
tentando dar forma ao absurdo.

Meu salário não compra sossego,  
nem paga o choro do dia anterior.  
Levo pra casa a bagagem invisível,  
planejamento, dor e amor.

E me pergunto, com a lousa apagada:  
se dois pais não dão conta de um,  
como eu, sozinha, posso salvar quarenta  
do abismo que o mundo lhes deu de herança?

Ainda assim, volto amanhã.  
Com café frio, alma quente,  
e o mesmo sonho teimoso,  
de que aprender ainda vale a pena,  
e ensinar ainda é um ato valente.



## CAPÍTULO 138

---

### Me sinto pássaro

Jaine Alanda Galvão Soares

Canto aos ventos o desalento,  
embrulhada na jaula adornada  
na qual me coloquei.

Sei até onde posso ir...  
Sei de tudo!

Mas continuo a cantar  
os problemas para o mundo.

Me sinto pássaro,  
e como pássaro  
não posso reclamar.

Estou segura longe dessa muralha ?  
Mas fiz dela casa -  
e não quero mais sair.

A rua é cheia de perigos  
des-co-nhe-ci-dos;

Meu ninho cheio de perigos  
ma-pe-a-dos.

Sei até onde posso ir...  
Sei de tudo!

Mas continuo a cantar  
os problemas para o mundo.

Me sinto pássaro,  
e como pássaro  
não posso reclamar

Não sei a extensão das minhas asas,  
pois ainda não aprendi a voar.

## CAPÍTULO 139

---

### Minha solidão

Michelle Oliveira dos Santos

Entrelaço-me no caos e na beleza; com olhar de fogo contemplo as estrelas- e o silêncio em mim faz morada

Aquele instante de beleza se torna uma alegria eterna: meu corpo pairado em meu eu. Minha solidão. Os delírios de se poder sonhar. Porra! Sem nenhum julgamento infame

O que dizem meus cabelos em confusão? Minhas mãos o tocam com vontade, os crespos entre meus dedos; vaidade e rebeldia fazem festa em meu ori

Minha casa sou eu e minha solidão é a liberdade mais bonita

## CAPÍTULO 140

---

### O Tempo

Vânia Aparecida de Lima Borges Kirchheim

Ah, o tempo

Parece que sempre escorrega pelas nossas mãos

E escorrega

Ou você o sente no instante, para ficar na memória

Ou ele se vai

Pelo bem é bom senti-lo, da melhor maneira possível.

Pelo mau, que passe rápido e que nada fique na memória

Mas se precisar sentir a dor

Que seja breve, intensa, se necessário, com lágrimas também

Mas saiba que tudo passa, lembre-se, o tempo passa

Ele escorrega pelas mãos

Escorrega

Não faça esforço para segurar nada

O que é essencial vai ficar,

não no tic tac do relógio

Mas no coração

Pois o tempo, ele passa, ele sempre vai passar...

## CAPÍTULO 141

---

### Poema 1

Debora Lima Silva

O mundo gira,  
A galáxia gira,  
Tudo nesse universo gira,  
Do mesmo jeito duas pessoas podem girar,  
Formando assim um ciclo sem um fim,  
E com cada giro que muda a noite e o dia,  
Ambas irão mudar,  
E com giros esses acontecimentos um dia irão se encontrar,  
E finalmente prosperar.



Mulheres que escrevem: escrituras e resistências. Volume I  
de Oliveira J.F.; da Silva Lourenço D.A.; dos Santos M.C.A. (Orgs.) © 2025 Mérida Publishers CC-BY 4.0

## CAPÍTULO 142

---

### Poema 2

Debora Lima Silva

Desde que nasci,  
Vejo um mundo desfocado,  
Então deve ser por isso que quando coloco as lentes,  
Vejo um mundo fantástico.

## CAPÍTULO 143

---

### Outubro Rosa

Emily Beatriz Santos Nascimento

Em outubro, a rosa floresce no ar,  
Um lembrete doce para nos cuidar.  
Lutamos juntos contra o que nos aflige,  
A saúde é um laço que nunca se finge.  
Mães, filhas e irmãs, todas a brilhar,  
Unidas na luta, prontas a enfrentar.  
Com amor e coragem, vamos nos informar,  
O autoexame é o primeiro passo a dar.  
Cada laço rosa é um grito de vida,  
Uma esperança viva, uma voz erguida.  
Que a prevenção seja sempre a nossa canção,  
E que o amor nos guie nessa missão.  
Vamos espalhar a mensagem com fervor,  
Cuidar de quem amamos é um ato de amor.  
Outubro Rosa, símbolo de união,  
Por um futuro saudável em cada coração

## CAPÍTULO 144

---

### Ode à dor

Ilana da Silva Sodré

o choro vem em ondas  
ondas, como o mar  
o mar das minhas lágrimas eclode  
meu coração toma um banho  
meu rosto se afoga  
eu inteira me afogo  
sou água!  
moldável, adaptável, mas indômita  
sou água pura  
lágrima escura  
borrada pelo rímel



## CAPÍTULO 145

---

### Eu te vi

Valdenize Pereira Cardoso

Ontem eu te vi  
Na busca sincera da transformação  
Na luta constante da iluminação  
Ainda que o medo de enfrentar as sombras  
Teimasse em um muro erguer

Queria vencer  
Olhar do outro lado  
Avistar o horizonte  
Encontrar a paz e descansar  
Olhar as estrelas e sonhar

Ontem eu te vi  
Sentimentos feridos  
Como pássaro de asas quebradas  
Tentando voar  
Cantar livremente e simplesmente amar

Ontem te vi frágil  
Pensando ser flor  
Num imenso deserto  
Sem ninguém por perto  
Querendo encantar

## CAPÍTULO 146

---

### **Paz / Dia a dia da mulher**

Evely Mary Rodrigues Cavalcante

Consciência humana, paz emana.

Emana amor, humana consciência.

Torna-te forte, arrebatando maus pensamentos.

Voa leve como vento.

Voa humanamente a procura de firmamentos e convicções.

Não te entrega ao vício da guerra.

Vence batalhas e te torna uma vitória universal.

Paz humana, humana te faz!

## CAPÍTULO 147

---

### Pouso em mim

Juliana Oliveira Albuquerque de Souza

O medo, mais uma vez, chega sorrateiramente.

Quantas faces tem o medo? Já o conheci de tantas maneiras,  
em diferentes momentos e intensidades.

O medo de ficar só — este, para mim, é o mais assustador neste momento.

Ele se alimenta daquilo de que ainda não consigo me desprender:  
as faltas afetivas, os lutos inacabados, a dependência emocional do outro.

O medo cresce e se espalha diante do espaço vazio deixado pelas inúmeras  
faltas.

O que me sustenta? O que me dá segurança e possibilidade de um pouso  
seguro?

O afeto parece que seguiu outras direções, para longe de mim.

E agora? Como posso retomá-lo?

Preciso aprender a lidar com essas faltas e, mais ainda,  
redirecionar o afeto para mim.

Só assim, conseguirei me amar  
e dissipar o medo de estar só comigo mesma.

Só assim poderei amar por escolha, e com leveza.

Só assim poderei construir novos afetos —

afetos que amparam, sustentam e libertam,

pois não estarei mais só!

## CAPÍTULO 148

---

### Reencontro

Juliana Oliveira Albuquerque de Souza

O que me impede de prosseguir, de romper, de fluir?

Tanto tempo mergulhada nas faltas -

faltas afetivas, distâncias...

Família, amigos - quanta distância percorrida.

Quando a relação amorosa seduz como relação suficiente de afeto,

quando a dependência afetiva aprisiona e cega,

sem poder enxergar o que está acima das faltas,

o desejo se esvai, torna-se inalcançável.

O medo assume seu lugar e te mantém inerte.

Enxergar essas faltas é poder ressignificá-las,

sair do lugar, descolar, vislumbrar outros horizontes,

reencontrar o desejo, vestido como tal,

e assim retomar o movimento...

Novos mergulhos em outras direções.

Da falta, sigo em movimento,

rumo ao encontro do desejo.

## CAPÍTULO 149

---

### Mãe Gaia

Iramel Lima

A mãe Terra nos convida  
É tempo de unir mentes e almas  
Pela luz, pela vida planetária  
É tempo de semear a paz  
Para colher a harmonia do cosmos  
Essa união de almas nos fortalece  
Para a iluminação de nosso “Eu Superior”  
Que permite religar com o “Eu Cosmos”  
Sinta a expansão de sua aura  
Deixando sua mente tranquila  
Sinta-se em plenitude  
Você é parte do todo  
É partícula de água  
É gotícula de chuva  
É uma folha ao vento  
Está em paz e seguro  
Você é parte do todo  
Sinta gratidão, gratidão!

## CAPÍTULO 150

---

### Emocionado

Regiane Sapio da Silva

Se não sabes amar, não venhas aqui,  
Minha emoção é chama, não sabe fingir.  
Amo quem ama o ato de viver,  
Quem se lança inteiro no próprio sentir.

Se és raso, sem alma, busca outra estação,  
Leva contigo o frio e a incerteza da mão.  
Aqui só cabe quem sonha e se doa,  
Quem sente a vida pulsando à toa.

Eu amo as estrelas, amo a lua,  
Que acende memórias de quem caminha na rua.  
Sou feito de céu, de mar e de vento,  
Não cabe em mim quem não é sentimento.

## CAPÍTULO 151

---

### Incondicional

Kayre Nicolly De Souza Lima

É como a lua  
que insiste em clarear o rio,  
mas se esconde nas nuvens,  
deixando só reflexos dispersos.

É como o vento  
que passa pelas cortinas,  
eu sinto o movimento,  
mas nunca consigo segurar.

É como a flor  
que soltou suas pétalas na madrugada  
e pela manhã só resta o perfume,  
silencioso e invisível.

É como a canção  
que termina antes do último verso,  
e mesmo assim continua  
ecoando dentro de mim.



## CAPÍTULO 152

---

### Ondulatória

Vanessa Ionara dos Santos Rodrigues

O mar  
sussurra  
que a vida -  
cíclica  
e  
imprevisível -  
é  
pra sentir.  
Bom e ruim  
Como o barulho das ondas que acalma  
e o sal grudando na pele e ardendo os olhos.  
Alto e baixo  
Como a sua gargalhada mais sonora  
e o nó da garganta do seu mais triste choro  
Ondulatória.  
Sentir hoje, agora.

## CAPÍTULO 153

---

### O balde de Graciela

Luciani Heindrickson

Aquele balde estava ali já há algum tempo.  
Alguns dias Graciela lembrava de esvaziá-lo,  
nem sempre.  
Às vezes ela só observava  
o balde  
enchendo  
e até achava graça, Graciela!  
Outros dias  
o balde aparecia sem nenhuma gota,  
vazio de nada!  
O balde de Graciela!  
Até que um dia ela o encontrou  
grávido,  
transbordando,  
se assustou.  
Pensou que era hora de livrar-se dele.  
Tomou-se de coragem e chutou-o para o alto.  
E foi assim que todos os seus  
medos, risos, angústias, sonhos e desejos  
choveram em Graciela.

## CAPÍTULO 154

---

### Cordelizando a escola

Emilly Maria Dias Silva

Na escola Conceição  
O saber é sem medida  
Lá se planta educação  
Com a equipe decidida  
Cada um tem seu papel  
E a missão é bem cumprida

Rosineide é a diretora  
Com firmeza no comando  
Cuida bem com muito zelo  
Tá sempre organizando  
Tem respeito e liderança  
E o time vai guiando

Valdenise é coordenadora  
Está sempre de plantão  
Orientando os caminhos  
Dando voz e direção  
Com carinho e sabedoria  
Fortalece a união

A Meire ensina o português  
Com paixão e poesia  
Mostra o peso da palavra  
Com clareza e harmonia  
Faz do texto uma ponte  
Que conduz à cidadania

Jhou comanda a História  
Com coragem e memória  
Fala de tempos antigos  
Com verdade e com glória  
Mostra os passos do passado  
E a luta de nossa história

Cledisvan com a matemática  
Faz a mente exercitar  
Multiplica o raciocínio  
Nos ajuda a calcular  
Entre contas e problemas  
Nos ensina a não parar

Jorge é o nosso porteiro  
Cumprimenta com calor  
Cuida bem da segurança  
Com respeito e com amor  
Abre o dia com sorriso  
E fecha com muito valor

As merendeiras da escola  
Têm cuidado e têm carinho  
Fazem tudo com amor  
Desde cedo no cantinho  
E o lanche bem gostoso  
Vai nutrindo o caminho

As faxineiras são guerreiras  
Com capricho e atenção  
Deixam tudo bem limpinho  
Pra manter a educação  
Com trabalho silencioso  
São base da organização

## CAPÍTULO 155

---

### Cheiro

Vanessa Ionara dos Santos Rodrigues

A minha infância tem cheiro de manga  
da mangueira do quintal da vó  
carregada de frutos a cada verão

A adultícia cheira a café e gasolina  
forte em gosto, cor e significado  
nos tantos dias de trabalho

Que a velhice seja cheirosa  
a comida quente no fogo  
alfazema e massinha de modelar

ontem, hoje a amanhã  
que a vida seja aroma, movimento e gente  
ciclos de odores, risos e afetos a nos embalar.

## CAPÍTULO 156

---

### A Escolha

Lis Barreto

Eu não preciso de você  
A vida não é perfeita, mas é boa  
Há amigos muito queridos  
E conversas leves à toa

Eu não preciso de você  
Me perco sozinha na alegria dos meus hobbies  
Na loucura dos meus sonhos  
Nas cores do meu quarto

Eu não preciso de você  
Para me salvar da rotina  
Para recitar-me poesias  
Ou resgatar-me das torres da vida

Eu escolhi você  
E essa é toda a diferença  
Entre uma dependência  
E uma escolha em paz

Eu escolhi você  
Para contar do meu dia  
Para ouvir as suas poesias  
Ou as músicas que vem me sussurrar

Eu escolhi você  
E venho lhe escolhendo todas as noites  
Para esta dança desajeitada, mas bonita  
De quem da vida quer compartilhar

## CAPÍTULO 157

---

### Só

Rejane Lopes da Silva

Ela de família rica, ele também  
Filha única, filho único  
Jovens apaixonados  
Casaram-se.

Empresário, fez fortuna.  
Tinham um trato:  
Filhos, nem pensar!  
Se engravidar  
Deverá tirar.

Na esperança de seu marido mudar  
Por várias vezes gestou  
Em todas ele recusou e a obrigou  
Assim, seu útero secou.

Envelheceram  
Parentes morreram  
Ele morreu  
Ela ficou

Sentada na beirada da cama  
Naquele asilo de luxo  
Contava sua triste história  
Para a única que lhe escutara agora, a enfermeira.

Sem seu amor, sem parentes, sem filhos, sem amigos, sem juventude.  
Mas rica, muito rica.



## CAPÍTULO 158

---

### Nascer Mulher

Maria Vitória Abreu Marinho

É tempo de primavera!  
O bem-te-vi alegrava  
O pequeno broto se abria  
Nascia uma linda menina  
No colo, a mãe acalentava  
E com uma linda canção ninava.

Quantos risos, quantas lágrimas  
Foram no caminho deixados  
Gratidão enchia o peito  
Seguir com fé e esperança  
Teimosia nunca foi defeito

Ensina a quem a fraqueza  
Escureceu o caminho  
Conta qual é teu segredo  
Pra espantar o medo  
E enfrentar tanta maldade  
Com elegância e beleza

Vitória, és predestinada

O teu nome está marcado

No livro das heroínas

Tens a força de uma guerreira

E a simplicidade da flor

Não foi por acaso que Deus

Te fez só pra espalhar o AMOR.

## CAPÍTULO 159

---

### Tempo que sangra

Regiane Sapio da Silva

Sentei ali  
mas quem chorou foi meu coração.  
Chorou arrependido,  
chorou pelo tempo jogado,  
chorou pelo tempo que já não tenho.  
Chorou pela velhice  
e encontrou uma menina perdida.  
Sentei ali  
mas abracei minha alma,  
tão pequena,  
tão antiga,  
costurada por dentro com fios de dor.  
Abracei forte...  
tão forte que ela se desfez  
em lágrimas frias,  
cheias de pedra e silêncio.  
Chorei.  
Chorei pequena,  
chorei jovem,  
chorei o que nunca fui.  
Chorei velha,  
chorei sábia,  
chorei por não entender.  
Por teimar.  
Por não me ver.

Por tentar.

Tantos anos...

tanto sofrimento...

e não fazia sentido.

Não fazia sentido o que fiz da minha vida.

Mas hoje... chorei.

## CAPÍTULO 160

---

### Confusão e confissões

Mariana Kisser da Silva

Seus olhos  
são como uma janela  
para um universo infinito  
onde me perco  
sempre que entro.

Seu sorriso  
tem a capacidade  
de trazer o meu.

Sua personalidade  
é tão única  
quanto você...  
Ela te torna como  
uma única rosa  
vermelha em  
meio à neve.

Cada palavra  
que sai  
da sua boca  
é como  
uma  
melodia  
suave....

Mas...  
como dizer...?

Escrevi,  
reescrevi  
e apaguei.

Afinal,  
o que dizer  
se você me deixa  
sem palavras?

O que pensar  
se só c  
onsigo  
pensar em você?

O que olhar  
se seu  
olhar  
me prende em ti?

Como não sorrir  
se seu sorriso  
é tão brilhante  
e contagiante?

Acima de tudo,  
um!  
por que você se destaca?  
por que,  
dentre tantas pessoas,  
me apaixonei justo  
por você?

Nossas chances,  
em um milhão,  
são uma.  
mas me sinto  
presa a isso.

Palavras,  
palavras  
e mais palavras.

O que posso dizer?  
um milhão delas  
não descreveriam 1/3  
do que sinto por você.

Nem mesmo  
a mais organizada poesia  
é capaz de  
demonstrar  
a angústia  
de não te ter.

Nem mesmo  
a mais doce  
melodia  
traz  
à tona  
a profundidade  
do meu querer  
de só te amar e  
estar com você.

## CAPÍTULO 161

---

### Mulher preta: Trança ancestral da realeza

Vanessa Lima Lamazon

No ébano da pele, um sol que não se apaga,  
Reside a força ancestral, a história que propaga.  
Mulher negra, em teu caminhar,  
A realeza de um povo a se levantar.  
Teus olhos, estrelas em noite de luar,  
Guardam segredos, sabedorias do mar.  
Nos cachos, tranças que a cultura teceu,  
Herança viva, que o tempo não venceu.  
Em cada traço, um grito de liberdade,  
A voz que ecoa por toda a cidade.  
Contra o preconceito, a dor que já passou,  
Tu és flor resistente que o destino plantou.  
No balanço do corpo, a dança da existência,  
Ritmo que pulsa, pura resiliência.  
Mãe, irmã, amiga, rainha do teu chão,  
Fonte de vida, amor e inspiração.  
Mulher negra, teu brilho é singular,  
Exemplo de luta, um farol a guiar.  
Que tua beleza seja sempre exaltada,  
Tua essência forte, jamais apagada.



## CAPÍTULO 162

---

### Vida Em Movimento

Valdenize Pereira Cardoso

Não posso me negar ao encontro

À busca contínua de mim

Ao movimento da construção

E aos desejos do meu coração

Não posso me negar à procura

Descobrir meu ser no mundo

Até que eu possa ver

O mundo em meu ser

Não posso me negar ao sonho

Da mudança do pensar

Do renovo do olhar

Do sentir e do falar

Não posso me negar a esperança

Da liberdade do abraço

Da comunhão do afeto

De sentir o amor de fato

## CAPÍTULO 163

---

### Uma estranha singular

Francisca Camila Mota de Lima

Eles me olham

Mas, estou só.

Gostaria de apagar

As tatuagens invisíveis

Aquelas que não desenham a superfície da pele

Mas rasuram as páginas da minha história.

Nessa busca

Me abraço.

É um suspiro!

Me acolho

Mas ao mesmo tempo

Me encolho!

Sinto-me “irregular”

Em meio aos “regulares”

Confusão?

Ilusão?

Ou enfim, a aceitação?

Talvez um encaixar

Que desencaixa.

O próprio reflexo de uma estranha singular.

Então...

Aperto e desaperto

Aprendo a brincar e a chorar

A ser, e não ter

A duvidar e aceitar

Que não sou uma história

Mas uma narrativa particular.

## CAPÍTULO 164

---

### Bilhetes

Noémia Bernardo de Figueiredo

Um pulso que não cabe no peito,  
um grito que vibra sem voz,  
um trovão que me rasga em silêncio  
na hora exata em que todos se vão.

Nas gavetas guardo cartas,  
Mapas, receitas, pedaços de mim.  
Etiquetas com nomes difíceis  
que prometem me manter aqui.

Treme o corpo, treme a alma,  
O remédio vem — sem calma.  
Apaga incêndios e (também) as estrelas.  
E quem sou eu entre as centelhas?

Sou ponte, sou pausa,  
o que resta entre a crise e a cápsula.  
Sou mediação em carne viva,  
tentando ser poema onde só há cicatriz.

Cada dose, uma vírgula na frase que sou,  
cada ausência de mim, uma linha que apagou.  
Mas sigo — tropeçando em mim mesma,  
arquivando respiros para que depois me leia

## CAPÍTULO 165

---

### Hiato

Ana Carolina Souza da Silva Aragão

Há muito tempo já serenava todas as urgências —  
a maré da pressa adormeceu lentamente em mim.  
Tudo o que eu buscava avidamente, agora respira quieto  
na natureza de uma vida tranquila das manhãs sem data.

Lá fora, a vida trota em poeira e tropel,  
sem rédea, sem pausa,  
enquanto aqui se tece, fio a fio,  
esta cadência trêmula — quase dança,  
entre o incômodo e o abrigo,  
compasso colorido numa trança  
de um rendado aquecido.

Do tempo remoto,  
do tempo vivido,  
do tempo corrido  
do tempo permanecido.

É leveza apesar da dor,  
franqueza apesar da ausência,  
sorriso mesmo na fresta,  
abraço mesmo na distância.  
É cor, é presença, é festa é constância.

Vida ávida,  
vida em brasa,  
vida que pulsa —  
mesmo quando passa.

## CAPÍTULO 166

---

### Onde Mora A Poesia

Patricia Helena Silvestre Calegari

A poesia expressa o que tem dentro

Contido no pulsar do coração

É prosa, verso, arte...

Proporciona à vida, emoção!

Pode viajar pelo mundo

Ficar esquecida num pedaço de papel

Brotar de um peito feliz ou triste

Das mãos de um artista com pincel

Pode estar no cantar de um pássaro

Na letra de uma canção

No vento que desajeita um penteado

Em um livro de realidade ou ficção

Na flor que mora na sua rua

Nas estrelas que habitam o mar ou o céu

No barco que navega o oceano

No encanto de um poema de cordel

Na paisagem vista de uma ponte

No caminho de um passeio de bicicleta

No decorrer do realizar de um sonho

No olhar mágico de um poeta

## CAPÍTULO 167

---

### Fome coletiva

Nathalia Esteves da Silva Gomes

“Eu me alimento de sonhos! Dos meus, dos seus, dos nossos!

Minha fome é coletiva. Minha panela é gigante, minha mesa precisa ser farta.

Em cada sonho cultivado, um alimento é plantado. Eu rego hoje, sonhando com o amanhã.

A panela gigante, nem sempre está cheia, mas nunca, nunca está vazia.

Se a farinha é pouca, a divisão é para todos! Aprendi com minha mãe, que quem come e guarda, põe mesa duas vezes.

Muitos são os famintos, poucos os que sabem partilhar.

Na minha mesa, ninguém passa fome. Por aqui, sempre tem um sonho quentinho para partilhar!”



## CAPÍTULO 168

---

### A força da mulher

Elisvania Gomes da Silva

Ela é guerreira e dona de si;  
Enfrenta os problemas sem deixar de rir.  
Luta a todo instante para seus objetivos alcançar;  
Não deixa que os tombos da vida, entristeçam seu olhar.  
Mulher, muitas delas mãe, dona de casa, estudante;  
Mesmo assim encontra tempo para tornar-se um diamante.  
Mulher forte, empoderada e aguerrida;  
Que a cada instante lida com as circunstância da vida.  
Sexo frágil? Jamais!  
Ela é sinônimo de força e perseverança; ela é capaz!  
Enfrenta seus medos e luta como ninguém;  
Pois só ela sabe o valor dos sonhos que têm.  
Rainha, princesa, que reflete beleza;  
Ela é símbolo de fortaleza.  
Ousada, corajosa e abençoada;  
Comemora cada batalha vencida durante a jornada.  
Rir, chora, grita;  
Mas nada faz com que ela desista da vida.

## CAPÍTULO 169

---

### É tempo

Elisvania Gomes da Silva

É tempo de se arrepender;  
É tempo de dar e receber.

É tempo de viver e amar;  
É tempo de sorrir e se alegrar.

É tempo de fazer alguém feliz;  
É tempo de ouvir o que o coração diz.

É tempo de correr pra abraçar;  
É tempo de lutar e conquistar.

É tempo de não perder tempo;  
É tempo de esquecer do tempo!

## CAPÍTULO 170

---

### Terapia

Paloma de Paula Gomes

É cansativo e satisfatório... jogar este jogo  
Enquanto quebro a cabeça  
Tentando formar uma imagem coerente  
De repente...  
Ela já não está mais na minha mente  
Peças se confundem,  
Regras se refazem  
Lógica e crenças pelo chão caem  
Irresoluto o enigma,  
Me persegue como estigma  
À medida que o encaro, o escancaro, o levo ao claro  
Paro  
Em meio ao desamparo  
E reparo, que é ele quem olha pra mim  
Entre encaixes e desencaixes  
Entre êxtase e decepção  
Eu me desmonto  
Eu me remonto  
De novo  
E de novo  
E de novo

## CAPÍTULO 171

---

### Entre as paredes azuis

Rogéria Fatima Madaloz

Quando eu era só uma criança, o tempo cheirava a terra molhada, e o medo dormia nos cantos da casa. Nas paredes azuis, o silêncio gritava, guardando segredos que eu não podia dizer.

Ele sabia enganar o mundo com sorrisos, mas eu via, nas sombras do seu olhar, o monstro que tentava se disfarçar. Quando o carro chegava, o coração apertava, e eu corria para esconder o perigo, faca, tesoura, qualquer coisa que pudesse ferir.

Depois, fingíamos dormir, rezando para que o caos não voltasse. Mas as noites eram sempre iguais: gritos, pratos voando, e o som do coração batendo alto, com medo do que ainda viria.

Com o tempo, meus irmãos partiram, e o silêncio ficou mais pesado. Os golpes, antes divididos, sobraram apenas para mim e para ela. Ainda assim, dentro de mim havia uma certeza: um dia o medo acabaria.

E foi ela quem, num ato de coragem, decidiu partir. Sem bagagem, apenas com a vontade de recomeçar, me deu a escolha: ficar ou seguir. Peguei uma muda de roupa, e juntas fugimos, escondidas, esperando o ônibus da liberdade partir.

Fomos recebidas com ternura, amparadas por braços que nos deram abrigo e paz. A vida ganhou outro ritmo, o silêncio outro sentido, e o medo se transformou em esperança. Ali aprendi o verdadeiro significado do recomeço. Cresci com a vontade de mudar histórias, de ajudar mulheres a reencontrarem a própria luz. Na faculdade, aprendi o nome da sombra que me marcou: violência doméstica, a dor que tentou apagar meu brilho, mas só ensinou minha alma a resistir.

Hoje, sou claridade que não se apaga, voz que não se cala, paz que nasceu do caos. E ninguém mais me faz silenciar. Quanto à minha mãe, ainda carrega as marcas da dor, mas encontrou, no pouco que restou, um canto de paz. Foi ela quem me ensinou o sentido da coragem. E é por ela e por tantas outras que sigo acreditando no recomeço, porque, mesmo depois da tempestade, a alma reencontra sua liberdade.

## CAPÍTULO 172

---

### Aqui já não é mais o teu ninho

Nádia Barros Araújo

Às vezes o coração pede pra ficar, mas o mundo ao redor começa a soprar ventos de despedida.

As coisas mudam de lugar, portas vão se fechando devagar.

Os espaços que antes te acolhiam, agora te sufocam. As paredes que guardavam teus silêncios, hoje ecoam demais.

Não é que tenhas mudado de casa, não, não foi isso! Foi dentro de ti que a mobília se rearrumou como se dissessem: “aqui já não é mais o teu ninho”.

E nesse vai e vem das ondas do existir tu se sentes perdido nesse entrelugar: ficar é doer de apego, partir é doer de ausência.

Mas a vida não para para esperar nossa decisão, ela segue empurrando, soprando, insistindo. Claramente, o vento insiste em te empurrar para fora.

É como um paradoxo: antes, este lugar era abrigo, era calor, era aconchego. Agora, embora ainda povoado de tantas pessoas amadas, cada canto dói, cada silêncio pesa.

É como se o próprio ar sussurrasse: “já não é aqui que você floresce”.

É sem dúvida um movimento que te parte ao meio, uma parte te pede para ir, enquanto a outra ainda resiste e quer ficar, pois é como se estivesse abandonando aqueles que muito te amam e que mais precisam de ti...

Porém, a vida te faz refletir ainda mais: talvez não seja sobre abandonar nem sobre resistir. Talvez seja sobre aprender a levar consigo o que é raiz, mesmo caminhando em terra nova. Porque, no fundo, partir não é o contrário de ficar é só outra forma de continuar.

## CAPÍTULO 173

---

### Querida poeta

Paloma de Paula Gomes

"Minha querida poeta,

Escrever extravasa a alma

Transborda o coração

Faz os ouvidos ouvirem aquilo que nenhuma boca falou

Faz o corpo sentir o que a matéria não tocou

Faz dizer o que o silêncio por muito tempo comportou

Liberta o teu Eu

E segue trilhando

Ora caminhos de trevas

Oras caminhos de luz

Abre essa caverna

Pula do abismo

Encara a fera

E enfrenta o espelho

Que te acompanha a cada passo

Em cada esquina

Da Tua jornada"

## CAPÍTULO 174

---

### Se abrissemos pessoas

Maria Luisa Nobre Borges

Vi uma frase que dizia, num feed qualquer: “se abrissemos pessoas, veríamos paisagens”.

Talvez fosse um devaneio, uma doce miragem, pois ao abrir, temo encontrar só voragem.

Esgotos, insetos mortos, viagens, pensamentos inquietos, selvagens. Poucas seriam as almas com nobres folhagens, a maioria, um reflexo de amargas bagagens.

Não é pessimismo, é evitar a ilusão, a romantização de nossa condição. Encontraríamos incertezas, falta de chão, e dedos que apontam com falsa razão.

Poços de mágoas, a alma a transbordar, lágrimas contidas, um denso lugar.

Por fora, o disfarce, a jura de amar, mas por dentro, feridas a cicatrizar.

Sangue seco de histórias mal resolvidas, palavras não ditas, para sempre perdidas.

Ecos de fraqueza, forças reprimidas, um palco de enredos e vidas fingidas.

Mas se as pessoas, enfim, fossem abertas, e suas verdades, por fim, descobertas, sobraria a chance de curas certas, de almas mais leves e mentes despertas.

Se a sinceridade vencesse o empecilho, e a culpa alheia perdesse seu brilho, cada um cuidando do próprio trilho, semearia a paisagem, em doce abrigo.

E talvez, só talvez, sem ser utopia, veríamos a beleza que a alma irradia.

## CAPÍTULO 175

---

### Ah, Vida...

Eslaine Ribeiro Silva Ferreira

A vida: misteriosa, encantadora, motivadora.  
Bela, mesmo coberta por feridas.

Ah, vida...  
insisto em te viver por longos dias,  
mesmo sabendo que és breve,  
mesmo sabendo que és finita.

Me desdobro em sonhos e planos,  
como quem acredita que o tempo é eterno,  
como quem planta o amanhã com esperança.

Sei que as sementes que hoje rego  
florescerão no tempo certo.  
Peço a Deus o privilégio  
de vê-las se abrirem,  
como o beija-flor que espera ansioso  
pelo desabrochar das flores.

Ah, vida...  
mostra-me tuas belezas escondidas,  
permite que meus olhos percebam  
os presentes sutis que me entregas todos os dias.

Que eu saiba viver o instante,  
sentir a brisa, agradecer o agora  
porque existir, ainda que breve,  
é um milagre que se renova em cada amanhecer.



## CAPÍTULO 176

---

### BEM-TE-VEJO

Daiane Gabriele Souza Ribeiro

Lembro quando eu bem-te-vi,  
e depois, eu bem-te-enxerguei.

Primeiro, uma amizade avassaladora.  
Depois, um estômago cheio de borboletas.  
E por fim, um grande problema:  
não éramos Romeu e Julieta,  
éramos apenas... Julietas.

Lembro quando eu bem-te-enxerguei,  
e depois, eu bem-te-amei.

Primeiro, você segurou minha mão  
enquanto o sentimento dentro de mim se formava.  
Depois, sorriu enquanto eu te contemplava.  
E por fim, uma grande revelação:  
não era apenas amizade,  
eu te amava.

Lembro quando eu bem-te-amei,  
e depois, eu bem-me-aceitei.

Primeiro, duas meninas trancadas em um armário.  
Depois, duas jovens vivendo um amor revolucionário.  
Por fim, duas mulheres que acreditam  
que, se Deus pudesse,  
Ele guardaria esse amor em um sacrário.

Lembro quando eu bem-me-aceitei.  
E hoje,  
eu bem-nos-vejo.

## CAPÍTULO 177

---

### Eu, pássaro

Seles Gonçalves

Quanto mais sabia

Mais se descobria sábia

Livre sabiá

## CAPÍTULO 178

---

### Planta

Ana Beatriz Borges de Oliveira Fernandez

Uma semente pulsante

Prestes a brotar,

Continua um segredo

Suas raízes se espalham por minhas veias,

Suas folhas cobrem minha visão...

Seus botões cor de rosa

Desabrocham em meu estômago

E seu aroma açucarado

Atrai dezenas de borboletas

Uma a uma,

Elas fogem,

Batendo suas asas desajeitadas entre meus balbucios

Minha querida e odiosa planta...

Que cresce pouco a pouco,

Que transborda por entre meus dedos

Em silêncio,

Ela finalmente se torna cada átomo,

Cada movimento,

Cada palavra

E o único motivo

Ninguém sabe como surge

E nem como se vai

Mas quando fica...

É tudo

Minha doce e amarga,

Planta do amor

## CAPÍTULO 179

---

### **Sou tão sol (O dia que descobri que sou solar)**

Cláudia de Souza Mendonça

Sou tão sol (O dia que descobri que sou solar)\*

Sou mulher, a vida vem de mim.

Sou madrinha, a luz que guia.

Sou abundante, para todos digo sim.

Sou menstruação, sangue vermelho-hemorragia.

Sou confusão, mescla do branco-papel e preto-carvão.

Sou como o sol, intensa explosão.

Sou a brasa, a brisa, o calor.

Sou a fonte de toda cor.

Sou só.

Só, eu sou.

Sol, eu sou.

Só, eu sou e

Só eu sou tão sol.

\*Poesia inspirada na música "Sou Só", de Arnaldo Antunes e Marisa Monte.

## CAPÍTULO 180

---

### Acral

Maisa Cristina Santos

A pinta na sola do pé  
do preto Pedro  
é preta.

Pobre  
Pedro.

Sus saúde protela o cancro.  
Trava, a educação, o grito.

Transcende do pé o quebranto.  
Trancando até a traqueia.

No peito a pinta do Pedro.  
Na prece, a marca do pranto.

Pedro, teu destino é a pedra.  
E sob essa pedra, jazerá por pobreza.

## CAPÍTULO 181

---

### Casulos

Aline Gomes Martins

Desculpe a minha intensidade em te amar e  
não perceber que estou amando sozinha.

Por ser clara como a água e tentar ser forte  
como a chuva com vendavais.

Me desculpa por querer te fazer engolir um  
amor que não sente e não entende.

Não deveria ter deixado as minhas páginas  
visíveis, poemas não interpretados dói mais  
que amores não amados.

Desejar e não ser desejo, deixar refletir nos  
olhos o que se sente esse frágil coração não é  
pra todos, sendo forte ou não, pra que sentir  
então se vai sangrar?

Rebobinar, sangrar cicatrizes...?

Estando ou não, é possível ter solidão, pelo  
que vejo aos olhos do coração, cortes de  
minha alma, torturas em minha calma,  
cansada dentro do secreto de minha  
minúscula casa largada, casulos, mares

profundos onde se mergulham almas rasas,  
vai depender da interpretação do leitor de  
minha carne rasgada, alma lavada em sangue  
translúcido de minhas lágrimas.

Mesmo no meio do furacão que se encontra  
minha mente, desistir e não desistir, inibir ou  
deixar soar como um estrondoso mar raivoso,  
é uma luta constante dentro de mim, às vezes  
sim às vezes não, constante mesmo são as  
profundezas das inúmeras cicatrizes.

Só não posso garantir que este fraco coração  
forte suporte outra decepção.





[www.meridapublishers.com](http://www.meridapublishers.com)

