

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: escrevivências 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

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] : escrevivências 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 Sutero 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 Chéraci 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 Glauca 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

Patricia Barros Sousa

Poliana da Silva Ferro

Polyanna Lorena Da Ré

Quézia Alves Reis

Raiana Lima Silveira

Rebeca Barros da Silva

Regiane Sapiro 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

Shirlley 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

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

CAPÍTULO 8	43
Canto contra o racismo	
Gleuciane Santos	
CAPÍTULO 9	45
13 de Maio	
Gleuciane Santos	
CAPÍTULO 10	47
Professora Sonhadora	
Letícia Sardinha	
CAPÍTULO 11	49
Liberdade	
Maria de Fátima Campos	
CAPÍTULO 12	50
Vida	
Dâmaris Menezes	
CAPÍTULO 13	51
A Vida	
Adriane Santos Gonçalves de Jesus	
CAPÍTULO 14	53
É sobre isso	
Maria Glaucia da Silva	
CAPÍTULO 15	54
Olhemos para as crianças migrantes no mundo	
Patricia Branquinho	

CAPÍTULO 16	55
Refugiado	
Patricia Branquinho	
CAPÍTULO 17	56
A caneta e o Lápis	
Soraia Ponte Ferreira	
CAPÍTULO 18	57
Dindin Delas	
Ana Pinheiro dos Santos	
CAPÍTULO 19	58
Roraima em Chamas	
Ana Pinheiro dos Santos	
CAPÍTULO 20	59
Pelo menos aos domingos eu não sinto saudades	
Desyrê Mendes	
CAPÍTULO 21	60
Garota do Subúrbio	
Juliana Gelmini	
CAPÍTULO 22	61
Nova infância	
Cissa Amorim	
CAPÍTULO 23	62
Vozes Poderosas	
Maria Lorena	

CAPÍTULO 24	63
Velho tempo	
Mara Roxanne de Souza Santos	
CAPÍTULO 25	64
Sou nordestina	
Janha Patrício Barros Sousa	
CAPÍTULO 26	66
Céus e Bandeiras	
Rossana Rosangela Assef Jorge Lopes Gaspar	
CAPÍTULO 27	68
Ode à Travessia	
Rossana Rosangela Assef Jorge Lopes Gaspar	
CAPÍTULO 28	70
Quando?	
Angela Nayva da Silva Souza Corrêa	
CAPÍTULO 29	72
A rosa ferida	
Alessandra Rodrigues Peixoto	
CAPÍTULO 30	73
Ser estudante	
Nairan Costa Bezerra Sousa	
CAPÍTULO 31	75
Assim és	
Nairan Costa Bezerra Sousa	

CAPÍTULO 32	77
Meu delírio	
Bruna Pereira da Silva	
CAPÍTULO 33	79
Do ventre ao vazio	
Polyanna Lorena Da Ré	
CAPÍTULO 34	81
Hoje eu vi um beija flor	
Daiany Cris Silva	
CAPÍTULO 35	83
Eu sonhei	
Shirlley Barros Andrade Sousa Oliveira	
CAPÍTULO 36	84
Mulher etiqueta	
Juliana de Araújo	
CAPÍTULO 37	87
Mulheres, donas de mim	
Rosidelma Fraga	
CAPÍTULO 38	88
Marrom Abá Aisó	
Caroline Cristina Vaz	
CAPÍTULO 39	89
Solo, Solidão e Solitude - Semente	
Tatiana Ferreira	

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

CAPÍTULO 48	103
Manguemar	
Marilanda Cristo Da Silva Santi	
CAPÍTULO 49	105
Quintal de memórias	
Marcia Rebeca De Souza Jansen	
CAPÍTULO 50	107
Semente	
Tatiana Ferreira	
CAPÍTULO 51	108
Coragem	
Isabel Jung Albert	
CAPÍTULO 52	109
De mãos dadas	
Larissa Rosso Dutra	
CAPÍTULO 53	111
Será que vai melhorar?	
Luísa Chéraci Ceccato	
CAPÍTULO 54	112
Lembro-me da beleza	
Mylena Maisa Santos Nascimento	
CAPÍTULO 55	113
Metamorfosear	
Pamella Gabrielle Gransoti de Souza	

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

CAPÍTULO 64	126
Dança sobre teus pés	
Juliana Mainardi Fernandes da Silva	
CAPÍTULO 65	128
Escrevo	
Ana Lúcia Domingues dos Santos	
CAPÍTULO 66	129
Eu Tentei	
Roberta Cardoso de Souza	
CAPÍTULO 67	130
Abstrato	
Letícia Rodrigues Giuliangelis	
CAPÍTULO 68	131
Locomoção	
Angela Costa	
CAPÍTULO 69	133
Meu filho Autista	
Roberta Cardoso de Souza	
CAPÍTULO 70	134
Minha missão na docência	
Maise Santos Sales	
CAPÍTULO 71	135
Em sonhos	
Lívia Fernandes Florêncio da Silva	

CAPÍTULO 72	137
Inundaçāo	
Lívia Fernandes Florêncio da Silva	
CAPÍTULO 73	138
Ausēncia	
Daisy Gabrielly Silva do Amaral	
CAPÍTULO 74	139
Pontes de Transição	
Quézia Alves Reis	
CAPÍTULO 75	141
A mãe da espera	
Mirza da Costa Lopes	
CAPÍTULO 76	142
Rota	
Eva Karine Braga Leite	
CAPÍTULO 77	143
Soneto do pet	
Renata Ap C de Seta	
CAPÍTULO 78	144
Vida de mulher	
Renata Ap C de Seta	
CAPÍTULO 79	146
Me encantam	
Shirley Fabiola Oliveira de Souza Santos	

CAPÍTULO 80	147
Mais uma mulher	
Lays Alindna da Silva	
CAPÍTULO 81	148
8 de Agosto, 2025	
Lara Byanca Negrão	
CAPÍTULO 82	149
Alma quebrada	
Martha Lisboa Belem	
CAPÍTULO 83	150
Bebês são exemplos!	
Estefani Maria Luz da Silva	
CAPÍTULO 84	151
" Soy mujer, sou um verbo "	
Angelly Lelcnele Lima de Paiva	
CAPÍTULO 85	154
Você: VIII	
Rebeca Barros da Silva	
CAPÍTULO 86	155
Multidões	
Alice Oliveira Gomes Florencio	
CAPÍTULO 87	156
Ofertado do Pé	
Kariane Holanda	

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

CAPÍTULO 96	169
Refúgio	
Amanda Rodrigues Silva	
CAPÍTULO 97	170
Escrevivencias	
Karlane Holanda	
CAPÍTULO 98	171
Tambor vivo	
Maria Clara Alves Gonçalves	
CAPÍTULO 99	173
Filhas do Silêncio: Poesia para as que vieram e as que virão	
Neide Mendes	
CAPÍTULO 100	176
A força em ser muitas	
Jucyara da Silva Rodrigues	
CAPÍTULO 101	177
Silêncio que grita	
Ana Eduarda Flores	
CAPÍTULO 102	179
Raízes	
Roberta Gonçalves dos Santos	
CAPÍTULO 103	181
A leveza do perdão	
Maria de Jesus Pereira Gomes	

CAPÍTULO 104	183
A sacada da capital	
Vitória Machado Teixeira Costa	
CAPÍTULO 105	185
Eu Paradoxo	
Maria de Jesus Pereira Gomes	
CAPÍTULO 106	186
Onde a Alma Encontra o Mar	
Jucyara da Silva Rodrigues	
CAPÍTULO 107	187
A errada da história	
Christyane Ferreira de Oliveira	
CAPÍTULO 108	188
Reivindicação da queixa	
Luciana correa de Souza	
CAPÍTULO 109	189
Nômade	
Luciana correa de Souza	
CAPÍTULO 110	190
Estrela	
Deane Souza Mendes	
CAPÍTULO 111	191
O mundo que eu quero	
Josiane Nazaré Peçanha de Souza	

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

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

CAPÍTULO 128	213
Amazonizar	
Juliana Camurça de Lima	
CAPÍTULO 129	214
Cheiro	
Maria Inês Ferreira da Silva	
CAPÍTULO 130	215
Fala	
Amanda Cristina Valladares de Souza	
CAPÍTULO 131	216
Desafogos de Calpúrnia	
Agatha Costa de Lima	
CAPÍTULO 132	218
Do que ficou	
Michelle Oliveira dos Santos	
CAPÍTULO 133	219
Beatitude	
Elli Francelyn Silva Monteiro	
CAPÍTULO 134	220
Você: VIII	
Rebeca Barros da Silva	
CAPÍTULO 135	221
Você: IX	
Rebeca Barros da Silva	

CAPÍTULO 136	222
Eu Mudei	
Elaine Cristina de Souza	
CAPÍTULO 137	223
Lições de um quadro apagado	
Gislene Lima Soares	
CAPÍTULO 138	225
Me sinto pássaro	
Jaine Alanda Galvão Soares	
CAPÍTULO 139	227
Minha solidão	
Michelle Oliveira dos Santos	
CAPÍTULO 140	228
O Tempo	
Vânia Aparecida de Lima Borges Kirchheim	
CAPÍTULO 141	229
Poema 1	
Debora Lima Silva	
CAPÍTULO 142	230
Poema 2	
Debora Lima Silva	
CAPÍTULO 143	231
Outubro Rosa	
Emily Beatriz Santos Nascimento	

CAPÍTULO 144	232
Ode à dor	
Ilana da Silva Sodré	
CAPÍTULO 145	233
Eu te vi	
Valdenize Pereira Cardoso	
CAPÍTULO 146	234
Paz / Dia a dia da mulher	
Evely Mary Rodrigues Cavalcante	
CAPÍTULO 147	235
Pouso em mim	
Juliana Oliveira Albuquerque de Souza	
CAPÍTULO 148	237
Reencontro	
Juliana Oliveira Albuquerque de Souza	
CAPÍTULO 149	238
Mãe Gaia	
Iramel Lima	
CAPÍTULO 150	239
Emocionado	
Regiane Sapiro da Silva	
CAPÍTULO 151	240
Incondicional	
Kayre Nicolly De Souza Lima	

CAPÍTULO 152	241
Ondulatória	
Vanessa Ionara dos Santos Rodrigues	
CAPÍTULO 153	242
O balde de Graciela	
Luciani Heindrickson	
CAPÍTULO 154	243
Cordelizando a escola	
Emilly Maria Dias Silva	
CAPÍTULO 155	246
Cheiro	
Vanessa Ionara dos Santos Rodrigues	
CAPÍTULO 156	247
A Escolha	
Lis Barreto	
CAPÍTULO 157	248
Só	
Rejane Lopes da Silva	
CAPÍTULO 158	249
Nascer Mulher	
Maria Vitória Abreu Marinho	
CAPÍTULO 159	251
Tempo que sangra	
Regiane Sapiro da Silva	

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

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

CAPÍTULO 176	273
BEM-TE-VEJO	
Daiane Gabriele Souza Ribeiro	
CAPÍTULO 177	274
Eu, pássaro	
Seles Gonçalves	
CAPÍTULO 178	275
Planta	
Ana Beatriz Borges de Oliveira Fernandez	
CAPÍTULO 179	277
Sou tão sol (O dia que descobri que sou solar)	
Cláudia de Souza Mendonça	
CAPÍTULO 180	278
Acral	
Maisa Cristina Santos	
CAPÍTULO 181	279
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 alumados 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 desebaram 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 silenciamos
 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 assinas 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,
árvore 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 Patrício 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 corrupião 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 anestesias 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

Shirlley 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 comércio,
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 Sutero 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

9º

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
Pertenço 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 fragânci 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 transcede, 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 tardeamente a amar o que reflete no meu espelho.

Ao mesmo tempo em que me questiono: por que tardo? 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 Chéraci 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

Metamorfosear

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 permitirmos metamorfosear



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, instintivamente, 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

Ensaiou o nascimento

Como se fosse o primeiro dia

Aquentou as dores

De uma vida no pós-parto

Ladrou latente e sozinha

Trancada em seu quarto

Desvendou os sentimentos

Ora novos e aflorados

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 engolisse 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 longeva 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 crescem, 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 viven 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,
é o mais completo.

Anos se vão,
mas nada muda,
Em meu mundo,
é 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 Mamon
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 tardivamente dentro do espectro, pela filha que nasceneurodivergente. 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, numacompreensão 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 meus 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 devê-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.

Perdão, 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 pertenço 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 pertenço 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 hão 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 liberação



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 Irmães!

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 patio”*

Julio Cortázar.

Não digo que por vontade ou escolha
se arrebanta 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

Repto, 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 lagrimas.

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 diluvio 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,
é s 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: escrevivências 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, arrebata 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, amizades - 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 Sapiro 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 Sapiro 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.
Abraçei 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 Kissner 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 contagiente?

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 cadênciâa 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 desdobre 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 sacrálio.

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 balbuscios

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 desilusão.



www.meridapublishers.com

