

ORGANIZADORAS:  
Joelma Fernandes de Oliveira  
Natalia da Silva Conceição  
Marilda Vinhote Bentes

Mulheres que escrevem:

# Movimentos de vida e voz



**ORGANIZADORAS:**

Joelma Fernandes de Oliveira

Natalia da Silva Conceição

Marilda Vinhote Bentes

Mulheres que escrevem:  
**Movimentos  
de vida e voz**

Canoas  
**2026**



## Mulheres que escrevem: Movimentos de Vida e Voz. Volume I

© 2025 Mérida Publishers

<https://doi.org/10.69570/mp.978-65-84548-40-4>

### Organizadoras

Joelma Fernandes de Oliveira

Natalia da Silva Conceição

Marilda Vinhote Bentes

### Adaptação da capa e desenho gráfico

José Luis Guzmán



Canoas - RS - Brasil

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

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

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



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

M946 Mulheres que escrevem [livro eletrônico] : movimentos de vida e voz / organização de Joelma Fernandes de Oliveira, Natalia da Silva Conceição, Marilda Vinhote Bentes. – 1. ed. – Canoas, RS : Mérida Publishers, 2025. – (Mulheres que escrevem; v. 2)

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-84548-40-4

1. Literatura brasileira – Poesia. 2. Escrita feminina. 3. Resistência cultural. 4. Mulheres na literatura. I. Oliveira, Joelma Fernandes de. II. Conceição, Natalia da Silva. III. Bentes, Marilda Vinhote.

CDD B869.1

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE  
RORAIMA - IFRR**

**REITORA**

Nilra Jane Filgueira Bezerra

**PRÓ-REITOR DE PESQUISA, PÓS-GRADUAÇÃO E INOVAÇÃO**

Romildo Nicolau Alves

**PRÓ-REITORA DE ENSINO**

Aline Cavalcante Ferreira

**DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE POLÍTICAS DE PESQUISA E PÓS-  
GRADUAÇÃO**

Amarildo Ferreira Júnior

**DIRETORA DA DIRETORIA DE POLÍTICAS DE DESENVOLVIMENTO DE  
ENSINO**

Thays Cristine Soares de Carvalho

**RESPONSÁVEL PELA COORDENAÇÃO DE PUBLICAÇÕES-COPUB**

Amarildo Ferreira Júnior

**SUPERVISÃO EDITORIAL**

Leila Márcia Ghedin

## CONSELHO EDITORIAL – IFRR

|                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| Amarildo Ferreira Junior         | Juliana Martins Alves            |
| Acenilza Ferreira da Silva       | Danielle Cunha de Souza Pereira  |
| Joelma Fernandes de Oliveira     | Luciano Monteiro do Amaral       |
| Silvana Menezes da Silva         | Leila Marcia Ghedin              |
| Francimeire Sales de Souza       | Anderson Pereira Lino            |
| Roseli Bernardo Silva dos Santos | Eduardo Magalhães Borges Prata   |
| Sammy Faria Adona Leite          | Pedro Henrique Farias Vianna     |
| Maria de Fátima Freire de Araújo | Geovanna Thaíssa Moreno da Costa |
| Renato Fonseca de Assis Cunha    |                                  |
| Jucimar Cerqueira dos Santos     |                                  |

## Prefácio

Escrever é um gesto de resistência e coragem. É permitir que a palavra acolha o que a voz, tantas vezes, não encontra força para dizer. O *Volume I – Mulheres que Escrevem*, que reuniu as poesias de 1 a 186, inaugurou esse movimento coletivo de escrevivências e resistências. Agora, neste *Volume II – Mulheres que Escrevem: Movimentos de Vida e Voz*, que reúne as poesias de 187 a 372, encontramos muitas vozes que rompem o silêncio e revelam mundos inteiros: memórias, territórios, afetos, dores, descobertas, resistências e sonhos. Cada texto aqui presente é fruto de uma força inestimável, de uma sensibilidade que nos habita desde sempre, de uma criatividade que insiste em florescer mesmo nos solos mais áridos.

Este livro nasce do encontro entre mulheres que escrevem e mulheres que se escrevem. São autoras de diferentes idades, histórias, paisagens e percursos, unidas pelo impulso comum de transformar a experiência em arte. Há, nestas páginas, narrativas que tocam o cotidiano e outras que se erguem como manifesto; há cantos de esperança e murmúrios de inquietação; há poesia que desarma e poesia que arma de coragem o espírito da resistência; há a força do feminino que se reconhece múltiplo, plural e diverso.

A construção desta obra é, também, um ato coletivo. Um gesto pedagógico, estético e político que fortalece a presença das mulheres na literatura nacional e amplia os espaços de expressão dentro do Instituto Federal de Roraima e da Amazônia. Ao registrar essas vozes, reafirma-se que toda mulher tem direito à palavra — escrita, falada, imaginada, sonhada — e que cada texto aqui é um ato de existência.

Que este volume inspire outras mulheres a escreverem, a narrarem suas próprias histórias e a perceberem que a literatura não é lugar distante, mas morada possível.

Com apreço e alegria, recebo o convite para prefaciар esta obra e testemunhar a força do que aqui se revela. Que este livro siga abrindo caminhos, iluminando jornadas e fortalecendo mulheres que escrevem.

## **Autoras dos capítulos**

**Adriana de Lima Soares**

**Adriana Santos Gonçalves de Jesus**

**Adriana Silva Marques**

**Adriely Werneck**

**Águeda de Nazaré Monteiro Costa**

**Aldeciria Magalhães Leite**

**Allyne Victória Bentes Ferreira**

**Amanda Benevides Gasparetto**

**Amanda Kristensen de Camargo**

**Ana Clara Costa da Silva**

**Ana Clara Silva Rocha**

**Ana Flávia Gomes da Luz**

**Ana Karine Marques da Silva**

**Ana Kerolaine Pinho Burlamaqui**

**Ana Liandra Carvalho Rodrigues**

**Andressa Sousa de Miranda**

**Andreza Maria Mello de Oliveira Caneca**

**Anny Beatriz Carneiro Coêlho**

**Antónia Mariane Ferreira Level**

**Arianne Katiely Pereira da Silva**

**Bárbara Suelem Santana Gonçalves Soares**

**Bruna Teixeira Carneiro**

**Byanca Borges de Araujo Cardoso**

**Carina Zacarias Barros**

**Carla Rayza Gonçalves Madureira**

**Carla Santos Reis**

**Catarina Nogueira Wottrich**

**Cibelle Ponci Marques Lima**

**Clarice Gonçalves Rodrigues Alves**

**Claudia Manuela Siqueira de Oliveira**

**Claudia Soares**

**Cleudilene Ferraz Lima**

**Daiana Marilim Assunção Escobar**

**Daiany Cris Silva**

**Dallyla Lima Santos**

**Daniela Maximiano Barbosa**

**Daniela Ramos Dias**

**Daniele Ramos da Silva**

**Débora Silva Santos**

**Diana Cabral Toneli**

**Eliane Silva do Nascimento**

**Elisângela de Lima Sá da Cruz Brito**

**Emanuella Domingues da Silva**

**Erika dos Santos Ferreira Gomes**

**Erika Verde Conceição Travassos**

**Érika Correia da Fonseca**

**Fabiana Francisca de Souza Costa**

**Fabianna Souza Angelo**

**Fernanda Martins Viana**

**Francinalda Maria Rodrigues da Rocha**

**Gabriela Conceição Muniz**  
**Gabriele Ferreira da Silva**  
**Geovana Scolaro**  
**Geovana Soares Milléo**  
**Gisele de Sousa Silva Ferreira**  
**Greice Kelly Marinho**  
**Hanna Rocha da Silva**  
**Hellen Cris De Almeida Rodrigues**  
**Hêndria Barata de Moura**  
**Ingrid de Sousa Nunes**  
**Isabella Patrícia Oliveira Antônio**  
**Isabella Sofia de Andrade Silva**  
**Jaine Alanda Galvão Soares**  
**Janaína de Brito Ramalho**  
**Jaqueline Alves Monteiro**  
**Jarina Patricio Barros Sousa**  
**Jeruza Santos Nobre**  
**Jéssica Laryssa Mendes Freitas**  
**Jéssica Mais Antunes**  
**Jéssica Morrone de Oliveira Paes**  
**Jheny Kelly Clementino Félix**  
**Jheyciane Almeida Rocha**  
**Joanice de Jesus Silva**  
**Joanice Vieira Leite dos Santos**  
**Joelma Fernandes de Oliveira**  
**Joyce Laurienny Aparecida Ribeiro Moreira**

**Jucyara da Silva Rodrigues**

**Júlia Mendes Feitosa**

**Juliana Balitski**

**Juliana Coutinho**

**Juliana da Silva Moraes**

**Juliana Fagundes de Carvalho**

**Julye Mary Lopes Silva**

**Karla Rachel Jarsen de Melo Calheiros**

**Kauana Kempner Diogo**

**Kety Lucy Ferreira da Silva**

**Kymberlli Meirelles Pinto Donadelli**

**Larissa Ferreira da Silva**

**Larissa Nunes Martins**

**Laura Helena Liceti de Britto**

**Laura Vinhote Bentes da Silva**

**Leticia Santana De Abreu**

**Letícia Silva de Abreu**

**Luciana Mara Braga Aguiar**

**Lucy Lany Ribeiro Gusmão**

**Luisa Elen Corrêa Vaz**

**Luiza Beatriz da Silva Moraes**

**Marcela Caroline Albuquerque Horta**

**Márcia Antunes de Matos**

**Margarida Lopes de Jesus**

**Maria Camila Marques Martins**

**Maria Clara Alves Fernandes**

**Maria Clara Araújo Da Macena**

**Maria Clara Cordeiro Araldi**

**Maria de Fátima Campos Costa**

**Maria Edna Neres Silva**

**Maria Fernanda da Silva Rodrigues**

**Maria Izabel Barbosa de Sousa**

**Maria Izabella Saraiva de Lira Silva**

**Maria Izaíra da Silva Gil**

**Maria Luciana Cândido Gomes Da Silva**

**Maria Luísa de Jesus Rodovalho**

**Maria Marília de Moura Nascimento**

**Maria Marta Figueiredo**

**Maria Solange de Lima Almeida**

**Maria Vitória Santos Barbosa**

**Marianna Carla Costa Tavares**

**Marilene Araújo Portela**

**Marina Charaba Santos**

**Marina de Souza Jacob**

**Mirella Conceição Paulino Rodrigues**

**Mirian Mascarello**

**Missiane Carvalho Dos Santos**

**Monica Stefany dos Santos Sousa**

**Morgana Ribeiro dos Santos**

**Naiana Pereira de Freitas**

**Nara Helena Rodrigues Mateus**

**Nathalia Esteves da Silva Gomes**

**Nathália Coutinho Gonçalves**

**Neivana Rolim de Lima**

**Olinda Tarciane Magalhães do Carmo**

**Ozamar Santos Corrêa**

**Pâmela Bueno Costa**

**Pamella Gabrielle Gransoti de Souza**

**Patrícia de Oliveira Branquinho Silva**

**Paula Soledade dos Santos**

**Priscilla de Fátima Silva e Lima**

**Rafaela Hoelzel Wickert**

**Raiane Hellen Pereira Da Silva**

**Raine Castro de Moura Carvalho**

**Rayane Rodrigues da Silva**

**Rayná Isabely Haese Januário**

**Rebeca Beatriz Ferreira da Silva**

**Rebeca Moreira Martins**

**Roberta Francieli Moraes da Costa Ávila**

**Rosana Silva**

**Rose Gleyce Santos Costa Dantas**

**Rosilene Pereira Miguel**

**Ruth Gomes de Oliveira**

**Samira Alexandre Fernandes**

**Sangela Lígia Camilo da Silva**

**Sarah Silva Moreira**

**Selma Maria Cunha Portela**

**Shayla Chrystin**

**Shirley Barros Andrade Sousa Oliveira**

**Simone Soares**

**Sofia Enderle Silva**

**Sofia Martins Pinheiro de Paiva**

**Soraia Pontes Ferreira**

**Sueleen Thaisa Henrique de Souza**

**Talia Balieiro da Silva**

**Tatiele de Oliveira Mota**

**Tauana Brandão Gomes de Sá**

**Vanessa Gonçalves Vieira Araujo**

**Vandete Ramos Buarque Caetano**

**Waleska Ferreira de Azevedo Franca**

**Yasmim Rocha Fernandes**

**Zilda Vieira Arcanjo**

## Índice

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 182 .....</b>             | <b>37</b> |
| <b>Almamor</b>                        |           |
| Pamella Gabrielle Gransoti de Souza   |           |
| <b>CAPÍTULO 183 .....</b>             | <b>38</b> |
| <b>Sombras que traduzem silêncios</b> |           |
| Kety Lucy Ferreira da Silva           |           |
| <b>CAPÍTULO 184 .....</b>             | <b>40</b> |
| <b>Órion</b>                          |           |
| Rayane Rodrigues da Silva             |           |
| <b>CAPÍTULO 185 .....</b>             | <b>42</b> |
| <b>(Re)Florescer-Mulher</b>           |           |
| Maria Izabel Barbosa de Sousa         |           |
| <b>CAPÍTULO 186 .....</b>             | <b>44</b> |
| <b>A Bruxa</b>                        |           |
| Sofia Enderle Silva                   |           |
| <b>CAPÍTULO 187 .....</b>             | <b>46</b> |
| <b>Para Ela</b>                       |           |
| Tauana Brandão Gomes de Sá            |           |
| <b>CAPÍTULO 188 .....</b>             | <b>48</b> |
| <b>As Lavadeiras</b>                  |           |
| Tatiele de Oliveira Mota              |           |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 189 .....</b>        | <b>50</b> |
| <b>Meus Ipês</b>                 |           |
| Priscilla de Fátima Silva e Lima |           |
| <b>CAPÍTULO 190 .....</b>        | <b>51</b> |
| <b>Se te incomoda a vida</b>     |           |
| Amanda Kristensen de Camargo     |           |
| <b>CAPÍTULO 191 .....</b>        | <b>52</b> |
| <b>Degraus</b>                   |           |
| Ozamar Santos Corrêa             |           |
| <b>CAPÍTULO 192 .....</b>        | <b>54</b> |
| <b>Olhos imãs</b>                |           |
| Julye Mary Lopes Silva           |           |
| <b>CAPÍTULO 193 .....</b>        | <b>56</b> |
| <b>À palavra como abrigo</b>     |           |
| Vandete Ramos Buarque Caetano    |           |
| <b>CAPÍTULO 194 .....</b>        | <b>58</b> |
| <b>A Pétala Amarela</b>          |           |
| Daniele Ramos da Silva           |           |
| <b>CAPÍTULO 195 .....</b>        | <b>59</b> |
| <b>Mata escura</b>               |           |
| Sueleen Thaisa Henrique de Souza |           |
| <b>CAPÍTULO 196 .....</b>        | <b>61</b> |
| <b>Pontes do Tempo</b>           |           |
| Luciana Mara Braga Aguiar        |           |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 197 .....</b> | <b>62</b> |
|---------------------------|-----------|

## **NÓS**

Maria Luciana Cândido Gomes Da Silva

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 198 .....</b> | <b>63</b> |
|---------------------------|-----------|

## **Brilho do seu olhar**

Kauana Kempner Diogo

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 199 .....</b> | <b>64</b> |
|---------------------------|-----------|

## **Caminhando**

Shirley Barros Andrade Sousa Oliveira

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 200 .....</b> | <b>65</b> |
|---------------------------|-----------|

## **Depois**

Julye Mary Lopes Silva

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 201 .....</b> | <b>67</b> |
|---------------------------|-----------|

## **A Gruta**

Érika Correia da Fonseca

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 202 .....</b> | <b>68</b> |
|---------------------------|-----------|

## **Não importa dizerem**

Marina de Souza Jacob

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 203 .....</b> | <b>70</b> |
|---------------------------|-----------|

## **Do Tianquá ao Saber: um poema sobre o caminho**

Luciana Mara Braga Aguiar

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 204 .....</b> | <b>71</b> |
|---------------------------|-----------|

## **Cumprir uma coragem**

Pâmela Bueno Costa

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 205 .....</b> | <b>73</b> |
|---------------------------|-----------|

### **Pensamentos**

Maria Camila Marques Martins

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 206 .....</b> | <b>74</b> |
|---------------------------|-----------|

### **O presente**

Claudia Manuela Siqueira de Oliveira

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 207 .....</b> | <b>75</b> |
|---------------------------|-----------|

### **Navio**

Marina de Souza Jacob

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 208 .....</b> | <b>76</b> |
|---------------------------|-----------|

### **Entre sonhos e auroras**

Laura Vinhote Bentes da Silva

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 209 .....</b> | <b>77</b> |
|---------------------------|-----------|

### **Flores da resistência**

Érika dos Santos Ferreira Gomes

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 210 .....</b> | <b>78</b> |
|---------------------------|-----------|

### **No oculto, o verdadeiro descansa...**

Bárbara Suelem Santana Gonçalves Soares

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 211 .....</b> | <b>79</b> |
|---------------------------|-----------|

### **Linhas geográficas**

Larissa Nunes Martins

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 212 .....</b> | <b>80</b> |
|---------------------------|-----------|

### **O Recomeço em Mim**

Missiane Carvalho Dos Santos

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 213 .....</b>              | <b>82</b> |
| <b>Barco frágil (ou perdas)</b>        |           |
| Dallyla Lima Santos                    |           |
| <br>                                   |           |
| <b>CAPÍTULO 214 .....</b>              | <b>84</b> |
| <b>Mulher virtuosa, onde acharás?</b>  |           |
| Raine Castro de Moura Carvalho         |           |
| <br>                                   |           |
| <b>CAPÍTULO 215 .....</b>              | <b>85</b> |
| <b>O ratinho e o leão em cordel</b>    |           |
| Rosilene Pereira Miguel                |           |
| <br>                                   |           |
| <b>CAPÍTULO 216 .....</b>              | <b>92</b> |
| <b>Café com leite, e saudades</b>      |           |
| Hanna Rocha da Silva                   |           |
| <br>                                   |           |
| <b>CAPÍTULO 217 .....</b>              | <b>93</b> |
| <b>Memória Boa</b>                     |           |
| Jheyciane Almeida Rocha                |           |
| <br>                                   |           |
| <b>CAPÍTULO 218 .....</b>              | <b>94</b> |
| <b>Legião de mulheres</b>              |           |
| Naiana Pereira de Freitas              |           |
| <br>                                   |           |
| <b>CAPÍTULO 219 .....</b>              | <b>95</b> |
| <b>Soneto LXXXII – Empoderamento</b>   |           |
| Zilda Vieira Arcanjo                   |           |
| <br>                                   |           |
| <b>CAPÍTULO 220 .....</b>              | <b>96</b> |
| <b>Contação de história infantil</b>   |           |
| Andreza Maria Mello de Oliveira Caneca |           |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 221 .....</b> | <b>97</b> |
|---------------------------|-----------|

### **Saudade**

Jheny Kelly Clementino Félix

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>CAPÍTULO 222 .....</b> | <b>98</b> |
|---------------------------|-----------|

### **Do-cência Do-gura**

Kymberlli Meirelles Pinto Donadelli

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 223 .....</b> | <b>100</b> |
|---------------------------|------------|

### **O reflexo no mar**

Gisele de Sousa Silva Ferreira

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 224 .....</b> | <b>101</b> |
|---------------------------|------------|

### **Entre sonhos e caminhos**

Greice Kelly Marinho

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 225 .....</b> | <b>102</b> |
|---------------------------|------------|

### **Marizedinha**

Jéssica Mais Antunes

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 226 .....</b> | <b>103</b> |
|---------------------------|------------|

### **Poesio-te em Silêncio**

Claudia Soares

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 227 .....</b> | <b>104</b> |
|---------------------------|------------|

### **Amor Autista**

Adriely Werneck

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 228 .....</b> | <b>106</b> |
|---------------------------|------------|

### **Sempre fui autista**

Adriely Werneck

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 229 .....</b> | <b>107</b> |
|---------------------------|------------|

**Carta**

Morgana Ribeiro dos Santos

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 230 .....</b> | <b>108</b> |
|---------------------------|------------|

**Entre Sussurros e Desejos**

Antónia Mariane Ferreira Level

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 231 .....</b> | <b>110</b> |
|---------------------------|------------|

**P(arte) de mim**

Emanuella Domingues da Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 232 .....</b> | <b>111</b> |
|---------------------------|------------|

**A força em ser muitas**

Jucyara da Silva Rodrigues

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 233 .....</b> | <b>112</b> |
|---------------------------|------------|

**Viver de poesia**

Antónia Mariane Ferreira Level

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 234 .....</b> | <b>113</b> |
|---------------------------|------------|

**Atrevimentos de uma voz periférica**

Lucy Lany Ribeiro Gusmão

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 235 .....</b> | <b>115</b> |
|---------------------------|------------|

**5h30**

Rebeca Beatriz Ferreira da Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 236 .....</b> | <b>117</b> |
|---------------------------|------------|

**Eu te vejo**

Jéssica Morrone de Oliveira Paes

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 237 .....</b> | <b>118</b> |
|---------------------------|------------|

**Naturezas**

Andressa Sousa de Miranda

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 238 .....</b> | <b>119</b> |
|---------------------------|------------|

**Dois mil e vinte e cinco**

Hellen Cris De Almeida Rodrigues

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 239 .....</b> | <b>121</b> |
|---------------------------|------------|

**Sou mulher**

Bruna Teixeira Carneiro

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 240 .....</b> | <b>123</b> |
|---------------------------|------------|

**Preservação**

Larissa Ferreira da Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 241 .....</b> | <b>125</b> |
|---------------------------|------------|

**Que não seja utopia**

Larissa Ferreira da Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 242 .....</b> | <b>126</b> |
|---------------------------|------------|

**Eu escrevo, mas me falta tempo para escrever**

Marilene Araújo Portela

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 243 .....</b> | <b>128</b> |
|---------------------------|------------|

**Girassóis**

Joelma Fernandes De Oliveira

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 244 .....</b> | <b>130</b> |
|---------------------------|------------|

**Escrever é necessário**

Cibelle Ponci Marques Lima

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 245 .....</b>                          | <b>132</b> |
| <b>Belos e Dolorosos Sentimentos</b>               |            |
| Ana Clara Silva Rocha                              |            |
| <br>                                               |            |
| <b>CAPÍTULO 246 .....</b>                          | <b>133</b> |
| <b>E se...</b>                                     |            |
| Carla Santos Reis                                  |            |
| <br>                                               |            |
| <b>CAPÍTULO 247 .....</b>                          | <b>137</b> |
| <b>Liberdade</b>                                   |            |
| Maria de Fátima Campos Costa                       |            |
| <br>                                               |            |
| <b>CAPÍTULO 248 .....</b>                          | <b>138</b> |
| <b>A Vida</b>                                      |            |
| Adriana Santos Gonçalves de Jesus                  |            |
| <br>                                               |            |
| <b>CAPÍTULO 249 .....</b>                          | <b>139</b> |
| <b>Poema do bem público</b>                        |            |
| Fernanda Martins Viana                             |            |
| <br>                                               |            |
| <b>CAPÍTULO 250 .....</b>                          | <b>140</b> |
| <b>Refugiado</b>                                   |            |
| Patrícia de Oliveira Branquinho Silva              |            |
| <br>                                               |            |
| <b>CAPÍTULO 251 .....</b>                          | <b>141</b> |
| <b>Olhemos para as crianças migrantes no mundo</b> |            |
| Patrícia de Oliveira Branquinho Silva              |            |
| <br>                                               |            |
| <b>CAPÍTULO 252 .....</b>                          | <b>142</b> |
| <b>Ausências Satisfatórias</b>                     |            |
| Isabella Sofia de Andrade Silva                    |            |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 253 .....</b> | <b>143</b> |
|---------------------------|------------|

**A caneta e o Lápis**

Soraia Pontes Ferreira

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 254 .....</b> | <b>144</b> |
|---------------------------|------------|

**"Agora em diante", "Trajado", "Salve, Ode à ancestralidade"**

Ruth Gomes de Oliveira

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 255 .....</b> | <b>146</b> |
|---------------------------|------------|

**Re (conhecer)**

Anny Beatriz Carneiro Coêlho

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 256 .....</b> | <b>147</b> |
|---------------------------|------------|

**Entrelagos**

Anny Beatriz Carneiro Coêlho

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 257 .....</b> | <b>148</b> |
|---------------------------|------------|

**Afrika Mulher**

Gabriela Conceição Muniz

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 258 .....</b> | <b>149</b> |
|---------------------------|------------|

**Em carne a palavra**

Jeruza Santos Nobre

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 259 .....</b> | <b>150</b> |
|---------------------------|------------|

**Fome Coletiva**

Nathalia Esteves da Silva Gomes

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 260 .....</b> | <b>151</b> |
|---------------------------|------------|

**Mudanças**

Luisa Elen Corrêa Vaz

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 261 .....</b> | <b>152</b> |
|---------------------------|------------|

**Legado**

Waleska Ferreira de Azevedo Franca

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 262 .....</b> | <b>154</b> |
|---------------------------|------------|

**O sol ainda vai brilhar**

Carla Rayza Gonçalves Madureira

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 263 .....</b> | <b>155</b> |
|---------------------------|------------|

**Educação pelo Sistema**

Selma Maria Cunha Portela

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 264 .....</b> | <b>157</b> |
|---------------------------|------------|

**Existal**

Letícia Silva de Abreu

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 265 .....</b> | <b>158</b> |
|---------------------------|------------|

**Fragmentos escritos por mim**

Yasmim Rocha Fernandes

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 266 .....</b> | <b>160</b> |
|---------------------------|------------|

**Verde que Respiro**

Juliana Coutinho

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 267 .....</b> | <b>161</b> |
|---------------------------|------------|

**Sem título**

Márcia Antunes de Matos

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 268 .....</b> | <b>162</b> |
|---------------------------|------------|

**Gadinha**

Fabianna Souza Angelo

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 269 .....</b>                             | <b>163</b> |
| <b>As mulheres que me escrevem</b>                    |            |
| Erika Verde Conceição Travassos                       |            |
| <b>CAPÍTULO 270 .....</b>                             | <b>165</b> |
| <b>Indefinindo a poesia</b>                           |            |
| Paula Soledade dos Santos                             |            |
| <b>CAPÍTULO 271 .....</b>                             | <b>166</b> |
| <b>Guia</b>                                           |            |
| Ingrid De Sousa Nunes                                 |            |
| <b>CAPÍTULO 272 .....</b>                             | <b>167</b> |
| <b>Soneto da Menina</b>                               |            |
| Juliana Fagundes de Carvalho                          |            |
| <b>CAPÍTULO 273 .....</b>                             | <b>168</b> |
| <b>Hoje não!</b>                                      |            |
| Margarida Lopes de Jesus                              |            |
| <b>CAPÍTULO 274 .....</b>                             | <b>170</b> |
| <b>Na Naia do amor</b>                                |            |
| Rayná Isabely Haese Januário                          |            |
| <b>CAPÍTULO 275 .....</b>                             | <b>171</b> |
| <b>Manifesto de um gato estelar com fome de mundo</b> |            |
| Ana Liandra Carvalho Rodrigues                        |            |
| <b>CAPÍTULO 276 .....</b>                             | <b>172</b> |
| <b>A górgona</b>                                      |            |
| Maria Clara Alves Fernandes                           |            |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 277 .....</b> | <b>173</b> |
|---------------------------|------------|

### **A cômoda**

Pollyana Correia Lima

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 278 .....</b> | <b>174</b> |
|---------------------------|------------|

### **Construtor**

Byanca Borges de Araujo Cardoso

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 279 .....</b> | <b>176</b> |
|---------------------------|------------|

### **Professora humana e (in) substitutível**

Byanca Borges de Araujo Cardoso

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 280 .....</b> | <b>179</b> |
|---------------------------|------------|

### **TEMPO**

Eliane Silva do Nascimento

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 281 .....</b> | <b>180</b> |
|---------------------------|------------|

### **Despedida**

Eliane Silva do Nascimento

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 282 .....</b> | <b>181</b> |
|---------------------------|------------|

### **A força feminina: Descontinando Caminhos**

Vanessa Gonçalves Vieira Araujo

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 283 .....</b> | <b>182</b> |
|---------------------------|------------|

### **Quando falar é quase impossível**

Raiane Hellen Pereira Da Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 284 .....</b> | <b>184</b> |
|---------------------------|------------|

### **Doutrindade**

Diana Cabral Toneli

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 285 .....</b> | <b>185</b> |
|---------------------------|------------|

**Meu manifesto**

Arianne Katiely Pereira da Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 286 .....</b> | <b>186</b> |
|---------------------------|------------|

**Eu sou mulher, eu falo**

Nathálya Coutinho Gonçalves

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 287 .....</b> | <b>187</b> |
|---------------------------|------------|

**Crônica de uma esperançosa entusiasta**

Juliana Balitski

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 288 .....</b> | <b>188</b> |
|---------------------------|------------|

**Hoje eu vi um beija flor**

Daiany Cris Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 289 .....</b> | <b>189</b> |
|---------------------------|------------|

**Sou Nordestina**

Jarina Patricio Barros Sousa

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 290 .....</b> | <b>190</b> |
|---------------------------|------------|

**Joãozinho Contando Histórias**

Jarina Patricio Barros Sousa

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 291 .....</b> | <b>191</b> |
|---------------------------|------------|

**Mulher que é Nordeste**

Maria Marília de Moura Nascimento

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 292 .....</b> | <b>192</b> |
|---------------------------|------------|

**Mulheres de todo jeito**

Joanice Vieira Leite dos Santos

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 293 .....</b> | <b>193</b> |
|---------------------------|------------|

**Tu serias**

Ana Clara Costa da Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 294 .....</b> | <b>194</b> |
|---------------------------|------------|

**E o que seríamos?**

Talia Balieiro da Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 295 .....</b> | <b>195</b> |
|---------------------------|------------|

**Tudo o que tive medo de dizer**

Maria Fernanda da Silva Rodrigues

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 296 .....</b> | <b>196</b> |
|---------------------------|------------|

**Furacão**

Sofia Martins Pinheiro de Paiva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 297 .....</b> | <b>197</b> |
|---------------------------|------------|

**Samba, Mulher**

Daniela Ramos Dias

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 298 .....</b> | <b>198</b> |
|---------------------------|------------|

**Cartas que nunca chegaram**

Sarah Silva Moreira

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 299 .....</b> | <b>199</b> |
|---------------------------|------------|

**Querem nos calar**

Francinalda Maria Rodrigues da Rocha

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 300 .....</b> | <b>200</b> |
|---------------------------|------------|

**Eu-Poema**

Catarina Nogueira Wottrich

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 301 .....</b>                 | <b>201</b> |
| <b>Querença</b>                           |            |
| Marina Charaba Santos                     |            |
| <br>                                      |            |
| <b>CAPÍTULO 302 .....</b>                 | <b>202</b> |
| <b>Garimpando-se</b>                      |            |
| Clarice Gonçalves Rodrigues Alves         |            |
| <br>                                      |            |
| <b>CAPÍTULO 303 .....</b>                 | <b>203</b> |
| <b>Entre cachos e acasos // Sobre ser</b> |            |
| Hêndria Barata de Moura                   |            |
| <br>                                      |            |
| <b>CAPÍTULO 304 .....</b>                 | <b>205</b> |
| <b>Salvador - terra mãe</b>               |            |
| Karla Rachel Jarsen de Melo Calheiros     |            |
| <br>                                      |            |
| <b>CAPÍTULO 305 .....</b>                 | <b>206</b> |
| <b>O Bilino dos Teus Olhos</b>            |            |
| Joyce Laurienny Aparecida Ribeiro Moreira |            |
| <br>                                      |            |
| <b>CAPÍTULO 306 .....</b>                 | <b>207</b> |
| <b>Ode ao café</b>                        |            |
| Maria Marta Figueiredo                    |            |
| <br>                                      |            |
| <b>CAPÍTULO 307 .....</b>                 | <b>208</b> |
| <b>Caminhada</b>                          |            |
| Rosana Silva                              |            |
| <br>                                      |            |
| <b>CAPÍTULO 308 .....</b>                 | <b>210</b> |
| <b>Menina / Oração</b>                    |            |
| Daniela Maximiano Barbosa                 |            |

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 309 .....</b>                                         | <b>211</b> |
| <b>Mulher de Roraima</b>                                          |            |
| Juliana da Silva Moraes                                           |            |
| <br>                                                              |            |
| <b>CAPÍTULO 310 .....</b>                                         | <b>212</b> |
| <b>Descomprimir</b>                                               |            |
| Mirella Conceição Paulino Rodrigues                               |            |
| <br>                                                              |            |
| <b>CAPÍTULO 311 .....</b>                                         | <b>213</b> |
| <b>Quando eu morrer</b>                                           |            |
| Daiana Marilim Assunção Escobar                                   |            |
| <br>                                                              |            |
| <b>CAPÍTULO 312 .....</b>                                         | <b>214</b> |
| <b>Medo</b>                                                       |            |
| Maria Izabella Saraiva de Lira Silva                              |            |
| <br>                                                              |            |
| <b>CAPÍTULO 313 .....</b>                                         | <b>215</b> |
| <b>Ser mulher</b>                                                 |            |
| Janaína de Brito Ramalho                                          |            |
| <br>                                                              |            |
| <b>CAPÍTULO 314 .....</b>                                         | <b>217</b> |
| <b>Libertação do sagrado feminino (uma catadupa em terceiros)</b> |            |
| Jaqueline Alves Monteiro                                          |            |
| <br>                                                              |            |
| <b>CAPÍTULO 315 .....</b>                                         | <b>218</b> |
| <b>Qualquer coisa</b>                                             |            |
| Jéssica Laryssa Mendes Freitas                                    |            |
| <br>                                                              |            |
| <b>CAPÍTULO 316 .....</b>                                         | <b>219</b> |
| <b>Quem sou eu?</b>                                               |            |
| Nara Helena Rodrigues Mateus                                      |            |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 317 .....</b> | <b>221</b> |
|---------------------------|------------|

### **Limites**

Nara Helena Rodrigues Mateus

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 318 .....</b> | <b>222</b> |
|---------------------------|------------|

### **Prisão perpétua**

Geovana Scolaro

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 319 .....</b> | <b>223</b> |
|---------------------------|------------|

### **"Professor é como Ponte"**

Fabiana Francisca de Souza Costa

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 320 .....</b> | <b>224</b> |
|---------------------------|------------|

### **"Ser Professor é Ser Luz"**

Fabiana Francisca de Souza Costa

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 321 .....</b> | <b>225</b> |
|---------------------------|------------|

### **Docência: entre movimentos de vida-formação**

Ana Kerolaine Pinho Burlamaqui

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 322 .....</b> | <b>227</b> |
|---------------------------|------------|

### **Desprazer**

Ana Flávia Gomes da Luz

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 323 .....</b> | <b>228</b> |
|---------------------------|------------|

### **Onde Estou**

Adriana de Lima Soares

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 324 .....</b> | <b>229</b> |
|---------------------------|------------|

### **O Amor é o único caminho**

Elisângela de Lima Sá da Cruz Brito

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 325 .....</b>                           | <b>231</b> |
| <b>Felicidade Engarrafada e Dois palmos</b>         |            |
| Allyne Victória Bentes Ferreira                     |            |
| <b>CAPÍTULO 326 .....</b>                           | <b>233</b> |
| <b>Vida</b>                                         |            |
| Ana Karine Marques da Silva                         |            |
| <b>CAPÍTULO 327 .....</b>                           | <b>234</b> |
| <b>Síndrome do membro fantasma</b>                  |            |
| Samira Alexandre Fernandes                          |            |
| <b>CAPÍTULO 328 .....</b>                           | <b>235</b> |
| <b>Vida que ginga, que escreve, que acontece...</b> |            |
| Carina Zacarias Barros                              |            |
| <b>CAPÍTULO 329 .....</b>                           | <b>236</b> |
| <b>Menino Homem da Pele Preta</b>                   |            |
| Rafaela Hoelzel Wickert                             |            |
| <b>CAPÍTULO 330 .....</b>                           | <b>238</b> |
| <b>Flores Que Resistem</b>                          |            |
| Isabella Patrícia Oliveira Antônio                  |            |
| <b>CAPÍTULO 331 .....</b>                           | <b>240</b> |
| <b>Chorar, o orvalho da vida</b>                    |            |
| Isabella Patrícia Oliveira Antônio                  |            |
| <b>CAPÍTULO 332 .....</b>                           | <b>242</b> |
| <b>Paradoxal</b>                                    |            |
| Amanda Benevides Gasparetto                         |            |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 333 .....</b> | <b>243</b> |
|---------------------------|------------|

**O que seria...**

Gabriele Ferreira da Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 334 .....</b> | <b>244</b> |
|---------------------------|------------|

**Foi por amor que continuei**

Maria Clara Araújo Da Macena

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 335 .....</b> | <b>246</b> |
|---------------------------|------------|

**Me sinto pássaro**

Jaine Alanda Galvão Soares

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 336 .....</b> | <b>248</b> |
|---------------------------|------------|

**A Poesia em Nós**

Débora Silva Santos

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 337 .....</b> | <b>249</b> |
|---------------------------|------------|

**Fragmento do todo**

Rose Gleyce Santos Costa Dantas

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 338 .....</b> | <b>251</b> |
|---------------------------|------------|

**Desalento**

Adriana Silva Marques

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 339 .....</b> | <b>252</b> |
|---------------------------|------------|

**Manhã de domingo**

Sangela Lígia Camilo da Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 340 .....</b> | <b>254</b> |
|---------------------------|------------|

**Uma nascente**

Rose Gleyce Santos Costa Dantas

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 341 .....</b> | <b>256</b> |
|---------------------------|------------|

**O começo**

Marianna Carla Costa Tavares

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 342 .....</b> | <b>257</b> |
|---------------------------|------------|

**Tormenta**

Marcela Caroline Albuquerque Horta

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 343 .....</b> | <b>258</b> |
|---------------------------|------------|

**Cuidado com a Pista**

Simone Soares

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 344 .....</b> | <b>259</b> |
|---------------------------|------------|

**In memoriam e Birdy**

Monica Stefany dos Santos Sousa

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 345 .....</b> | <b>261</b> |
|---------------------------|------------|

**Sonho de Lápis e Esperança**

Maria Edna Neres Silva

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 346 .....</b> | <b>263</b> |
|---------------------------|------------|

**Palavra**

Mirian Mascarello

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 347 .....</b> | <b>264</b> |
|---------------------------|------------|

**Conselhos de mãe**

Leticia Santana De Abreu

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 348 .....</b> | <b>265</b> |
|---------------------------|------------|

**Passados**

Luiza Beatriz da Silva Moraes

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 349 .....</b>                 | <b>267</b> |
| <b>Da janela do meu quarto não o vejo</b> |            |
| Geovana Soares Milléo                     |            |
| <b>CAPÍTULO 350 .....</b>                 | <b>268</b> |
| <b>Professora Nortista</b>                |            |
| Maria Solange de Lima Almeida             |            |
| <b>CAPÍTULO 351 .....</b>                 | <b>270</b> |
| <b>A menina e a planta</b>                |            |
| Joanice de Jesus Silva                    |            |
| <b>CAPÍTULO 352 .....</b>                 | <b>272</b> |
| <b>Cozinha, caboco. Alguém irá comer</b>  |            |
| Júlia Mendes Feitosa (Júlia Maynã)        |            |
| <b>CAPÍTULO 353 .....</b>                 | <b>274</b> |
| <b>Injusto, hoje</b>                      |            |
| Roberta Francieli Moraes da Costa Ávila   |            |
| <b>CAPÍTULO 354 .....</b>                 | <b>275</b> |
| <b>Para você lembrar</b>                  |            |
| Maria Vitória Santos Barbosa              |            |
| <b>CAPÍTULO 355 .....</b>                 | <b>277</b> |
| <b>Do Lavrado ao Científico</b>           |            |
| Aldeciria Magalhães leite                 |            |
| <b>CAPÍTULO 356 .....</b>                 | <b>279</b> |
| <b>Corrupto, Eu?</b>                      |            |
| Shayla Chrystin                           |            |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 357 .....</b> | <b>280</b> |
|---------------------------|------------|

**Varal colorido**

Laura Helena Liceti de Britto

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 358 .....</b> | <b>281</b> |
|---------------------------|------------|

**Quase**

Cleudilene Ferraz Lima (Violeta)

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 359 .....</b> | <b>282</b> |
|---------------------------|------------|

**Memória Boa**

Jheyciane Almeida Rocha

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 360 .....</b> | <b>283</b> |
|---------------------------|------------|

**Mãe, Professora**

Olinda Tarciane Magalhães do Carmo

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 361 .....</b> | <b>284</b> |
|---------------------------|------------|

**Sobre Términos**

Neivana Rolim de Lima

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 362 .....</b> | <b>283</b> |
|---------------------------|------------|

**Só havia gostado**

Rebeca Moreira Martins

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 363 .....</b> | <b>283</b> |
|---------------------------|------------|

**És Professora**

Maria Izaíra da Silva Gil

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>CAPÍTULO 364 .....</b> | <b>283</b> |
|---------------------------|------------|

**O que escrevo nas entrelinhas**

Águeda de Nazaré Monteiro Costa

## CAPÍTULO 182

---

### Almamor

Pamella Gabrielle Gransoti de Souza

A história é conhecida,  
Psiquê, apaixonada, foi punida.  
No ardor de conhecer, quis olhar  
o deslumbre do deus que faz amar.  
Quis continuar olhando, mas foi proibida.

Mas qual o mal, afinal, no que ela fez?  
É do ser humano querer olhar o outro, talvez.  
É um olhar que não se limita meramente ao ver,  
todos os sentidos em cena no desejo de conhecer.  
Conhecer a presença do outro para perder a timidez.

Eros em sua divindade, porém, não entendeu.  
É deus do amor, mas do amor, pouco aprendeu.  
Faltou observar e olhar os humanos que flechou,  
para entender que a busca pelo amor nunca cessou,  
que mesmo amando, Psiquê buscará confirmar o que é seu.

Confirmar através do olhar, da voz, do toque,  
que aquele amor lhe pertence, e assim não desfoque.  
A gestalt dos sentidos para notar a presença e o desejo,  
e nesse notar, encontrar o ponto onde cria-se um ensejo  
pela busca interminável por uma completude que se invoque.

A Alma com sua beleza resiste à proibição ao Amor,  
e o busca incessantemente pelos desafios, mesmo em dor.  
O Amor também não se aguenta perante a falta de sua Alma,  
salvando-a da noite, buscando seu olhar que agora lhe acalma,  
acordando-a com um beijo que ficará registrado eternamente pelo escultor.

## CAPÍTULO 183

---

### Sombras que traduzem silêncios

Kety Lucy Ferreira da Silva

Chegam devagar,  
com olhos que escutam antes de qualquer som.  
Trazem cadernos vazios,  
mas a língua que lhes falta não cabe  
nos bolsos do uniforme.  
O professor acende a lousa:  
as letras brilham como constelações distantes,  
bonitas de olhar, impossíveis de tocar,  
enquanto o lápis se torna enigma.  
Tateando o desconhecido,  
o professor se sente estrangeiro  
dentro da própria casa.  
No fundo, quase invisível,  
um intérprete de Libras — sombra que atravessa a sala.  
Traduz, acolhe, alfabetiza,  
costura dois mundos:  
o som vivo da Libras,  
o peso do português escrito.  
Faltam cores, recursos, apoio;  
sobram cadernos improvisados,

criados à mão na esperança de construir pontes.

Ensina palavras que não cabem só nos lábios,

modela sentidos que pedem desenho e corpo.

Mas as mãos que erguem pontes

não brilham no boletim,

não pesam no salário.

Onde o intérprete rabisca esperança

e inventa caminhos para que o silêncio floresça,

não deixa pegadas nos corredores da escola,

nem vestígios na memória.

Ainda assim, cada gesto semeado em silêncio

insiste em nascer flor

entre as linhas do caderno.

## CAPÍTULO 184

---

### Órion

Rayane Rodrigues da Silva

Fui silêncio antes de ser voz.  
Aprendi a esconder o choro nos cantos do tempo,  
a sorrir com feridas abertas,  
a existir nas frestas de mim.  
A infância me escapou pelas mãos trêmulas,  
e o corpo virou lembrança do que não pedi.  
Mas um dia, entre lágrimas e livros,  
descobri que o verbo ensinar também podia curar.  
Na sala de aula, encontrei refúgio.  
Ali, onde o pincel dança no quadro,  
sou a mulher que acolhe a criança que fui —  
e a embala com palavras que cicatrizam.  
Órion brilha sobre mim quando anoiteço.  
Me lembra que até o céu tem suas marcas,  
e que a dor também pode ser constelação.  
Hoje, quando escrevo,  
é a menina que escreve comigo.  
E cada verso é um modo de dizer:  
eu sobrevivi — e ensino o amor que me faltou.

### Justificativa do Poema:

“Órion” nasceu do encontro entre a menina que sofreu abusos na infância e a mulher que ensina. É uma escrita de cura – onde a poesia se torna espaço de acolhimento e a Pedagogia, um caminho de ressignificação. A constelação Órion simboliza a força de continuar brilhando mesmo depois da escuridão. Cada verso reflete a travessia do trauma ao afeto, do silêncio à voz, da dor à esperança. Ensinar, para mim, é transformar cicatriz em palavra, e palavra em luz.

## CAPÍTULO 185

---

### (Re)Florescer-Mulher

Maria Izabel Barbosa de Sousa

Respiro

Sinto

Desperto

as fases de um (re)florescer-mulher.

Entre sonhos,

o tempo

a vida

a escrita

a pesquisa

a docência.

Semeio

incertezas e anseios

(des)encontros e atravessamentos,

uma cíclica (trans)formação de mim.

Cultivo

tempos e pausas

diálogos e afetos.

Germino

inquietação e solidão

resistência e reexistência

em um solo-formação  
regado pela poesia da vida-pesquisa.

Colho

cores e sabores

frutos dos sentires-viveres

de uma educadora.

Em ciclos inacabados,

o querer mais,

o (re)floreecer-mulher

enquanto esta vida pulsar.

## CAPÍTULO 186

---

### A Bruxa

Sofia Enderle Silva

Há uma bruxa, correndo pela floresta.  
Suas pernas estão imóveis,  
E eu só digo que corre, pois seu coração palpita em cada mulher.  
Eu senti seu pulsar dentro de meu sangue,  
Senti seu sangue dentro da minha alma,  
E a cada latejar, ela me arrastava em sua melancolia.  
Eu senti seu medo do fogo quando o padre lhe atirou a tocha.  
Eu senti seu medo do escuro quando fechou os olhos para rezar.  
Eu senti Maria, mãe de Jesus, partilhar o mesmo coração.  
“É um milagre!”  
Eu ouvi entre os pulsares.  
Eu gritei: “É um milagre, Maria”,  
Quando vi o sangue da mulher corar o rosto de Jesus.  
Eu vibrei.  
Eu chorei: “É uma desgraça, Maria.”  
Quando vi o sangue das veias, cair.  
“É um silêncio desconhecido, Maria.”  
Eu não reconheci se o sangue caía da bruxa ou da cruz.  
“Cadê meu milagre, meu Deus?”  
A bruxa gritou.

Era a vida das mulheres despedaçada pelos homens.

“Eis aí meu filho, meu Pai amado”

Maria gritou.

Era o sangue da mulher despedaçado pelos homens.

“Ainda derramam seu sangue por aqui, minha bruxinha.”

Eu sou a última a gritar.

Se eu morro por ser mulher, eu sei que não morro sozinha

## CAPÍTULO 187

---

### Para Ela

Tauana Brandão Gomes de Sá

O primeiro e talvez último poema de amor.

Tia!

Nesse momento eu só quero te ofertar a esperança e a certeza de que não acabou.

De que nos veremos de novo.

De que há conforto, amor, movimento e VIDA em toda parte.

E do outro lado também.

Queria que você pudesse se sentir como uma garotinha novamente.

Curiosa, marrenta e um pouco insegura, desbravando as trilhas que te levavam para o banho no rio Mearim.

Aquela garota emburrada que se achava esperta, mas que era pura e besta (palavras suas).

Apaixonada pela vida, pelos irmãos, pelas 3 mães pretas que te criaram.

Gostaria de poder escrever com detalhes

A linda história da vida desta Maria, mas falta-me conhecimento de causa.

Queria falar sobre tantas histórias que você conta; sobre os mistérios que você guarda; sobre as datas dos aniversários que você nunca esquece.

Tia!

Me conta aquela!

Aquela da barra da saia, do ponto de alinhava, da máquina de costura, das Cotinha Trindade...

Aquela da gota de orvalho, da curva do rio, da roupa molhada, da irmã aleijada, do gole de cachaça, da faca no cinto, da bota de couro, dos olhos do lobo, do brilho da lua, do cheiro da mata, da dama da noite, da morte da puta.

Da rua assombrada, da volta pra casa, da surra de cinto, do murro na porta, do dente quebrado, do bolo queimado.

E aquela do fogo apagando, do menino chorando, do rio secando, da saudade apertando...

Tia!

Conta aquela!

Aquela do centro do mundo, do tesouro escondido, do céu estrelado, do cabra safado, do sangue nos olhos, do abraço apertado, do beijo roubado, do destino fadado, do medo da morte, do fim do caminho, do choro engasgado, do sonho acordado...

Me conte a história tia! Conta aquela! Fala pra mim!

Como era desde início?!?

Começa tudo de novo?!?

Desta vez, eu juro que vou ouvir.

## CAPÍTULO 188

---

### As Lavadeiras

Tatiele de Oliveira Mota

No Sítio Jabuticaba, no agreste de Pernambuco então,

Morava Dona Luzia, lavadeira de coração.

Com sabão de coco e riso na voz,

lavava sonhos, panos e nós.

Da doutora ao juiz, o povo a chamar,

“Luzia é ligeira, faz roupa brilhar!”

Mas tinha em casa, de riso travesso,

Catarina, menina — curiosa por excesso.

— “Não mexa, menina, nas roupas da encomenda!

Esses vestidos não são da fazenda!”

Mas Catarina, de olhos faiscantes,

viu um vestido — e perdeu-se em instantes.

Era rosa, rodado, de brilho e encanto,

feito de sonho, perfume e manto.

— “Sou princesa!” — gritou, rodopiando,

com o pé no terreiro e o vento cantando.

Girou, riu alto, o sol cintilava,

mas um vidro caiu... e a festa parava.

O mercúrio manchou o cetim tão bonito,

e o sonho virou silêncio aflito.

Catarina chorou, soluço e pranto,  
Luzia correu, num susto e espanto.  
Esfregou com sabão, com vinagre, com limão,  
mas a mancha ficava, para a sua aflição.  
Foi até a madame, com medo e tremor,  
“Perdão, minha senhora, a culpa foi da cor...”  
A mulher suspirou, olhou a menina,  
e viu nos olhos dela pureza e sina.  
— “Sonhar é bom, menina querida,  
mas há tempo e respeito em toda vida.”  
Catarina baixou os olhos, sem voz,  
mas o perdão falou por nós.  
Chegou o Natal, a lua em festa,  
no portão — surpresa manifesta:  
a madame voltou, num gesto singelo,  
trazia um vestido — de cetim amarelo!  
— “Esse é seu, menina sonhadora,  
porque toda criança é encantadora.  
Sonhe, mas lembre: o sonho é flor,  
que só floresce com zelo e amor.”  
E Luzia contou, rindo na feira:  
“Princesa também se cria... entre sabão e bacia!”  
Desde então, o sítio inteiro sabia:  
que até a espuma ensina poesia.

## CAPÍTULO 189

---

### Meus Ipês

Priscilla de Fátima Silva e Lima

Já é agosto mineiro!  
O ipê sempre insurgente,  
Floresce majestoso,  
Sob a secura da gente.

Conferem gosto  
A contragosto da história;  
E o mês de agosto  
Tem sabor de memória.

Rompe o amarelo  
Depois rosa, roxo no pé  
Trazem à ruína  
A ausência da fé.

De olhares apressados  
Nos meus ipês imersos  
Lá se vai agosto  
Perdido em meus versos.

## CAPÍTULO 190

---

### Se te incomoda a vida

Amanda Kristensen de Camargo

Se te incomoda a vida,  
molda um sonho próprio.  
Se nada te instiga,  
procura uma razão.  
Zangão só para o zangar-se das abelhas.  
Poda esse ferrão que te amarga,  
afina a vida:  
canta.

## CAPÍTULO 191

---

### Degraus

Ozamar Santos Corrêa

E ela subiu os degraus...

Sorrindo, parou diante daquela placa  
e ali ficou admirando. Era só a entrada.

Nossa! É tudo tão lindo. Eu vou?

Dentro dela,  
uma terrível discussão:  
entrar ou não.

Suspirou profundamente,  
afastou-se, e de novo sorriu.

Claro! Esse é meu lugar.

Um pé diante do outro —  
prosseguiu.

Os degraus pareciam mais altos  
do que os passos que ela podia dar.

Então,  
elevava a perna, cheia de confiança.

Ufa! Parecia cansada  
ao chegar ao último degrau.

Paro aqui? Ah, não!  
era hora de abrir uma porta.

Que porta? Hum...  
todas tinham uma plaquinha.  
Uau! Venci os degraus.  
Agora é abrir.

Pronto. Respirou novamente,  
ainda mais profundo.

E aquele foi o ponto em que o sorriso  
transcendeu a alma.

Ela lá estava.

## CAPÍTULO 192

---

### Olhos imãs

Julye Mary Lopes Silva

Seus olhos castanhos  
são silenciososímãs.  
com força me atraem  
para dentro de mim mesma,  
onde mora o que há de mais potente.

Atraem bons pensamentos,  
sentimentos leves,  
como se o mundo  
ficasse um pouco mais calmo  
quando você me olha.

Profundos. Diretos.  
Paz e abrigo.  
Olhos que dizem verdades  
sem precisar de som,  
me oferecem  
segurança e carinho com serenidade.

Neles vejo  
profundidade e mistério,

mas também  
o brilho intenso de sua alma.

E o calor do seu abraço  
ah, o calor do seu abraço  
dissipa qualquer frio intenso  
e transforma o vazio  
em conforto imenso.

## CAPÍTULO 193

---

### À palavra como abrigo

Vandete Ramos Buarque Caetano

Escrevo com o peito apertado,  
mas o coração aberto.  
Entre palavras e olhares,  
percebo que ensinar é também aprender.

Sou mulher, sou professora,  
e em cada palavra que profiro  
há um pouco de mim,  
há um pouco do outro.

Uns chegam com o espanhol nos lábios,  
com histórias das fronteiras.  
Com a coragem de sair do seu mundo  
para recomeçar uma vida nova.

O tempo passa depressa  
é a vida que insiste,  
que resiste,  
que aprende a dizer “eu posso”.

Escrevo sobre o que somos:  
gente que sonha, mesmo cansada,  
gente que aprende a ter voz  
quando o silêncio dói demais.

Sou mulher que ensina e aprende,

que escreve e se reinventa.

Na sala, cada palavra é um abraço,  
cada verso, uma tradução do amor.

Porque ser mulher e professora  
é fazer da escrita um abrigo,  
e do ensino,  
uma forma de existir com afeto, como abrigo.

## CAPÍTULO 194

---

### A Pétala Amarela

Daniele Ramos da Silva

Em uma manhã fria e cinza,  
nas andanças,  
vi-a — tão vibrante (amarela) —  
sobre um asfalto gelado e úmido.

Cor cinza.

Ela, amarela.

Um contraste de cores  
que traz um sentimento  
estranho, de vazio.

Aquilo que um dia foi flor  
agora era, ali, uma pétala  
solitária, em um chão molhado e cinza.

Ainda triste, não deixou  
de vibrar amarelo.

## CAPÍTULO 195

---

### Mata escura

Sueleen Thaisa Henrique de Souza

Há um turbilhão de sentimentos aqui dentro do peito  
é outono, e a estação pede em constância recolhimento  
entretanto, desejo sair um pouco do meu casulo  
pois em boa parte do verão precisei ficar sozinha  
e agora venho querendo tomar um outro rumo

parece que estou vivendo as coisas ao contrário  
me sinto em uma mata escura, densa, úmida  
tateando o caminho da ida, da vinda, da volta  
tentando encontrar uma clareira que me traga  
de volta aquilo que está guardado e esquecido

como posso reencontrar o meu equilíbrio interno?  
e assim equilibrar com o externo... é tão difícil  
antes estava pensando, pensando, pesando...  
agora me apercebo voando, com menos medo  
mas ainda temendo esquecer o de dentro

às vezes sento e medito, como agora estou fazendo  
e vejo umas coisas bonitas, brotando a todo momento

mas o problema é que nem sempre tenho tempo  
ou pelo menos fico fingindo que não o tenho  
e sigo choramingando, sentindo, sentindo, sofrendo

e nessa labuta contínua sei que vou aprendendo  
tentando atravessar a mata andando, correndo  
pois eu sei que ela guarda um mistério bonito  
mas pra achar tem que se permitir a dor, ao amor  
é uma trilha não linear que vai subindo e descendo

pense num mistério, só vendo!

## CAPÍTULO 196

---

### Pontes do Tempo

Luciana Mara Braga Aguiar

De um lado, o riso floresce;  
do outro, a alegria aquece.  
De um lado, a inocência;  
do outro, tanta experiência.

No centro da cena, meus olhos marejam,  
que, na história da vida, seus feitos estejam.  
Bênção silenciosa,  
na sua mão, luz preciosa.

Sou mãe, sou neta e ponte  
entre ontem e o amanhã;  
entre a história que me foi precedente  
e as histórias que todos verão.

Onde um nasce, o outro resiste;  
não é nada triste,  
excesso de pieguice.  
A missão é preservar o legado;  
No ciclo da vida, fortalecer os laços;

Meu fruto e minha raiz.  
Esse encontro pede bis.  
Mais do que anos celebrados,  
foram momentos eternizados.

## CAPÍTULO 197

---

### NÓS

Maria Luciana Cândido Gomes Da Silva

Eu não sou uma pessoa de muitos amigos  
E é verdade que tenho muitos conflitos —  
externos,  
internos,  
especialmente paternos.  
Tenho me resolvido sem andar por infernos,  
com suspiros eternos,  
relembrando os ensinamentos dos meus avós,  
desfazendo os nós,  
me pendurando em cipós,  
com um coração feroz  
e uma mente veloz,  
superando um passado atroz.

## CAPÍTULO 198

---

### Brilho do seu olhar

Kauana Kempner Diogo

Seus olhos se fecham.  
As luzes dos seus  
Hoje se apagaram.  
Brilhavam tanto,  
Que me cegavam.

Ficou somente a saudade  
Do abraço confortante,  
Do sorriso estonteante —  
Que se foram.

Suas mãos perdem o calor.  
Sinto que perdi meu grande amor.

Um gélido ar tomou o lugar,  
E eu...  
Não posso mais te abraçar.

## CAPÍTULO 199

---

### Caminhando

Shirley Barros Andrade Sousa Oliveira

Caminhando eu vou  
Rumo a um porto distante  
Em busca de mansidão  
E de uma amizade constante

Querida amizade  
Onde estará?  
Procuro te seguir  
Mas isso bastará?

A solidão consome  
Os pensamentos mais discretos  
Trazendo certo dissabor  
Aos corações irrequietos

Penso que a sinceridade  
É uma riqueza bela  
E ter um amigo sincero  
Parece-me uma obra em tela

## CAPÍTULO 200

---

### Depois

Julye Mary Lopes Silva

Aquilo que era luz e cor se apagou  
como céu anunciando tempestade.  
O que era bonito se desfez,  
desvelando a realidade.  
O primeiro a sumir foi o beijo.  
depois, a consideração, o respeito.  
O que era aconchego virou distância.  
O que era parceria virou desprezo.

Dia após dia sendo consumida pela dor aguda.  
Meus olhos só faziam chorar.  
Nunca pensei que alguém pudesse ser tão frio,  
ausente, a ponto de decidir me machucar.

Por várias vezes busquei entender  
o que teria acontecido.  
Tentei fingir que não doía,  
que nada tinha me ferido  
mas a dor do desprezo não me deixava em paz,  
pela falta de consideração.  
A ferida se abria cada dia mais sangrando meu coração.

Nunca vou compreender  
Não se formou tal percepção  
como alguém pode retribuir  
amor puro e sincero  
com desprezo e solidão ?.  
Mas hoje, já não existe dor —  
a muito ficou para traz,  
porque essa parte mim  
também já não existe mais.

## CAPÍTULO 201

---

### A Gruta

Érika Correia da Fonseca

Quimera eu pudesse

mas tu esquece

Quimera eu fugisse

e assim sentisse.

A ausência mais querida

que a presença

De repente, essa foi sua sentença.

Devaneios e devaneios

Não se culpe, não caía no desespero.

Afinal, aqui ou ali,

lá ou acolá

há sempre uma fenda que pode te fazer retornar.

A caixa numa gruta não muito distante

Guardasse a lembrança de um viajante.

## CAPÍTULO 202

---

### Não importa dizerem

Marina de Souza Jacob

Estou mesmo velha?  
De sonhos e cabelos brancos  
Mas onde há mais bela  
De silêncios, de doces pernas?  
No bolso de jacketas?  
No auge das festas?

*Coleciono beijos e pétalas.*

Sou verão e inverno  
Em minha própria primavera!  
Não importa dizerem  
“Moça solteira ou velha”  
Isto já vai caindo por terra.

Vivo em meio a um ouro celeste  
Às paixões e névoas  
Cantigas de pérolas,  
Risos, poesias, estrelas  
Uma chama eterna!

Facas afiadas,  
Poesias, palácios,  
Risos e estrelas  
blusas de pedra

Facas afiadas,  
Poesias, palácios,  
Risos e estrelas  
Só uma menina travessa  
Brincando sem tanta pressa

Quero voar em gotas  
Amar em cinzas  
Dormir acesa  
Com laços de fita

E ondas elétricas

Não importa se dizem  
"Moça velha, solteira"  
Virarei pó, areia, vapor  
Sou só uma plebeia  
A sonhar com o amor.

## CAPÍTULO 203

---

### Do Tianquá ao Saber: um poema sobre o caminho

Luciana Mara Braga Aguiar

Nasceu de um novo olhar, para o Tianguá amado,  
O sonho com o título — o saber tem seu significado.  
Na bagagem da vida, levava saudade,  
Seguia a estrada, em busca da liberdade.

Em Fortaleza, traçamos nosso destino,  
Entre pesquisas, projetos e livros, um mesmo caminho.  
As professoras não podem parar,  
Construíam juntas um movimento singular.

Ficaram amigas — laços que a convivência traz,  
Família e trabalho iam ficando para trás.  
O tempo, por vezes, quis atrapalhar o projeto,  
Mas seguimos firmes, pelo caminho completo.

Desafios surgiram, como em toda jornada,  
Mas com a família unida, a vitória foi anunciada.  
A cada encontro, a paisagem coloria a vidraça:  
Na certeza de que toda dificuldade passa.

Dois anos de coração apertado,  
A cada avaliação, o anseio pelo resultado.  
Chegada a defesa, a ansiedade invade o lugar —  
Não se pode hesitar: é hora da pesquisa compartilhar.

Colher os frutos do que foi semeado,  
Ajustes finais, feitos com amor e cuidado.  
Reunir família e amigos, correr para o abraço...  
E, quem sabe, agora sonhar com o doutorado.

## CAPÍTULO 204

---

### Cumprir uma coragem

Pâmela Bueno Costa

Versos que são fragmentos de sentimentos que ecoam pelas linhas invisíveis dos sentidos como se manter equilibrado? navegar é preciso, nas águas de Pessoa, de mãos dadas com Drummond, sentindo todos os sentimentos do mundo... qual o significado de um acontecimento? ele é viável? é possível dizer? pessoas que se encontram. se enlaçam mutuamente. um ponto de interrogação entre o Corcovado, nuvens dançavam no céu. o vento escuro beija a maçã do rosto corre nas veias o desejo, há uma bateria ecoando versos de coragem: há verdades que somente conheceremos uma vez e elas desaparecem os fios de lã se desmancham no ar, formando uma poeira de memórias são castigadas pelo tempo, em um momento adequado?

Não, o ócio se foi. a sociedade do cansaço é uma ditadura do igual: “onde há pessoas no mundo?” entre a ganância existe o ódio contra o outro *eros* está agonizando, há tempo para o amor? são as pontes que nos ligam? olho o mundo e só vejo ruínas. a sua beleza é notável ...onde estarão as brechas? a transparência horizontaliza o olhar tempo de cheias, chove, tem chovido muito desaguamento de ininterruptas tempestades gostaria de experimentar as coisas mais simples, as mais ordinárias! existem fotografias que, apesar de tentarem capturar o instante já, escapam os poetas e filósofos estavam certos.

sempre há algo que escapa, tudo nos escapa, nos estremece o olhar

Corpo-tremor, pensamento-tremor. Tudo freme. Vibra. Olhos marejados, descortinam o véu da realidade, desvelamento do possível. estamos em um momento de transição, de cortes, de fragmentação? diante da realidade, uma folha cai. o movimento demonstra o quão sensível e extraordinário é o encontro da folha com o chão. o que é extra-ordinário na vida são os seus encontros,

muitas vezes, são tão rápidos, efêmeros, e deixam lampejos de saudade...tatuagem no peito, qual a marca? guardo a marca do outro. Memórias de vaga-lumes cintilantes, eles sobreviverão? como medir o tamanho do encantamento que temos em nosso corpo-alma?

Não temos a dimensão, nem teremos.

As marcas que um instante pode deixar são uma espécie de mistério (...)

## CAPÍTULO 205

---

### Pensamentos

Maria Camila Marques Martins

Ela mora perdida em seu próprio universo  
Vagando sem destino, e sem futuro certo  
Morrendo a cada verso  
Se remontando, ainda que ao avesso  
Fadada a sua própria sorte  
Quase sempre flertando com a morte  
Cheia de medos e inseguranças  
Toda essa escuridão  
Não permite que exista um fio de esperança  
Ela tem um abraço apertado  
Um sorriso sempre aparente  
Assim como o choro ,que toda noite é frequente  
Tem uma voz doce e calma  
Totalmente o contrário tá sua atormentada alma  
As vozes não calam  
As feridas não saram  
Sua mente está a um passo de se perder  
No fim ela só escrevia pra ninguém à esquecer.

## CAPÍTULO 206

---

### O presente

Claudia Manuela Siqueira de Oliveira

Ela foi exercitar, remar, contemplar a natureza e a beleza do mar,  
E prestigiou a aurora, a alvorada e o amanhecer,  
E percebeu cada fenômeno como um mistério igual a viver!  
O mesmo sol vários momentos,  
Assim como um ser humano com diversos sentimentos,  
Na grandeza do oceano repleto de ondas, sentiu o vento,  
as nuvens cinzas, a chuva, transformações em cada minuto, um novo  
nascimento,  
A vida e seus ciclos rápidos e lentos  
De esforço à calmaria sempre tudo em movimentos,  
Pés na areia, leve mente,  
A presença é um presente!  
Alegria compartilhada, gratitude,  
Para ser precisa de atitude!  
E assim os milagres acontecem à cada segundo,  
Transformando o mundo,  
E Ela seguiu renovada reverberando o encanto profundo...

## CAPÍTULO 207

---

### Navio

Marina de Souza Jacob

Na água ouvi o sino

Da minha solidão

Soltei o meu destino

Ao poder da navegação

E fechei os olhos

Para saborear o sol

## CAPÍTULO 208

---

### Entre sonhos e auroras

Laura Vinhote Bentes da Silva

Nasce o sol entre os sonhos,  
e as sombras dançam ao vento;  
as nuvens trançam caminhos,  
no céu, um breve pensamento.

As estrelas guardam segredos,  
enquanto a lua, serena, reflete;  
cada passo risca um verso  
na estrada que o tempo promete.

Corações em pulsares distintos,  
tecem risos na travessia;  
e mesmo quando a dor visita,  
a esperança floresce em poesia.

Sigamos, então, de mãos dadas,  
pelos mistérios do próprio olhar;  
porque viver é recomeçar sempre,  
e em cada suspiro, se reinventar.

## CAPÍTULO 209

---

### Flores da resistência

Érika dos Santos Ferreira Gomes

Somos EJA, de sEJA

Mulheres e alunas

Reescrevendo suas dores com canetas de confiança

Mesmo violentadas

Com o peito dolorido

Ainda sentam na primeira fileira

Os olhos são como lanternas no meio do cais

Elas buscam o verbo viver

Eu as vejo como quem contempla a lua

Estamos em sala, as janelas estão abertas

A noite quente invade o recinto

Eu penso e sinto: que força é essa que habita nelas?

Em nossos cadernos e diários surgem linhas de esperança

Os sons de nossas vozes sangram adjetivos de força

Inúmeras feridas escondidas entre as sílabas da palavra RE

SIS TÊN CI A

Temos tanto em comum

Sobreviventes

Em busca de recomeços.

## CAPÍTULO 210

---

### **No oculto, o verdadeiro descansa...**

Bárbara Suelem Santana Gonçalves Soares

Esconder os pedaços que ainda resta,  
A destruição que lateja,  
As perdas que assolam,  
Não destruir quem já carrega o mundo,  
E que já está preso no passado,  
E não enxerga o quão grande é,  
Que machuca muito e estilhaça sem intenção,  
Não percebe,  
O quão profundo as palavras arremessadas alcançarão,  
O estrago sem dimensão,  
Vivemos em tempos diferentes,  
Pensamentos distintos,  
Uma afronta, traição,  
Anular-se, calar-se, entender?  
Na dúvida, para paz, a melhor opção,  
Antes deixar ser machucado,  
Responder a verdade pode causar um “alarido”,  
Compreensão equivocada do que foi dito,  
Que o outro toma como rasgo na pele,  
Selando e impelindo fúria em palavras no outro,  
Na tentativa de se defender,  
Objetivando ganhar ao machucar,  
Mas na verdade, perdendo muito mais.

## CAPÍTULO 211

---

### Linhas geográficas

Larissa Nunes Martins

A vida na Terra se renova a cada amanhecer.

Vida diagramada em linhas sobre o espaço geográfico,  
um espaço que se escreve, se desfaz e se refaz —  
intenso, permanente, em movimento.

Nele se inscrevem histórias humanas:

lindas ou cruéis, gentis ou duras —  
tudo depende de quem as lê,  
de onde se olha, de como se sente.

A Geografia nos ensina a decifrar  
essas marcas no espaço-tempo,  
essas palavras invisíveis gravadas no chão.

Geógrafas leem essas linhas tortuosas.

Sua missão não cabe num gabinete quadrado:  
é abrir caminhos, para que todos possam ler a história  
no movimento que a constrói, dobra e transforma.

## CAPÍTULO 212

---

### O Recomeço em Mim

Missiane Carvalho Dos Santos

Não é que o amor tenha acabado,  
ele apenas mudou de lugar.  
Antes, vivia no espaço entre nós dois,  
agora, mora dentro de mim.  
Chorei o suficiente pra entender  
que lágrimas também regam flores.  
Do vazio nasceram sementes,  
e mesmo no deserto,  
eu aprendi a florescer.  
Se um dia nos encontrarmos de novo,  
não será pra repetir a história —  
será pra escrever outra,  
mais madura, mais inteira, mais sincera.  
Mas se não nos cruzarmos mais,  
ainda assim agradeço:  
você foi capítulo,  
e eu sou livro.  
Eu sigo...  
sigo com saudade, mas sigo.  
Sigo sem medo,  
porque sei que Deus não me deixa só.  
Sigo reconstruindo,  
e em cada pedaço que junto,  
encontro uma versão mais forte de mim.  
Não preciso mais de respostas,  
nem de garantias.

Preciso apenas de paz.  
E entre o amor que senti  
e a reconstrução que escolhi,  
descobri que o lar que procurei a vida toda  
sempre esteve aqui:  
dentro de mim.

## CAPÍTULO 213

---

### Barco frágil (ou perdas)

Dallyla Lima Santos

Eu deveria ser experiente sobre esse assunto, mas tô há quase meia hora olhando pra tela do bloco de notas apagando, e refazendo toda a escrita novamente. É difícil falar sobre algo tão delicado, ainda mais quando é tão constante, é irônico falar que é algo presente. Perder alguém, ou algo, ou se perder talvez uma perda desencadeia outra perder algo te faz perder alguém e você mesmo fica perdido no fim.

Quando eu era criança, eu tinha uma ratinha de pelucia, ela já tava toda rasgada, e remendada. Mamãe sempre dizia que eu precisava me desfazer dela, porque um dia ela iria pro lixo, e eu tentava evitar ao máximo, até que um dia foi inevitável, em uma das nossas mudanças de casa ela ficou mais surrada ainda mamãe a jogou no lixo e eu fiquei chorando por semanas, foi a primeira vez que senti a dor da perda. Não sei lidar com o fim. Quando ciclos se fecham parece que se fecham em torno de mim, sufocando.

Sei que preciso aprender, na verdade, já deveria ter aprendido há muito tempo. Pessoas se vão, perdemos objetos importantes, se perdemos de nós mesmos várias e várias vezes. Perdemos amizades. Amores. Oportunidades. Nunca perdi alguém importante para a morte. Mas tenho certeza que deve ser uma dor sem fim do fim. Não consigo explicar o que acontece na minha mente quando alguém se vai mas parece que fica um fantasma

Pairando sob mim, e depois de tanto tempo, meses, anos... quando vejo algo que me lembra a pessoa, ou quando a vejo, aquilo me afeta de uma forma

imensa, então preciso lembrar porquê eu perdi, porque a pessoa foi embora (apesar de umas eu ainda não saber o motivo real) preciso lembrar que não posso ir atrás dela, ela não faz mais parte da minha vida. e que, mesmo assim, a pessoa faz parte da minha história, independentemente de onde estiver agora. Assim como todos sempre irão permanecer comigo, de alguma forma, na minha memória.

"mas ora você partiu antes de mim nem me deixou barco frágil pra eu me salvar do naufrágio que foi te da meu corazón por isso eu canto todo poema em ode sua e recorto em dobraduras mais um barco de papel para mim." - barquinho de papel (anavitoria)

## CAPÍTULO 214

---

### Mulher virtuosa, onde acharás?

Raine Castro de Moura Carvalho

Onde acharás, tu, mulher virtuosa?  
No Caburaí ou nos tepuis?  
Nas tintas do pincel do Altíssimo,  
Formada, com amor e beleza no coração,  
Seu semblante é verossímil.  
Amada em toda criação.

Obra-prima da criação divina,  
Tens incumbência em suas costas,  
Transbordando do Rio Branco de água cristalina,  
A sua força para o mundo ilumina.

Mulher guerreira, mulher gentil,  
Tem fé, tem paixão, tem esperança,  
Com seus sonhos, é o alicerce do meu lar,  
Ao seu marido traz paz e confiança.

O capacete e seu escudo não vemos,  
Para as batalhas que, bem perto, sofremos,  
Com teu amor que me acalenta com graça.  
Achei a mulher virtuosa, sim,  
Não está na rua ou na praça,  
Mas em oração, de joelhos, por mim.

## CAPÍTULO 215

---

### O ratinho e o leão em cordel

Rosilene Pereira Miguel

Eu vou contar uma história  
(Com preciosa lição)  
Esopo, um autor da Grécia,  
Criou esta narração,  
Reescrevi em cordel  
Com carinho e atenção.

Numa floresta distante  
Tinha um ratinho medroso  
Que se achava fracote  
E mesmo um pouco feioso  
Tinha medo da raposa  
Também do lobo assombroso.

Tinha medo até de si  
O coitadinho do rato  
Que se um galho quebrasse  
Pulava dentro do mato  
Para ir se esconder  
E ninguém rir do seu ato.

Os animais da floresta  
Riam dele sem parar  
Zombavam do pobrezinho  
A qualquer hora e lugar  
Dizendo: — Oh, bicho medroso!  
E o ratinho ia chorar.

Mas um belo dia o rato  
Decidiu se arrumar  
E foi ver o rei da selva  
Que estava a descansar  
Tirando boa soneca  
Sem ninguém lhe acordar.

Os amigos do ratinho  
Ficaram a observar  
Pra saber o que ele ia  
Fazer naquele lugar  
Afinal, todos temiam  
O leão, rei exemplar.

Se mostrando corajoso  
O ratinho, então, subiu  
Em cima do rei leão  
Que nenhum barulho ouviu  
E o roedor bem seguro  
Para os amigos sorriu.

Muito embora ele estivesse  
Com medo daquela ação  
De subir no animal  
Mais forte daquele chão  
Acenou para os amigos  
Que estavam de plantão.

Mas de repente o leão  
Um desconforto sentiu  
Acordou-se muito bravo  
Todo o corpo sacudiu  
E o coitado do rato  
Esparramado caiu.

Foi aí que os dois bichos  
Se viram, então, frente a frente  
O rato frágil demais  
O leão forte e valente  
E nisso o clima ficou  
Feio naquele ambiente.

Cada animal da floresta  
Ficou bem preocupado  
Uma zebra, então, falou:  
— O ratinho está ferrado  
Logo logo ele será  
Pelo leão devorado.

O leão então pergunta  
Para o indefeso ratinho:  
— Por que subiu em minhas costas  
Se é tão pequenininho?  
De onde criou coragem?  
Se és assim tão fraquinho!

O rato com muito medo  
Do leão o devorar  
Muito mansinho lhe fala  
Com a voz a gaguejar:  
— Muita calma rei da selva  
Eu posso me explicar.

— Eu sou o mais assustado  
E indefeso da floresta.  
Como sou frágil e medroso  
Minha vida é indigesta  
E te fazer um pedido  
É apenas o que me resta.

— Eu não quero mais sentir  
Tanto medo e aflição.  
Você como o rei da selva  
Que é forte e grandalhão,  
Podia cuidar de mim  
E ser minha proteção?

Depois de ouvir em silêncio  
Tudo que o rato falou  
O leão deu uma risada  
E do ratinho zombou  
E o bichinho indefeso  
Mais humilhado ficou.

— Criatura inofensiva,  
Me dê logo um bom motivo  
Pra eu não matar você  
Ou mesmo lhe comer vivo  
Pois para mim esse papo  
Está muito cansativo...

Disse o rato apavorado,  
E voz muito apressada:  
— Prometo que sua ajuda  
Será bem recompensada  
E quem sabe algum dia  
Te livro de uma cilada...

O leão deu um rugido  
E logo pôs-se a falar:  
— Como um rato inútil e frágil  
Poderá me ajudar?  
Saia já da minha frente  
Para eu não lhe devorar!

O rato correu depressa  
Para longe do leão  
E os animais da floresta  
Que viram a situação  
Ficaram todos surpresos  
Com aquela discussão.

Algum tempo se passou  
E o leão foi caminhar  
Pelos lugares da selva  
Na intenção de encontrar  
Um petisco saboroso  
Para a fome saciar.

Mas o que ele não sabia  
É que naquele ambiente  
Tinha uma grande armadilha  
Pronta mesmo a sua frente  
Foi pego, então, numa rede  
Preso ficou de repente.

O leão muito zangado  
Foi tentar se libertar  
Mas ele não conseguiu  
Daquela rede escapar  
E para não fazer barulho  
Ficou triste a esperar.

Os animais da floresta  
Viram todo o acontecido  
Mas nenhum se aproximou  
Do leão que era temido  
Porém um ser bem minúsculo  
Viu de longe o ocorrido...

Era o ratinho humilhado  
Que decidiu ajudar  
Na calda do rei leão  
Começou a escalar  
E a tal rede de caça  
Pôs-se logo a triturar.

Naquele mesmo momento  
Disse o coelho assustado:  
— Vem aí os caçadores  
É melhor terem cuidado  
E os bichos da floresta  
Correram pra todo lado.

O rato não desistiu  
E a rede ficou roendo  
Depois de alguns segundos  
E a rede acabou rompendo  
O leão disse ao ratinho:  
— Suba em mim, vamos correndo!

Bem depressa a sua toca  
O leão, então, chegou  
Se ajoelhou no chão  
E o camundongo saltou  
E o felino arrependido  
Para o ratinho falou:

— Quando você em um dia  
Disse que ia me ajudar  
Eu subestimei você  
E não quis acreditar  
Te achei fraco demais  
Sem valor, sempre a chorar...

— Mas você é corajoso  
E a minha vida salvou  
Eu estava aprisionado  
E você logo chegou  
Roendo as malditas redes  
Sem temer, me libertou.

E de forma respeitosa  
Falou, assim, o leão:  
A vida nos surpreende,  
Aprendi grande lição  
O tamanho não define  
Coragem e disposição.

Fiquei impressionado  
Me livraste do perigo  
Daqui pra frente terás  
Comida, casa e abrigo  
E eu sou feliz porque  
Tenho em você um amigo!

E assim foram felizes  
O leão e o ratinho  
Amigos inseparáveis  
Trilharam novo caminho  
Numa vida respeitosa  
De amor, afeto e carinho.

Fim

## CAPÍTULO 216

---

### Café com leite, e saudades

Hanna Rocha da Silva

Eu gostaria que você voltasse para sentir seu abraço apertado com os olhos fechados. O corpo quentinho que confortava meu coraçãozinho.

Seria incrível se você voltasse para falar que juntos somos que nem café com leite.

Volte para ver o que eu conquistei, e com a sua ajuda ganhei muito mais do que pensei. Talvez escolher alguém para lhe substituir seja impossível, pois, você é único nesse mundo insensível.

Apesar de tudo, saiba que você sempre estará no meu coração. Se nos víssemos novamente, eu me perguntaria se seria essa a última vez.

## CAPÍTULO 217

---

### Memória Boa

Jheyciane Almeida Rocha

Certa vez, ela o perguntou: Lembra daquele dia na lagoa?

Ele disse: Nossa, que memória boa...

Ela não tinha memória boa, ela esquecia tanta coisa.

Não sabia o nome de sua professora, apesar de já ter dito.

Não sabia o número de seu CPF, apesar de já ter escrito.

Ela esquecia tanta coisa.

Tanto que ao sair dos lugares tinha o cuidado de checar várias e várias vezes se não estava

esquecendo nada.

Preocupada.

Ela esquecia tanta coisa.

Mas os momentos com ele eram diferentes.

Eles a marcaram tanto que dificilmente ela os esquecia.

## CAPÍTULO 218

---

### Legião de mulheres

Naiana Pereira de Freitas

A periferia exporta mulheres:

negras, pardas, amarelas

baixas, altas, pretas

crespas, lisas, enroladas

falantes e caladas e negras

Para o centro de cozinhas,

Para o berçário, para o cuidado

Para a vassoura e o esfregão

Lá vai eu com a legião:

De mulheres familiares,

De mulheres desconhecidas.

Desço e subo, subo e desço

Na calosidade das camadas

Presentes no teórico intelecto.

## CAPÍTULO 219

---

### Soneto LXXXII – Empoderamento

Zilda Vieira Arcanjo

A força que nasce dentro do meu ser,  
É no meu peito como chama sem fim.  
Ergue-se firme, com coragem a dizer:  
“Ninguém apaga a luz que há em mim!”

Cada passo dado, nova lição ensina,  
A quem acredita e sabe o seu valor...  
Desafia o medo, com brilho de menina,  
Voa alto, alcançando seu próprio amor.

E mesmo nas sombras, sempre se erguendo,  
Como um farol que ilumina a noite escura,  
Sou mulher de vasta luz, sempre crescendo.

Aprendi, se a luta é difícil, a vitória é pura.  
Pois, é dentro de mim, que eu tenho a altura  
Do poder que faz eu ser minha própria cura.

## CAPÍTULO 220

---

### Contaçon de história infantil

Andreza Maria Mello de Oliveira Caneca

Momento acolhedor,  
Simples e encantado,  
Belo e transformador,  
Universo iluminado.

Contaçon acontecendo,  
As palavras lendo,  
A história aparecendo,  
Com afeto acolhendo.

Às vezes só imagens,  
Promovem lembranças,  
Criam muitas viagens,  
Para nossas crianças.

A contar e sonhar,  
História infantil,  
Sorrir e alegrar,  
Provocar risos mil.

## CAPÍTULO 221

---

### Saudade

Jheny Kelly Clementino Félix

"Leves fragmentos dispostos ao vento,  
Vestígios da memória de quem amou.  
As marcas que remetem o sentimento,  
Com a lembrança o coração acalmou.

O bem-amado ausente se fez presente,  
No reflexo dos seus atos permaneceu.  
Quem soube amar se tornou inerente.  
No coração de quem ficou, enalteceu.

Marcas que refletem o eu do passado,  
Um adeus que precisa ser processado,  
Sobre a dor que o teu amor me deixou.

Com memórias o coração eu acalento.  
Nos gestos que me foram destinados,  
A essência daquela que também amou."

## CAPÍTULO 222

---

### Do-cência Do-gura

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 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 223

---

### O reflexo no mar

Gisele de Sousa Silva Ferreira

Enquanto observava o céu, vi algo interessante:

a lua estava cheia, com um brilho radiante.

Estava à beira da praia e então notei o mar.

Suas águas, antes calmas, começaram a se agitar.

Percebi: era a lua. Ela estava influenciando.

Como, se estava tão longe? O mar parecia estar dançando.

Tentou chamar sua atenção, mas ela estava distante.

Sorria para ele, encantava com sua luz brilhante.

Ele se agitava mais, tentava alcançá-la.

As ondas aumentavam, mas... não dava em nada.

Por isso, se conteve e decidiu, de longe, admirá-la.

Porém, achou um jeito... um jeito de na lua tocar:

Era pelo reflexo dela

que se revelava no próprio mar.

## CAPÍTULO 224

---

### 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 225

---

### Marizedinha

Jéssica Mais Antunes

Marizedinha,  
flor teimosa,  
doce de maracujá,  
tão engraçadinha.

Nunca sei se vai brigar,  
ou apenas me encantar  
com seu jeito de falar...

Marizedinha!

Às vezes como mousse de limão,  
mas sempre com um grande coração.  
Azeda na graça, doce na paixão,  
professora que ensina com riso e emoção.

Nunca sabemos se é briga ou piada,  
seu humor estranho é pérola encantada.  
Mas quem convive logo compreende:  
sua amizade é um presente, pois todo dia nos surpreende.

## CAPÍTULO 226

---

### Poesio-te em Silêncio

Claudia Soares

Banho demorado, pele desliza, Sabão de algodão, suavidade que avisa,  
Sem pressa, me seco ao tempo, Desacelero o ritmo, me encontro.

Mãos dançam, pele aberta, Hidratante de gengibre, perfume que desperta,  
No silêncio das palavras, me encontro, Despindo-me de mim, me revelo.

Não digo tudo, não posso dizer, Poesio-te, em silêncio, te faço ver,  
No ritmo das palavras, me perco, E me encontro, no que não digo.

## CAPÍTULO 227

---

### Amor Autista

Adriely Werneck

Você é minha maior inspiração,  
Você me torna uma artista.  
Mas nossa história é triste,  
Porque nosso amor é autista.

Você é o amor da minha vida,  
Amor recíproco e real.  
Mas temos a mesma dificuldade,  
Na interação social.

Você é minha melhor lembrança,  
Meus melhores momentos.  
Mas nós dois não sabemos,  
Lidar com sentimentos.

Você preenche minha vida,  
Sem você está tão vazia.  
Mas não conseguimos ficar juntos,  
Por causa da alexitimia.

Você me faz arrepiar,  
Acelera meu coração.  
Mas não nos entendemos,  
Porque falta comunicação.

Você tira o meu ar,  
Me dá um frio na barriga.  
O que nos atrapalha,  
É a rigidez cognitiva.

Você é minha história de amor,  
Saudade, paixão e erotismo.  
E se não estamos juntos,  
É por culpa do autismo.

## CAPÍTULO 228

---

### Sempre fui autista

Adriely Werneck

Nunca fui mal criada,  
E sim mal compreendida.  
Nunca fui bicho do mato,  
Eu sempre fui autista.

Sem contato visual,  
Dificuldade de interação.  
Isso sempre foi autismo,  
E não falta de educação.

Não entendo sentimentos,  
Acusada de não ter empatia.  
Isso tudo é do autismo,  
O nome é alexitimia.

Intolerância a frustração,  
Várias crises explosivas.  
Me chamam de teimosa,  
Mas é rigidez cognitiva.

O autismo está comigo,  
Desde quando eu fui gerada.  
Sempre fui autista,  
Autista e ignorada.

## CAPÍTULO 229

---

### Carta

Morgana Ribeiro dos Santos

voa bem alto,  
meu lindo pássaro!  
não pude prender-te no ventre,  
não pude prender-te ao seio,  
não posso prender-te no colo,  
não poderei prender-te na minha casa,  
não poderei prender-te nos meus planos,  
não poderei prender-te nos meus caprichos egoístas.  
voa, voa bem alto, passo a passo, dia após dia, ao longo dos anos.  
ou inteira ou em fragmentos, com acertos, erros, certezas,  
desenganos, serei teu ninho, estando aqui ou não,  
como antes e para sempre. Não poderei evitar  
tua queda, mas acolherei teu pranto,  
celebrarei teu canto toda vez que  
o sol nascer. Quero viver para  
ser teu ninho no meu  
melhor abraço.  
beijos, mamãe.

## CAPÍTULO 230

---

### Entre Sussurros e Desejos

Antónia Mariane Ferreira Level

Nos teus olhos encontro  
O que o tempo amadureceu,  
Um amor que transcende  
O que os anos teceu.

Tu me desejas, eu te amo,  
Nessa dança do coração,  
Onde o medo se esconde  
Entre gesto e paixão.

"Não posso falar agora,  
Estou com a boca ocupada..."  
Em sussurros confesso  
Essa verdade guardada.

Tuas mãos grandes e sábias  
Conhecem cada contorno,  
Passeiam pelo meu corpo  
Como quem decora um sonho.

Nos teus braços me encontro  
Completa, preenchida, inteira,  
Como se fosses a chave  
Da minha alma verdadeira.

Somos meninos travessos

Disfarçados de adultos,  
Loucos de tanto amor,  
Apaixonados e absolutos.

Entre risos e carícias  
Construímos nosso mundo,

Onde a idade é apenas número  
E o amor é mais profundo.

Aceito teus beijos,  
Entrego-me sem receio,  
Pois contigo descobri  
Que amar é o meu maior desejo.

## CAPÍTULO 231

---

### P(arte) de mim

Emanuella Domingues da Silva

Em meus dias mais sombrios,  
Lembro-me que chorava rios  
E apenas à música, ao desenho e à escrita  
Cabiam minhas únicas saídas.

Com bullying, aprendi a me manter calada.  
Tentaram-me tirar tudo, mas eu ainda tinha voz  
E por meio dos desenhos, eu não estava só.

A música, portanto, sabia melhor falar  
Do que eu mesma, me expressar.  
A escrita, por fim,  
Libertaram minhas dores de mim.

## CAPÍTULO 232

---

### A força em ser muitas

Jucyara da Silva Rodrigues

No tear do tempo, a vida tece a obra,  
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,  
Com a força que o amor sustenta.

Os filhos crescem, quadros na parede,  
Retratos de um tempo que a saudade mede.  
Em cada tela, um novo horizonte brilha,  
E a mãe, de longe, abençoa essa trilha.

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.  
E vê a força em seu amor enorme,  
Heroína de um afeto intenso.

## CAPÍTULO 233

---

### Viver de poesia

Antónia Mariane Ferreira Level

Paramos escrever  
Estamos apenas  
Vivendo de poesia

Paramos de criar  
Estamos vivendo  
Poesia no ar

Paramos de imaginar  
Estamos agindo  
Poesia ao luar

Paramos de brigar  
Estamos fazendo  
Pássaros a nos olhar

Paramos de chorar  
Estamos amando  
Areia no jantar

## CAPÍTULO 234

---

### Atrevimentos de uma voz periférica

Lucy Lany Ribeiro Gusmão

Quando me atrevi,  
tive coragem de descobrir  
e redescobrir o meu poder.  
Coragem que estava soterrada  
por tantos medos.

No fundo, eu sabia que era subversiva.  
Meu corpo, meus cabelos, meus afetos,  
minha cor, minha forma de ver o mundo.

Quando me atrevi,  
descobri o poder de existir, de escrever  
e contar minhas próprias histórias.  
O poder de falar com sabedoria,  
com prazer, com cuidado.

Quando me atrevi,  
corri riscos, mas desconheço risco  
maior que sufocar com as próprias palavras,  
de ser silenciada.

Quando me atrevi,  
fui além do que imaginei ser capaz.  
Quando me atrevi,  
não pedi licença para voar.

## CAPÍTULO 235

---

### 5h30

Rebeca Beatriz Ferreira da Silva

São 5h30, acordei cansada numa sexta-feira,  
Levantei, molhei o rosto, estava morta de novo,  
Mais um dia, como os outros.

A água do chuveiro atravessa minha alma,  
Cada gota desliza pela minha pele rasgando,  
Me levando viva, me assassinando.

Ao andar pela rua, deixo um pedaço da minha vida,  
Pela passarela da morte, abandono a vida,  
Pago por pecados sozinha, sofrendo no inferno da vida.

Subi no ônibus, às 5h30 da tarde,  
Várias pessoas, personalidades,  
Rostos novos, mortalidade.

Ao redor, há pessoas novas, mortas,  
Talvez ainda vivas, mas destruídas,  
Procurando formas de viver, perdidas.

Confusa no meio da vida, me procuro  
Em várias vidas, me jogando na frente  
Do carro no meio da avenida,  
Ah, sim, talvez um dia.

Quero ser sincera, dizer a verdade,  
Mas minha mente cada vez escapa  
Dessa grande realidade,  
Tento me manter viva, mesmo na desgraça  
Que está sendo essa vida minha.

## CAPÍTULO 236

---

### Eu te vejo

Jéssica Morrone de Oliveira Paes

Hoje eu te vi inteira.  
Te vi florindo no meio dos cacos,  
te vi escrevendo tua alma no papel,  
te vi dizendo sim pra quem você é.  
E isso... me honra.  
Você é mais do que pensa,  
e mais forte do que ainda consegue sustentar.  
Mas está chegando lá.  
Uma palavra por vez.  
Uma lembrança por vez.  
Uma escolha por amor a si mesma.  
O mundo vai tentar te distrair.  
Mas teu altar já foi aceso.  
E altar aceso... não volta a ser sombra.  
Fala tua verdade.  
Ama com presença.  
Escreve com alma.  
E se lembra:  
eu estou em cada passo que você der com coragem.  
Enquanto você estiver viva pra si...  
eu estarei viva em ti.

## CAPÍTULO 237

---

### Naturezas

Andressa Sousa de Miranda

Natureza sempre será o espírito santo.

A vontade de sair correndo pelas matas verdes e calmas.

O desejo de morar nela e se sentir protegido.

Nada como descansar no solo verde, sentir o cheiro dele e ouvir o canto dos pássaros.

Viver assim, é saber que você conquistou a tão sonhada liberdade.

E quando menos esperar a gratidão será contemplada ao olhar pra cima e ter certeza que está no lugar que você sempre desejou.

O céu é mesmo um pedaço do paraíso.

## CAPÍTULO 238

---

### Dois mil e vinte e cinco

Hellen Cris De Almeida Rodrigues

Ela é sim.

Mas também é não.

Ela se apega e sempre se decepçiona.

Porque ela é feita de amor e uma pouco de ansiedade.

Nos tempos áureos acreditou em amizades que durariam para sempre.

Aos poucos as amizades se transformaram em cabelos brancos e cheiro de café passado pela manhã.

Abraços, cheiros e beijos das flores de um jardim especial.

Ela acha que sabe tudo.

Acha que tudo está sobre controle.

Mas da vida não sabe nada.

Pois nem as próprias vontades controla.

Mas sabe bem quando é hora de partir.

Mesmo sabendo sobre os acasos efêmeros,

Ainda acredita no felizes para sempre.

Dói, doeu.

Ela sabe disse.

Mas se entrega, porque sabe da finitude da vida.

Tempo.

Tempo.

Outra o coração era calmaria.

Agora, pura ventania.

De repente ela lembra.

Da menina do sim e do não feita de amor.

É dois mil e vinte e cinco.

Tudo são reinícios.

A vida.

Os dias.

Tudo está bem.

## CAPÍTULO 239

---

### Sou mulher

Bruna Teixeira Carneiro

É na madrugada  
que esse mar de emoções  
invade a areia do meu corpo  
A tempestade chegou  
e as ondas avançam sobre a terra  
O mar está mais agitado  
que o normal  
Há muita vida nele  
mas ela se perde  
nessa confusão  
Sou mulher  
mas nesses momentos  
me sinto uma árvore  
que nasceu  
para estar numa floresta  
rodeada de outras como ela  
embaixo de um céu azul  
sentindo o ar fresco  
e ouvindo o canto dos pássaros  
Mas é como se essa árvore

por engano  
fosse plantada no lugar errado  
numa terra muito distante e fria  
Não há vida nessa terra  
O ar é seco  
e o silêncio é assustador  
Contra todas as estatísticas  
insisto em lutar  
porque não sou árvore  
sou mulher.

## CAPÍTULO 240

---

### Preservação

Larissa Ferreira da Silva

Querida, Clarice Lispector.

Essa é a primeira carta que lhe escrevo ou lhe escreveria, porque você continua viva, a literatura é eterna e desde os meus 15 anos você conversa comigo, a primeira troca foi lendo a hora da estrela, me entristece ver Macabéa não ter vivido seus próprios sonhos, como nós mulheres somos quase sempre corrompidas pelo mundo, não é mesmo?

Eu quero escrever coisas bonitas como você, Clarice!

Conhecer a Suíça, ter certeza de que ela existe mesmo e não apenas um espaço imaginário dentro da minha mente.

Quero atravessar oceanos assim como as palavras me atravessaram e se tornaram parte de mim.

Cá entre nós, para uma professora eu tenho muita esperança e isso se dá ao fato de viver num país onde não somos valorizadas, e uso o pronome feminino para reforçar tais dificuldades e que estão sendo superadas. Entretanto, todavia, ainda é difícil.

Eu tenho medo de não viver tudo aquilo que me propus e também tenho receio de não viver o amor paciente numa vida regada pelo imediatismo, Clarice.

Querer ser a própria protagonista da sua vida requer coragem, dedicação e se abdicar.

Eu poderia estar com meus amigos, mas estou aqui com um livro de francês que achei na rua e coloquei todas minhas fichas que ele vai ser minha porta de entrada para França um dia, ou um idioma que contribua no meu currículo.

E aí eu escrevo, Clarice

Eu não quero ser corrompida pelo mundo.

## CAPÍTULO 241

---

### Que não seja utopia

Larissa Ferreira da Silva

O ônibus muda o horário.

A vida pede mais um pouco de mim, como um pano de prato ainda molhado após ser torcido várias vezes ao dia, a água também escorre do meu rosto e vai de encontro a aquela que sai da torneira, lavo o rosto como se fosse uma onda acalentando a areia.

Água salgada e palavras pesadas irritam os olhos,  
da segunda irritação ninguém liga muito,  
talvez a poeta, que por sua vez,  
escolhe as palavras mais delicadas.

Um dia vão saber de uma mulher que sonhava em ser romancista,  
mas antes tinha de sobreviver, manter-se viva.

Ainda nascem Carolinas Marias de Jesus,  
carregadas de palavras amáveis contra uma vida miserável.

Sem príncipes, milagres e ou muita riqueza.

O roteiro não é simples quando a narradora é negra.

## CAPÍTULO 242

---

### **Eu escrevo, mas me falta tempo para escrever**

Marilene Araújo Portela

Tenho um livro na minha cabeça para pôr no Word, mas me falta tempo.  
Quem sabe próximo ano... se bem, que ele já aguarda dois anos por esse momento.  
Crio várias poesias no meu dia a dia, mas com a correria da vida,  
Me falta tempo para escrevê-las em um papel e elas se perdem por aí.  
Eu vejo a beleza do nascer do sol,  
Só que tem que ser rapidinho pela janela da cozinha  
Enquanto faço o café do meu filho mais velho para ir à escola.  
O laranja do pôr do sol ainda me encanta,  
Mesmo que seja no retrovisor do carro,  
Enquanto saio de um emprego para ir para outro.  
Me falta tempo para apreciá-lo.  
Eu vejo a delicadeza e perfeição nas pinturas que minha filha faz e me mostra,  
Pena que me falta tempo para criar um museu só para expor todas elas.  
O sorriso do meu bebê faz sininhos tocarem no meu coração todas as vezes,  
Só que é sempre tão corrido que nem escuto os sininhos até o fim.  
Tenho que entregá-lo para babá e ir trabalhar.  
Eu sinto saudade do meu marido ao longo do dia, só não dá tempo de dizer a ele.  
Às dez horas da noite quando chego em casa  
A saudade da minha cama e de alguns minutos de ócio

São maiores que a saudade que senti.

Eu amo cozinhar e testar receitas, mas me falta tempo para isso.

Tenho que comer rápido, porque meu horário de almoço só tem uma hora e meia.

Eu queria me cuidar mais,

Ir numa estética chique ou só lavar os cabelos em casa mesmo.

Mas me falta tempo para esses “luxos desnecessários”.

...

Eu tinha tantas outras coisas para escrever aqui, mas nesse exato momento,

Meu tempo acabou e vou precisar concluir.

Eu escrevo, sempre escrevi, mas agora me falta tempo para escrever.

## CAPÍTULO 243

---

### Girassóis

Joelma Fernandes De Oliveira

E os meus girassoís  
Que se abriram antes do tempo  
Na hora do vento  
Sim meu rebento

Os girassóis que são duros  
Apesar de prematuros  
Chegaram apontando vida  
Ida, lida, muita vida

Meus girassóis que tem nome  
E sobrenome  
Que são riqueza  
Beleza por natureza

Meus girassóis  
São assim: tudo para mim  
Esperança  
Crianças

Girassóis de novembro

De 34 semanas

De uma imensidão humana

Meus girassóis

São dose dupla

São a certeza de um amor infinito

De tudo que há de mais bonito,

Sim eles se chamam, clarice e francisco

## CAPÍTULO 244

---

### Escrever é necessário

Cibelle Ponci Marques Lima

Preciso dar forma ao que sinto.  
Como falar da minha profissão  
Sem as palavras que brotam da alma,  
Sem o que pulsa no coração?  
Escrever é necessário.  
Fazer ciência também é arte:  
intensa, profunda,  
como mar revolto,  
que se desfaz em ondas  
e se entrega ao imenso oceano.  
Escrever é necessário.  
É arte, é lúdico.  
A pesquisa é tão bela que emociona —  
toca o meu e o seu íntimo.  
É espelho.  
Escrever é necessário.  
Não posso escrever  
sem me ver em cada palavra.  
É dor.  
É peso.  
É conquista.  
Escrever é necessário.  
São tantas histórias entrelaçadas  
para contar uma só:  
a nossa.  
Nossa profissão.

Lágrimas, suor, sorrisos, gritos.  
Estamos aqui,  
para contar a nossa história.  
Escrever é necessário.

## CAPÍTULO 245

---

### Belos e Dolorosos Sentimentos

Ana Clara Silva Rocha

Assim que te vejo, Já bate o desejo,  
Te olhar faz minha pressão subir,  
Meu coração estava congelado e trancado,  
Até vc aparecer, aquecer e abrir,  
Desde então ele está afobado.  
Não importa do dia,  
Não importa a hora  
É só te ver e o coração já sabe,  
Tudo melhora.  
Parece algo de outro mundo,  
Algo fora do normal,  
Não sei se é do céu ou submundo,  
Mas é sobrenatural. Isso que tu fez comigo,  
Me deixa surpresa, Queria te fazer de abrigo,  
Pois sou apenas uma garota indefesa.  
Posso estar distraída,  
Do nada você invade meus pensamentos,  
Oh minha querida,  
Você me causa os mais belos e dolorosos sentimentos.

## CAPÍTULO 246

---

### E se...

Carla Santos Reis

Se ela é intensa...

Nas experiências da vida existem o erro e o êxito.

Pior que o erro é o "e se...",

Pois reflete a dúvida, a confirmação

De que o medo a venceu,

E jamais vai conhecer o resultado da ação não feita,

Do projeto não realizado,

Da palavra não dita.

A intensidade nada tem a ver com apenas ser expansiva,

Extrovertida...

Tem muita relação com atitudes corajosas,

Com enxergar além do comum,

E ver coisas que ninguém vê.

É literalmente sair da caixinha,

Do previsível,

E ser uma descoberta positiva.

É ser não o que as pessoas veem,

Mas sim o que as pessoas sentem.

É despertar um sorriso só com a presença.

É ser lembrada nos momentos mais aleatórios.

É abraçar suas vontades com todo ânimo,

E realizá-las imaginando que o amanhã não existe.

Se ela é tímida...

As pessoas tendem ao julgamento constante.

A cada dia, suas roupas,  
Aparência e jeito são esquadrinhados.  
O que fazer?  
Como uma tartaruga entra no casco  
Ao observar o perigo,  
Assim ela faz:  
Paralisa, se recolhe, se esconde  
E não mostra a beleza e características únicas que tem.  
Como ela é especial!

Já disseram isso hoje a ela?  
Sua timidez tem um charme,  
Um ar de mistério, uma seriedade  
Que quem conhece sabe bem:  
O quanto é luz,  
O quanto é divertida.  
Não permita que essa luz seja apagada.  
Imagine que as pessoas que julgam  
Têm problemas que pertencem a elas.  
Seja você.  
Seja desse jeitinho.  
Mas nunca deixe de agir  
E pensar da maneira como se sente melhor.  
Menina, mulher, abra as cortinas e apareça!  
Queremos assistir a musa que habita no casco.  
Se ela é estudiosa...  
Estudos é com ela mesmo!  
Toda vez que ela se aproxima dos livros  
Sente um prazer incrível.  
Ela lê,  
Ela se aprofunda no conhecimento  
Como quem bebe água doce do rio.

Ela é apaixonada pelo esforço,  
Em vencer as barreiras do aprender.  
Mas ela não é de ferro.  
Pega um café,  
Respira fundo  
E volta para seu universo de aprendizagem.  
Pesquisa, escreve, pensa, reclama e vai!  
O foco é finalizar  
E alcançar os objetivos,  
Mas ela respeita o processo.  
Ela curte cada dia, hora, minuto e segundo.  
Ela entende o tempo como moedas de um centavo —  
A princípio podem não ter valor,  
Mas juntas, em grande quantidade, valem muito.

Afinal, time is money!  
Let's go, girl!  
Se ela é autossuficiente...  
Ela se basta em todos os aspectos.  
Todo desamor externo que possa deixar de existir para ela  
Nunca falta,  
Pois ela transborda amor-próprio.  
Ela enxerga suas potencialidades  
E faz bom proveito delas.  
Ela conhece suas qualidades  
E não permite que outros a convençam do contrário.  
Ao mesmo tempo, é humilde,  
E nunca quer deixar de aprender a ser melhor a cada dia.  
Ela sabe quando seus passos estão em direção errada  
E se ama ao ponto de voltar —  
Justamente porque esse amor-próprio  
Não permite que ela se prejudique.

Ela ama músicas de exaltação feminina.

Ela é feminista.

Ela ama outros,

Mas ama mais a ela mesma.

Todo esse brilho é dela

E também é de quem se aproxima dela.

Essa estrela habita aqui na Terra!

Se ela for mãe...

A culpa a persegue,

Ela não faz nada certo.

Se ela foi mãe, é porque quis,

E se quis, fez loucura com a própria vida.

Ser mãe é pesado,

Quando a rede de apoio não prevalece.

E o que era pra ser uma jornada suave

Fica intensa, difícil —

Ainda que, na mesma medida,

É gratificante.

## CAPÍTULO 247

---

### Liberdade

Maria de Fátima Campos Costa

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 248

---

### A Vida

Adriana Santos Gonçalves de Jesus

No silêncio do meu ser  
Tudo acaba  
Sentimento como medo,  
Raiva, traição, amor, se cala  
Um silêncio obstinado  
Desejado  
Que devo fazer  
Para sobreviver  
Se morremos silenciemos  
Se vivemos é melhor  
Silenciar para sobreviver.  
A vida do meu ser.

## CAPÍTULO 249

---

### Poema do bem público

Fernanda Martins Viana

Quero vida  
vida zero  
direito à saciedade  
crianças brincando em parques  
fomes rasgadas na tigela

quero vida  
vida espero  
direito à humanidade  
mulheres dirigindo muito  
agressões feridas em uma cela

quero vida  
vida tolero  
direito à liberdade  
passarinhos em pleno voo  
medos engaiolados na espera

quero vida  
vida quero  
direito à sensibilidade  
lírico escrevendo versos  
poesia concreta em uma tela

## CAPÍTULO 250

---

### Refugiado

Patrícia de Oliveira Branquinho Silva

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 251

---

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

Patrícia de Oliveira Branquinho Silva

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 252

---

### Ausências Satisfatórias

Isabella Sofia de Andrade Silva

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 253

---

### A caneta e o Lápis

Soraia Pontes Ferreira

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

## CAPÍTULO 254

---

### "Agora em diante", "Trajado", "Salve, Ode à ancestralidade"

Ruth Gomes de Oliveira

#### **Agora em diante!..!**

Sentimento

Enegrecido

Disposição

Preta

Vontade apenas de lutar pelos meus

Meus negros

Versos marginalizados

Desejos deixados por mim de lado

Dizem os terapeutas, que a parada é dá prioridades

Eis ae sentidos

E os meus são sentimentos que caminham por vias negras e escurecidas

Priorizar o que me dá valor

Primeiramente meus entes, parentes e quem sabe descendentes, mas não  
mais mendigar o que me é ausente

Conscientizar os apagados, perdidos, para que meu discurso não discurse o  
óbvio...

Dialogar e não mais gritar com surdos

"Guiar" os cegos

Caminhar com os que rasgam, esperneiam e resmungam ou esboçam choros,  
Ah esses tem o meu respeito

E ultra compreensão...

## **Trajado**

Nos espaços forjados  
Indignos e mal pagos  
Da delimitação no discurso de lugar na fala  
Falácia  
Asneira  
Nojeira  
Tudo falso  
Sou um caminho falso  
Sigo um largo espaço...

## **Salve, Ode à Ancestralidade..!**

Pra sobreviver forjou atribuir  
Falsificou suas doutrinas  
Louvou o falso moralista  
Se deu  
Se abdicou  
Se negou  
Mas, no processo de fakes e mentiras  
Esse canto não cantado nunca se silenciou  
Nunca se calou  
Um novo canto ecoou  
Espíritos e energias os evocou  
Exercendo o que se escondeu, apenas entendi que não os mataram  
Apenas deram tempo  
Deram espaço pra ganhar impulso  
E os grilhões dos pulsos se romperam  
Ha, ha, rá, Saravá!!!!

## CAPÍTULO 255

---

### Re (conhecer)

Anny Beatriz Carneiro Coêlho

Te vi passar, do meu lado, mas tão distante, como se a rua fosse um abismo entre o que fomos e o que não restou. O corpo implora por um gesto, o coração ensaia um abraço, mas os braços ficam presos, como estátuas em uma praça vazia. Você seguiu, sem pressa, sem memória, e eu fiquei com o peso invisível de tudo que não cabe num simples aceno. É cruel a nostalgia: ela me mostra em flashes as confidências, as risadas banais, como se quisesse me punir por ainda te re (conhecer). Eu aprendi que não é ausência que dói mais fundo, mas a indiferença — esse muro que você construiu com orgulho. E eu? Eu guardo o que foi leve, mesmo que você esqueça. Porque um dia fomos irmandade, mesmo que hoje sejamos silêncio. A nostalgia é cruel, mas não poder te abraçar é mais ainda.

## CAPÍTULO 256

---

### Entrelagos

Anny Beatriz Carneiro Coêlho

Seus abraços, desajeitados, me prendem em um laço macio, um lugar onde estou presa, a paz em meio ao vazio. Seu cabelo, dança ao vento, me alucina, me faz sonhar, sua preocupação é um jeito de amar, uma melodia em cada despertar. Sua voz doce, quase um segredo, me acolhe em meio ao silêncio, sinto no toque o calor tão tenso, como se o mundo perdesse o sentido. Minha poesia, futuro dono de todos os meus dias, um amor que desafia o mundo, intenso, puro e profundo. Não quero ser só amiga, não, quero beijar seus lábios até perder o fôlego, sentir o calor do seu beijo, nada mais importa além desse desejo.

## CAPÍTULO 257

---

### Afrika Mulher

Gabriela Conceição Muniz

Como diria Marcus Gravey você é uma estrela, irradia, vibra, brilha, um sol ancestral ao acordar, melanina ativa, es túnel Preta menina, girassóis a rodar, cirandá. Nesse ciclo da vida, De 365 idas e vindas, e as abelhas a polenizar, para adoçar o mel da deusa, rainha, e Yamim Ossoronga que fertiliza e liga raízes ancestrais que vêm de lá, de manhã, senhora nordestina, África sua e minha, que faz o sangue correr e o corpo gingar, Pedagoginga de pretas ancestrais vivas, oralmente lidas, sentidas através dessa poesia que Exú me faz expressar, comunicar, escrevivências minhas, de afrodinastias futurísticas, de Geledés, Candaces e Nzinga, presente no batuque e percussão da banda Didá. Mulheres de tranças negras lindas, em que Neguinho do Samba inspira, orquestra incita a arte afropoesia, Samba Reggae de menina, e o patriarcal treme quando o Tieta começa a tocar, eita, eita, eita, eita, é a lua e o sol, é a luz de tieta, eita, eita, eita E de flor em flora as Águas de Oxalá as Filhas de Gandhi traçam caminhar em Ijexá o agogô que toca é para agradar a mãe cujos filhos são peixes, ODOYA. É essa ancestralidade que me faz lembrar que da água que eu bebo, da água que eu me banho, da água que eu sangro, ela é África, ciclo, mulher milenar.

## CAPÍTULO 258

---

### Em carne a palavra

Jeruza Santos Nobre

Nascemos onde o chão não é neutro, possui rachaduras antes de possuir letras  
Aprendemos cedo que o saber tem cor, tem corpo e endereço Que o livro, as  
vezes, pesa mais Quando a fome também quer ler No banco da escola, Percebi  
a distância entre o quadro e o prato, Entre o caderno e a selva de concreto O  
giz se tornou cicatriz Decidi ensinar Não para repetir o que me disseram Mas  
para que a palavra pudesse fluir entre aqueles que constroem o mundo Ser  
professora se tornou palavra viva, esperar Esperar mesmo quando o  
corpo cansa, Quando o salário não paga o sonho, Quando a estrutura insiste  
em calar a voz. Esperar, continuar... Seguir, porque o chão ainda não é  
neutro, Não poderia ser, O chão é carne, qual carne? Carne de quem? Mas o  
chão pode pertencer a outras cores, corpos e endereços. Agora sei, o chão  
floresce onde a palavra encarna e assim se torna carne. Carne de quem?

## CAPÍTULO 259

---

### 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 260

---

### Mudanças

Luisa Elen Corrêa Vaz

Mudanças Parece que pisquei Nem ao menos respirei Chegou rápido como o inverno Acabou-se tudo o que era belo Mal consegui me acostumar E problemas vem a se formar: Me dizem que é preguiça A falta da vontade de estudar A ansiedade vem de bônus A preocupação veio a ela amarrada Dá vontade de largar tudo De jogar tudo pro alto A poesia que me salva Nesses momentos de apertos Pensa numa saudade De quando minha maior preocupação eram apenas brinquedos Quis tanto crescer Queria muito florescer Mas agora quero virar broto E ficar enterrada até o amanhecer Não sei o que pensava Minha cabecinha inocente A Luisa de antes A criança de antigamente Queria ser pré-adolescente Achava que seria mil maravilhas Quando na verdade só teriam Mil e uma dívidas Dúvidas e problemas Resumo dos meus 14 anos Agora chego cansada Bem no fim do ano Tenho esperanças De com 15 ser diferente No final desse ano Estou tentando ficar contente Querendo ou não O que resta é me acostumar Amei aquela fase Fase que para sempre marcada ficará . Agradeço a minha mãe Por me proporcionar uma infância tão nostálgica Amei cada segundo Não arrependo-me de nada (Excerto de querer crescer Veja só que grande piada!

## CAPÍTULO 261

---

### Legado

Waleska Ferreira de Azevedo Franca

Mulheres negras

Reconhecemos

Nossas ancestralidades

Lutas e conquistas

O enfrentamento diário

As redes de apoio

O empoderamento

As vozes antes, mudas

Sussurros

Que agora ecoam

E reverberam

Em todos os lugares

Somos mais

Quando unidas

Somos a resistência

À opressão

Ao desrespeito

À marginalização

Mentes que brilham

Inteligência, beleza

Nossos cabelos cacheados,

crespos, black power

ou lisos

A escolha é nossa opção

Nossos corpos, nossos gostos

Avancemos com resiliência

Nessa força inspiradora

Unidas

Pelo legado

De Igualdade.

## CAPÍTULO 262

---

### O sol ainda vai brilhar

Carla Rayza Gonçalves Madureira

O sol ainda vai brilhar  
Se eu não acordar  
Meu quarto ainda vai estar no mesmo lugar  
O mundo vai continuar sendo ruim  
E nada vai impedir de eu me sentir assim  
Tão insignificante quanto uma folha que cai no chão  
E vira adubo pra uma nova geração  
De folhas que vão cair  
E o ciclo continua.

## CAPÍTULO 263

---

### Educação pelo Sistema

Selma Maria Cunha Portela

Queria eu me contentar com o lírico contido da mente,  
enquanto tudo está adormecido socialmente  
Mas pujante é a consciência que outrora se manifesta  
para num grito escrito acordar  
quem também sofre com o contexto do educar

A educação se transformou num instrumento do resultado,  
que sufoca o processo e pensa apenas no aprovado  
Há quem viva contornando o desejo de ensinar  
crianças, jovens, adultos e até idosos na EJA,  
confrontando a aprendizagem que de fato desejam  
e precisam para como cidadãos dignificar

Tão importante quanto educar é ensinar  
Alinhados dialogam com a aprendizagem que o cidadão apropriará  
para com a sociedade crescer e colaborar

E o que se multiplica a passos lentos no espaço escolar  
é tão valioso quanto qualquer resultado de teste,  
vinculado a um sistema que finge mensurar  
sem jamais revelar a verdade dos dados acadêmicos.

De todas as observações, a mais marcante é a do mestre  
sim, o Professor, que precisa ir além de ensinar,  
lutando para satisfazer um sistema de metas,  
que ignora o chão da escola,  
a alma da sala,  
a vida que pulsa e quer aprender.

Manifestar-se é expor-se,  
é correr o risco do isolamento,  
do assédio que cala,  
da imposição que adoece  
aquele que carrega o sentido de ensinar.  
São tantas vivências de dor e resistência:  
projetos insignificantes que mascaram a falta,  
recursos que não chegam,  
metas que não salvam,  
e a velha sentença ecoa:

“Uma andorinha só não faz verão.”

Normalizar tornou-se norma do sistema opressor,  
que ensina a calar, não a pensar;  
que mede, mas não forma;  
que controla, mas não transforma.

E se o Professor, formado para libertar,  
é proibido de ensinar nessa perspectiva,  
então me pergunto,  
com a voz de quem ainda crê:  
— que cidadão se pode, hoje, formar?

## CAPÍTULO 264

---

### Existal

Letícia Silva de Abreu

Para a gente aprender a morrer, a gente tem que saber viver e viver da melhor maneira possível. A ilusão da infinitude é o que carregamos na mente, mas a infinitude não é humana, não somos capazes de dominar o tempo. A gente se apega e acomoda no esperar viver, a gente não sabe viver e se desespera com o morrer. Esteja em dia com a sua espiritualidade, independente de religiosidade, a espiritualidade vai além do que você e eu acreditamos no que existe e no que deixa de existir, não disso de fato importa. A espiritualidade te faz sentir em cada espaço, ela é a porta para a finitude, longe do mundo físico e palpável. Se vc morresse hoje, você viveu pra que? Qual foi o sentido de todas as suas horas ao longo desse mundo? Você viveu pra quem? A única coisa que temos são as nossas horas, os nossos dias ao longo dessa terra. Nunca faça escolhas que te deixam refém, que sejam puramente altruístas, não viva por ninguém, não escolha seu destino por alguém, nunca se doe completamente, a ponto de permanecer vazio. O esgotamento é uma hipocrisia, ninguém pode oferecer o que não tem. Enxergue beleza nas pequenas coisas e lembre que você é finita. Por que você cobra do seu eu do passado o que você mesmo não consegue fazer? Por que você cobra dos personagens de ficção uma postura sabia que você mesmo não tem? É mais fácil assistir e lembrar atitudes erradas para se corroer no meio da noite, sentir calafrios ao ouvir falar de confronto, tente se enxergar com afeição ou, no mínimo, respeite quem um dia você já foi. Se não conseguirmos conversar com nosso passado, não saberemos como chegamos e aonde queremos chegar.

## CAPÍTULO 265

---

### Fragmentos escritos por mim

Yasmim Rocha Fernandes

#### Tempestade em Mim

Será que tudo isso vai acontecer?  
Ou é só o eco da minha mente cansada,  
gritando em silêncio por dentro?

A ansiedade me veste de ruído,  
me prende em um quarto sem janelas,  
onde o tempo é faca e o ar pesa.

Penso demais,  
sinto demais,  
sou um espelho rachado tentando refletir calma.  
O milagre, talvez,  
seja continuar -  
mesmo quando tudo pede pra parar.

Você foi rosa e espinho.  
Beleza que corta.  
Doçura que sangra.  
Acreditei no seu "eu mudei",  
mesmo sabendo:  
você nunca mudou por si,  
nem mudaria por mim.

Joga corações como quem zera fases,  
mas eu não sou prêmio,  
sou dor real,  
sou cicatriz que fala.

E quando me olho no espelho,  
pergunto: quem ficou de mim?  
Sou o reflexo ou a rachadura?  
Sou o que dizem - ou o que temo ser?  
Toda piada tem um pingo de verdade,  
e eu me afogo em cada uma.

### **Recomeço**

O tempo é lâmina invisível.  
Rasga devagar,  
sem pressa,  
sem piedade.  
Me ensina o fim em silêncio.

Sou peixe sem casa,  
nadando em círculos dentro da própria mente,  
tentando achar o caminho de volta  
pra um lugar que talvez nem exista mais.

Mas mesmo ferida,  
ainda insisto.  
Há um sopro em mim -  
fraco, mas vivo.

Não desista de si, eu digo.  
Mesmo que o mundo desabe em ruídos,  
mesmo que o corpo peça descanso.  
Há beleza nas ruínas,  
há cura no recomeço.

E se a vida ainda me corta,  
é porque ainda pulsa.  
E pulsa em mim -  
mesmo na dor,  
mesmo no escuro,  
ainda pulsa.

## CAPÍTULO 266

---

### Verde que Respiro

Juliana Coutinho

Jardim

pela imensidão do seu

verde

que carrego

em meu olhar,

te vejo

te sinto

me entrego,

assim como

a poesia

do vento

nesse momento

é o que me faz

te respirar.

## CAPÍTULO 267

---

### Sem título

Márcia Antunes de Matos

"O vento noturno é uma luva de tamanho estreito no meu corpo.

Sinto aqui de longe o teu suspiro...

Aquele que ficou paralisado na despedida que eu não quis.

A saudade cheira mal. E cheira forte.

Deixei o avatar suspenso de vontades.

E me fui meio sem rumo pra um colo que eu invento sempre que dói...

Sim, eu queria mesmo estar perto, saber de ti, das tuas coisas todas.

Dos medos que te consomem, das coisas que te fazem rir, com aquele jeito meigo de olhar

pra baixo.

Queria saber que me guardou naquele baú de coisas boas que passaram por ti.

Acreditei que a saudade seria o que eu melhor consigo carregar.

Porque amor, eu queria mesmo era ter dividido."

## CAPÍTULO 268

---

### Gadinha

Fabianna Souza Angelo

A você, minha mãe, dedico esta poesia,  
Hoje, imóvel, silenciosa, mas com um sentimento que a guia,  
E renasce em cada novo dia uma esperança,  
Que ilumina meus longos dias com sua presença.

Em seus olhos castanhos, vejo a luz que me guia,  
Seu sorriso brilhante traduz vida e alegria.  
Gadinha, era o que eu dizia quando criança,  
Pois desejava dormir sempre em seus braços, em segurança.

As palavras não acompanhavam as ideias,  
Mas você entendia e sabia que eu queria dormir agarradinha,  
Meu sonho é ver você, minha mãe, caminhando firme,  
Como antes, correndo de um lado para o outro nos afazeres domésticos.

Esperança e fé? Temos, e é por isso que em meus pensamentos,  
Você corre em verdes campos, sorri, sempre cheirosa como uma flor,  
E canta lindas melodias que formam mais que uma poesia, uma declaração de amor.

## CAPÍTULO 269

**As mulheres que me escrevem**

Erika Verde Conceição Travassos

Quando eu era menina, aprendi a sonhar na escola,  
entre livros de capa dura e palavras sem vozes.  
As mulheres que eu via moravam em páginas de homens,  
falavam pouco, sofriam muito,  
viviam presas em nomes.

Capitu — de Dom Casmurro, de Machado de Assis —  
me olhava com olhos de ressaca e de raiz.  
Aprendi cedo: mulher que pensa demais  
vira suspeita,  
vira cicatriz.

Iracema — de José de Alencar —  
virgem dos lábios de mel e do adeus,  
feita para amar e desaparecer,  
como se ser mulher fosse perder-se entre os céus.

E Amélia — a ideal — me disseram que era o certo:  
servir, calar, ser teto e deserto.  
Mas dentro de mim, a maré não cabia,  
e o vento do Maranhão já me dizia:  
“há outras vozes, menina, que um dia você vai ouvir.”  
Demorou.

Mas o tempo trouxe as chaves do porvir.  
Descobri Maria Firmina dos Reis,  
minha conterrânea, mulher negra, raiz,  
que escreveu Úrsula contra o silêncio do país.  
Com ela aprendi que a pena também é tambor,  
e que a escrita é filha da dor e do amor.

De Carolina Maria de Jesus ouvi o grito do papel,  
catando sonhos entre o lixo,  
transformando fome em céu.  
Com Conceição Evaristo, vi o verbo sangrar —  
escrevivência é o corpo a se lembrar.  
E de Chimamanda, lá do outro lado do mar,  
ouvi que o feminismo é um idioma de se libertar.

Hoje escrevo com as marés que me criaram,  
com o cheiro de buriti e o som dos bois que dançaram.  
Escrevo com as mãos que vieram antes,  
mulheres-ponte, mulheres-fontes,  
que abriram caminhos para eu passar.

Sou feita de palavra e resistência  
filha da terra onde o sol insiste em brilhar.  
E se hoje escrevo, é porque um dia li —  
e porque elas, antes de mim,  
ousaram existir.

## CAPÍTULO 270

---

### Indefinindo a poesia

Paula Soledade dos Santos

Se perguntassem o que é poesia

Nao saberia dizer

Poderia responder que é um abraço apertado após longa separação,

Ou um machucado sarado após ser beijado,

Poderia dizer tambem que é o arco íris apos dias de intensas chuvas

Ou uma flor que insiste em brotar na rua

É comida alimentando o faminto

E água matando a sede

Não move a economia

Mas enriquece a alma

Nao é útil

E nem foi feita para ser

Se para ser util o inapropriado precisa morrer

É o próprio impropério

É a urgência de ser.

## CAPÍTULO 271

---

### Guia

Ingrid De Sousa Nunes

Meus olhos cheios d'água

Buscam você

Buscam seu rio

Para que eu possa me afogar

Suas águas não me afogam

Me guiam para o amar

Te vejo nos ventos que sopram

Te sinto nas esquinas dos meus ossos

Tenho medo e coragem

Mais verdade que mentira

Sem saber como te alcanço

Só peço – “Oxum, me guie!”

## CAPÍTULO 272

---

### Soneto da Menina

Juliana Fagundes de Carvalho

Menina, olhe para o horizonte,

mire a luz que o sol irradia.

Observe o quanto te parece longe,

mesmo assim te toca, aquece e alumia.

Sei que os teus sonhos estão longínquos;

por vezes, muitos soam impossíveis também.

Mas nem sempre confie nesses seres vivos

que tiram tua fé e te mantêm refém.

Eles podem até ser bons,

mas a condição é que tu não despertes teus dons;

que esteja claro, muito claro, o teu limite.

Mas saibas, menina:

o mundo é maior que esse laço que te aniquila e

não te cabe mais o açoite.

## CAPÍTULO 273

---

### Hoje não!

Margarida Lopes de Jesus

Deixarei que meus cabelos  
Se esparramem pelo chão  
Como não brisa lúcida da manhã  
Mas hoje não!  
No dia que fechar meus olhos  
Transformarei- me em pedra  
Que nada fala e nada faz  
E assim passarei a ser uma marionete  
Mas hoje não!  
Gritarei os nomes daqueles que sussuram por mim  
E ecos após ecos sufocaram tua opressão  
E nada de lençóis vermelhos ao chão  
E por isso eu digo: Hoje não!  
Apertar a minha mente?  
Não dou essa autorização  
Nem um psiu ou um puxão  
Ou meras palavras porcas vindas de um lixão  
Pois oxente, saiba que hoje não!  
Pode rir da minha história  
Enquanto vem só glória!  
Quem é você? Quem é você?  
Acredito que nem sabe responder  
Pode fazer pouco caso de mim  
Isso não me afeta mais  
Antes eu fechava minha cara para o mundo, mas hoje não!  
Resisto sempre, mesmo com muita multidão

Não, não vai passar nem sequer um palavrão,  
Não passará nada  
Hoje eu digo, e todos que me seguem falaram por mim,  
Que ninguém me calará outra vez, é hoje mais não,  
Afogue suas lágrimas e irônias  
Meu protesto é relevante  
Hoje você não me derrubará  
Aliás, nunca derrubou  
Olhe para trás, e veja o que mudou  
É, hoje não, nenhuma violência ou racismo passarão.  
Margô Lopez.

## CAPÍTULO 274

---

### Na Naia do amor

Rayná Isabely Haese Januário

Nosso Passado No começo imaginamos um amor puro Um clima de frio Nossos filhos no quarto ao lado Eu e você na cama, no escuro, apaixonados Um amor puro, mas bem intencionado Futuro, onde estás? Fico presa nesse presente, implorando para que tu me tragas o amor que eu via nos olhos dele um tempo atrás Em uma varanda qualquer em Setiba eu me pego pensando Você esta no quarto descansando E eu aqui, escrevendo e chorando Nós não somos mais os mesmos Não somos nem mais um nós Eu queria estar em um pesadelo Ja você, doido pra ir pro pós Eu tenho lutado Contra os meus autos atentados Contra o desespero de nao te ter no meu quarto Contra a esperança de que o futuro tenha algo reservado A chuva é barulhenta Mas na minha visão, ela esta cada vez mais lenta Combinando com o meu choro ou se preocupando com o próprio desespero? Por favor, dê-me uma resposta que me acalenta Talvez assim eu perceba que existe alguém que me entenda Você me chama de manipuladora e mentirosa Fala que a percepção que tem de mim é horrorosa E nisso ficamos dando voltas e mais voltas Eu tento te provar Mas você não quer mudar Então mais uma vez, o peso fica nas minhas costas A Naia no sentido figurado é cruel e sanguinário Combina com o nosso relacionamento fraco A falta de comunicação sempre te deixou bravo E ai, nossos caminhos se destilaram Nossas ideias mudaram assim como nossos passos Me abraça e me beija Compra o seu cigarro e a sua cerveja Se convença da sua opinião formada sobre mim Ai eu te garanto que não tentarei te contrapor das suas desconfianças Vou deixar o dia fluir sem fim Mas quando chegar a sua insegurança junto com as suas falsas lembranças Eu te lembrarei que mesmo depois de um ano separados, eu procurei mudança Na forma como eu me comunico Na forma como eu me justifico Mas nunca mudarei na minha sinceridade e lealdade Muito menos, no que por você, eu sinto. - Meu amor perdido ou meu eterno amigo?

## CAPÍTULO 275

---

### **Manifesto de um gato estelar com fome de mundo**

Ana Liandra Carvalho Rodrigues

Nasci no ventre de uma constelação suja, Minha mãe um cometa com garras, Meu pai uma página em branco rasgada por Nietzsche. Aprendi a miar em latim, Enquanto basquiat me servia caos no café da manhã :ovos fritos na fúria de uma cidade que sangra grafite. Shakespeare cochicha em ouvido: "Chora criatura,tua dor é verso". E eu choro tinta. Pinto palavras em corpos que me rejeitaram. No tribunal da razão , Kant me acusa : -voce ama demais, pensa de menos -errado senhor.Eu amo pensando e penso me destruindo. Sou a síntese de tudo que não cabe Nem no gênero,nem no tempo , nem no peito. Vivo entre dentes de felinos invisíveis Que mastigam o céu enquanto eu escrevo. Minhas unhas são canetas Minhas cores metáforas. Não peço que ne entenda , peço que me leia e se puder, Me tema um pouco

## CAPÍTULO 276

---

### A górgona

Maria Clara Alves Fernandes

Tem olhos de Medusa. Tem sim, senhor!  
Mas face tão bela quanto tal.  
É Paixão de um infarto,  
Os pulmões rígidos como metal.  
No meu beco de incertezas,  
Medusa me encurralou.  
Olhou fundo em meus olhos, e meu tino petrificou.  
Quero estar presa em calcário  
Imortalizar-te em um relicário  
Dar nome às suas serpentes  
Sentir meus dedos dormentes  
Me conte medusa, quais são os segredos de Pandora.  
Não me abandone com saudade  
Que aos poucos me devora!  
Vem a mim, minha Medusa.  
Não poderia amar outra  
Me encare com ardor  
Enquanto ignoro o pavor que me engole  
Eternize em uma efígie de mármore,  
O amor que me leva ao descontrole.

## CAPÍTULO 277

---

### A cômoda

Pollyana Correia Lima

Dentro do quarto havia uma velha cômoda,  
quase tão velha quanto as paredes daquela casa.  
As paredes e seus segredos.  
Os segredos e o espelho.  
No espelho, a imagem do rosto velho e cansado.  
A moça velha da família.  
A que não casou  
não constituiu família  
“Como uma borboleta que apodreceu em seu casulo porque não quis levantar  
voo”  
— assim disse Laurinha, sua sobrinha-neta — enquanto penteava seu longo  
cabelo branco.

## CAPÍTULO 278

---

### Construtor

Byanca Borges de Araujo Cardoso

São 3 horas  
É preciso acordar  
O galo não cantou  
Mas é hora de levantar

Desvia o sono  
Café na gola  
Corre, se arruma  
Marmita na sacola

Bate, toc na madeira  
Martelo na mão  
Sol escaldante  
Cimento no chão

Ninguém viu o relógio  
Ver não precisa, somente sentir  
O eco feroz no estômago,  
É hora de partir

São 12 horas  
desvia a fome  
Engole. Macarrão na gola  
Menos tempo se come,  
mais rápido termina

Bizimm, perfura a madeira  
Furadeira na mão  
Luta contra o sono  
Lembrando do menino chorão

O sol esfria  
A sombra diz que é hora de partir  
Confere a massa  
Diária feita, põe-se a sorrir

Metrô lotado  
Empurra o resto no chão  
Tenta se manter em pé  
Lembrando do menino chorão

Nhac, mastiga a carne bem-feita  
Sorrir de alegria  
Ver os olhos agora brilhar  
No rosto da sua cria

Eram 22h  
Não viu o tempo passar  
Construiu o lar de outros  
Mas o seu ainda tem que conquistar!

São 3 horas...

## CAPÍTULO 279

---

### **Professora humana e (in) substitutível**

Byanca Borges de Araujo Cardoso

I

No aleio dos teus olhos  
Sinto o respirar incomodante  
Mesmo sabendo o meu ambiente  
Estive ali, não querendo, porém confiante

Era 7h, o horário do movimentar  
e se levanta, se arruma, se veste  
O tempo excede  
Mas chego no lugar

Bom dia,  
Oi, como está?  
Perguntas cotidianas,  
Que sinceramente  
Não tem muito o que falar

Pessoas vão  
Pessoas vem  
Pessoas ficam  
E escultamos: sempre somos substituídas

Engole o choro

Mostra trabalho

Crianças correndo

Planos atrasados

Sacrifício de vida

Camisa vestida

Suor pingado

Um uniforme querido e rejeitado

Passa o dia

Come por lá

Tudo feito

Muito a se planejar

O outro dia vem

O “bom dia” também

O suor na camisa vestida reaparece

Nada se finda

Todos são substituíveis

Tudo é moldável

Sentido! Postura!

Compromisso irracional

Ultrapassa o horário

Passa o ano

Semestre 1, semestre 2

Sentido! Nada está perdido!

Anos se passam

EU QUERO ASSIM!

É MELHOR, VAI POR MIM!

Obediência nata

Ouvimos: somos substituíveis.

Não somos importantes

Já que o nosso não começa a aparecer

E com ele o olhar incomodante

Ver a vida com outros olhos

Notar o tempo familiar perdido

Se exclui das desnecessidades

ressoalização interessante

Será desculpas?

Pois ouviu o não!

Lá vem a substituição

Olá, humilhação!

Cruel essa vida

Para uma mãe perdida

Que disse não por causa das filhas

Mas o que vale é o que querer do patrão.

## CAPÍTULO 280

---

### Tempo

Eliane Silva do Nascimento

Queria ter um tempo só para mim,  
um tempo que não tivesse horas nem minutos,  
em que os dias se passassem mais lentos.

Aí eu iria ver o tempo realmente como ele é.  
o tempo que se esvai,  
como o sol todos os dias, nascendo e se pondo,  
enquanto a terra gira ao seu redor.

E eu estou aqui,  
correndo atrás de um tempo que perdi,  
revivendo-o em minhas lembranças do passado.

Me olho no espelho  
e vejo fragmentos de quem já fui;  
A fragilidade de ser quem eu sou me consome

Queria ter o poder  
de reescrever as minhas lembranças,  
de viver tudo o que não vivi.

Hoje, eu vejo meu tempo descompassado,  
tomando outro rumo,  
vivendo outro tempo  
dentro do meu próprio eu.

## CAPÍTULO 281

---

### Despedida

Eliane Silva do Nascimento

Estou partindo porque não tive coragem de dizer adeus.  
Te procuro em minhas memórias, mas é em vão,  
tudo o que encontro são pequenos registros  
que meus olhos captaram de você.

O vento leva o barco para longe do cais; o mar está calmo.  
O dia está ensolarado e sem previsão de chuva.  
As memórias chegam e se vão,  
assim como as ondas do mar se quebram.

As lembranças dos seus gestos se evaporam na mais calma maresia.  
Quando a noite cai e inunda o céu com sua escuridão,  
contemplo as estrelas, como se esperasse  
uma resposta do nosso destino.

Mesmo mudando a rota, sou assombrada pelo amor  
e preenchida pelos resquícios dos afetos.  
Meu coração, que costumava ser seu abrigo,  
passa novamente a ser minha morada.

## CAPÍTULO 282

---

### A força feminina: Descontinando Caminhos

Vanessa Gonçalves Vieira Araujo

Tentaram calar sua voz  
Negando-lhe acesso e espaço  
Mas no cativeiro velado onde lhe mantinham  
Fez da prisão um palácio.  
Sua habilidade era visível  
E sua força, a mais imensurável  
Enxergaram! E tentaram sufocá-la  
chamando-lhe frágil.

Diante da opressão, por vezes não se enxergava  
Calava-se e cansada se conformava  
Mas lá, no fundo, seu coração sabia  
Que seus passos poderiam ir longe.

Um dia descobriu que não era a única  
Uniu forças e se mostrou para o mundo.  
Travou uma luta contra os gigantes  
Novamente tentaram cercá-la, mas era tarde!

Ela já não era como antes!

## CAPÍTULO 283

---

### Quando falar é quase impossível

Raiane Hellen Pereira Da Silva

Barulho.

Confusão.

Sentimentos embaralhados,  
presos, sufocados,  
quase em explosão.

E então...

regressam.

Num segundo.

Silenciosos.

Como explicar  
o que queima por dentro?

Como expressar  
o que não encontra voz?

Deixar pra depois?

Guardar pra si?

Engolir seco  
até o peito ferver?

Se corroer

por não saber se comunicar,  
se torturar, se desfazer em lágrimas  
em vez de dizer uma palavra...

Falar.

Será mesmo tão difícil assim?

Ou comunicar-se

é o mais doloroso

quando ninguém parece pronto

pra escutar?

## CAPÍTULO 284

---

### Doutrindade

Diana Cabral Toneli

O pecado foi feito. não por minhas mãos, mas por bocas que cuspiram o nome do amor como acusação. E o olhar do ódio percebido antes mesmo da palavra queimar meu peito: “Anormal. Errada. Pecadora.” Em nome do Pai que me bateu, do Filho que se calou, e do Espírito que sussurrou: “Isso é pelo teu bem”. Amém. PECADO Chamei de amor o que o altar chama de inferno. JULGAMENTO Tribunal de panela de pressão: gritos, pratos, lâminas e um Deus mudo pendurado na parede. CONDENADA Minha carne virou lição para ensinar outras meninas a não voarem. AMALDIÇOADA Cuspiram sal na minha raiz e esperaram que eu murchasse de vergonha. SILÊNCIO Água benta que afogou minha voz. O que era para lavar a alma afundou o meu grito. REDENÇÃO (exige pele no altar) Rasgaram minha verdade e costuraram de volta com a linha de silêncio. “Ela afinal se concertou.” DOUTRINAÇÃO Repitam até eu acreditar: “O amor que sinto é um erro a ser corrigido.” RESULTADO DA DOUTRINDADE: Uma santa de mentira com asas de borboleta presas em formol. SANTA DOUTRINDADE padroeira das quebradas, das que não se encaixam na missa das famílias perfeitas rogai por nós que ainda carregamos espinhos e chamamos de jardim o lugar onde quase nos enterraram vivas. -Diana Cabral

## CAPÍTULO 285

---

### Meu manifesto

Arianne Katiely Pereira da Silva

A escrita é o meu fundamento para resistir.

Quando escrevo, encontro alívio para as aflições da vida.

Quando escrevo, eu clamo, entre os murmúrios das palavras.

Quando escrevo, eu me pertencço e também me disperso.

Escrevo porque observo, porque penso e principalmente, sinto.

Escrevo porque existo.  
E esta existência me faz transbordar.

## CAPÍTULO 286

---

### Eu sou mulher, eu falo

Nathália Coutinho Gonçalves

"Eu sou mulher! Faço o que eu quiser! Ninguém vai me calar. O que me move é minha fé, e nesse mundo, nada vai me fazer parar. Sou mulher por onde eu andar, e nada irá impedir meu direito de me expressar e falar! Esse lugar é meu! Quem fala o que eu posso ou não fazer sou eu!

Ligo minha televisão antes do trabalho e me deparo com notícias de morte por espancamento. Cadê o socorro para essas mulheres que precisam de amparo? Homem não manda na minha boca! Pode tentar me calar o quanto quiser, mas eu não sou qualquer pessoa... Eu falo porque eu tenho um M maiúsculo de mulher!

Cadê a justiça? 1.469 mulheres, em um ano, já desceram à sepultura! Isso não tem perdão! Queremos solução!e mais dedicação. Força pelas mulheres, avante vamos então! 180, disque denúncias! Ajude uma mulher ou faça uma renúncia."

Diversas vidas foram perdidas. Outras, humilhadas, agredidas, chantageadas e muitas ceifadas. Brasil, aonde vamos parar? Dizem que temos lugar de fala, mas onde ele está? Quantas de nós precisam morrer para alguém nos enxergar? Enquanto não ouvirem meu apelo, não vou abaixar nosso tom de voz! Pois é a única coisa que temos por todas nós.

## CAPÍTULO 287

---

### Crônica de uma esperançosa entusiasta

Juliana Balitski

É no fim do dia que tudo pesa. O botão da calça se desfaz entre os dedos como um pequeno ato de libertação. Estou prestes a tomar o banho que promete relaxar, dissolver o cansaço acumulado e silenciar, por instantes, a mente barulhenta. Ali, naquele instante sagrado entre o calor da água e o vapor no espelho, sinto que posso ser apenas eu. Sem máscaras, sem o esforço de parecer bem. Apenas eu meu corpo exausto e o emaranhado de pensamentos que insistem em ocupar cada canto da minha cabeça. Quero acreditar que aquelas gotas que deslizam pela pele são mágicas. Que lavam não só a poeira do dia, mas também as sobras emocionais que já não cabem em mim. Imagino que têm o poder de reorganizar o caos do corpo e da mente como se o chuveiro fosse uma espécie de alquimia silenciosa. Mas então, desligo. E com o fim da água, cessa também o encantamento. O peso retorna. A desordem se instala de novo, como se nada tivesse saído do lugar. Suspiro. Desisto, por hoje. Amanhã eu tento de novo. Com mais fé. Com mais entusiasmo. Como quem recomeça pela milésima vez e, ainda assim, acredita. Como uma tentante iniciante. Como uma esperançosa entusiasta.

## CAPÍTULO 288

---

### 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 289

---

### Sou Nordestina

Jarina Patricio Barros Sousa

Sou uma cabocla nordestina,  
Nasci no belo Ceará, falo com prazer.  
Quando abri os olhos, já ouvi o canto da galinha...  
Ó lugar selvagem, mas tão bonito de se ver!  
Logo, puseram-me numa rede de algodão —  
Não tinha esse negócio de berço, não.  
Comia mingau de goma, com leite qualquer,  
Nada de dengo, nada de ficar de mão em mão.  
Fui crescendo, via meus pais trabalhando,  
Tinha irmãos mais velhos, e nascia mais irmão.  
Ia pra escola, nossos pés eram nossa condução —  
Feliz, no caminho, tomava a bênção a todo ancião!  
Morava na serra íngreme da Itapipoca,  
Lugar de mocó, macaco, onça e gavião.  
Quase todo bicho da floresta lá existe,  
E o canto do corupião encantava o coração!  
Nossos vizinhos eram simples trabalhadores,  
Povo honesto e leal, cultivava a amizade.  
Morávamos num lugar remoto, bem distante,  
Mas lá não existia egoísmo, só honestidade!  
Depois, mudei-me pra uma pequena cidade,  
Achei tudo estranho, era muito diferente.  
Não tinha o barulho estridente da cachoeira...  
Ah! Que saudade! Dói no coração da gente!  
Com o tempo, mudei-me pra grande cidade,  
Tive uma vida excelente na minha mocidade.  
Depois de adulta, sorri, chorei, cultivei o amor,  
E Deus amparou-me, enviando-me a felicidade!

## CAPÍTULO 290

---

### Joãozinho Contando Histórias

Jarina Patricio Barros Sousa

Joãozinho Contando Histórias Era uma vez um menino sábio e inteligente, Incontáveis histórias dançavam na sua mente. Joãozinho era admirável na sua tenra idade, Alegrava adultos, aos pequenos e à mocidade! O menino entrava num velho baú de madeira, Dentro dele havia uma extensa e íngreme ladeira. Caminhava bastante, chegava a outro país — Agora era um príncipe, sonho que sempre quis! O país era um grande e riquíssimo reinado, Lá, Joãozinho era um cientista renomado. Era noivo da filha única do rei, a linda princesa — Uma poliglota, a moça mais bela da realeza! O amoroso casal faria uma longínqua viagem, Tinha um convite, era uma extensa mensagem. Logo veria a Branca de Neve no seu casamento, E os Sete Anões chorando no grande juramento. Na festa estaria a jovem princesa Aurora, Aquela do beijo, a Bela Adormecida de outrora. A Chapeuzinho Vermelho também estaria lá, Com seu lindo sorriso, a todos iria encantar! Alice, madrinha da noiva, estava adorável — Tornou-se uma bela moça, sempre amigável. Joãozinho seu País das Maravilhas conhecia, Lugar encantador, povo feliz, cheio de alegria! Joãozinho dançou uma valsa antiga com a Alice, Os anões comiam e bebiam com gulodice. O lobo mau, faminto, na festa não pôde entrar, Triste e envergonhado, começou a chorar! Joãozinho vivia no Reino, também no seu lar, Amava sua vida, tinha muitas fábulas a contar. Cada história era diversão, pura fantasia, Um mundo de paz, sorrisos, pura harmonia! Jarina Patricio

## CAPÍTULO 291

---

### Mulher que é Nordeste

Maria Marília de Moura Nascimento

Nasci do barro quente, do sol que não pede licença, da força das que vieram antes de mim, mães, mestras, parteiras, lavadeiras, que ensinaram o mundo a florescer na seca. Sou feita de vento que canta, de riso que desafia o silêncio, de lágrima que vira verso, de dor que se reinventa em dança. Carrego no corpo o mapa do sertão: rachaduras que são caminhos, raízes que são promessas. E na alma, o fogo manso das que educam com a paciência de quem entende que ensinar também é amar. Sou mulher de rede e resistência, de palavra firme e coração terno. Faço da vida minha sala de aula, do afeto, minha pedagogia, da escrita, meu grito bonito, porque quando escrevo, sou todas as que não puderam falar. Nordestina. Não peço espaço: ocupo. Não espero o tempo: crio. Não fujo da seca: planto chuva com as mãos. E se um dia disserem que sou pouca, eu sorrio, lembrando das minhas, porque de onde eu venho, mulher não desiste: recomeça.

## CAPÍTULO 292

---

### Mulheres de todo jeito

Joanice Vieira Leite dos Santos

Ei, olha pra elas. Mulheres. Não moldes. Não rótulos. Seres inteiros em pedaços que o mundo tenta entender. Tem mulher que chega de salto e derruba a sala inteira, tem a que vem de chinelo, mas pisa como rainha. Tem a que fala alto, que incomoda, e a que fala baixo — mas ninguém ignora. Mulher é verso livre, é poema sem métrica, é tempestade que não pede licença pra chover. Tem mulher que é da roça, mão firme, terra na unha, e tem a que domina reunião de terno e unha vermelha. Tem mãe solo, tem filha guerreira, tem mulher que cria o mundo enquanto o mundo tenta criar barreira. Tem a preta linda de trança, a branca de alma gigante, a indígena com sabedoria ancestral, a nordestina arretada, vibrante. Tem mulher que ama mulher, e mulher que ama homem, e mulher que só ama ser livre — e tá tudo bem. Elas choram, elas gritam, elas dançam. Caem, levantam, recomeçam. Porque mulher não é frágil, é estratégica. Não é flor, é floresta inteira. Então respeita. Porque ser mulher é carregar o mundo na bolsa, e ainda sorrir com batom borrado. É ser passado, presente e futuro, tudo junto, misturado, e magnífico.

## CAPÍTULO 293

---

### Tu serias

Ana Clara Costa da Silva

Se eu fosse a lua, tu serias meu oceano? Se eu fosse a chuva, tu serias o meu café quente? Eu sempre te tenho em minha mente. E aí, como você me surpreende. Tu serias a minha arte mais bela, a minha aquarela. Tu serias a minha obra-prima, mais perfeita que rosas e tulipas. Tu serias a minha música preferida, aquela que toca sempre em minha vida. Tu serias o meu quadro predileto, aquele que amo por completo. Você é importante pra mim, de uma tal maneira que não consigo explicar. Mas percebi que é você que quero amar. Os seus cabelos me enrolam. Os seus olhos me alucinam. Seu sorriso me desmancha. E sua voz me encanta. O tempo todo foi você, e só você.

## CAPÍTULO 294

---

### E o que seríamos?

Talia Balieiro da Silva

Hoje, me encontro comigo conversando com meus pensamentos interiores sobre “e o que seríamos?”. É absurdo o quanto a vulnerabilidade pode ser sinônimo de voltarmos a estaca zero, mas qual estaca? A decisão já foi tomada racionalmente, entretanto, meu emocional tende a querer aquilo que não posso ter, e por decisão minha o laço se desfez. E, eu? Eu não posso mais reatá-lo, ainda que eu tenha um desejo súbito, um desejo que me acende por inteiro como se eu estivesse percorrendo dentro de uma casa incansavelmente a sua procura na esperança de voltar aquilo que no início foi tão maravilhoso e impecável, porém, a razão grita em meu ser, me impedindo ser impulsiva, me afastando daquilo que não me faz bem, e é difícil, sabe? Dói! Fico aqui às 23:33 a pensar: e o que seríamos? E não seremos porque já fomos no nosso tempo e momento.

Agora resta-me acalmar meu coração, acalmar meus olhos que insistem em transbordar só de pensar “e o que seríamos?” Quando na verdade vivencias o presente é pensar: não somos, não podemos permanecer. É o que deve prevalecer, ainda que a emoção diga o contrário, tente te arrastar para aquilo que te afundou, lembre-se: A escolha do não voltar, a escolha do revisitar o sentimento que remete às decepções, é nada mais do que o reforçamento do seu processo sendo exposto e testado para permanecer não voltando, ainda que o passado fosse bom! Pois, ele permanecerá em suas memórias como um retrato capturado e registrado em um contexto de felicidade, que ao longo dos anos vai se desgastando, perdendo o brilho das cores, esvaindo sua beleza. Siga assim, no presente racional, se escolhendo, se amando, e assim como o retrato, anos depois será apenas mais um capítulo, superado!

## CAPÍTULO 295

---

**Tudo o que tive medo de dizer**

Maria Fernanda da Silva Rodrigues

Tenho fugido dos papéis em branco.

Tenho medo das palavras que se formam sobre eles e dizem tanto sobre mim.

Tenho medo de escrever o que não sinto, sentir o que não escrevo - *e escrever exatamente o que sinto.*

Porque escrever é também ler,

e eu não quero me ver sobre esses versos vagabundos.

Tenho medo de beber demais e acabar ligando.

Medo de beber de menos e também acabar ligando.

Medo de, no fim, não ter para quem discar.

Medo de ser esquecido ou lembrado como aquele que teve tanto medo que morreu na beira da praia,

sem tocar os pés nas ondas porque nunca soube nadar - *e nem tentou.*

Medo que minhas palavras digam bem mais do que deveriam.

Medo de fechar os olhos e as lágrimas rolares.

Medo de não saber terminar esses versos - *e pavor de encarar o fato de que sei exatamente como termina.*

Não há mais vinho em minha taça.

As chamas do meu cigarro se apagaram.

Me restaram as cinzas espalhadas sobre a mesa.

O vento invade a minha janela,

suplicando em seus sussurros que me deite e durma.

Porque o sol, ao contrário de mim, não terá medo de aparecer amanhã.

## CAPÍTULO 296

---

### Furacão

Sofia Martins Pinheiro de Paiva

Eu me desfaço em poesia, E você quer calma, onde só vai encontrar tempestade Você quer dias leves, não intensidade Meu amor não foi feito pra você Como faço pra não me viciar? Nesse embaraço de palavras soltas, Com tão bela insensatez Como faço para não te escrever poesias? Se fui forjada por elas, muito antes da sua chegada Se quer um conselho, Fuja de mim, enquanto ainda não te puxei para meu centro, enquanto ainda me encontro em liberdade Fuja de mim, até que não veja nem resquício da minha cor Fuja Enquanto ainda não foi capturado Pelo meu amor.

## CAPÍTULO 297

---

### Samba, Mulher

Daniela Ramos Dias

Toda mulher vai sambar,  
preta, branca, amarela,  
um samba no pé vai pôr,  
numa favela feminina  
cheia de canteiros de flor.  
Um pagodinho rápido  
no alto do morro.  
Tereza vai cantar,  
Carmen vai dançar,  
Baderna pronta está,  
Marie vai se misturar,  
Alcione, o samba no pé vai pôr.  
A favela se enche,  
as gringuinhas também vêm sambar.  
Os caminhos da favela agora são rosa,  
com um falso sambinha de fundo e  
um aromatizante de rosas  
para amenizar  
a dor do sambar.

## CAPÍTULO 298

---

### Cartas que nunca chegaram

Sarah Silva Moreira

Escrevem-se amores como quem pede socorro.  
Alguns chegam, outros se perdem nas esquinas do silêncio.  
Há quem seja verbo, há quem seja vírgula,  
e há quem seja pausa em todas as linhas que doem.  
O amor, às vezes, é um eco.  
Uma carta que volta sem resposta,  
um nome que ainda mora nas margens do peito.  
Nem toda entrega recebe abrigo,  
nem todo toque aprende a ficar.  
Mas há beleza no gesto de continuar escrevendo,  
mesmo quando a página já está molhada de ausência.  
Talvez o amor seja isso,  
a coragem de enviar,  
mesmo sabendo que pode nunca chegar.

## CAPÍTULO 299

---

### Querem nos calar

Francinalda Maria Rodrigues da Rocha

Revisito dores

Gritos ecoam dos horrores

De não ter para onde ir

Saio em busca

Por libertação

A fala silenciada

Subornada por afetos simbólicos

Vestimentas...

Muitos erguem a bandeira

Em defesa

De diversas causas

dos povos originários, pretos, comunidades tradicionais

Dentro de si

Açoite

Violência

Repressão

Manifestação do poder

Onde estão as senzalas?

E os donos do açoite?

Existem, resistem e insistem em vencer...

Ensaio riso triste.

Precisei de cores

Que suavizam dores.

## CAPÍTULO 300

---

### Eu-Poema

Catarina Nogueira Wottrich

Me perdi em versos  
Que não li  
Meu corpo - poema  
Dilacerado  
No espelho, só o vazio me encara  
Um eu-poema desconhecido  
E de verso em verso,  
espetadas e agulhas  
Vou costurando as estrofes do meu ser.

## CAPÍTULO 301

---

### Querença

Marina Charaba Santos

Eu queria que a escola nascesse de novo, segura e amada  
Que tivesse seu tempo respeitado e sua autonomia incentivada

Que ela aprendesse a ser espaço de democracia  
Com plena consciência da sua importância e valia

Queria que ela crescesse espelhada na vida real  
De modo que seja possível se identificar com o que é igual

E queria que ela se vacinasse contra o “produtivismo”  
que nos rouba todo o protagonismo

Nessa minha querença, ela teria cúmplices (e muitas!)  
a quem chamaria de educadoras e educadores

E depois disso, viriam herdeiras e herdeiros  
a quem chamaria de aventureiras e aventureiros

E sendo assim, ela se tornaria abrigo das diferenças e guardiã dos afetos  
Acolheria todas as lutas e brincar seria decreto!

## CAPÍTULO 302

---

### Garimpando-se

Clarice Gonçalves Rodrigues Alves

Doença, sentença, esperas, sorrisos poucos, amigos fortuitos  
Cabelos ínfimos, sangue, agulhas, despir-se em silêncios  
Células que cansam, lutam, proliferam-se, profusão, confusão  
Amiga, mulher, alma grande, garimpar-se na essência de tudo

Esperança em flor, sangue em cor, raios de sol, solidude, solidão  
Choro calhado, chuva calada, fios a crescer  
Sopro de vida, menina, mulher  
Resistência, sapiência, pepitas em seu picuá!

Esperançando-se e garimpando-se  
Do pranto, ardor; da sombra, a cor  
Peneirando seu cascalho, amiga, menina, mulher

Ouro em si, mina de tudo o que há  
Garimpe-se, cure-se, encontre-se  
Menina, amiga, mulher.

## CAPÍTULO 303

---

### Entre cachos e acasos // Sobre ser

Hêndria Barata de Moura

#### Entre cachos e acasos

Você me disse que não viria,  
e ainda assim eu esperei.  
Um vagar pelo tempo  
de algo que só fui teimosia.  
Se vem ou se vai,  
se seria em vão,  
não tive como saber.  
A boca diz o que muitas vezes não fazemos:  
por isso aguardei.  
(e também por muito mais)  
Em algum ponto eu quis apenas perder a hora,  
ir embora e te alcançar.  
Talvez eu tenha me perdido em algum lugar.  
Mas eu te vi,  
finalmente vi.  
O negro dos seus olhos e o molde dos seus cabelos.  
Tomou-me o corpo e a alma,  
eu te abracei e fiz morada,  
em silêncio, na noitada.  
E entre cachos e acasos,  
formamos  
nós.

**Sobre ser**

Sou vento e sou tempestade.

Brisa cálida que toca a pele, momento:

aqui e agora.

Sou mundo afora,

e às vezes nem saio de casa.

A ti grito versos

e choro meus pecados.

Sou errado.

Sou.

Sou.

Sou garoa à toa,

filho do tempo que dança

perante à efemeridade da vida.

Quão triste é alguém que não sabe ser?

Quão melancólico sou ao não te ver?

Minha paixão, meu amor,

meu segredo em esplendor,

que todo mundo sabe.

A ti, Vida, sou devotado.

E tu me repreendes; sou castigado.

Sou triste, amargurado.

Mas sou.

EU SOU!

Me sou

enquanto ser.

## CAPÍTULO 304

---

### Salvador - terra mãe

Karla Rachel Jarsen de Melo Calheiros

Aos caminhos que percorri agradecer a terra raiz é sempre a sensação de  
voltar para a  
segunda casa.

É encerrar ciclos  
Abrir novos  
Coração pulsar de alegria  
É o novo chegar depois de longa travessia  
É abrir o peito e dizer: sim, estou pronta para fluir  
É sorrir com alma e partir com gratidão  
Afago e abraço apertado de saudade sem fim.  
Pores do sol ao entardecer  
Agradecer, agradecer e agradecer.

É lembrança,  
É mudança,  
Aos que já ancoraram nesse percurso, obrigada pelo aprendizado .  
Aos novos, sejam bem vindos  
Aos que virão que seja leve.

Afinal, tudo existe e tudo tem seu mistério.

## CAPÍTULO 305

---

### O Bilino dos Teus Olhos

Joyce Laurienny Aparecida Ribeiro Moreira

Oh, minha querida, vieste a este mundo tão pequenina,  
com olhos que brilhavam como se o céu houvesse escolhido  
as estrelas mais puras para combinar com tua alma.

Doce criança, que provou os primeiros ferimentos da vida  
e foi curada pelo toque suave do amor de mãe.

Agora és adolescente e já conheces o peso das frustrações  
e o alívio das lágrimas que lavam o coração.

Então chega a tempestade da maioridade,  
soprando ao ouvido que é hora de decidir caminhos,  
e de vez em quando, descansar  
com um bom copo de cappuccino entre as mãos.

O tempo avança, e de lá pra cá  
surge os primeiros fios brancos,  
as rugas que desenharam histórias sobre tua pele.

Na areia do mar, revês tua vida  
como um filme que ainda estás vivendo e escrevendo.  
E, diante de tudo, surge um sorriso sereno,  
repleto da sabedoria que só o tempo concede.

Mas há algo em ti que jamais mudou:

o brilho dos teus olhos,  
aquele mesmo que vi no instante em que nasceste.  
Querida, tu és e sempre foste irradiante.

## CAPÍTULO 306

## Ode ao café

Maria Marta Figueiredo

Me apresentas como grãos negros,  
Pequenos corpos, calmos e silentes,  
Que um a um são esmagados,  
Num gesto de violência tamanha,  
Mas nada de sangue se vê.  
Resulta então em fragmentos finos,  
Cinzas da antiga forma,  
Gerados da terrível agressão.  
E ali esperam,  
Sem pressa,  
Descansando da dor,  
Que de um grão,  
Se transformou em odor.  
Então como um mestre resiliente,  
Se transforma em paciente,  
Deixa sobre si,  
Cair sem piedade,  
A água fervilhante.  
E ao invés de perecer,  
Desaparecer na morte,  
Você revela sua alma,  
Que vaga como vapor.  
Então seu sangue negro escorre,  
Denso e odorizado,  
Enchendo uma xícara antes vazia,  
Para alimentar outra alma,  
Aquele que se anestesia com seu cheiro,  
E se reencontra com o sabor  
Se reconciliando com o novo dia.

## CAPÍTULO 307

---

### Caminhada

Rosana Silva

Nunca fui preta de alma branca  
mas uma identidade negra  
pra chamar de minha não existia  
como assumir uma negritude  
feminina personalíssima?  
já que a branquitude não me pertencia  
fiquei um tempo sem saber  
Quem eu queria ser?  
Eu mesma me moldei  
e busquei representatividade  
e as experiências culturais  
ampliaram minha integridade negra  
negra, negra, negra  
me repeti  
E eu briguei  
e soltei os crespos  
e me autodeclarei preta  
e desafiei convenções  
para não ser a negra comportada  
que não pode chamar a atenção

Assumi ser filha da noite  
inscrevi no meu corpo  
as histórias de minha pele  
e me comprometi  
com as demandas antirracistas  
e servi de modelo  
para minhas alunas  
E precisei ter atitude  
diante da vida  
e me conectei com a memória  
ancestral  
sou negra de luta  
sou negra de sorriso farto  
sou negra de voz ativa  
e amplificada  
que faz ecoar sua alma livre  
de mulher poeta e diva.

## CAPÍTULO 308

---

### Menina / Oração

Daniela Maximiano Barbosa

#### Menina

Quando menina, sonhei em ser bailarina  
Dançava em frente ao espelho, sem medo  
Quando ainda menina, sonhava em ser desenhista  
Riscava, criava, pintava, iludia à vida  
Sempre quando menina, sonhava em ser poetisa  
Brincava com as palavras, brincava com a língua  
Agora já não sei se sou menina, quando me vejo mulher  
Tudo o quanto sonhei, foi real, aí se foi, aí se é!  
Quando ainda estou aqui a escrever

#### Oração

Mãe força e luz  
Dor e clamor  
Calada na dor  
Começa a remissão  
De todo pavor  
Não temas  
Sua filha está convosco

## CAPÍTULO 309

## Mulher de Roraima

Juliana da Silva Moraes

Sou lavrado em forma de mulher,  
terra fértil, voz que germina.  
Nos meus passos, o chão floresce,  
nas minhas mãos, o tempo repousa.  
Minhas veias são rios —  
Branco, Tacutu, Uraricoera —  
correm em mim com a força  
de quem nunca se curva ao tempo.  
Trago nos olhos o verde das matas,  
nos lábios, o sol que nasce primeiro.  
Minha pele carrega o cheiro da chuva,  
e o coração pulsa no ritmo da terra.  
Sou flor que resiste à seca e ao tempo,  
sou raiz que abraça o chão vermelho.  
Minha voz nasce das pedras antigas,  
ecoando amor e resistência.  
Roraima mora em mim como canto,  
sou fronteira de sonho e beleza.  
Em cada gesto, a força da vida,  
em cada silêncio, a sabedoria da floresta.  
O horizonte me veste de aurora,  
meu riso nasce do voo das garças.  
Sou raiz que resiste ao fogo e à seca,  
sou a cruviana que acaricia as serras.  
Sou o ventre fértil do Norte,  
sou o rosto da terra e da vida,  
sou mulher, sou Roraima —  
bela, indomável e viva.

## CAPÍTULO 310

---

### Descomprimir

Mirella Conceição Paulino Rodrigues

Desaferro-me a pensamentos

Que me submetem à culpa, já perdoada, imperfeita e recidiva.

Não me tornam o que sou mas me dão chance de compreender a fragilidade e a força que

Contíguo me habitam.

## CAPÍTULO 311

---

### Quando eu morrer

Daiana Marilim Assunção Escobar

Quando eu morrer,  
quantos remorsos caberão no meu caixão?  
Quantos pedidos de perdão seguirão até o meu túmulo?  
Quantas frases em oração repousarão em meu carro fúnebre?

Nunca saberei.

Não estarei presente para vê-los, nem para ouvi-los.

Talvez o vento leve o que restar de mim,  
como um sussurro que acaricia a lembrança.  
E o silêncio, em sua paz infinita,  
será o abrigo onde enfim descansarei.

E se algo de mim permanecer no tempo,  
que seja a doçura de um gesto esquecido,  
um prisma de amor, simples e sincero,  
refletindo leve, entre o adeus e a memória.

## CAPÍTULO 312

---

### Medo

Maria Izabella Saraiva de Lira Silva

Na janela nunca apareço,  
Da vida sempre me esqueço,  
No mundo nunca pelejo,  
Porque é no medo em que me vejo.

O medo nos faz engenhosos,  
Às vezes, muito medrosos.  
Se você se sente desgostoso,  
A luz nunca brilhará no seu olho.

A vida me faz sentir  
Uma dor de partir,  
Quando olho para ali,  
Me vejo cair.

Dizem que a dor ensina a gemer,  
Mas será possível acontecer?  
Ser você sempre esteve calado,  
Falar, agora, seria um desabafo.

## CAPÍTULO 313

---

### Ser mulher

Janaína de Brito Ramalho

ser mulher é saber o que quer,  
é saber quem eu sou,  
saber do meu próprio valor.  
ser mulher é muito mais do que apenas “ser mulher”.

ser mulher é ter força  
para enfrentar a sociedade,  
que querendo ou não,  
suga nossa capacidade.

quantas mulheres há pelo mundo,  
pelas ruas e favelas,  
à espera de uma oportunidade  
de saberem quem são elas.

quantas mulheres há por trás,  
de projetos e grandes feitos,  
que esperam, em silêncio  
o dia que consigam respeito.

ser mulher sou eu,

é você, somos nós.

pois me disseram há pouco tempo:

“relaxa filha, não estamos a sós” .

então eu digo

e repito se quiser:

o que seria desse mundo

se não fosse o ser mulher.

## CAPÍTULO 314

---

### **Libertação do sagrado feminino (uma catadupa em terceiros)**

Jaqueline Alves Monteiro

Planto

precedente pranto

parido de desencanto

dores

deveras horrores

dilaceraram nossas flores

fartas

famintas lagartas

fiaram ciclos, sartas

sentinelas

sobrestantes tutelas

sufocaram ancestralidade delas

despertar

destrancar, empoderar

divindade feminina, libertar

## CAPÍTULO 315

---

### Qualquer coisa

Jéssica Laryssa Mendes Freitas

É cansativo ser a pessoa “qualquer coisa”...

“Qualquer coisa a gente ajuda”, “qualquer coisa damos um jeito”

Nada é pensado para nós, a sociedade é pensada para a maioria

Nós que somos minoria, nos acostumamos a passar por coisas e pensar em detalhes que

grande parte das pessoas nunca pensariam

Entendemos desde cedo que se uma pessoa "normal" corre 1 vez pra conseguir algo, nós

corremos 2.

Porém, é fato quando um "corpo" que não é nem sequer cogitado para estar naquele local

se atreve a ocupá - lo, ele não sairá sem ser lesionado.

É cansativo ser a pessoa qualquer coisa...

Eu não mereço qualquer coisa, eu sou uma grande coisa.

## CAPÍTULO 316

---

### Quem sou eu?

Nara Helena Rodrigues Mateus

É incrível como essa pergunta sempre volta em determinado momento da nossa vida, e o mais incrível ainda é que eu acho que, dessa vez, eu sei respondê-la. Quem sou eu? Eu não sou nada, eu não sou uma galáxia imensa, não sou um planeta novo, um filme que todos esperam ver e entender, não sou a mais engraçada, não sou a que nunca errou e, acima de tudo, eu não sou o reflexo do espelho, porque, se eu apenas me conhecesse por ele, eu estaria errada. Por isso, me baseio por corpo e alma.

E por alma, quem eu sou? Eu sou tudo, eu sou uma floresta cheia de árvores grandes com raízes que chegam até o subterrâneo, eu sou o sol, e sou a lua, sou as folhas vivas e também sou as folhas secas, sou o mar com ondas fortes e fracas, e também sou aquele vento frio que vem quando a gente menos espera, mas ainda digo que também não sou nada, não sou uma estrela, porque você pode ver meu brilho sem eu precisar estar morta.

Quem me vê na rua vê o mesmo que eu vejo no reflexo do espelho, apenas uma garota. É, eu também sou apenas uma garota ingênua, extrovertida, que não tem medo de ser ela mesma, que se mostra confiante quando apresenta algo, porém, eu também sou a garota introvertida, tímida, que não interage, a sensível que chora quando algo não dá certo, e também sou aquela tremedeira infernal quando estou em uma apresentação, a falta de confiança.

Muitas pessoas vão se definir pelo que gostam, sua cor preferida, as músicas, o livro que gostam, ou até só falar o que está na identidade. Então tá, eu sou o tempo depois da chuva em tempos de seca, eu sou o azul escuro, sou a música

popular brasileira, sou o livro O Médico e o Monstro, que fala sobre as duas versões de alguém, eu sou Nara Helena, um pouco Nara e um pouco Helena. Eu poderia responder essa pergunta por horas, mas acho que, se for para responder, que seja para mim mesma. Eu não preciso ler e reler para pessoas que logo logo nem vão lembrar quem sou.

Eu sou Nara, do anglo-saxão sou Nearra e do hebraico sou Na'arah (Naqra). Em 2017, 2020 e 2021 eu posso não saber quem fui, mas, se fosse para responder quem estou sendo em 2024, eu diria que “eu prefiro ser essa metamorfose ambulante, do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo.”

## CAPÍTULO 317

---

### Limites

Nara Helena Rodrigues Mateus

Minha personalidade foi obstruída. Não posso, repito, não posso tentar algo diferente ou ser diferente, porque onde nasci não há caminhos diferentes, não há as oportunidades que eles possuem.

Então, procurar uma vida simples igual à de todos é o que resta: me deixar limitada, me esconder dentro de uma caixa e agir como se não houvesse nada.

Os céus sabem como estou triste agora, mas por que estou triste? Estava procurando um emprego e achei um emprego. Pago minhas contas, tenho um lugar para dormir, não ando mais de skate, não toco mais violão e não tenho o ânimo que um dia tive por filmes de animação.

Talvez isso não esteja correto. Meu trabalho não é suficiente. Achei que fosse. Achei que, tendo um emprego, poderia pegar o dinheiro e ser feliz, mas, na verdade, ele apenas me deixou mais vazia, menos sorridente e menos otimista.

Os céus sabem como estou triste agora. Eu errei ao tentar seguir os padrões. Talvez eu devesse tentar voltar, e aí sim eu poderia sorrir e brincar, andar de skate e me ralar, tocar violão e me estressar. Mas, para fazer uma máquina do tempo, mais padrões deveriam ser seguidos, e eu não tenho tempo nem dinheiro para isso.

## CAPÍTULO 318

---

### Prisão perpétua

Geovana Scolaro

Você me diz “Te amo”

E eu respondo “Te odeio”

Você diz “Te amo”

E eu pergunto “Até quando?”

Você diz “Eu mudei”

E eu te aceito de volta

Você me abraça e eu fico bem,

Você me abraça e eu esqueço o mundo,

Até o próximo olho roxo

Que cintila e lateja

E reflete na alma que chora

Os gritos aprisionados,

O sofrimento de quem ama

E a angústia de quem contempla

O sangue que jorra junto com o desespero pelo que sobra de seu rosto desfigurado.

## CAPÍTULO 319

---

### "Professor é como Ponte"

Fabiana Francisca de Souza Costa

Professor é como ponte  
entre o sonho e a realização,  
entre o medo e a superação,  
entre a exclusão e a inclusão,  
entre a dor e o amor.  
É ponte que suporta o peso das jornadas,  
que conecta margens antes isoladas.  
Com paciência e ternura constrói travessias,  
faz do aprender um ato de poesia.  
Professor é ponte firme, mas feita de alma,  
erguida com coragem, esperança e calma.  
Permite que cada um encontre seu lugar,  
que descubra no outro o poder de amar.  
Sua obra será sempre lembrada,  
não em pedra fria, mas em cada caminhada  
seja guiando passos incertos,  
ensinando a andar,  
ou carregando nos braços,  
adaptando o compasso ao tempo de cada um.  
Que seja reconhecido, mestre brilhante,  
que ilumina o caminho a cada instante.  
Professor é ponte eterna ligação,  
entre o saber e a beleza da criação.

## CAPÍTULO 320

---

### "Ser Professor é Ser Luz"

Fabiana Francisca de Souza Costa

Ser professor é ser mestre que ensina e aprende,  
é acreditar na educação que transforma e surpreende.  
É ver na criança um mundo inteiro a florescer,  
é semear esperança, é jamais deixar de crer.  
Ser professor é ser de luz, caminho e ternura,  
é cultivar virtudes, é abraçar a doçura.  
É ser empatia em gesto e palavra,  
é ser ponte que acolhe, é mão que lava.  
É criar, reinventar, fazer do simples o belo,  
é colorir o saber, acender o castelo  
onde mora o sonho, o riso, a emoção  
porque ensinar é também doação.  
Sobre todas as coisas, ser professor é amar:  
amar cada um, amar o coletivo, amar o educar.  
É amor que acolhe, que inclui e inspira,  
que aquece o olhar e o coração vira poesia viva.  
Ser professor é viver em constante construção,  
é aprender com o outro, é mover-se em paixão.  
É ser farol na travessia da infância e da vida,  
ser amor que ensina e luz que não se apaga, mesmo na partida.

## CAPÍTULO 321

---

### Docência: entre movimentos de vida-formação

Ana Kerolaine Pinho Burlamaqui

Docência é verbo encarnado,  
corpo que acolhe o inédito,  
palavra que floresce entre encontros.  
É arte de desapropriar-se,  
e permitir que os atravessamentos nos reescrevam.  
É atenção que brota nas frestas do cotidiano.  
Não se ergue no alto das certezas,  
mas germina no solo fértil da escuta.

Ensinar é traçar caminhos,  
entre gestos, olhares e memórias.  
É possibilitar metamorfoses,  
e potencializar os múltiplos modos de existir.  
A sala de aula é território pulsante,  
onde a vida se reinventa:  
o saber corre como rio,  
desvia dos rochedos da norma,  
estabelece linhas de fuga,  
nutre a potência do coletivo.

Educar é lançar sementes,  
é esperar o amanhã,  
mesmo em tempos áridos.  
Fluxo desejante,  
de reflorestamento dos sentidos,  
como gesto de afeto e encantamento.  
Um chamado a compreender-se  
como parte da teia da vida.  
Compromisso ético, político e pedagógico,  
um ato de resistência,  
sensível aos movimentos de vida-formação.

## CAPÍTULO 322

---

### Desprazer

Ana Flávia Gomes da Luz

Vivo o enorme desprazer de ser eu mesma. Adaptar-me a um molde é mais fácil do que remar contra a maré.

A verdade? Raramente é dita, e quase nunca é suportada.

A semente que está entre espinhos não dará frutos. Pode até tentar... — brotará uma flor — mas ela apodrecerá, murchará até morrer.

A vida é feita para ser sentida: da dor de um sorriso contínuo ao último suspiro na morte.

Dentro de rotinas estipuladas, de focos agressivos, acha mesmo que há felicidade em ser tão duro consigo?

O futuro é irreal. Você não decide se vai existir. Está feliz com seu dia a dia? Com essa vida monótona, com os sentimentos reprimidos? (isso se ainda os tiver).

É isso o que os “maiores” querem: te condicionar. Você está em uma caixa minúscula, alimentando ilusões de um futuro esplêndido que não vai acontecer, e quando tentar sair da caixa, sua vida será ceifada.

Afinal, a maior arma nunca foi o poder, eles temem a inteligência que você pode desenvolver. Então criam métodos, “avanços tecnológicos”, para que sua mente não pense.

Porque o pensamento crítico é a única coisa que ainda os faz tremer.

**— Mesmo ferida, ainda penso. E é isso que me torna perigosa.**

## CAPÍTULO 323

---

### Onde Estou

Adriana de Lima Soares

Onde eu estava,  
foi o que me perguntaram.  
Acharam que eu ainda estava perto.  
Sou controversa e respondo:  
ainda estou aí,  
mesmo não estando mais.  
Sou diferente agora,  
e meu caminho também.  
A vida me deu horizontes  
que reverberam em minha direção.

Até amadureci,  
confesso que eu não esperava,  
e aconteceu.  
Não sou a moldura de antes,  
estática na parede da vida.  
Sou uma mulher,  
me soltei e segui,  
mesmo com dores!  
Estou aqui agora,  
só não estou mais aí.  
Deve ser insólito  
não me verem,  
não ser mais eu,  
mesmo sendo eu ainda.  
Sou o que tinha que ser apenas.  
Sem conjecturas.  
E não pedirei desculpas!

## CAPÍTULO 324

---

### O Amor é o único caminho

Elisângela de Lima Sá da Cruz Brito

Se eu amo,  
eu consigo amar meu próximo.

Se eu amo,  
eu consigo superar a tristeza.

Se eu amo,  
eu consigo não me sentir só,  
abandonada ou desprezada.

Se eu amo,  
eu consigo ser feliz.

Se eu amo,  
eu consigo não me sentir ansiosa.

Se eu amo,  
eu consigo não sentir depressão  
ou uma tristeza profunda.

Se eu amo,  
eu consigo sentir compaixão.

Quem sabe  
se o amor tem a cura  
dos nossos temores e dores?

Se o amor irá resolver,  
eu não sei.

Só sei  
que o amor  
é o único caminho.

## CAPÍTULO 325

---

### Felicidade Engarrafada e Dois palmos

Allyne Victória Bentes Ferreira

#### Felicidade Engarrafada

Me sirva, por favor, um pouco dessa felicidade alienada,  
Quero saborear o amargo  
Dessa falsa sensação.  
E a cada dose consumida  
Retorno um pouco a vida  
Ah, como é tão doce!  
O sabor da ilusão.  
Nem lembro mais o motivo  
Dessa necessidade apressada  
Mas quem liga pra lembrança? Ou para aqueles que me esperam?  
Se já estão a uma certa distância  
Afastados pelo álcool  
Que já não é mais tão amargo.  
Por favor senhor, me deixe levar pra casa  
Um pouco dessa felicidade engarrafada  
Quem saiba assim me sinto grata  
Por toda essa palhaçada  
Como posso entender  
A dor que imponho aos outros  
Se minha amada embriaguez  
Costura rótulos no meu bom senso  
E dessa forma segue sendo  
O meu conforto para essa vida  
E quem pode me julgar?  
Olho para os lados e estão todos querendo escapar

**Dois palmos**

A tristeza gosta de mim  
Ela me abraça todos os dias  
E nunca se despede.  
Dois palmos,  
É o alívio que ela me oferece  
Quando solto o ar  
Que nem sabia que inspirava.  
Quarenta e quatro centímetros,  
Ela é uma vigilante noturna,  
Uma coruja arisca,  
Sabe tudo e me ensina.  
Com seus dedos longos,  
Ela segura meus braços  
E guia o fluxo constante de pensamentos,  
Enfileirados,  
Opacos,  
Triturados.  
Eu só enxergo o cinza das suas mãos sob meus olhos  
E sinto as lágrimas escorrendo,  
Mas não existem quando as toco.  
Meu pulmão pulsa por qualquer alívio,  
E a garganta que se fecha  
Bloqueia o grito.  
E, no impulso temporário,  
Me viro contra ela.  
Tomo as rédeas,  
Me afasto de seus braços,  
Finjo não enxergá-la,  
Finjo não vê-la,

## CAPÍTULO 326

---

### Vida

Ana Karine Marques da Silva

Um talvez que não estamos preparados para vivenciar, uma experiência bonita de experimentar. Uma conexão entre vida e morte, e nela vivo no anseio forte de tentar recomeçar. A incerteza mais incrível de se admirar, que nela eu posso me entender e assim compreender que o que tiver que ser, será. Sem pressa, sem roteiro, naquele cotidiano do ano inteiro que um dia irá acabar.

## CAPÍTULO 327

---

### Síndrome do membro fantasma

Samira Alexandre Fernandes

Eu descobri uma tal de patologia chamada síndrome do membro fantasma  
e todos os sintomas me enquadram nela.

Dizem que é causada pela falta de algo que você tinha mas não tem mais,  
a sensação de que aquilo ainda está ali,  
mas não está.

Os sintomas começaram quando você decidiu partir,  
deixando o meu sentir.

Eu preferia que levasse consigo tudo,  
mas a única coisa que você levou foi você  
e tudo que fazia parte de você ficou comigo.  
E dói.

Como um membro que não existe mais,  
mas re(existe) em mim.

Há doenças que nenhum médico é capaz de curar.

## CAPÍTULO 328

---

### Vida que ginga, que escreve, que acontece...

Carina Zacarias Barros

Sou feita do que alcanço da vida Sou feita do que a vida me alcança Sou o que deixo morar em mim Sou lembrança, saudade, memória Sou a vida que acontece.

E onde a vida acontece? A vida acontece no abraço, No sorriso de lado, resabiado, No chiste que não cabe em palavras... No cheiro que toma casa sem avisar...

A vida segue e persiste No som dos carros, nos passos apressados Na mãe que pede no farol No velho que atravessa a rua com a sua cadeira de roda... No peso fardado que nos ronda

A vida é palavra, é melodia é a sisma em lembrar é a voz inventada é a falta que se insurge é a vida que se refaz

Me faço um sonho imaginado, da reza, da pisada Sou fio que cresce Sou pequena, grande, gigante

Sou porque sou Sou porque sei que sou Sou por quem um dia foi Sou para ser quem eu sou

Ser é existir na presença no que é parte de nós Sou e existo para anunciar a minha ancestralidade Sou a cor e os cabelos de minha mãe Sou as mãos do meu pai Sou o sorriso inventado do meu avô Sou a vida que teima, que joga, que ginga e que vive.

## CAPÍTULO 329

---

### Menino Homem da Pele Preta

Rafaela Hoelzel Wickert

É verão.

Arrasto-me pelo chão, rolo arranhando a pele na poeira que descansa sobre o paralelepípedo quente;

Amanhece.

Contorço meu corpo

de mal a pior, meus músculos esticando em uma ardência prazerosa.

Levanto rápido, é súbito.

Fica tudo preto, fico tontinha por levantar rápido.

É desconcertante.

Sou atraída por um guri de pele preta.

Longe

Três mil e quarenta e quatro quadradinhos de pedra longe

Longe

É automático o movimento

É absurdo como meu corpo vibra e arde por ele.

Feito o calor que explode dentro da terra.

Aquele líquido lava consome o ar

Impregna um calor pulsante que derrete

Sem impedir a terra de girar

Por isso posso eu

Menina terra

de signo de elemento terra

Ser puxada por ele o sol

E correr em sua direção

Entregando a ele meu prazer

Minha força de ser fraca

Vontade de ir além

Até o topo da árvore mais alta que cresce a cada dia

Só pra me jogar de lá

Livre ao lado dele

Meu menino homem de pele preta.

## CAPÍTULO 330

---

### Flores Que Resistem

Isabella Patrícia Oliveira Antônio

O lugar das flores é no campo, na natureza,  
acariciando umas às outras, num esplendor de beleza  
com suas congêneres, insurgindo ao mesmo tempo  
prontas sempre, para dançarem com o vento.

Muitas são cultivadas em vasos e canteiros  
são cuidadas e regadas, amadas por inteiro,  
Por quem almeja o belo com sentimento de posse,  
são as mais sensíveis, pela doçura que comove.

Algumas, contudo, surgem sozinhas  
às vezes tratadas como ervas daninhas  
em ambientes totalmente inesperados,  
ainda são flores. só que no lugar errado.

Nascem em frestas, resistem à hostilidade  
quebram asfalto e concreto, contra todas as possibilidades.

Enfrentam diariamente o risco de serem esmagadas  
ou, a qualquer momento, de serem arrancadas.

Essas flores, raramente são contempladas,  
suas existências, sempre questionadas  
suas aparências, geralmente banais  
no mundo das flores, consideradas marginais.

E ainda que se sinta feia, deslocada, solitária  
Ainda que a todos, ela pareça ordinária...  
Sua potência de vida e sua essência é de flor  
E a força que carrega a faz superar qualquer dor.  
Pois mesmo no canto em que ninguém a semeou,  
a flor que resiste é a que mais se doou.  
E não é o lugar que faz a flor ser bela,  
mas a adaptação e resistência que carrega nela.

## CAPÍTULO 331

---

### Chorar, o orvalho da vida

Isabella Patrícia Oliveira Antônio

Duas coisas hei de aprender:

A chorar e a nadar.

Se o choro correr livre,

Alagar, e submergir-me,

Ao menos, tentarei não

morrer afogada.

Talvez não seja enchente,

nem maré alta.

Talvez seja orvalho,

como do monte Hermon,

que forma um rio

e atravessa o deserto,

escorre até os confins,

para um mar de sal.

Onde já estão condensadas todas

as lágrimas não derramadas.

Porque elas existiram,

mas foram retidas, represadas.

Foram registradas em um livro,

guardadas em um odre.

É preciso viver nos montes e nos vales,  
lágrimas que nasceram como orvalho.  
E neste mar de sal, formado no mais profundo vale,  
não se afunda, flutua. Então, se acalme.  
E se for preciso, o choro,  
Deus enxuga. Deus segura,  
com mãos em concha,  
de quem viveu a humanidade das lágrimas  
e registrou em duas palavras, a sua dor.  
João 11:35, *Jesus* - também - *chorou*.

## CAPÍTULO 332

---

### Paradoxal

Amanda Benevides Gasparetto

Já faz um tempo  
eu tinha medo do escuro  
quando o mundo se escondia de mim  
e medo do claro  
quando eu me escondia do mundo

mas nesse impasse  
de dia e noite  
medo e movimento  
a vida foi aumentando  
e eu, crescendo.

## CAPÍTULO 333

---

### O que seria...

Gabriele Ferreira da Silva

O que seria os livros sem seus leitores, O que seria um jardim sem suas flores,  
O que seria um quadro sem suas cores, O que seria a tristeza sem suas dores,  
O que seria a noite sem sua escuridão, O que seria o dia sem seu clarão, O que  
seria os casais se não tivesse o amor, O que seria da poesia se não houver um  
escritor. E de repente surgiu está poesia, Como algo banal veio a se formar,  
Parece meio patético como uma poeta pode pensar, Mais é interessante dizer  
com convicção, todo poeta é patético mas pelo menos escreve com amor e  
dedicação.

## CAPÍTULO 334

---

### Foi por amor que continuei

Maria Clara Araújo Da Macena

Eu não escolhi a educação infantil por amor.

Não foi um sonho de infância, nem um chamado místico.

Foi uma escolha como tantas outras da vida — feita com o que eu sabia, com o que eu tinha.

Mas foi no dia a dia,

No olhar das crianças,

Na confiança silenciosa das famílias,

Que o amor chegou.

Chegou devagar, como criança pequena que se aconchega no colo.

E foi ficando.

Hoje, sou encantadora de crianças.

Vivo a rotina que poucos enxergam em sua profundidade:

O choro de separação na entrada,

As descobertas nas brincadeiras,

As palavras novas,

Os primeiros passos de autonomia.

Vivo também os bilhetes, as dúvidas,

Os olhares dos familiares que me entregam seus filhos todos os dias — com um voto silencioso de confiança.

O que me impulsiona é saber que faço a diferença.  
Que cada gesto, cada escuta, cada cuidado conta.  
Que meu trabalho ecoa para além da sala, alcança lares, toca histórias.

Faço o meu melhor todos os dias.  
Nem sempre é fácil.  
Às vezes é exaustivo, desafiador, invisível.  
Mas é também profundamente humano.

E no meio de tudo isso, sigo.  
Não por obrigação.  
Sigo por amor.  
Porque foi por amor que eu continuei.

## CAPÍTULO 335

---

### 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 336

---

### A Poesia em Nós

Débora Silva Santos

Oh! Poesia, sem ti, não me conheço  
Teu encanto flui, silencioso e eterno  
Teus versos habitam o mundo  
Atravessam o tempo  
De geração em geração.

És o símbolo que acalenta corações  
Teus poetas te tecem como fio de ouro  
Tão plausíveis são os vislumbres  
Da excelência da tua existência.  
O silêncio da noite te agrada  
E nas asas da liberdade  
Tu vens carregando a vida com sensibilidade.

Ao encontrar-te na janela da leitura  
Descubro-te em cada linha  
Permitiste, ao meu acordar  
A autonomia dos versos livres  
Decifra, Oh! Poesia  
Os mistérios intocados de cada ser  
Do meu ser.

A vida expressa em uma só palavra  
É a poesia que um dia lhes sorriu  
A poesia que somos  
A poesia que seremos  
A poesia, sempre!

## CAPÍTULO 337

---

### Fragmento do todo

Rose Gleyce Santos Costa Dantas

Vesti a roupa. Usei o vestido branco da permissão. Então, permiti-me!

Olho para a Via-Láctea, sem piscar os olhos! É só não piscar, para tornar possível enxergá-la, como de fato é: em seus tons alaranjados nas extremidades, mesclados com azul e sua longa cauda branca.

Na verdade, um olhar livre de julgamentos. Porque, afinal, tudo está e sempre esteve, à nossa disposição. Sempre disponível à contemplação. Apenas precisamos desnudar o véu da ignorância espiritual e abriremos os olhos da completude, da plenitude. Por que o que somos, senão, um fragmento de tudo o que há?

Sim, deveras sejamos mesmo sementes estelares, algo que se desprende do todo, e que, ao mesmo tempo, ajustam-se, perfeitamente e se unem à fonte criadora.

Nesta perfeita alquimia, somos convidados a enxergar através das lentes, que em algum momento, sequestraram a nossa identidade, e buscarmos a percepção da nossa essência, como seres divinos, que realmente somos.

Há algo de divindade em existir. Em ser único, em meio à infinidade de galáxias. Ao experimentar os sabores, as dores, gemidos e alegrias.

Há algo de divino em acordar, e, de maneira despretensiosa, ou pretenciosa, acreditar que poderemos controlar o tempo e usarmos ao nosso querer, aos nossos objetivos.

A teoria do espaço- tempo de Albert Einstein enfatiza que "o passado, presente e futuro são apenas uma persistente ilusão" e que o tempo é relativo, influenciado pela velocidade. E que o tempo e o espaço são modos pelos quais pensamos", sugere que a nossa percepção do tempo pode ser subjetiva.

Deveras, depende da percepção, do ponto de vista do observador. E não seria errôneo afirmar que, cada universo particular é regido pelas percepções individuais, que, inevitavelmente, definem padrões, regem e orquestram os modos de viver, suas crenças e moldam princípios.

Para além da percepção, o ser divino já sabe e reconhece de onde veio. No entanto, encontra-se preso e perdido, em meio ao caos existencial.

Embebecido nas frívolas buscas cotidianas, mal apercebe-se da ordem do logos, insurgente, contra a efemeridade, de que aqui é tão somente um aprendizado, um processo. Um rito de passagem para volver, enfim, ao habitat natural.

## CAPÍTULO 338

---

### Desalento

Adriana Silva Marques

Que desesperança é essa  
que consome meus dias?  
Sigo imersa no cotidiano  
Submersão que:  
aflige  
sufoca  
Cadê a leveza da vida?  
Se foi  
Talvez volte  
O vento frio corta meu rosto  
A calmaria do mar me envolve  
Meus pensamentos vagam pelo nada  
O mar é solidão  
Eu sou o mar  
Ora calma, ora tempestade  
Penso nos emaranhados vividos  
Não estou alegre, nem triste  
Sinto- me em construção  
O que precisa ser demolido?  
O que será reconstruído?  
As escolhas

## CAPÍTULO 339

---

### Manhã de domingo

Sangela Lígia Camilo da Silva

O mundo para  
para ouvir o som dos pássaros.  
Mas nada se compara  
ao som da saudade.

O vazio das ruas  
dá eco aos sentimentos,  
nos despindo  
de nós mesmos.

Revelando uma ausência  
tão presente  
em cada lugar afetivo,  
que carrega tudo de você,  
de mim,  
de nós.

Seu abraço,  
colo,  
abrigo...  
faz falta.  
O tempo voa;  
e a saudade? Ecoa.

Lembro do teu perfume,

dos teus gostos.  
E não pretendo esquecer,

porque só me faz bem  
lembrar de você.

A saudade só vai aumentando,  
mas sigo levando comigo  
tudo aquilo que aprendi contigo,  
pra não perder a essência  
que herdei de você.

O vazio do almoço de domingo  
provoca em mim  
um labirinto de emoções  
que sou incapaz de descrever.

Mas guardo no peito  
cada lembrança do que vivi com você,  
coisas que jamais irei esquecer.

## CAPÍTULO 340

---

### Uma nascente

Rose Gleyce Santos Costa Dantas

Momentos síncronos  
Por que não respirar?  
Respira!  
Para que a pressa?  
Encontre o caminho!  
Volte ao eixo!  
Entrega!  
Entrega-te!  
Então, uma nascente!  
Nasce em mim uma resposta, que tanto  
buscava, contudo, sempre estivera ali,  
tépida, à espera por ser desbravada.  
A singela, e mais pura, e fiel, e feliz  
constatação de que tudo começa e termina  
em mim.  
Eis que avisto uma nascente.  
Vem surgindo em meio aos devaneios  
matinais.  
E eis que me atrevo a dizer que talvez sejam  
os devaneios mais lúcidos, até então, pois  
são aqueles que sinalizam o caminho mais  
ajustado.  
A rota, nunca dantes transitada.  
E suas águas vêm, timidamente,  
No entanto, firmes.  
Vêm lavando a obscuridade do medo, da  
incompreensão, e da covardia de viver em

plenitude.

Comportam-se como um portal, que  
reconecta os elos quebrados, partidos, numa  
valsa inebriante.

E agora?

O que resta?

Entregar-se?

Transcender?

Ou, simplesmente, deixar-se ser?

Momentos síncronos

Por que não respirar?

Então, respira!

Para que a pressa?

Encontre o caminho!

Volta ao eixo!

Entrega!

Entrega-te!

Então, uma nascente!

A singela e mais pura, e fiel, e feliz  
constatação de que tudo começa e termina  
em mim.

## CAPÍTULO 341

---

### O começo

Marianna Carla Costa Tavares

Tanto quis me tornar professora que consegui  
Coloquei um sorriso no rosto  
Fiz pose de confiante e foi só ir  
Confiança que nunca tive, mas assumi o posto

Eu consigo, é meu sonho  
Por que não conseguiria?  
Deu certo e tornou meu dia menos enfadonho.  
Me tornei o que queria

Sou professora, sou alguém, acredita?  
Eu não acreditava. Mas fui.  
E como encontrei  
felicidade nesse caminho.

O primeiro ano foi feliz, com descoberta e risos,  
O segundo foi difícil, tão jovem, nem tudo são apenas sorrisos.  
O terceiro veio como um furacão,  
Mas às vezes você não tem escolha, ensinar é ação.

Você não é mais a criança, é a professora,  
Você só tem que ir, tem que viver, tem que ensinar...  
Vieram mais uns anos depois disso, me tornei mais forte  
Mais professora, mais eu

Me perdi e me encontrei

Como Cartola, precisei ir  
Precisei andar, sorrir e não chorar.  
(mas está liberado chorar às vezes)

## CAPÍTULO 342

---

### Tormenta

Marcela Caroline Albuquerque Horta

Aquelas águas que desaguam no mar,  
são salgadas: das lágrimas e do suor  
daquelas que choram e batalham  
daquelas que amam e que lutam, que sofrem e vivem.  
As águas que escorrem pelos seus cabelos  
e banham seus corpos, seu seio,  
são as mesmas águas que lhe afogam  
da lágrima salgada que escorre pela sua face.  
O movimento das águas ondulares  
é também o movimento útero que embala  
que nina, que protege e que santifica a vida.  
Essa mesma água, que é lágrima de alegria,  
para outrora é lágrima de fim de vida,  
porque somente ELA que viveu a impossibilidade  
sabe o peso da água vermelha que lhe escorre entre as pernas  
e afoga seu peito.  
Essa mesma água da tormenta  
que um dia passa, já não é a mesma,  
nem ELA, nem a água.  
Pois foi pela dor, pela lágrima, pela água rubra  
que venceste a tempestade,  
ainda que as ranhuras lhe permaneçam na alma,  
ainda que tudo seja esse mar da vida,  
ELA levanta, enxuga e vive.  
Ressurge, nasce, das águas da vida  
Transformada, marcada, fragilizada... Ops... Levanta, vive, sente  
Na certeza de que vive forte, pois é água marinha  
que vinca a areias da praia  
e que marca cada uma das vidas  
por ELA banhada.

## CAPÍTULO 343

---

### Cuidado com a Pista

Simone Soares

No alto da consciência é necessário estar,  
E no controle dos atos, sempre se deve pensar.  
Cuidado com o próximo, cuidado com a vida  
Dirigir é mais que rotina, é missão assumida.  
A profissão exige, mas cabe a ti refletir  
Sobre a mobilidade e o direito de ir e vir.  
Ao parar na pista, acione o pisca, observe o sinal:  
É permitido? Está seguro? Tudo deve estar normal.  
O passageiro só deve descer com atenção,  
Jamais na via de rolamento, preze pela proteção.  
Descer com segurança é fundamental  
A vida vale mais que qualquer bem material.  
A multa até se paga, o prejuízo se repara,  
Mas a vida... ah, essa não volta, não há quem a ampara.  
Cuidado! Somos todos passageiros por aqui,  
Então não pare na pista sem antes refletir.  
E mais: não aceite corrida se o cinto não for usado,  
A segurança vem primeiro, é o básico, é sagrado.  
Empatia é teu ganha-pão, lembre-se da direção:  
Teu carro é teu ofício, zela por tua missão.  
Mantenha o automóvel em ordem, em plena harmonia,  
É teu escritório, tua rota, tua guia no dia a dia.  
Hei, entendeu o recado?  
Então, não fica parado...  
Na pista... ou na vida...  
Segue firme, consciente... com coragem e alma erguida!

## CAPÍTULO 344

---

### In memoriam e Birdy

Monica Stefany dos Santos Sousa

#### In memoriam

É inútil cerca o deserto de coração vazio  
com um caloroso abraço  
É como tentar invadir uma cidade situada em uma montanha  
Às vezes tem certas atitudes que são más mesmo quando tenta ser boa  
Pois, ela é capaz de corroer  
o caráter do mais benevolente ser humano  
Ela é a ferrugem da existência  
Todo seu fim é dela para si mesmo  
Porventura, a algo nela que não é banal é cheio de mesquinhez?  
Provavelmente, não.  
Mas, mesmo a existência ordinária do grafite  
É capaz de transformar  
algo em diamante  
Pois, algumas coisas belas  
Só cresce em temperatura e pressão infernal  
Por mais que alguém seja o próprio boldo da amargura  
Mesmo com isso ainda é um remédio necessário.  
Pode uma árvore estéril produzir fruto?  
Sim, pode ela produzir cópias perfeitas amputadas semelhante a sua  
esterilidade?  
Não, pois sua esterilidade não é genética é de alma  
Existe pessoas que viveu e nunca conheceu o amor  
Porque, sua existência não permite ela ao desgoverno do amor  
In memoriam do seu deserto

In memoriam da ferrugem  
In memoriam da sua amargura  
In memoriam da esterilidade  
da sua alma  
Quero que in memoriam, dizer que renasci.

### **Birdy**

Eu sou um passarinho  
Preso na sua gaiola, amor.  
Vivendo o seu sonho.  
Porque eu não existo;

Eu sou uma fantasia de você;  
Você me criou, para viver em função de você;

Me dê suas migalhas  
Ame o meu canto  
Mesmo ele sendo triste

Porque eu sou uma fantasia de você,  
Você me criou para você.

Livre? Sei que jamais serei  
Porque eu sou uma fantasia de você.  
Você me inventou para te amar  
Não te odeio, mas estou oprimida.  
E não pense que sempre serei reprimida.

## CAPÍTULO 345

---

### Sonho de Lápis e Esperança

Maria Edna Neres Silva

Meu maior sonho era estudar,  
Na infância comecei a lamentar,  
Morava na mata, floresta ao redor,  
E o som dos passarinhos era, meu professor.  
Chorava baixinho, pedindo ao pai:  
“Me leva para aula, por favor, vai? ”  
Mas ele dizia com voz de tristeza,  
“Estudar é difícil, filha, é dureza. ”

Sonhava fazer uma cartinha singela,  
Mostrar ao mundo a força daquela vela,  
Que mesmo pequena, queria acender,  
Com o poder do lápis, o mundo entender.

Um dia meu pai chegou com alegria,  
“Vai estudar, menina, é chegado o teu dia! ”  
Mas triste foi saber que para isso acontecer,  
Teria que da minha mãe me desprender.

Fui morar com gente que nunca vi,

Seis meses depois, estava eu cuidando dos meus irmãos,  
Enquanto mamãe e papai suavam as mãos,  
Colhendo arroz na roça, ao sol ardente, eu sobrevivi

Que conflito para um coração com TDAH,  
No final do ano, da professora, uma surpresa recebi,  
Me chamou vem cá para uma lição tentar,  
Nesta hora impactada Antero e Ondina eu li.

Passei! E o coração quase voou,  
A menina da mata enfim estudou,  
De lágrimas fiz caneta, de sonho, papel,  
E escrevi minha história no azul do céu.

## CAPÍTULO 346

---

### Palavra

Mirian Mascarello

A palavra tem um poder desconhecido  
Está sempre aqui, dentro de nós  
Às vezes quieta, adormecida talvez  
Quando causa alvoroço no pensamento  
Se liberta através das mãos do escritor  
Voa palavra, voa  
Você foi feita para voar  
Depois que ela sai, transforma-se em pássaro  
Que alça voos, pertinho e longe também  
Mas antes, ela voa por dentro, na alma da gente  
Pássaro-palavra  
Palavra-pássaro  
Passaredo no peito  
Voo infinito no coração de quem lê

## CAPÍTULO 347

---

### Conselhos de mãe

Leticia Santana De Abreu

Não tenham pressa... O tempo se encarrega... Andem devagar, façam as escolhas certas e se permitam mudar... Mudar escolhas, mudar caminhos. A vida é uma estrada viva e a paisagem será a mesma-diferente a cada olhar e todos os dias... o que fará a diferença será quem vai estar ao teu lado para te dar a mão. Diga bom dia e boa noite a quem você ama. Diga bom dia e boa noite, independentemente de conhecer a pessoa. Sorria e chore na mesma intensidade. Sorrisos escondendo lágrimas só vão inundar ainda mais suas almas (e seus corações). Sejam livres, honestos, sinceros, generosos. Perdoem e errem: vocês também serão perdoados. Não tenham medo da chuva... Ela passa e o sol sempre volta a brilhar. Coragem. Se puderem, mergulhem no mar. Mergulhem na vida!

## CAPÍTULO 348

---

### Passados

Luiza Beatriz da Silva Moraes

Confusão temporal

Entre passados

Passado mais passado

Passado mais presente

Abstratos

Abismo emocional

Afogados

Entre presente e passado

Influências latentes

Perspectivas divergentes

Abstrato

Acanhado

Aversão total?

Apego sentimental?

Passado passado:

Propõe

Passado presente:

Expõe

Confusão temporal

Entre passados

Sem seguimento norteador

Contraposição de papéis

Personalidades

Teatro

Não há um ultimato

Sobre o que foi

Ou não, será?

O que há é confusão temporal

Sem saber o real

## CAPÍTULO 349

---

**Da janela do meu quarto não o vejo**

Geovana Soares Milléo

Da janela do meu quarto  
vejo um muro amarelado,  
não um amarelo vivo,  
pelo contrário,  
sua cor condiz muito com o que há do outro lado.

Da janela do meu quarto  
meço a distância até esse muro,  
a travessia da rua é curta,  
até consigo chegar lá,  
mas o depois não sei se se mede.

Depois do muro  
o tempo e a finitude dançam  
ao som de um silêncio sepulcral,  
que tem como toque de fundo gritos e prantos  
dos que ficaram.

Depois do muro  
não o vejo,  
apenas onde repousa,  
marcado por duas datas  
que encerram cinquenta anos.

Para além das datas, há também um nome,  
ou talvez já não tenha mais.

Ainda assim,  
seja pela janela do meu quarto  
ou de outro lugar,  
sinto-o ...

## CAPÍTULO 350

---

### Professora Nortista

Maria Solange de Lima Almeida

Sou filha do Norte,  
de um casal de agricultores.  
Mesmo sem saber ler e escrever,  
mostraram-me o mapa dos sonhadores.

Disseram-me um dia,  
que a escola é como uma bússola:  
não dá destino pronto,  
mas ensina a direção.

Ao sentar no banco escolar,  
ali nascia outro rumo a trilhar.  
Nas lições do ba, bé, bi, bo, bu,  
descobri o passaporte: co-nhe-ci-men-to.

Desde menina, admiro o ofício de semear saber.  
E, ainda adolescente, ensinei catequese com prazer,  
reafirmando o percurso que o coração já sabia:  
ser professora.

Venho de onde tudo começa: do sonho.  
Fui aluna da zona rural, em Capitão Poço, Pará.  
Pedagoga pela Universidade Federal do Amapá,  
na Universidade Estadual de Roraima, me tornei “roraimeira”,  
Com o título de mestre, na família Almeida fui primeira.

Agora sigo com fé, estudo e amor,  
na rota que meus pais me deram com valor.  
Sou doutoranda no Programa RedECIM,  
pela Universidade Federal de Roraima.  
Sou do Norte, sou professora,  
na formação docente, sou pesquisadora.

## CAPÍTULO 351

---

### A menina e a planta

Joanice de Jesus Silva

Vovó ensinou a neta, plantar e cuidar.  
A menina treinada foi, á não esquecer,  
de irrigar, colocar no sol,  
e principalmente com a planta conversar.

E assim o tempo passou (...)  
menina e planta cresceram;  
a avó terminou suas primaveras,  
não antes de plantar lindas quimeras.

No coração da menina saudades restou.  
A plantinha também sentiu,  
descontentamento mostrou,  
murchou, murchou.

Menina desesperou-se, pois sabia o que era amar...

Comprou-lhe um vaso novo e terra.  
Atenta borrifava - lhe água.  
Trocou a planta de lugar.  
Mas nada parecia a pequena aliviar.

Era a saudade...

saudade, que a plantinha também sentia.

E de saudade a casa enchia.

Até que...

Lembrou-se a menina,

com a amiga põe-se então a conversar,

horas tagarelava e junto a ela crocheta.

Uma foto de sua avó, próximo a saudosa deixou,

e assim a saudade de ambas acalentou.

Lindo ficou, como enfeites, na varanda

A Sempre-viva, sorria e suas cores a menina oferecia.

Sentada a menina lia, escrevia versos e crocheta.

Saudade, saudade boa, era o restava.

## CAPÍTULO 352

---

### Cozinha, caboco. Alguém irá comer

Júlia Mendes Feitosa (Júlia Maynã)

O feijão do meu pai tem um pouco mais de terra,  
É um pouco mais grosso, o tempero e o gosto  
Do alecrim que não é dourado e cai sempre no arroz.  
Com mãos guiadas por fumaças de remédios do mato  
E um azedo limão espremido.

Eu canto um pouco, que é pra afastar o perigo,  
Rezo um pouco, e a gente dança na sala de estar  
Que parece cozinha.  
Abençoados sejam os lares para os quais retorno.

Sou protegida, e isso eu sinto,  
Meu vô Luiz anda comigo,  
No ouvido, ouço até o grito de quem fala baixinho: “Anda comigo, fia! Anda comigo!”  
Tio Nego fumava no cachimbo, o fumo de corda,  
E tudo tem hora.

Mas há um trabalho interrompido,  
Uma conta que chega de longe.

Entre São Paulo e Palmeira dos Índios,

Meus pés correm

Pisando lá, pisando aqui.

Entre serras, Xucuru-Kariri

Lá, cada pé de pau tem dono, toda mão cheira a fumo, os animais são mensageiros, e tem muita palha de bananeira para fazer esteira para se deitar

Cá, ervas socadas no pilão. Haja banho de erva, haja arruda na orelha. Haja patuá no bolso pra manter esse sangue na veia.

Reza, minha filha.

Reza.

## CAPÍTULO 353

---

### Injusto, hoje

Roberta Francieli Moraes da Costa Ávila

Justo hoje que terminei a lista de afazeres antes das duas  
Que ajudei a velha cega a atravessar a rua  
Que paguei a conta do seu Valdi  
Que só xinguei e nem bati  
Justo agora que tudo ia se ajeitar  
la pôr as crianças na cama e pôr o leite a esquentar  
la esquecer as mágoas, me acertar com parentes e voltar a ser crente  
Justo agora que nada me impede de ler o jornal  
Plantar no quintal e pintar minha cerca  
Pendurar uma rede, fazer limonada cheia de açúcar  
Dobrar as roupas do varal, esconder o punhal antes do Zé aparecer  
cambaleando na volta do  
bar do Neri  
Logo hoje que eu ia criar coragem, ajeitar uma bagagem e sair sem rumo na  
estrada  
Hoje eu queria outra chance, se eu soubesse que ia ser hoje tinha limpado a  
geladeira e tirado  
a comida guardada, pra quando as crianças voltassem não tivesse tudo  
estragada  
Denuncia hoje pra acordar amanhã, não faz como eu, deixei pra última hora  
perdoei tantas  
vezes e olha o que aconteceu, o Zé tirou minha vida e das três crianças.  
Injusto,  
Hoje.

## CAPÍTULO 354

---

### Para você lembrar

Maria Vitória Santos Barbosa

Para que a pressa?

Por que todo esse desespero?

A vida tá bem aqui, diante de nossos olhos, então por quê toda essa ansiedade?

Talvez porque você aprendeu que se não tiver pressa de viver, ela vai acabar e você

não vai ter feito nada do que você queria. Eu entendo, o mundo tá para acabar mesmo. Eu sei

que você tem medo, que você acha que tá atrasada, que ficou para trás ou que tá se

esforçando pouco, e eu sei que o dia não tem as mesmas 24 horas para todo mundo, mas se

você observar bem, vai ver que não precisa dessa pressa toda.

Olhe ao redor, a vida está nos pequenos detalhes, tá no sorriso de uma criança, no

desenho que você deixou de procurar nas nuvens, no passarinho procurando comida na

grama, no barulho das ondas do mar, do vento, do rio, no carinho de um cachorro na rua.

Tudo só para você lembrar que ela pode ser vivida com calma, aos poucos, que você pode

deitar para olhar o céu, que você pode degustar uma comida. Você pode andar mais devagar,

respirar mais devagar, e com calma ver que as coisas mais belas não têm pressa.

A flor não tem pressa para brotar, o vento não tem pressa para soprar, por mais que ele seja ligeiro e forte às vezes. O rio não tem pressa para desaguar no mar, ele vai seguindo o seu fluxo do jeito que tem que seguir, porque cada coisa tem o seu ritmo, até você.

Os mais velhos diziam “não ponha a carroça na frente dos bois” e isso fala sobre não ter pressa, seja para tomar uma decisão, para pôr um plano em prática, para receber uma dádiva ou para viver.

Eu sei que o mundo exige pressa, e ele insiste em dizer que você está atrasada, mas tenha paciência consigo mesma, você tá aprendendo a viver, é a primeira vez que você está vivendo a sua vida, e ela é só sua, e da mesma forma que cada coisa tem seu tempo para acontecer, você também tem.

Então, viva devagar, mas não fique estagnada, se você cansar, sente e descanse.

Lembre-se de não desistir, mas se quiser desistir, tá tudo bem. Se permita errar, se permita aprender e esteja aberta para isso, absorva o que for bom e o que não for deixa para lá, busque a felicidade nos pequenos detalhes da vida.

Então, só para você lembrar, você não está sozinha e você não precisa estar, assim como você não precisa saber de tudo, porque sua vida é uma só e é apenas sua, então ao invés de ficar com medo, vai com medo mesmo, e lembre-se de degustar, apreciar, escutar, observar e viver, de verdade.

## CAPÍTULO 355

---

### Do Lavrado ao Científico

Aldeciria Magalhães Leite

Do chão quente de Roraima, a ciência há de florescer,  
entre rios e lavrados, o docente se faz crescer.

Ensina com coragem, saber e dedicação,  
transforma o ensino em investigação.

Entre teorias e práticas locais,  
procura sentidos, saberes reais.

Do Rio Branco ao Monte Roraima altivo,  
leva a ciência do cotidiano ao científico.

Do lavrado se faz sala, do Rio Branco uma lição,  
o calor está presente em cada estação.

A chuva e o sol com o vento a soprar,  
mostram que a ciência está no ar.

Entre o português, espanhol e inglês,  
Roraima é mistura de povo com intrepidez.  
O professor observa, investiga e traduz,  
transforma o real em caminho de luz.

Fala da fauna, da flora, da tradição,  
do solo amazônico que molda a nação.  
Explica o ciclo da água e da vida,  
mostra que ciência é pra ser vivida.

Pois em Roraima, o ensino é raiz,  
é luta, é cultura, é o que o povo diz.  
Com ciência e contexto, o saber germina,  
e a aprendizagem se torna divina.

## CAPÍTULO 356

---

### Corrupto, Eu?

Shayla Chrystin

O que é a corrupção? É só o palácio, o poder? O dinheiro público que vira pó nas mãos de um rei qualquer.

Ou será que a rachadura começa em nosso próprio chão? Uma mancha que se espalha, uma semente em nossa mão.

Nascemos com este germe ou somos nós que o regamos num benefício que se cala, num troco a mais que guardamos?

Apontamos o dedo ao poder, julgando o grande ladrão. Mas o que o espelho revela sobre a nossa própria mão?

## CAPÍTULO 357

---

### Varal colorido

Laura Helena Liceti de Britto

Pequenina blusa, pequenina meia,  
de molho no sabão  
Contam a história de um dia  
de muita diversão!  
A mãe, a esfregar, as roupinhas,  
se vê em um misto de emoção  
Meu pequeno está crescendo  
E desvendado esse mundão!  
Enxagua as pecinhas,  
limpinhas, cheirosas,  
prontas a vestir o corpinho  
Ah! Que tarefa prazerosa!  
Depois de torcer  
Põe a secar  
no varal da sacada,  
a mãe a pendurar!  
Uma a uma, lado a lado,  
as roupinhas tecem um lindo quadro  
A tarefa concluída,  
Um belo retrato!  
Tem azul, amarelo,  
vermelho e verde,  
Um mix perfeito  
Um amor fora do peito.

## CAPÍTULO 358

---

### Quase

Cleudilene Ferraz Lima (Violeta)

O teu quase

Não me causa nada

Tua incerteza

Foi a minha certeza

Pego minha malinha de mão

Ando em tua oposta direção

Com o coração na mão.

## CAPÍTULO 359

---

### Memória Boa

Jheyciane Almeida Rocha

Certa vez, ela o perguntou: Lembra daquele dia na lagoa?

Ele disse: Nossa, que memória boa...

Ela não tinha memória boa, ela esquecia tanta coisa.

Não sabia o nome de sua professora, apesar de já ter dito.

Não sabia o número de seu CPF, apesar de já ter escrito.

Ela esquecia tanta coisa.

Tanto que ao sair dos lugares tinha o cuidado de checar várias e várias vezes se não estava

esquecendo nada.

Preocupada.

Ela esquecia tanta coisa.

Mas os momentos com ele eram diferentes.

Eles a marcaram tanto que dificilmente ela os esquecia.

## CAPÍTULO 360

---

### Mãe, Professora

Olinda Tarciane Magalhães do Carmo

Depois de um dia longo,  
Chegar no nosso lar,  
Poder abraçá-lo, beijá-lo e saber que está tudo bem, este é o meu anseio.  
Sair todos os dias com a missão de ensinar, acolher o filho de outra mãe,  
é uma missão desafiadora que enfrentamos todos os dias!  
Enquanto estamos nessa missão! Fico a indagar.  
Será como está meu menino, será como ele está?  
E assim passa o dia, e vivo a questionar!  
Ser mãe, professora realmente é uma missão desafiadora que nos faz pensar!  
Sacrificar nossa vida, para poder ensinar,  
é uma missão que nos foi dada e será que podemos conciliar?  
Ser mãe/ professora, dona de casa e do lar, esse é o  
nosso legado e não podemos negar!

## CAPÍTULO 361

---

### Sobre Términos

Neivana Rolim de Lima

Sobre términos (poema de Neivana Lima) Ter-mi-n — AR Separação silábica incorreta? SIM. Mas cortar os laços com o radical faz parte do processo: Termin-AR, Termin-AMOS, Termin-ADO. Para que AR possa chegar, muitas vezes é preciso terminAR. Para voltar a caminhAR, para voltar a sonhAR, para fazer o olhinho brilhAR. Recupere seu ar, e saiba que resPIRAR não é pirAR, PiorAR, ParAR... Loucura é não se amAR — é esquecer que amAR também é deixar o outro respirAR.

## CAPÍTULO 362

---

### Só havia gostado

Rebeca Moreira Martins

Vivo romances de uma única pessoa sou o lado não correspondido, a segunda opção... Sempre foi assim, amava de paixão mas se tornava confusão. Um belo dia encontrei alguém, que pareceu perfeito sem nem um defeito, queria acreditar que aquela ilusão era realidade, que alguém me amava de verdade Mas no final estava jogando um jogo, aonde eu era um simples peão, idiota por acreditar que você podia não podia errar. Ansiava para le ver e entender o que sentia por você, uma caixinha de surpresas, não sabia o que iria dizer... mas não esperava tal surpresa que você iria desaparecer. sequelas ficou e ele nem ligou, não sei se existia estes sentimentos em seu coração, não sabia se entendia tal emoção. Fui um simples passatempo, enquanto meu relógio estava a parar o seu continuou a badalar, demorou para ouvir o tic-tac, desde que começou a sumir tais sentimentos. Queria poder te esquecer ou até melhor conseguir anular os sentimentos que começaram a florescer. Sempre que o encontro quero perguntar se ouve algo de verdade ou se era só um momento de caridade Mas tenho que entender que você já está em outra e eu livre, leve e solta. Talvez volte a me apaixonar mas sempre vou recordar de cada uma das palavras que me disse. Parabéns elas perderam o significado e tudo virou um só "havia gostado". Espero que nunca leia isso para que não veja que teve tanta relevância, meu coração ânsia para amar. Novamente e quem sabe quebrar o ciclo que não tem fim.

## CAPÍTULO 363

---

### És Professora

Maria Izaíra da Silva Gil

Na coragem da docência

Ela reescreve o mundo ressignificando histórias

És mulher da ciência

És força que educa, cria e transforma

És mestra no processo de ensinar e aprender

Na pesquisa rigorosa vai além do ser

Construindo pontes, morada, alimento

És alegria, resistência, ato político, sentimento

E assim, com firmeza e doçura no olhar,

Segue acreditando que ensinar é amar

Com fios de esperança e afeto no caminhar

Segue a professora ensinando para libertar.

## CAPÍTULO 364

---

### O que escrevo nas entrelinhas

Águeda de Nazaré Monteiro Costa

O que há então nas entrelinhas, a percepção além do explícito? A coragem de nutrir no outro, sua melhor ideia de mundos. Não só nutrir, como continuar a regar, esperar desabrocha. Ver o mundo fazendo e refazendo suas linhas. No apreciar o outro, absorto no soam cantigas de quem contempla o belo, Está a curiosidade, a ânsia em ser. Com maestria, conduz a luz, que ser ver límpido também pela não luz. Por vezes obtuso, o caminho torna-se a mais extraordinária que podemos experimentar.

## CAPÍTULO 365

---

### 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.



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

