

# *Poesia Primeira*

*USCAL- Universidade Sénior de Carnaxide,  
Aprendizagem e Lazer*

# Índice

<b>Comunicação do Coordenador da USCAL</b> .....	5
<b>A história do poema que nasceu connosco</b> .....	6
<b>Agradecimentos</b> .....	7
<b>Prefácio</b> .....	8
<b>Poema às minhas alunas</b> .....	9
<b>Assinatura das Autoras</b> .....	10
<b>Ana Carvalhais</b>	
Eu sou .....	12
A cor de certos dias .....	14
Poema parido .....	15
De onde provenho .....	17
A minha terra .....	18
O deslumbramento do medo .....	19
A carta .....	20
<b>Celeste Oliveira</b>	
Dos sonhos à realidade .....	22
Lavro terra, planto sentimentos .....	23
As minhas lágrimas têm voz .....	23
Sem lugar .....	24
Sê alguém .....	24
<b>Felicidade Silva</b>	
A palavra .....	26
Branco .....	27
Natureza .....	28
Sou em tudo .....	30
Lágrimas .....	31
Poema .....	32
<b>Helena Cunha</b>	
Rosas .....	34
Ser mãe .....	35

Despedida .....	36
O meu olhar .....	37
Para ti .....	38
A noite .....	39
Para ti, MãE .....	40
<b>Idália Simões</b>	
Sem sentido .....	42
Voz .....	43
A morte .....	43
Com lágrimas .....	44
A minha palavra .....	45
Quem sou .....	46
Sou de uma terra .....	47
<b>Lourdes Fortes</b>	
Eu .....	50
Se eu fosse um livro .....	50
Às vezes choro .....	51
Coragem .....	52
Pertenço-me .....	53
Se... ..	53
Sou feliz .....	54
<b>Lucília Lourenço</b>	
Lugar .....	56
Palavras de lágrimas .....	57
Deslumbramento .....	58
Nós e o mundo .....	58
Pensamentos .....	59
O branco .....	60
<b>Maria Pereira</b>	
Além .....	62
Sou o que sou .....	62
Às vezes .....	63
Música .....	64

Com que voz .....	65
Saudade .....	66
<b>M<sup>a</sup> José Henriques</b>	
O primeiro dia .....	68
Palavra silêncio .....	69
Cântico à terra .....	70
Moinho branco .....	72
Tesouro .....	73
A chegada .....	74
<b>Rosário Pinto</b>	
Vida de palavras .....	76
As palavras dos poetas .....	77
O grito do AMOR .....	78
Eu sei lá .....	80
O DEUS que mora comigo! .....	81
Sou eu que faço escolhas .....	82
<b>Virgínia de Sá</b>	
Quando... o medo .....	84
Filtro a ternura .....	85
Vou criando .....	86
Com o meu choro .....	86
Príncipes e sapos .....	87
E vem uma folha... .....	88
<b>Vitória Fonseca</b>	
A verdade .....	90
A chegada ao Alentejo .....	91
À minha filha .....	92
Sou uma mulher do mundo .....	93
Poesia é... .....	94
Tinha que te dizer... .....	95

## *Comunicação do Coordenador da USCAL*

No sonho da USCAL, por vezes é fácil pensar, falar e até escrever.

O primeiro livro da USCAL – Universidade Sénior de Carnaxide, aprendizagem e lazer, demonstra a capacidade dos obreiros desta Universidade Sénior, em que um grupo de professores voluntários tem a capacidade de motivar, transmitir conhecimento e fornecer ferramentas que permitem constituir um legado como este, impresso para que todos possam ler e usufruir.

Os alunos inscritos na disciplina de Poesia da professora voluntária Emília Costa, desenvolveram as suas capacidades inatas e quiseram Fazer História!

Mulheres de conhecimento profundo na arte das palavras e da construção da escrita poética, reuniram-se num manifesto à Cultura e à Língua Portuguesa.

Uma palavra de reconhecimento e orgulho pela obra produzida, aos alunos e ao grupo de trabalho, constituído pelas professoras Rosário Pinto e Emília Costa.

Parabéns aos autores e obrigado.

Assim, vale a pena continuar a Fazer!

Jorge de Vilhena  
Presidente da Junta de Freguesia  
da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas

## *A história do poema que nasceu connosco*

Havia o nada.

O nada?!

Um nada por nascer e tornar-se letra.

Havia a folha imaculada, virgem, branca para inscrever a escrita.

Havia o medo de sentir, de quebrar rótulos, de incendiar a caneta e percorrer linhas.

Havia o sorriso encoberto pelo “não saber como se faz”, pelo “não sou capaz”, pelo “nunca fiz”, pelo “não sei como”, pelo “vou tentar mas...”, pelo “oh! Não!”.

Havia o sentimento de não saber como dar poesia à vida.

Havia!...

Havia!...

Mas deste lugar inicial, onde se julga que nada pode acontecer... a pouco e pouco..., foi dada luz à letra, cor à palavra, sonho à frase e, na sala, todas fizeram, de cada folha sua, um poema maior que tornou o deserto em onda, o silêncio em voz, o estar só num abraço.

E, de som a som, a melodia foi ganhando colo, a palavra foi a escolha apeteçada, a roda dos sentidos foi o alimento para tanta janela aberta!

Cada uma se apropriou da sua ARTE e fez seu o poema que gerou e nos legou.

E... como eu gosto de vos ler!

Emília Gomes da Costa  
Professora voluntária da disciplina  
“Poesia Dita, Contada e Cantada”

## *Agradecimentos*

Não posso deixar de referir o meu enorme agradecimento ao Coordenador da USCAL, o Sr. Presidente Jorge de Vilhena, pelo empenho e disponibilidade que sempre manifestou para a realização do projecto que tornou possível a edição deste livro.

Quero também agradecer toda a colaboração dada pela prof<sup>a</sup> Rosário Pinto que, desde o início, abraçou a ideia e envidou todos os esforços para que o livro saísse formal e esteticamente acabado.

Por último, quero agradecer a todas as alunas que trabalharam para dar conteúdo a este livro e a todas aquelas que, não estando presentes de forma visível, sempre estiveram na rectaguarda a dar força para que a obra acontecesse.

Sem as diversas formas de participação, o livro não teria sido possível.

A todos o meu muito obrigado.

Emília Gomes da Costa  
Professora voluntária da disciplina  
“Poesia Dita, Contada e Cantada”

## *Prefácio*

Sonhou-se a “POESIA” e ela chegou ao cais da USCAL nos braços da professora Emília Costa.

Quando chegou o comboio que iria percorrer os destinos do sentir e criar, cada passageira foi entrando e se acomodando no lugar onde o conforto das palavras pensadas, ditas e escritas, se transformou em versos e poemas para inundar as suas veias.

São mulheres corajosas, capazes de deixar sair o que de mais íntimo se encontra depositado nas suas almas e corações, que deram letra e voz a esta “POESIA PRIMEIRA” para a partilhar em rio de emoções.

A poesia é o descanso da alma e o poema é a música que a embala.

Este livro de partilha, dado à luz na USCAL num primeiro parto, foi gerado por um sonho que se materializou e fez crescer todas as alunas que nele participaram.

A “POESIA PRIMEIRA” tem poemas de 12 alunas mas também tem, e isso não pode ser negado, a energia de todas as outras alunas que participaram nas aulas e deram incentivo, ainda que não explícito, para a sua concepção.

A união faz a força e, neste caso, fez o LIVRO.

Rosário Pinto  
Coordenação Pedagógica da USCAL  
Professora voluntária da disciplina  
“Desenvolvimento Pessoal”



## *POEMA ÀS MINHAS ALUNAS*

O pensamento voou em cavalgada  
à espera do poema que nascesse  
e de sonho em sonho transformada  
a palavra na terra semeada  
tornou-se embrião e alvorada.

O fonema foi sílaba e canção  
a palavra foi alma, coração  
e os versos primeiros foram escritos  
a medo, muito a medo...

Seriam eles proscritos?  
Não! Não!

Veio o monte no Alentejo...  
e Trás-os-Montes e as serranias...  
veio a infância pobre, sofrida...  
e os amores desencontrados...  
e os filhos, oh!, os filhos bem amados...  
e o pôr do sol de África, ao longe...  
e as doenças feitas força...

... e a matriz da Mulher sempre presente...  
e o ir em frente, o ir em frente...

E o poema foi parido em Vossas Mãos  
cresceu e fez-se gente de verdade  
e com este amor de longa idade  
a Vossa Poesia aconteceu!

Com muito carinho  
Emília Gomes da Costa

# Assinatura das Autoras

Manoel  
Carmo  
Vingúcia de Sá  
Manoel Henrique  
Francisco  
Juliano  
Maria  
Glicéria  
Emília  
Luz  
Luz  
Luz

*Ana Carvalhais*

## **Eu sou**

Não sei se me conheço por inteiro,  
O que tenho de mim!?  
Meu resumo,  
Público e notório,  
As circunstâncias,  
As contradições que semeio,  
Eu mesma e o meu contrário!

Sou o que nego e afasto,  
O berço onde nasci,  
O lar onde vivi.  
Sou o beijo,  
A carícia,  
O cheiro,  
Sou o abraço de alguém  
Que me faz sorrir!  
A Filha que pari,  
extensão de mim,  
Minha grande razão de existir!

Sou a música que ouvi em teus braços,  
Os sonhos que acalentámos,  
Não passaram daí!  
Sou os crepúsculos,  
A trémula candeia...  
Com ela esperámos a lua,  
Aos “quartos”!  
Gostávamos da lua nessas fases...  
Não gosto da lua cheia!

Perco-me e encontro-me.  
Tantas vezes,  
Não sei quem sou  
De onde fugi!  
Nas defesas que uso,  
Protegem-me os amigos  
Deixados nas viagens que fiz.  
Sou memória dos filmes que vi,  
Os livros que li,  
Quantas vezes neles me evadi!  
Sou o lote não classificado do leilão,  
Sem “etiqueta”,  
Ninguém me licita,  
O salto no trapézio onde falhou o pé!  
Sou novo salto,  
Com tombo, ou não.  
Sou as guerras que comprei e ganhei!  
Outras me chegaram sem aviso,  
E não venci.  
Sou a perda,  
A previsão doentia de mais perdas,  
Eu sou...  
O que restou de mim na despedida!

Nos dias que habito,  
Reciclo os despojos,  
Colo os pedaços que vagueiam,  
Construindo-me, assim!  
Eu sou a matriz,  
Desgarrada,  
Num acervo sem fim!

## **A cor de certos dias**

Há certas cores nas horas  
Dos meus dias cinzentos,  
Constante a despedida,  
Um adeus,  
Sempre a acontecer!  
Cores da noite,  
Depois da noite,  
O crepúsculo antes da hora,  
Os dias sempre a anoitecer!  
O nascer do sol,  
A luz de velas  
Cenário de “câmara ardente”,  
Eu ali a fazer,  
O silêncio do frio,  
As paredes  
Mais nada presente!  
Na saudade conformada,  
Nas sensações que me chegam,  
Aquele outra cor do sol poente!  
Não é de hoje este arrepio,  
Já me arranhou a pele outras vezes  
Quando o morrão definhava,  
Na cor indistinta da chama  
A luz trémula dos teus olhos!  
Algo em mim não foi sanado  
Vejo a cor da igreja branca,  
E outra de “gatos-pingados”.  
É cor de féretro,  
Tanger de sinos,  
As cores de um Adeus,  
Antecipado!

## Poema parido

O poeta inspirado,  
Como sempre emocional,  
Ao conceber um poema,  
Recorre à “veia poética”!  
Em lânguida reflexão,  
A mente refuta vulgaridades  
Nos versos!  
A dormência emocional,  
Arrasta a “gravidez”,  
E prolonga a expulsão!  
Abandonado pelas musas,  
O esteta promissor  
Atrasa a procriação,  
Uma hora, um dia, dois ou três,  
Ser primíparo ou múltiparo,  
Tanto faz!  
A inspiração colapsa,  
O “gestante” adormece,  
Está doente!  
Em pré eclâmpsia, obnubilado,  
A tensão alta, coração alvoroçado,  
Invoca qualquer santo,  
Que lhe alivie o ”ventre”!  
No tempo que o tempo traz,  
Vencida a neurastenia,  
O putativo poema, já se sente  
Finalmente!  
A promessa literária “aflora”,  
Ameaça “sair de pés”,  
Coisa feia!  
Poeta que se preze, não aceita!

Cerebralmente eruptivo,  
Convence-o a dar a” volta”,  
Fazer pirueta invertida e o pino,  
Apresentar-se “enxuto”,  
Em posição cefálica  
Com as mãos enluvadas,  
Ampara-o na expulsão,  
Não pode “cair no balde”!  
Lá se ia a inspiração...  
Aplica-lhe as ventosas  
Que sopram balões de rimas,  
Verso a verso, que alegria,  
A obra progride!  
O primeiro verso assoma,  
Na cérvix,  
A “cabeça” do neófito a latejar,  
Encravada na “bacia”!?  
Nem pensar usar o “fórceps”,  
Um novo esforço, poético,  
A pressão no epigastro,  
Sem que aspire “mecónio”,  
O poema é expulso!  
Escarrado e inteiro,  
Delirante, emocionado,  
Plasmado num papel amarrotado!  
A progenitura,  
Em fase de puerpério  
Analisa, rasura as deficiências  
Do nado vivo.  
Desiludido, não acredita!  
Um mundo de vulgaridades,  
Lhe parece o nascituro  
Acabado de parir  
Poema hermafrodita!



## De onde provenho

Não ouvi teu canto de embalar  
Não lembro teu colo,  
Minha face em teu seio.  
A cor de teus olhos,  
Teus cabelos, como seriam...  
Histórias de encantar,  
Quem me contou?  
Não me deste a mão  
A caminho da escola,  
Não te contei segredos,  
Meus namoros,  
Meu primeiro beijo!  
Não me viste, naquele dia,  
Vestida de branco.  
Estavas ali,  
Teu lugar vazio na festa!  
Ponto de partida,  
Meta de chegada,  
Procuro algum rasto de ti  
Ternura configurada,  
É tudo o que resta,  
Decifro tua face  
Na cor sépia de um retrato,  
A memória da vida  
Que não conheci.  
Faltaste-me ontem,  
Hoje não te lembro,  
Projecto incumprido,  
Matriz, não tenho!  
Sem desenho,  
Argamassa de reminiscências feita,  
Minha vida,  
Equilíbrio difícil!  
Não sei donde provenho!

## **A minha terra**

Quando o sol quer esconder-se  
Lentamente,  
Atrás da serra,  
Surge a lua prateada  
A cercar-te,  
Oh, minha Terra!

Há magia sem medida  
Nesse instante derradeiro.  
Crepúsculo de querubins  
Ninguém tem,  
No mundo inteiro!  
Mais alguém assim te sente  
Ou só eu assim te vejo?!  
Tive horizontes de sonho,  
Eu nasci no Alentejo!

## O deslumbramento do medo

Perdas sem reposição,  
Assombram-nos, perseguem-nos,  
O Medo, nessas horas conforta-nos,  
No escuro seduz.  
Feiticeiro, faz cativas as almas e o coração!  
Transtorno do sentir,  
Brilho que entonetece e nos desvia.  
Perigo improvável, o riso,  
meu gesto de protecção!

Acolher o Medo perturba o entendimento.  
Insidioso, ele se infiltra e nos deslumbra,  
Traz com ele o sobressalto, causa inquietação!  
Quero as sombras que desvanecem a cor,  
Esquecer a ideia de perigo, na escuridão!

Deslumbramento de emoções recalçadas  
O medo, persegue e isola a vítima em seu brilho.  
No cativo, mantém-na num abismo de ilusões!  
Atrasa o luto, não deixa que o grito se solte.  
O medo não cura a dor nem explica o Mistério,  
Estado d'alma, problema de complexas equações!

Inquietações florescem em mim, fascinam,  
Suspensas no atraso dos meus sonhos bons!  
Nessa hora, invoco fadas e outros génios,  
Não vou deixar que o Medo me acorrente.  
Ficam para trás temores, em todos os tons!

## **A Carta**

Estava escrita a carta.  
Não seguiu.  
Ficou em cima da mesa.

Lá fora  
o vento frio,  
o vendaval,  
enrolava as palavras  
na folha que escrevia,  
retorcendo-as,  
como lençóis num estendal!

Depois...  
as rosas que me ofereceste  
caíram,  
de repente  
sobre tudo o que escrevera!  
A carta infinda,  
ali ficou !  
Nas palavras  
molhadas de lágrimas,  
uma rosa e um poema  
que a saudade,  
em mim, gravou!

*Celeste Oliveira*

## **Dos sonhos à realidade**

Nos meus sonhos de menina  
O mundo era meu  
Nos meus sonhos de jovem  
O mundo era nosso  
Nos meus sonhos de mulher  
O mundo era dado adquirido

Os anos passaram  
Os filhos vieram  
Os netos chegaram  
A vida renova-se!

Agora, os meus pensamentos  
Vão até junto do meu  
“compagnon de route”  
Vão até os que me geraram  
Esses todos que descansam  
Lá longe!  
Gostaria de lhes pagar  
O bem que me fizeram  
Todos juntos deram-me esta vida  
Esta vida de que tanto gosto  
Eu gosto da vida  
Eu gosto da minha família  
Eu gosto dos meus amigos  
Eu gosto de mim

## **Lavro terra, planto sentimentos**

Lavro a terra e planto sentimentos  
As intempéries virão  
Os contrastes surgirão  
Sigo em frente e colho argumentos.  
O sol vai brilhar  
A terra virará gente  
Concentro-me e tenho em mente  
Deus estará sempre presente.

## **As minhas lágrimas têm voz**

As minhas lágrimas têm voz  
Voz silenciosa e dolorosa  
Ela enche o meu peito  
E o de todos vós.  
O pranto corre,  
A evolução dói  
O frio, o calor,  
O Inverno, o Verão,  
Amálgama de sentimentos,  
Contradição.  
Deixa passar a ventania  
Não afastes a esperança  
Amanhã é outro dia  
E tu és ainda uma criança.

## **Sem lugar...**

Não pertenço a nenhum lugar  
Não pertenço a nenhum tempo  
Sou mesmo nómada  
E intemporal.  
Deixo passar os anos  
Mas aproveito o momento  
Vem o sol, a chuva,  
O frio, o vento,  
Eu, aqui, vou sempre  
No caminho do tempo.

## **Sê alguém**

Se queres ser grande  
Sê inteiro  
Sê livre  
Sê bom  
Sê solidário  
Sê alguém  
Aprende com o passado  
Para melhor viveres o futuro  
Não te acomodes  
Não tenhas medo  
Abraça as tuas diferenças  
Partilha as tuas convicções  
Não esperes o retorno  
Saboreia até ao limite  
A pessoa que és!



*Felicidade Silva*

## **A palavra**

A palavra dita é como uma flecha

Disparada contra um alvo.

Ninguém é poupado ou salvo

e deixa uma brecha

em quem escuta

e o seu sentimento oculta.

Pode ser uma palavra de amor

dita com todo o ardor.

Uma palavra de amizade

que nos enche de felicidade.

Uma palavra de carinho

como uma carícia, um maminho.

Uma palavra de exaltação

que nos fere o coração.

Uma palavra de rancor

que nos cria tanta dor.

Uma palavra que nos faz sonhar

para na vida caminhar.

Uma palavra de saudade

que nos traz à realidade.

Uma palavra de lealdade

que nos desperta a vontade.

Uma palavra que nos faz chorar

e a nossa vida recordar.

Uma palavra de esperança

que nos conduz à mudança.

Assim, são as palavras ditas de amor,

sentimento e afrontamento

que num instante, num momento,

sem dia, hora, ou razão

nos afectam o coração.

## **Branco**

O pintor contempla pensativo  
O branco imaculado da tela.  
E uma ideia fugaz,  
Logo se lhe apraz,  
Vou pintar uma aguarela.  
Uma criança a brincar  
Com os brancos flocos de neve,  
Uma bola branca a rolar  
E um boneco de neve a formar.  
Pegadas marcadas ao de leve,  
Um rapaz que passa a olhar.  
Um pássaro a esvoaçar no céu  
E a neve a cair como um véu,  
Tingindo as árvores de branco.  
Dois jovens enlaçados num banco,  
Uma casa de branco pintada  
E uma velha no banco sentada.  
Um arco-íris luminoso,  
Tal qual um sol radioso,  
A embelezar com toda a cor  
O branco névoa da tela.  
E num ápice, da paleta do pintor,  
Nasce, assim, a aguarela.

## Natureza

Acordei,  
olhei o firmamento.  
Um incrível e raro céu azul  
sem uma única nuvem  
nos primeiros dias  
de Dezembro.  
Um deslumbramento!

O frio intenso  
e o vento que sopra  
de um jeito...  
faz-me aconchegar  
o meu agasalho ao peito.  
Há um silêncio quase total.  
Momentos em que não se ouve  
o zumbido de um inseto,  
o piar de uma ave,  
o caminhar do pastor,  
o balido de uma ovelha.  
Parece um lugar intemporal.

Estou no cume da serra.  
A cor outonal  
e o casario de xisto  
avistam-se ao longe  
como um belo postal.  
Ouço o rumorejar  
do rio que corre.  
Afloram-me recordações  
da minha terra...

As pedras buriladas  
de um cinzento brilhante,  
lembram pérolas  
espalhadas pelo caminho...

Como é calmo este lugar!...  
Como é puro este ar!...

Respiro,  
profundamente...  
Sinto uma grande paz no coração!

Abro os braços  
e rodopio alegremente  
como uma criança  
que brinca e dança.  
Paro repentinamente.  
E num impulso,  
a minha mente invoca  
o criador em oração  
e agradece toda a beleza  
da natureza.

## **Sou em tudo**

Sou daqui.  
Sou dali.  
Sou de todos os lugares,  
de todos os mares,  
e de nenhum em especial.  
Vejo-me afinal  
a percorrer o mundo.  
Os meus pensamentos voam,  
são um poço sem fundo.  
No meu imaginário ressoam  
todos os caminhos da vida.  
Sinto-me feliz.  
Tudo faz sentido e me diz,  
o que quero e devo fazer.  
Procuro a alegria de viver  
e distorço a realidade  
para encontrar a felicidade.  
Pertencço àquele lugar,  
onde o amor paira no ar,  
onde impera a paz,  
onde tudo se faz  
para bem da humanidade,  
num abraço de fraternidade.

## Lágrimas

As lágrimas caem no meu rosto.  
São lágrimas de desgosto,  
por nunca mais poder abraçar  
aquela que me deu o ser  
e me fez compreender  
o sentido do verbo amar.

No silêncio do meu quarto,  
refugio-me nos meus pensamentos  
e recordo todos os momentos  
de alegrias e sofrimentos,  
que vivemos e partilhámos  
e de mãos dadas caminhámos.

Quero gritar .  
Quero chorar.  
Quero gemer  
E não me mexer.  
Quero que a sua ausência  
se transforme em presença.

Sei que a morte não tem solução.  
Mas a minha mãe está viva  
no meu coração.  
Tenho a face molhada  
de dor e de saudade, mas  
acredito na espiritualidade  
e no nosso encontro na eternidade.

## Poema

A poesia é sentimento.  
A poesia é emoção  
que brota do coração  
e da alma do poeta.  
Como uma arca secreta  
vai abrindo, retirando e mostrando,  
joias de rara beleza,  
palavras que vêm ao pensamento,  
e num momento,  
num cântico de louvor,  
como magia,  
trazem-nos alegria,  
mostram-nos o amor,  
a paixão dos amantes  
em noites escaldantes,  
a esperança na vida,  
que merece ser vivida,  
a força e a beleza da natureza,  
a saudade sentida,  
a felicidade mantida,  
a tristeza que esmorece,  
a loucura que aparece,  
o caminho em solidão  
e o desejo da transformação.  
Palavras feitas de musicalidade  
que nos levam ao imaginário  
e, com naturalidade,  
conseguimos ver um cenário,  
cenas vividas ou por viver  
que nos fazem entender  
a realidade nua  
que pode ser minha ou tua.



*Helena Cunha*

## **Rosas**

Já sem cor são minhas rosas,  
Como eu, já a perderam,  
Mas continuam tão belas,  
As rosas que me ofereceram!

Perde-se a cor e o brilho,  
Com o decorrer dos anos,  
Só fica a marca do tempo...  
A Saudade, os desenganos!

Recordações do passado,  
Da mocidade vivida,  
O Outono numa vida,  
Nalguns corações esquecida!

Quero em vossas lembranças,  
Deixar a minha presença,  
Já que a vossa amizade,  
Meu coração acalenta!

## **Ser mãe**

Em tempos que já lá vão,  
Presentear-me quis Deus.  
Deu-me dois filhinhos lindos,  
Que me encham o coração!

Foi o sentir de ser mãe,  
De meus filhinhos beijar,  
Com eles sorrir e chorar,  
Criança me sentir também.

Um menino e uma menina  
Ambos de olhos azuis,  
Diferentes nos seus feitos,  
É de ouro a minha mina!

Explorá-la é meu querer,  
Ver o que de bom lá há,  
Queimar as ervas daninhas  
Que mal lhes possam fazer.

## Despedida

Quando meus Pais eu perdi,  
Meu coração se partiu e eu chorei sem fim...

Pensei:  
Eu tenho que arranjar solução e voltar a sorrir.  
Então,  
eu tenho quatro irmãs  
e nenhuma pode preencher este vazio?  
Há uma que nunca me traiu!

Então meu coração se iluminou e,  
O nome de Júlia me surgiu.  
Queres ser a minha mãe/irmã  
para me ouvires quando preciso for?

Já pressinto a tua resposta  
porque tens um coração cheio de amor.  
Gosto e gostarei sempre de ti.  
Que sejas muito feliz eu te desejo.

Assim termino o meu poema,  
Com um grande beijo.

A resposta é  
SIM,  
dito por ti  
quando te fiz a minha proposta.

## **O meu olhar**

Não leste tu, neste meu olhar,  
O desejo ardente de viver a vida?...  
Dos anos corridos, d'alma perdida,  
O tempo passado, vejo com pesar.

Vida sem sentido, sem rumo, sem norte,  
Vazio de um túmulo, negro como breu  
Busca do amor esse, igual ao meu,  
Tentando singrar, encontrar a sorte!

Será esta a sorte, esta solidão,  
Que a vida tem para mim?  
Então resignar-me-ei neste meu mundo,

Pensarei no amor, nas rosas,  
Mar, sol, crianças formosas...  
Para todos vai, meu amor profundo!

## **Para ti**

Ficar contigo eu queria, só por hoje  
Um hoje que durasse a eternidade...  
Juntinhos, meu amor, num longo abraço  
Uma só vida na imensidade...

Agora aqui sozinha no meu peito  
Mil sonhos mil delírios me atormentam...  
Num turbilhão de sentimentos bons e maus,  
Coisas mil que nem os sábios as inventam.

Sonho contigo, mesmo acordada,  
Imersa em nuvens mais que enlevada  
Tentando imaginar-te aqui.

Presente neste espírito sombrio,  
Tremendo como morrendo de frio,  
Julgando que não vivo mas que morri.

## **A noite**

A noite é negra mas nem sempre escura  
Nas almas boas, nuas de vaidade  
Convida ao sonho, ao riso à alegria  
Num só sentir, a fraternidade!

Também a noite convida ao amor...  
Sobe o céu estrelado e um luar de luz,  
Dois rostos... Um só par... olham-se nos olhos  
Fazem mil promessas, transportando a cruz!

Tarde, já a noite vai correndo...  
O mar que junto às rochas vai gemendo.  
Também para ele existe amor...

Carícias, rodopios nos rochedos,  
Numa noite com estrelas, e sem medos  
Toda ela cheia de esplendor!

## **Para ti, MÃE**

Se na terra há uma “Santa”  
Essa Santa é minha Mãe,  
Tem um coração de oiro,  
Tudo de bom ela tem!

A todos ama sem fim,  
Seus sete filhos nascidos,  
Defende-os como ninguém  
Sempre disposta a ouvi-los!

Com uma vida já bem longa,  
E um desgosto bem recente,  
O seu rosto “inda” sorri,  
Mesmo com a dor presente!

Tem a força dum vulcão,  
Para enfrentar a vida,  
Dá-nos força, amor, coragem,  
Além de “MÃE,  
GRANDE AMIGA”.



*Idália Simões*

## **Sem sentido...**

Não sei quem sou.  
Sei que não tem sentido  
quem sou...  
Magoada?  
Imperfeita?  
Serena?  
Instável?  
Domável?  
Egoísta?  
Perfeccionista?  
Desumana?  
Humana?  
Irmã de mim...  
mesmo que sim...  
ou não...  
Sou confusão,  
sou solidão...  
sou filha ou não...  
do planeta em convulsão...  
Sou também,  
o meu perdão  
e sim...  
ou não...  
tu és, também,  
o meu irmão!

## **Voz**

A voz da alma  
Com emoção  
Palavras ditas  
Palavras escritas  
Palavras cantadas  
Palavras sonhadas  
Palavras amantes  
Poesia, a arte de escrever  
como uma oração,  
ondas de angustia,  
de solidão,  
o choro do coração  
e novos mares  
feitos de espuma  
e de ilusão!

## **A morte**

Medo que tu partas e eu deixe de te ter.  
Medo que tu sofras e não te possa ajudar.  
Medo que um dia me chames  
e eu não esteja para te responder  
quando eu deixar de ver o mar  
e não sentir o cheiro a terra molhada.  
Medo que não me dê a mão!  
Medo que não me feches os olhos...  
quando eu morrer...

## Com lágrimas

As minhas lágrimas  
têm voz.

Falam,  
suplicam,  
gritam.

Falam da fome no mundo  
Choram pelas crianças  
que sofrem.

Suplicam paz,  
em vez de guerra,  
gritam pela igualdade  
dos homens.

Mas as minhas lágrimas  
também são de felicidade  
porque um dia a vi nascer.  
São também de vaidade  
e admiração  
ao vê-la crescer.

As minhas lágrimas  
falarão  
enquanto eu viver!

## **A minha palavra**

Eu sou dona da palavra,  
a minha,  
e acho-a sempre  
guardada no meu coração.  
Ela tem som,  
alma,  
sabedoria.  
Chega-me aromatizada  
de sorrisos  
e adoçada pelo amor.  
Por Fim,  
quando a minha palavra  
só já for um sussurro  
será tranquila  
e digna,  
acariciada pelas asas  
da Morte!

## Quem sou

Gostava de saber quem sou  
A razão porque existo.  
Sei que faço parte  
Deste Planeta ferido  
Magoado com o Ser Humano.  
O que faço não tem sentido.  
Procuro contornar os meus defeitos.  
E eu, pecadora, me confesso  
Por não conseguir ser perfeita  
Neste meu Universo.  
Sou instável,  
Sou serena,  
Sou alegre,  
Sou triste.  
Já muito amei,  
Já muito sofri,  
Sou injusta  
Mas também agradecida.  
Peço perdão à Vida  
Como sua Filha,  
Sei que me perdoa e ama  
E que a causa dos meus pecados  
É, simplesmente,  
SER HUMANA.

## Sou de uma terra

Quem me dera  
traduzir os teus encantos...  
o nascer do sol  
por detrás dos montes que tocam o céu...  
o despertar da terra,  
o inverno que se cobre  
com imensos lençóis brancos  
e aquece a tua gente  
à volta da lareira.  
As chaminés ao alto  
despenteiam perfumes  
e os sentidos  
e histórias sem fim  
que passam pelos tempos da memória.  
As searas,  
onde apetece mergulhar,  
como se fosse mar...  
transformam-se em ouro,  
magia,  
tesouro...  
Ela chega...  
colorida de mimosas,  
andorinhas,  
borboletas,  
joaninhas...  
e o verão madrugador  
que vem...

As regas,  
as ceifas,  
as colheitas,  
as sextas,  
as sombras  
e as noites... um bem  
estreladas em luar,  
passeios nas ruas  
de sóis e de luas...  
alguns, os mais velhos...  
sentados à porta  
soleiras fraternas  
que os aconchegam  
em mantos lunares.  
E mais, o outono...  
do pão e do vinho  
do mel rosmaninho  
e o adormecer  
sonolento de folhas  
louras, ruivas, castanhas  
que se desfazem em mantos,  
em prantos,  
lamentos,  
rasgos de alegrias,  
de sonhos em telas  
retrato maior do sol que se põe...  
até outro dia...  
até outra estrela...



*Lourdes Fortes*

## **Eu**

Procurei a força e a confiança  
fora de mim  
mas eu sei,  
elas estão cá dentro.  
Ultrapasso a negatividade,  
dou poder à minha mente  
para o fazer.  
Sou livre  
ao sentir esta verdade  
porque eu faço-me  
do que sou.

## **Se eu fosse um livro**

Se eu fosse um livro  
seria um imenso poema  
e daria às palavras  
sentidos inesperados.  
Seria um grande abraço  
e uma larga roda  
de fraternidade.  
Seria um semeador  
de sonhos e felicidade.  
Seria um obreiro  
de paz  
e um grande sábio  
que faria de cada poema  
um homem novo!

## **Às vezes choro...**

Nas minhas lágrimas  
está o meu carinho  
a minha alma  
aberta ao coração,  
o amor de minha mãe,  
a alegria dos meus entes queridos,  
o amor perdido,  
o avivar da saudade,  
o silêncio da consciência,  
a insônia traiçoeira,  
os sonhos de ilusões,  
os caminhos percorridos,  
as recordações do passado,  
o envelhecer com alegria,  
o momento presente  
com sabor a passado.

## Coragem

Às vezes,  
vem-me o deslumbramento do medo...  
Ganho força  
e coragem  
cada vez que olho  
o medo de frente!  
Aceito o medo  
como parte da vida.  
Aprendo com o passado.  
Olho para trás e vejo  
alegria e beleza  
que não tive...  
Os medos que vivi  
semearam desencantos,  
tempestades.  
Foram sinais de realidades...  
frias e sombrias  
alegrias...  
sem voz!

## **Pertenço-me**

Não pertencço a nenhum lugar.  
Mas pertencço à vida  
com quanta força tenho.  
Tenho muitas coisas  
para provar a mim mesma.  
Sou paciente com tudo o que tenho  
dentro do meu coração.  
Forço-me a gostar  
das minhas próprias interrogações.  
Não procuro as respostas  
que não me podem ser dadas  
porque não sei  
se serei capaz de vivê-las.  
O que me importa é viver tudo  
no meu lugar de vida.

## **Se...**

Se eu fosse um livro  
seria um imenso poema,  
daria às palavras  
sentidos inesperados.  
As palavras unem os seres vivos,  
completam-nos e preenchem-nos.  
O poema é um semeador de sonhos,  
é um obreiro de paz e amor  
que me abre o coração,  
é um sábio com segredos  
na minha imaginação.

## Sou feliz

Eu sou feliz,  
estou só,  
mas muito acompanhada.  
Tenho a minha filha,  
netos e bisnetos  
que muito quero.  
Sou idosa,  
mas sinto-me nova.  
Já perdi todos os meus amigos  
mas sinto-os presentes  
quando estou só na minha casa.  
Tenho lembranças muito boas  
da minha vida em Luanda  
e saudades de lá não poder voltar.  
Desejo a paz e o bem estar  
de todos os que me rodeiam.  
Ainda espero  
e penso num mundo melhor  
para o futuro  
que gostaria de ver.  
Sou feliz mas estou só.  
Sou idosa mas sinto-me nova.  
Tenho lembranças boas da minha infância.  
Luanda ficou para trás,  
tenho saudades...  
Meus filhos, netos e bisnetos  
são a minha vida.  
Peço a Deus  
o melhor para todos.

*Lucília Lourenço*

## Lugar

Não pertenco a nenhum lugar.  
Viajei pelo mundo,  
conheci povos,  
raças lindas,  
brancas, escuras.  
Olhares penetrantes,  
olhares vagos,  
olhares sorridentes.  
Ouvi palavras,  
línguas diferentes.  
Vi mães pretas  
a embalarem os filhos,  
a venderem peixe e fruta,  
a dançarem, a cantarem.  
Observei namorados de todas as idades,  
ternos, felizes.  
Dialoguei com toda a gente,  
indaguei, observei.  
Enriqueci-me com todos eles.  
Deles, chegaram-me pensamentos,  
emoções, aflições,  
esperanças.  
Pertenci a cada lugar.  
Senti-me cidadã de todos os países,  
não fui estrangeira,  
não fui estranha.  
Guardo dentro de mim  
todas as fisionomias,  
os abraços, os beijos,



a alegria que me deram.  
com fotos gravadas  
do nascer ao pôr do sol,  
dos mares,  
das savanas,  
dos animais selvagens,  
livres no coração de África.  
Sou rica e não tenho país,  
não pertenço a nenhum lugar.  
Deixei-me e abandonei-me  
em todos eles  
e sei que eu fiquei  
dentro de cada olhar.

## **Palavras de lágrimas**

As minhas lágrimas têm voz,  
são autênticas e sentidas,  
deslizam-me no rosto  
por um pássaro morto,  
por uma criança abandonada,  
por um ser a sofrer,  
com paisagens belas,  
deslumbrantes.  
As minhas lágrimas têm voz,  
Sim!  
Falam mais do que as palavras,  
ouvem-se perto e longe,  
alcançam os rios e os mares,  
levam parte de mim  
para o infinito!

## **Deslumbramento...**

Às vezes vem-me o deslumbramento do medo  
de não ter tanta alegria  
como gostaria,  
de não conseguir agarrar o mundo,  
virá-lo do avesso,  
esvaziá-lo do mal.

Às vezes vem-me o deslumbramento do medo  
de não saber ser eu  
e como eu sou.

Mas esse medo vou esmagá-lo  
e, em vez dele, fazer nascer a esperança  
a felicidade, o amor,  
a lealdade, a verdade.

## **Nós e o mundo**

A idade  
Com o passar dos anos.  
Recordações. Saudades.  
Quero manter-me sempre jovem.  
Gostaria que o mundo mudasse,  
que acabassem as guerras,  
as aflições dos seres,  
que todos se amassem.  
Cuidemos do Planeta  
diariamente,  
fazendo cada um de nós  
a nossa parte.  
E o mundo será melhor  
prometo!

## **Pensamentos**

Lavro a terra e planto pensamentos,  
o lavrador planta sementes.  
Germinam girassóis,  
crescem, tocam o céu,  
giram seguindo o sol  
e eu sigo os meus pensamentos.  
Enterro os velhos, passados na vida,  
vejo crescer os novos,  
sorrio sozinha.  
Olho o campo,  
sinto-me feliz.  
Agarro os pensamentos que plantei,  
observo os frutos que germinaram,  
sinto o calor que transmitem.  
Sopro-os para o cosmos,  
envolvo os seres que povoam a terra  
e que sorriem também.  
Estão felizes  
como eu.

## O branco

Observo um bando de gaivotas brancas  
que sobrevoam o oceano.

Admiro o branco  
da espuma das ondas  
num vai e vem agitado.  
E tenho saudades dos vales  
e das montanhas  
cobertos de neve branca.

Na aldeia vejo mulheres  
a estenderem brancos lençóis,  
ao vento,  
numa tarefa contínua e metódica.  
E lembro...  
as casas alentejanas pintadas  
de branco, imaculado.

Retenho o branco da paz,  
pinto o mundo de branco  
para limpar o sangue, as guerras,  
a alma das pessoas.  
E...  
o branco passa a ser acção,  
vida e poesia.

*Maria Pereira*

## **Além...**

Navego na incerteza do que sou.  
Deixo-me arrastar  
pelo que ainda não fiz,  
para ser, para ter.  
Não!  
Eu pertença aqui!  
Eu quero estar aqui!  
Acredito que vou continuar  
a esperar com a mesma força  
o meu abraço pela vida.  
Acredito que o meu sonho  
se realizará em qualquer lugar.  
Abro uma porta e deixo o sonho entrar.  
Devagar... ou talvez não...  
Não encontrei, ainda, o lugar.  
O lugar onde pertença e quero estar!

## **Sou o que sou**

Eu sou luz, alegria e paz  
Eu sou o que sou  
Sou o que quero ser  
Sou uma força que luta  
Com alegria de viver...  
Sou um ser em movimento  
Sou riso contagiante...  
Sou criança em movimento constante.  
Sou o acordar radiante, mutação...  
Coração aberto para amar sem condicionante  
Sim sou eu...  
Sempre expectante!

## Às vezes...

Às vezes vem-me o deslumbramento do medo...  
O medo chega  
quando me enredo em pensamentos cruéis.  
Eles fazem-me navegar em incertezas,  
no medo do que aí vem,  
no medo do que pode acontecer  
àqueles que amo.  
Terão eles noção do que a vida lhes pode trazer?  
Terão capacidade de aprender a lidar  
com os pequenos ou grandes contratemplos?  
Vejo-os rolando pela vida  
sem aparente preocupação,  
sem noção do mundo em que vivem.  
No meu medo não me ocorre  
que talvez não seja assim.  
Eles até se apercebem,...  
aprendem...  
Apenas vivem do seu jeito,  
à sua maneira,  
tão diferente .  
Este medo advém da minha incerteza,  
das minhas incertezas  
de não ser amada apenas,  
por mim própria,  
porque sim...

## Música

A música suave que me envolve  
numa manhã cinzenta,  
acalenta-me e comove...  
É a alma a falar...  
Se não pode gritar  
a alegria que sente,  
a tristeza da gente...  
na poesia não mente  
quando a mão desliza suavemente.  
Poesia é alegria  
que nasce em cada dia  
e floresce como um beijo  
nas flores, ao relento.  
É um campo verdejante  
que o vento suave agita  
numa alegria constante.  
É um tapete de cores,  
violeta, amarelo, branco.  
Ou um tapete cinzento  
onde desvelo o meus prantos.  
Poesia é o sentir da alma,  
alegre ou triste...  
É o sonho e a ansia  
de algo que não existe...  
É!



## Com que voz

As minhas lágrimas têm voz?

Não...

rolam sem o meu consentimento,  
sem me perguntarem se podem rolar...

Apenas rolam, lentamente...

Brotam como uma nascente  
que borbulha, timidamente, da terra seca,  
com vergonha de atrever-se a nascer...

São lágrimas silenciosas,  
arrancadas de mim  
por uma dor maior!

Mas...

já não rolam,  
cansaram de correr...

Ou cansei de acreditar  
que o sonho vem aí...

Com uma alegria imensa,  
desliza pelo meu corpo nu.

Um dia...,

eu sei...

Vou rir e chorar de uma só vez,  
porque saíste...

para um espaço que se desfez!

## Saudade

Lavro a terra,  
planto pensamentos  
... e surgem frutos  
feitos de ausência,  
de perdas,  
... e já não toco,  
... e já não cheiro,  
... e já não rio,  
... e já não choro.  
Tenho saudade de não ter...  
Mas planto a alegria de acordar  
em cada manhã minha...  
Planto o sol,  
as estrelas,  
o luar,  
ou a luz de outro olhar...  
Também planto o desejo de mudar  
e ver em cada rosto renascer um olhar...  
Sentir que vem um abraço a chegar!

*M<sup>a</sup> José Henriques*

## O primeiro dia

É bom acordar...  
Vindo do planeta dos sonhos  
dá vontade de partilhar,  
conhecer o dia  
de quem não está...  
e enviar cheiros e abraços  
vestidos com laços  
ternuras e espaços  
conquistas, cansaços  
poemas e traços  
letrinhas aos maços  
e...  
ouvir...  
«está lá, avó?!»  
e eu...mais só  
está, sim, querida...  
Que bom ter vida  
e colorida  
para sentir...  
um dia primeiro  
no seu roteiro  
da escolinha...  
Ternura minha!

## Palavra silêncio

À volta dos arcos  
e dos círculos  
descobri o pi ( $\pi$ ).  
Com todas as cores  
do mundo,  
muito certinhas,  
sem nunca trocarem,  
verdadeiro:  
É o arco da velha  
à tarde.

Nas noites de Lua Cheia  
é ela que tem o brilho e a beleza  
que só uma deusa pode dar.  
Graças Seléne,  
a madrinha do Céu.  
Mas é com palavras simples  
que os peixes param, escutam:  
compaixão, amizade, justiça  
enchem o coração.  
E, tal como a borboleta  
que bate as asas  
e provoca tempestade  
do outro lado do mundo,  
fazem revolução:  
Igualdade, fraternidade, liberdade.  
No centro da praça da cidade  
está um homem,  
na sua barba branca  
esvoaçam borboletas...  
Silêncio...

## **Cântico à terra**

Canto a Terra

Terra-mãe,  
que me suporta  
e integra,  
canto as formas:  
terra chã,  
montanhas,  
vales  
e as irregularidades ásperas  
da superfície.

Canto seu coberto  
e a sua nudez.

Canto tesouros escondidos,  
as suas joias, as suas grutas.  
Não canto as convulsões,  
os seus tremores,  
que tudo destroem.

Canto a Água

doce,  
salgada,  
santa...  
e a constituinte.  
Não canto os seus movimentos  
bruscos, galopantes,  
que tudo arrasam...

Canto o Ar

de tão grande leveza,  
respiro-o.  
Dá conta de mim!  
Canto-o no vento,

Não o Suão.

Não canto as suas pressas  
tão velozes...  
que levam tudo.

Canto o Fogo

Produzi-lo,  
foi um sucesso.  
Tinha frio e aqueceu-me.  
Canto no conforto do meu canto,  
no meu lugar.  
Não canto o fogo incendiário.  
Aí tudo é cinza.

Canto o pensamento  
e a acção.  
Canto o belo  
e o sublime,  
O inatingível,  
Canto...

## **Moinho branco**

As velas brancas  
marcam a época:  
colheitas feitas,  
moleiro aprontado,  
mós brancas picadas.  
Armam-se as velas,  
ajeitam-se ao vento.  
E rodam... dias e dias...  
**AQUI FABRICA-SE!**  
A farinha branca  
já enche o saco  
de linho branco.  
Avisa-se o dono  
na linguagem das velas:  
**TRABALHO TERMINADO!**  
Próximo,  
no moinho preto já derrubado,  
apregoa-se:  
**ESTA NOITE HÁ BAILE!**  
Assim era!  
No lugar deste,  
está hoje o depósito de água,  
branco.  
Arranjo à volta  
lindo miradouro!  
Do outro resta,  
um cone truncado,  
as engrenagens,  
o mastro das velas.  
No mapa, um pequeno triângulo  
marca a altitude e em letras grandes:  
**MOINHO BRANCO**



## Tesouro

Fora de horas,  
já noite silenciosa  
um pequeno remexer  
chama a minha curiosidade.

Oriento-me para ver:  
Vejo, oiço,  
Oh, imagem gravada na alma,  
como posso descrevê-la?...  
«*Tenho medo... Tenho medo...*»  
O olhar mais triste,  
Desesperado, angustiado!  
Apavorado!  
Completamente nu.

Envolvê-lo, abraçá-lo,  
abrigá-lo. tão frágil,  
ouro, ouro fino  
meu Tesouro...  
Tanto terror, tanta dor...

Talvez os artistas  
saibam registrar este sofrer.  
Daqueles que vi,  
procurei estar atenta  
Não, não era isto.  
Lembrei então e revi  
a imagem em papel  
do quadro «*O Grito*».  
Tem tudo o que queria ter dito,  
como dizê-lo?  
Meu Tesouro!...

## A chegada

As murtas dão as boas vindas:  
estão viçosas, crescidas  
já têm botões.  
Dos bolbos, saíram da terra,  
folhas, muitas folhas.  
Flores ainda poucas...  
E as andorinhas,  
reocuparam o seu espaço  
no seu tempo,  
é delas!...  
Visito-as.  
Espreitam dos seus ninhos  
arranjados.  
Saem em voos,  
de trajectórias aleatórias,  
parecem!  
A entrada em casa,  
e são as fotos,  
os quadros,  
os livros, coisas  
que falam.  
Entendemo-nos.  
Abro um livro,  
e outro, releio, vejo,  
folheio.  
Chega o meu irmão,  
trocamos novidades.  
Fica combinado:  
Amanhã,  
é para coisas importantes.

*Rosário Pinto*

## Vida de palavras

Cada palavra que digo  
É uma palavra tua  
Cada palavra que penso  
É pensada contigo  
Cada palavra que teço  
Vem da tua voz  
Elas, as nossas palavras,  
Têm o timbre da tua  
Da minha vida

A cada momento de lembrança  
Apetece-me criar-te do nada  
Moldar-te com palavras de esperança  
Suaves, doces, tranquilas  
Fazer-te mimos  
Embrulhados em papel de letras  
Formar frases de palavras ponte  
Que me levassem ao teu colo  
E te colocassem no meu  
Palavras que me falassem de ti  
Palavras que te contassem de mim  
Quando te abraço no meu abraço  
Quando te beijo num beijo teu  
Quando te amo em mim, criança  
E te peço as minhas palavras  
Entaladas na tua garganta

Tantas palavras existem entre nós  
Numa só vida  
Soltas no carrocel dos nossos sonhos  
Palavras que rodopiam  
Em busca de identidade  
Afiml quem sou eu que me confundo contigo?  
Quem és tu que vives em mim inseparável?  
Sou eu!

## **As palavras dos poetas**

A poesia é:  
A delícia dos sentidos  
O marejar das emoções  
O bailar dos sentimentos  
Vidas  
Sonhos  
Comunhões!

A poesia navega pelos poros  
De quem a quer por amiga  
É o deleite de quem procura  
Buscar o tempo em guarida

As palavras do poema  
Nunca estão adormecidas  
Devem tocar-se de manso  
Para não abrir feridas  
Entrelaçadas de alma  
As palavras dos poetas  
São a força que suporta  
Grandes vidas  
Linhas rectas!

## O grito do amor

A palavra é o grito do pensamento  
quando ressoa por dentro  
nas entranhas do coração,  
e carrega no próprio ventre  
a dor e o prazer da emoção.  
A palavra dita,  
escrita,  
cantada,  
quer fique descoberta  
ou encarcerada,  
perdida entre tantas outras  
que lhe roubam o sentido,  
mesmo assim,  
a palavra é abrigo  
da revolução interior.  
A palavra é expressão de sentimentos,  
ondulante,  
quando o medo se aninha  
a resguardo em seu jeito,  
frontal,  
quando a flor temerosa,  
na tempestade invernososa,  
sobressai no próprio leito.  
A palavra é a força sentida  
projectada em qualquer direcção.  
É o jogo de eleição  
onde se espera guarida,  
é caminho desenhado  
onde tudo acontece,  
onde tarda ou amanhece  
a canção que soa a fado.

É preciso aprender a palavra,  
a palavra que lavra  
e semeia a terra  
que o desejo anseia.  
Essa palavra majestosa,  
única,  
simples,  
poderosa,  
calmante dos sentidos  
quando se sentem perdidos  
na escuridão enganosa.  
Essa palavra macia,  
de fina seda,  
veludo,  
que transforma nada em tudo  
e canta canção timbrada.  
Essa singela palavra,  
despida de tempo,  
espaço,  
sem forma mas com regaço  
que se abre qual amada,  
é ela que acalma  
e serena  
qualquer grito de condor.  
Chamam-lhe:  
“AMOR”

## **Eu sei lá**

Eu sei lá o que se passa  
Quando toca na vidraça  
Uma mão cheia de dor!

Eu sei lá como ameaça  
A voz que cai em desgraça  
E se desfaz em rancor!

Eu sei lá qual é a graça  
Duma forma que esvoaça  
Sem ter asas de condor!

Eu sei lá da tua farsa  
E como ela se disfarça  
Numa chama sem calor!

Mas eu sei...  
Eu sei bem como trespassa  
Um coração que se enlaça  
Em qualquer forma de amor.



## **O Deus que mora comigo!**

Se alguém, um dia,  
me perguntasse o que faria  
se me transformasse e encarnasse  
a figura de DEUS!  
Sem vacilar, eu diria:

Eu já sou DEUS dos meus pensamentos  
Surgidos em dias claros  
Ou de tons cinzentos  
Sou o Grande e Poderoso DEUS  
Das palavras que digo  
Aqui ou em qualquer lugar  
Tenham contornos rebuscados  
Ou padeçam da forma vulgar  
Sou ainda o DEUS divertido  
Dos momentos de prazer  
E de todas as alegrias  
Que em sonhos faço renascer  
Sou também Aquele DEUS  
DEUS apaziguador  
Das tristezas à flor da pele  
Ou que perfuram entranhas  
Dores pequenas, dores tamanhas  
Tecidas no meu burel!  
Sou, sem qualquer dúvida,  
O DEUS de tudo o que faço  
Do que digo em surdina  
E em voz alta desfaço  
Sou o DEUS do grito furacão  
Que ruge no horizonte  
Do rio que dá vida à fonte  
Quebrando o curso à razão

Sou o DEUS do leve cuidado  
Da terna doçura, do corpo mimado  
O DEUS do verde esperança  
Que se espraia no futuro  
E vive em cada criança  
Sou o DEUS eterno e criador  
Que dentro de mim caminha  
O DEUS com Quem faço a cama  
Onde me deito sem fama  
E acordo como Rainha!

## **Sou eu que faço escolhas!**

Tenho que lhe dizer...  
Que acordei do sonho  
Onde me vi deitada  
Ferida, abandonada  
Junto ao seu rosto risonho!

Tenho que lhe dizer...  
Abrindo-me num grito  
Que encontrei saída  
Outrora fechada, perdida  
Num labirinto seu mito!

Tenho que te dizer...  
Sem temer quando me olhas  
Que te esqueci derradeiro  
Quando recordei primeiro  
Que sou eu que faço escolhas!

*Virgínia de Sá*

## Quando... o medo...

Tenho medo de acordar de manhã  
E tudo estar diferente  
De não ver os candeeiros  
Nas mesinhas que pintei  
De não ver entrar o Sol  
De não ver a minha gata  
Aninhar-se na cama  
Entre almofadas  
De não dar mais gargalhadas  
Desbocadas...

Vem-me um MEDO,  
De não estar lá ninguém  
De não me ver ao espelho  
Das chuvas, das marés  
Mas o que mais me assusta...  
O que mais me faz ter medo...  
É não encontrar pela manhã  
Os teus pés!

## **Filtro a ternura**

Posso eu dar se tu não queres?  
Será que queres receber?  
Incomodo...  
Sem querer?

Frases feitas,  
Desgastadas,  
Poesia encomendada...

Não se vende,  
Não se compra,  
Assim...  
Não me sabe a nada.

A poesia,  
Escapa-se,  
Revolta-se,  
Revolve-se,

Escorre-me pelos dedos  
É como a ternura.  
É água, é vinho, é espuma...  
Ou então,  
Coisa nenhuma.

Raiva, luta, decepção.  
Dança, cor, diapasão.  
Verbo, tinta, luz e pão.  
Ultrapassa a própria vida  
Na luta da criação...

## **Vou criando**

De vez em quando  
a solidão bate de mansinho na janela...  
quando chove e faz frio  
e os miúdos já não chegam da escola  
sujos de giz e a cheirar a lápis...  
Nos vasos a terra cheira a mofo.  
Subo ao banquinho para regar as plantas  
suspensas em cestos...  
É inverno no sofá.  
Aconchego mais as mantas.  
Tenho frio  
e sinto-me triste quando ouço os ventos.  
Em breve virá a Primavera.  
Semeio a terra,  
planto pensamentos  
e vou criando a verdade,  
nesses filhos que nascem,  
os rebentos ...

## **Com o meu choro!**

As minhas lágrimas têm voz.  
Há gente que clama pelas ruas  
e já não são jovens, são avós.  
Fazem das lutas, coisas suas!  
Triste, este meu país  
a quem dizem que teve demais.  
E tantos  
que nada mais tiveram...  
Que dias sempre iguais!

## **Príncipes e sapos**

Às vezes a chuva bate forte.  
Fica a doer no corpo  
como um laço de corda.  
A corda fica bamba.  
E bamba,  
a corda bamba,  
balanço nela  
e cheira-me à canela  
como um doce de arroz  
onde se prende a trela.  
Há sempre uma panela na cozinha,  
que cozinha.  
Ao canto da cozinha  
um sapo que é uma rela.  
Ferve panela!  
Há sempre um príncipe  
que nunca entrou nela.  
Ferve sapo, vira príncipe.  
Arde fogo na panela.  
Cozinha a rela.  
Tira-me a sela!  
Solta-me a trela!

## **E vem uma folha...**

E vem uma folha rodopiando  
dourada e castanha  
ao mesmo tempo faz-me pensar Outono,  
decadência, o que precede a velhice.  
As artrites, as artroses  
e as atrozes dores nas costas,  
nas cervicais, nos pés, nos tornozelos  
e noutras coisas mais.  
O medo da solidão.  
Ah o medo da solidão!  
Das noites frias sozinhas, fechadas.  
Das noites caladas em que as palavras  
não ressoam nas paredes nuas  
das minhas mãos  
que já não têm as tuas.  
Das bocas engelhadas, desdentadas.  
Das mulheres esventradas  
que entram paredes dentro  
como facas afiadas.  
Dos sonhos perdidos, dos pesadelos,  
dos gritos e dos grelos,  
crescendo nos vasos de terra estéril  
com desvelos de velhas a arrancar cabelos!  
O medo da falta do teu corpo sobre o meu  
a arrancar gemidos, gritos e pedidos.  
As asas de um corvo sobre a chaminé.  
E os fantasmas que não arredam pé.  
E os gritos!  
Os gritos mudos que não dei  
e todas as palavras que calei  
por não ter quem ouvisse tudo!



*Vitória Fonseca*

## **A verdade**

A poesia verdadeira  
A poesia natural  
É esta que a gente sente  
Ó gente de Portugal  
Que já sofreram na carne  
As mágoas e as alegrias  
Passadas para o papel  
Transformadas em poesia  
São as tristes realidades  
Do viver e do morrer  
De um pouco de massa em bruto  
Que não sabe onde vai ter  
O duro que é o trabalho  
O luto que o mar nos traz  
A fome em bairros de lata  
A ânsia de termos paz  
Temos a arte nas mãos  
Somos um povo poeta  
Somos poesia em papel  
Somos gente que desperta  
Somos pintura em painel  
Barro na mão de oleiro  
Temos espírito de aventura  
Este povo marinheiro  
Não deixem perder as gentes  
Que tanto têm para dar  
Ouçam grandes e pequenos  
Deixem o povo falar  
E mostrar toda a grandeza  
A quem por aqui passar

## **A chegada ao Alentejo**

Quando chego aos campos  
Do meu Alentejo  
Penso estar sonhando  
Em nuvens voando  
Com tudo o que vejo  
Mas logo desperto  
Ao som dos pardais  
Que me pedem baixinho  
Cheios de carinho  
Não nos deixes mais

Quando chego à vila  
E passo ao jardim  
Há velhos sentados  
De rostos cansados  
Sorrindo para mim

Toda esta paisagem  
Me dá a certeza  
Que cheguei de novo  
Ao seio do meu povo  
E sou camponesa

## **À minha filha**

Foste meu fruto de amor  
Foste o viver desta vida  
Foste minha dor amarga  
Minha filha tão querida  
Foste a cor preferida  
Foste a esperança que sonhei  
Foste o cheiro das rosas  
Da primavera que amei  
Foste princesa em meu reino  
Luz da minha escuridão  
Meu poema preferido  
Amor do meu coração  
Sou folha livre de um livro  
Sou uma flor de ninguém  
Só sonhos, só fantasias  
Duma mulher que foi MÃE!

## **Sou uma mulher do mundo**

Sou uma mulher do mundo  
que gosta de viajar,  
dançar,  
passear,  
caminhar.  
Também sou vaidosa,  
caprichosa,  
carinhosa.  
Sou uma mulher solidária,  
por vezes solitária...  
Preocupo-me  
com o que me rodeia,  
sou amiga das minhas amigas  
para o bem e para o mal!  
Não tenho medo da morte  
nem do Juízo Final!

## Poesia é...

Alguém me pergunta  
O que é a poesia  
E eu vou responder  
Com muita alegria:

Nasce o sol,  
abre uma flor,  
abres teus braços,  
sinto calor.  
Doce acordar  
duma criança,  
abre seus olhos  
cheios de esperança.  
O céu estrelado,  
chuva caindo,  
olho feliz  
jovens sorrindo.  
Leva poesia  
o balançar  
da mulher jovem  
que vai passar.  
Sobre a montanha  
a neve cai,  
um lençol branco  
estender-se vai.  
Correm regatos  
lamuriosos,  
deixam frescura,  
campos viçosos.

## **Tinha que te dizer...**

Queria dizer-te muitas coisas!  
Queria dizer-te...  
quantas vezes,  
ultimamente,  
a tua imagem luminosa  
atravessou os espaços sombrios  
da minha alma!  
Queria dizer-te...  
como é bom acordar  
todas as manhãs  
sabendo que o dia encerra  
alguém...  
que és tu!

Queria dizer-te coisas.  
Queria falar-te dos momentos  
que mudam de cor,  
da linguagem secreta,  
silenciosa,  
dos nossos corpos  
a fazer amor!  
Queria dizer-te...  
apenas,  
que estás longe de mim  
como os pensamentos  
estão do pensar...

## **NOTA:**

Este livro não segue as regras do Acordo Ortográfico

## **Ficha Técnica**

Edição: Junta de Freguesia da União das Freguesias de  
Carnaxide e Queijas

Capa: Rita Alves

Coordenação: Professoras Voluntárias Emília Costa e Rosário Pinto

Grafismo: Professora Voluntária Rosário Pinto

Impressão: Sogapal, Comércio e Indústria de Artes Gráficas, S.A.

Tiragem: 250 exemplares

Data: Junho/2014

Depósito Legal: