

ELENIR ALVES

ORGANIZADORA

# VERSOS SOLTOS

PÓEMAS DIVERSOS



selo

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

# ELENIR ALVES

ORGANIZADORA



Copyright © por Autores  
Organização: Elenir Alves

Projeto editorial: Ademir Pascale

Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização dos autores

Obra protegida por direitos autorais

2021

Patrocínio:

[www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)

# SUMÁRIO

## CLIQUE SOBRE O TÍTULO DOS POEMAS

- Introdução, por Elenir Alves, pág. 04**  
**Revelações, por Alberto dos Anjos Costa, pág. 05**  
**Humano corpo, por Alberto dos Anjos Costa, pág. 13**  
**Folheando um livro, por Coracy Teixeira Bessa, pág. 21**  
**A invenção do verbo, por Evelyn Mello, pág. 23**  
**E essa paixão agora!, por Amora Mar, pág. 25**  
**Não virei às costas, por Patricia de Campos Occhiucci, pág. 27**  
**Auto-olhar: cuidar-se!, por Patricia de Campos Occhiucci, pág. 30**  
**Fé e café, por Priscila de Paula Cazorla, pág. 33**  
**Poesia solta, por Priscila de Paula Cazorla, pág. 35**  
**Distância, por Renata da Costa, pág. 37**  
**Parado no céu, por Renata da Costa, pág. 39**  
**Epígrafe no nascedouro do poeta, por Saul Cabral Gomes Júnior, pág. 41**  
**Poema derradeiro, por Saul Cabral Gomes Júnior, pág. 43**  
**Sensações, por Vânia Pontes, pág. 46**  
**Quando a Lua me ensinou a caminhar, por Vinicius Benatto, pág. 48**  
**Participe de nossas antologias, pág. 52**

**Organização: Elenir Alves - [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)**

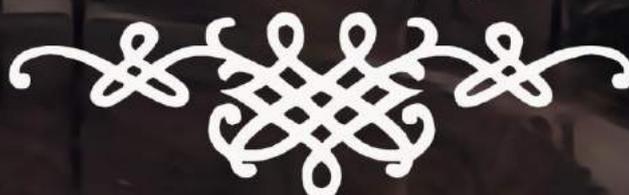
**Capa, arte e diagramação: Ademir Pascale [ademirpascale@gmail.com](mailto:ademirpascale@gmail.com)**

**VISITE:**

**[www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)**

**[www.facebook.com/projetoautoestima](http://www.facebook.com/projetoautoestima)**

**[www.instagram.com/revistaprojetoautoestima](http://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)**



# INTRODUÇÃO

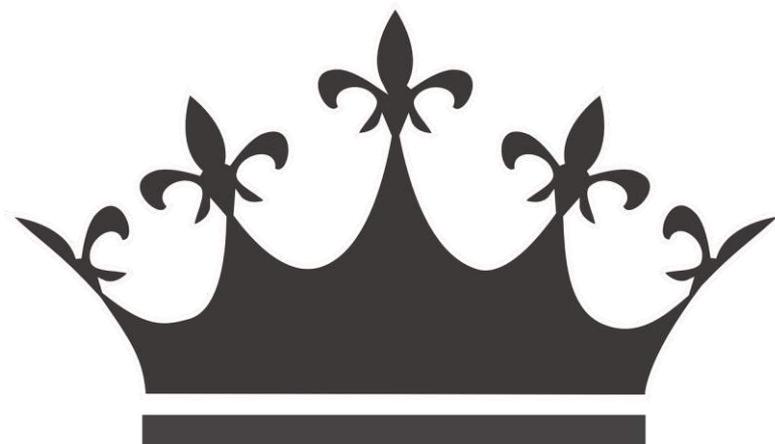
Estou muito feliz em estar realizando a minha primeira antologia com esses dez magníficos autores e seus belos poemas. Deixo aqui os meus sinceros agradecimentos a vocês queridos autores e a todos os que nos acompanham nesta jornada.

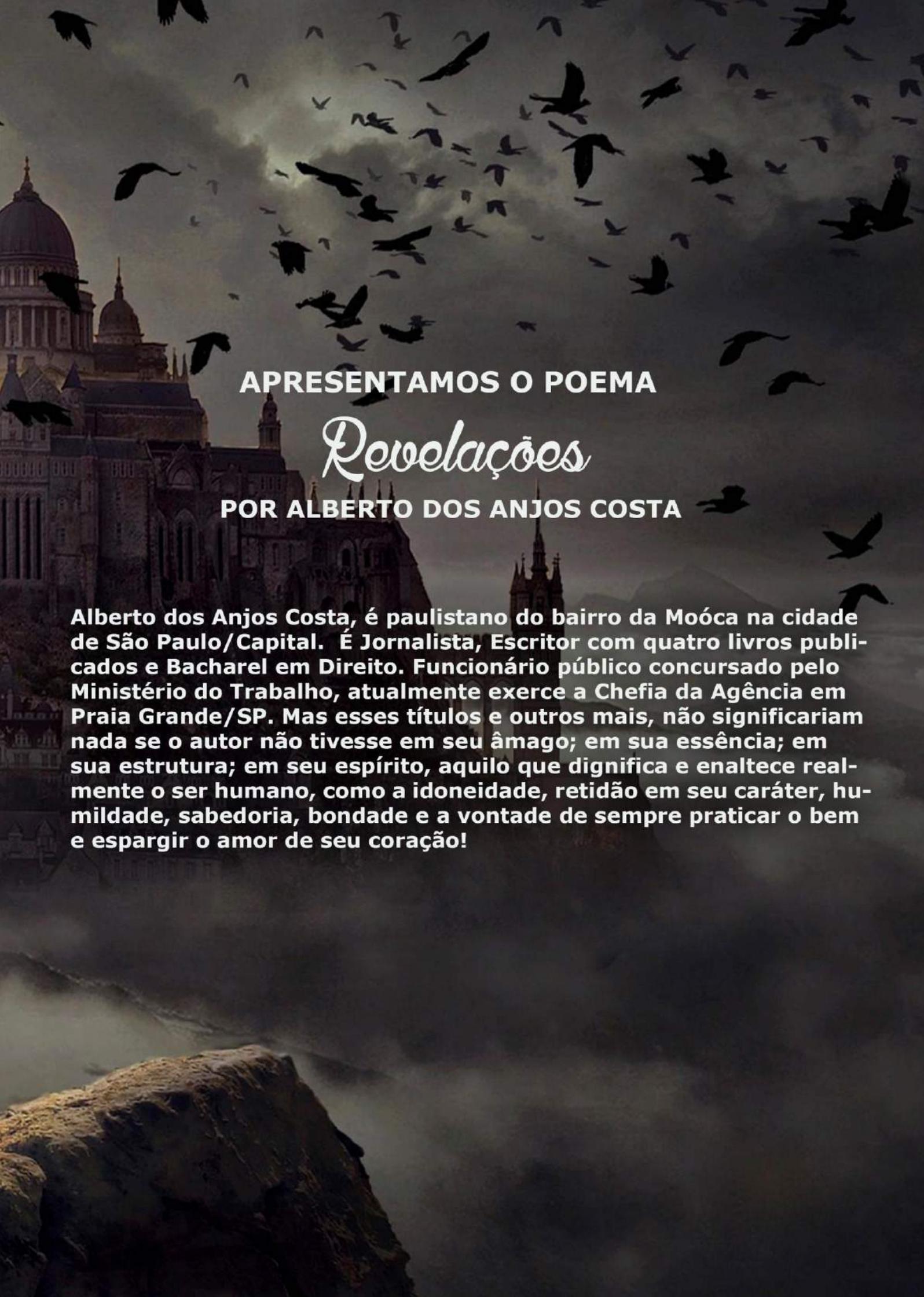
*Eterno é ser único e imperfeito* - Elenir Alves

Tenha uma ótima leitura!

**Elenir Alves - Escritora e Editora**

[www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)





**APRESENTAMOS O POEMA**

# *Revelações*

**POR ALBERTO DOS ANJOS COSTA**

**Alberto dos Anjos Costa, é paulistano do bairro da Moóca na cidade de São Paulo/Capital. É Jornalista, Escritor com quatro livros publicados e Bacharel em Direito. Funcionário público concursado pelo Ministério do Trabalho, atualmente exerce a Chefia da Agência em Praia Grande/SP. Mas esses títulos e outros mais, não significariam nada se o autor não tivesse em seu âmago; em sua essência; em sua estrutura; em seu espírito, aquilo que dignifica e enaltece realmente o ser humano, como a idoneidade, retidão em seu caráter, humildade, sabedoria, bondade e a vontade de sempre praticar o bem e espargir o amor de seu coração!**

Por que destruir?  
Se podemos criar!  
Se o amor é o consentir,  
do fraterno harmonizar!

Se você não pode  
mudar o mundo,  
mude o seu mundo!  
Se a oportunidade  
apareceu e você  
a perdeu! Tente!  
Não lamente!

Se sentes um  
derrotado por não  
seres um ser famoso!  
Não se esqueça que  
convivemos com  
fracassos!  
Suplantá-los, não é fácil!  
Porquanto, se tudo fosse  
fácil, a vida não teria graça!

Sua evolução espiritual,  
não está nas suas vitórias  
e sim em seus momentos  
sem glória!  
Viverás uma vida de mais  
tristezas, do que alegrias!  
Portanto, valorize cada dia!

Sentirás decepções! Vazios!  
Depressões! Que farão você

debulhar lágrimas!  
Mas , cabe a você em seu  
livre-arbítrio, seguir a  
coragem, na perseverança,  
ou a pusilanimidade no desistir!

Controle seu ego, pois ter status  
e sucessos, são apenas ilusões!  
É você que faz o seu destino!  
Não reclame!  
Não lamente!  
Não seja egoísta!

Olhe para trás e verás  
que a sua cruz, não é a  
mais pesada!  
Verás que a realidade é  
dura e implacável!

Verás que pessoas cegas  
conseguem enxergar!  
Pessoas sem pernas que  
conseguem andar!  
Pessoas sem braços que  
conseguem escrever!

Verás hospitais lotados  
por crianças que na esperança,  
aguardam seus defeituosos  
órgãos, serem transplantados!

Verás mães chorando,  
pois, acabaram de perder

seus filhos; e quando arrumarem  
o quarto dos filhos que partiram,  
sentirão as feridas abertas,  
que trarão dores, lágrimas e  
lembranças dos lindos momentos  
de suas crianças!

Conhecerás pessoas  
que pensaram em suicídios,  
e tiveram coragem para suplantá-los!  
O desejo de viver foi mais forte!  
Estas pessoas resignaram-se,  
pelas provações impostas  
pelo aprendizado e pela emoção  
venturosa perseverante,  
da vontade de viver!

Revelações de sofrimentos,  
os quais nos mostram  
que muitos lamentos,  
não tem sentido de acontecer!

Porque, o que se passou,  
já é passado, não se muda,  
pois é imutável; não pode  
mais voltar! O agora que é  
importante, pois é sempre hora  
de recomeçar!

Porque a vida é feita de  
mortes e de ressurreições!  
Portanto, tenha fé!  
Sempre fé!

Tenha fé no que transcende!  
Tenha fé sempre em você!

Viver é como carregar  
uma montanha nas costas!  
Um erro! Um ato! Uma palavra!  
Uma ação errada, pode significar  
uma vida inteira de sofrimentos!

A vida são instantes aleatórios!  
A vida são efeitos de uma causa!  
A vida é a lei do retorno!  
Em que você é que faz a diferença!

Vai depender exclusivamente de você!  
Ter a gana e o entusiasmo, os quais farão  
o seu dia reluzente; ou a apatia e prostração,  
que sentirás na depressão que trarão uma noite  
plangente que parece que nunca acaba!

Lágrimas e sorrisos fazem  
parte de sua odisseia! É  
relevante e precípuo, você  
se amar! Você acreditar e  
aprender que seus erros  
fazem parte do aprendizado!

É virtude reconhecer quando  
se erra e pedir perdão ao  
injustiçado! Pois, somos tão  
pequenos; pingos d'água  
no oceano! Como meteoros  
e cometas, nossa vida se esvai

no tempo que passa!

Nossa passagem neste mundo é tão efêmera, que vamos perceber só no final, o quanto perdemos; o quanto deixamos de fazer o que gostaríamos de ter feito!

Mas, o tempo dirá que não tem jeito! Não apegue! Desapegue! Não somos apenas átomos, células, e profusas alterações químicas!

Somo estrelas! Somos o Universo! Somos seres revestidos de emoções, de sentimentos, de sinergias! Somos a conjunção de estesias, com o nome de amor!

Por isso, valorize o ser humano que você é, nas boas ações fraternas; na compaixão e caridade que se espera! No altruísmo abençoado que faz a alegria deste nosso mundo!

O agora é de circunspeção, de atenção a você! A sabedoria é necessária para mudar o seu amanhã! Você é a grandeza, é a magnificente coragem!

Vencer seus medos; seus enganos; suas fraquezas, mostrará o quanto neste mundo você

é importante! Pois, no embate com  
milhões, você fostes o vencedor!

Sua vontade de viver, mostrou que  
a vida é competitiva, seja digno;  
seja honrado; seja honesto e respeitado!

Vivemos o desenfreado consumismo  
em que ter é mais importante que ser!  
Seja autêntico, leal e sincero!  
Crie positivas energias!  
Tente sempre! Tente outra vez!

Mostre a sua nobilitada força  
nas adversidades que virão!  
Tenha entusiasmo! Tenha vontades!  
E lute para que a resplandecida  
humanidade dentro de você  
não se dissipe!

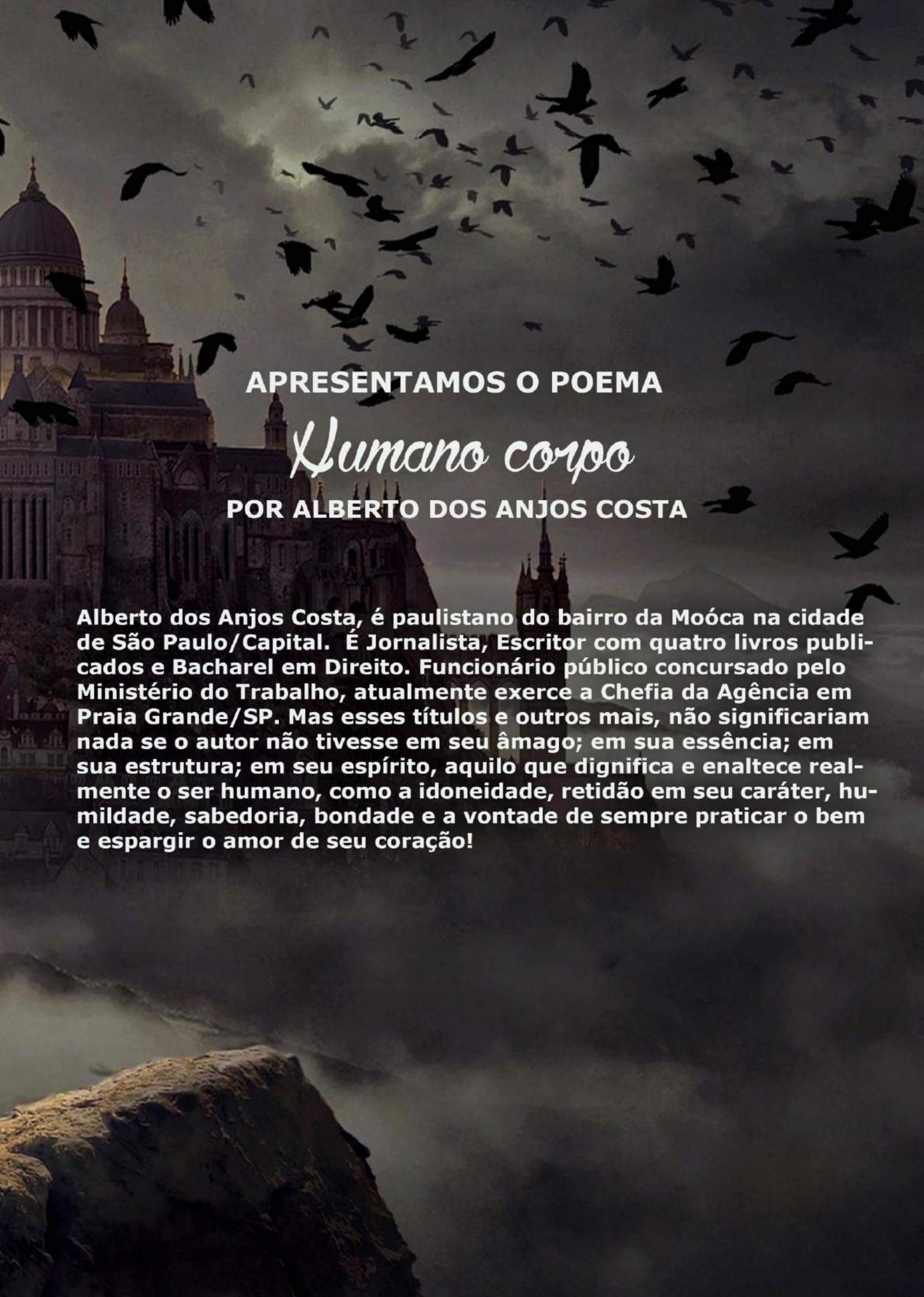
Somos imperfeitos por natureza!  
Temos defeitos! Que são muitos!  
Mas, seja razoável! Tenha controle!

Seja ponderado em conviver com  
as diferenças e nunca ache-se dono  
da verdade absoluta, pois, isto é  
prova de ignorância! Porquanto, nada  
nos engana mais que o nosso próprio  
julgamento!

Pois, este mundo! De tantos mistérios!  
Tão extraordinário e belo!

Precisa de sua humanidade,  
para que ele ainda possa  
ter esperança no ser que ele  
protege e abriga!





APRESENTAMOS O POEMA

*Humano corpo*

POR ALBERTO DOS ANJOS COSTA

**Alberto dos Anjos Costa, é paulistano do bairro da Moóca na cidade de São Paulo/Capital. É Jornalista, Escritor com quatro livros publicados e Bacharel em Direito. Funcionário público concursado pelo Ministério do Trabalho, atualmente exerce a Chefia da Agência em Praia Grande/SP. Mas esses títulos e outros mais, não significariam nada se o autor não tivesse em seu âmago; em sua essência; em sua estrutura; em seu espírito, aquilo que dignifica e enaltece realmente o ser humano, como a idoneidade, retidão em seu caráter, humildade, sabedoria, bondade e a vontade de sempre praticar o bem e espargir o amor de seu coração!**

Num momento de silêncio inerte veio o pensar,  
o que significa nossa existência, procurei interrogar,  
seus segredos incompreensíveis neste viver interino,  
não fazem parte do acaso são guiados pelo destino.

Perguntas sem respostas, são dúvidas, são incógnitas,  
mostrando que nossa passagem é o acreditar cheios de dogmas;  
é a vida percorrendo paralelo ao desconhecido,  
nossa existência procurando real motivo de seu sentido.

Neste ciclo indecifrável temos que ter a percepção,  
de conhecer o nosso corpo para navegar em harmonia;  
ele é tão desconhecido por isso vai a explicação,  
dessa máquina fantástica que funciona com maestria.

Conquanto, frágil e morrediço, o corpo humano é um milagre da evolução; é uma máquina incrivelmente complexa e deslumbrante, cheia de peculiaridades.

Enigmática criação de espetacular funcionalidade, fazendo com que suas engrenagens sejam maravilhosamente ajustadas para uma sincronia perfeita e orquestral.

Uma pessoa adulta possui 206 ossos, (O fêmur é o maior osso do corpo, localiza-se na coxa, no ser humano adulto de 1,80 m esse osso possui 50 cm. O estribo (osso que fica na parte interna do ouvido), é o menor osso do corpo, com cerca de 0,24 cm), porém, o recém-nascido possui 300 ossos, que ao longo do tempo alguns vão se soldando a outros durante o crescimento, chegando na vida adulta aos 206 ossos. Os ossos representam quatorze por cento do peso do corpo. Por dia o coração de um adulto bate cerca de 100 mil vezes.

O coração humano bombeia cerca de 7.500 litros de sangue por dia. Uma pessoa normal possui cerca de 5 litros de sangue, que são bombeados por todo o organismo em apenas um minuto. O sangue fora do corpo coagula-se em seis minutos.

A principal fábrica de sangue é a medula óssea, produz duzentos mililitros de sangue por minuto. A maior artéria do nosso corpo é a aorta. Ela mede 3,0 cm de diâmetro.

Durante os 70 anos que em média dura uma vida, o coração bate mais de 2,5 bilhões de vezes, a um ritmo médio de 70 a 75 pulsações por minuto para o adulto.

Com uma média de 70 batidas por minuto, o coração bate 37 milhões de vezes por ano. Para o coração do recém-nascido, até dois anos, a média é de 120 a 140 batidas por minuto; conforme ela for crescendo, a frequência cardíaca vai diminuindo. O estímulo para a contração do coração é feito por impulsos elétricos, desse modo, nossa bomba vital (músculo do tamanho de um punho, que pesa em média 300 gramas), movimenta o equivalente a 435 toneladas de sangue até que, enfim, pare de funcionar. Um ser humano adulto possui em média 650 músculos no corpo, com funções diferentes. Há muitos deles no rosto: só para sorrir usamos 17 músculos. E para fazer uma cara bem feia, perto de 42.

Ao caminhar usamos mais de 200 músculos diferentes. Por cada sílaba que o homem fala, 72 músculos entram em movimento, para beijar são utilizados 29. Enquanto adultos sorriem 25 vezes por dia, crianças sorriem 400 vezes. O corpo humano possui 96.500 quilômetros de veias, artérias e vasos sanguíneos. Se fossem alinhadas, elas dariam 2,5 voltas em torno da Terra. Setenta por cento do corpo humano é composto por água. Estima-se que 96% do nosso organismo se compõe por 4 elementos em particular: oxigênio, carbono, hidrogênio e nitrogênio, principalmente em forma de água. Os 4% restantes se compõe por outros poucos elementos e poderíamos dizer que 99% do corpo é composto por 6 elementos: oxigênio, carbono, hidrogênio, nitrogênio, cálcio e fósforo. Os principais elementos químicos presentes no corpo humano são: oxigênio, carbono, hidrogênio, nitrogênio, magnésio, cálcio, fósforo, zinco, cobre, manganês, flúor, cromo, selênio, molibdênio, cobalto, potássio, iodo, sódio e ferro. O sono é essencial: uma pessoa comum só conseguirá ficar 11 dias sem dormir, depois disso é a morte.

A pele é o maior e mais pesado órgão do corpo humano. A pele de um adulto é suficiente para cobrir uma área de 2 metros quadrados O peso da pele corresponde a cerca de quinze por cento do total do corpo e abriga quase 18 km de vasos sanguíneos. As glândulas salivares de um adulto podem produzir cerca de 1,5 litro de saliva por dia; o corpo humano, produzirá cerca de 10 mil litros de saliva durante toda a sua vida. O corpo humano perde 600 mil partículas de pele por hora - algo em torno de 0,7 kg em um ano. Um homem de 70 anos, por exemplo, já perdeu 47 kg de pele durante sua vida. Estima-se que bilhões de toneladas de micro pedaços de pele morta estejam na atmosfera do planeta. Os ossos humanos são tão fortes quanto o granito ao sustentar peso.

O corpo humano de um adulto é composto por, aproximadamente, 10 trilhões de células. Um adulto possui aproximadamente 100 mil fios de cabelo na cabeça, cada fio cresce entre 15 a 20 centímetro por ano.

Através do suor, urina e respiração um ser humano adulto elimina cerca de 3 litros de água por dia. O cérebro humano pesa em média 1,5 kg. Este consome 25% do oxigênio que respiramos, e abriga 86 bilhões de neurônios (células nervosas). Cada centímetro quadrado da sua pele possui 32 milhões de bactérias. Só na sua boca são 700 espécies, que diferem dependendo do seu local de origem. A cera no ouvido, seca ou molhada protege as orelhas de infecção por interceptação de objetos estranhos.

Ao espirrar o homem expulsa o ar para fora a uma velocidade de 160 km/h. Uma pessoa adulta inspira em média 400 litros de oxigênio por dia. No momento da concepção, você passou meia hora sendo uma única célula.

A maior célula do corpo é o óvulo, e a menor é o espermatozoide. Um par de pés humanos contém 250.000 glândulas sudoríparas. Uma única célula do cérebro humano pode conter 5 vezes mais informação do que a Enciclopédia Britânica. Uma pessoa passa em média 20 anos de sua vida dormindo. O corpo humano necessita de 1,5 a 2 litros de água por dia para não desidratar e evitar pedras nos rins.

As moléculas de água, não só preenchem todos os espaços entre células como ajudam a formar as macro células como proteína e glicogênio. Lubrifica tecidos e articulações; conduz glicose e oxigênio para o interior das células, e regula a temperatura.

Um terço de nossa pele é constituída de água, portanto, ingerir líquidos mantém o viço da pele. Por que piscar? Um adulto normal fecha os olhos 24 vezes por minuto, para umidificá-los e limpá-los. As pálpebras funcionam como fossem limpadores de pára-brisa. Uma pessoa pisca os olhos aproximadamente, 25 mil vezes por dia. Precisamos piscar para espalhar lágrimas pelos olhos. Por dia um adulto produz de 1 a 2 litros de lágrimas. Todos os pelos em nosso corpo servem como proteção do corpo; temos cerca de 200 cílios em cada olho, sendo que um cílio dura de 90 a 150 dias e aí ele cai, sendo substituído por outro.

A capacidade de ar nos pulmões é de cerca de 5 litros (seis ou mais nos desportistas), porém somente meio litro é renovado a cada respiração. Como a frequência respiratória é de cerca de 15 movimentos por minuto, respiramos 450 litros de ar em uma hora; 10.800 litros por dia ou ainda 3,9 milhões de litros em um ano! A produção diária de gases no ser humano é cerca de 1 a 1,5 litros. A maior parte é de gases que engolimos ao falar ou

comer. Ele vai até o estômago que pode devolvê-lo pela boca na forma de arroto ou segue para o intestino. Em média produzimos 150 gramas de fezes por dia.

As unhas das mãos crescem quatro vezes mais rápido que as dos pés. Nosso estômago produz ácido clorídrico, ele é necessário para digerir o alimento. Nenhuma superfície de língua é igual a outra. Assim como a impressão digital, cada pessoa tem uma única "impressão de língua". Um homem libera em média 250 milhões de espermatozoide durante um único ato sexual, produzindo cerca de 525 bilhões destas células durante toda a sua vida. A mulher libera apenas cerca de 450 óvulos maduros durante toda a sua vida. Cada rim contém cerca de um milhão de filtros individuais. Eles filtram em torno 1,3 litros de sangue por minuto e expelem até 1,4 litros de urina por dia.

Em nosso corpo, são produzidas pelas glândulas endócrinas (as principais são a hipófise, a tireoide, as paratireoides, suprarrenais, o pâncreas e as gônadas {testículos e ovários}), mais de 50 tipos de hormônios. As principais proteínas no corpo são: hemoglobina, enzima, trombina, fibrinogênio, queratina, miosina e actina. O principal hormônio sexual masculino é a testosterona. Os hormônios sexuais femininos principais são, o estrógeno e a progesterona.

O intestino delgado mede entre 6 a 9 metros. O intestino grosso tem 1,5 metro, mas é 3 vezes mais largo. A comida leva sete segundos para ir da boca ao estômago.

Como poeta, toda esta interatividade complexa é identificada com sincronia e afinidade desta maravilhosa máquina humana, em que tudo que o compõe, interliga a relevância vital para o seu funcionamento harmonioso, o que me causa encanto e emoção.

O humano corpo, sempre investigado e pesquisado, oferecendo sempre novas descobertas. Seu enigma, permanece inspirando a ciência e a poesia. Indecifrável em sua essência, fomentando dogmas e fantasias. Como algo tão exuberante em sua forma e função poderiam simplesmente ser obra do acaso! Impossível!

O processo evolutivo ao longo de milhões de anos, em que não sabemos com certeza, quais seriam nossos ancestrais, suscitam teorias, hipóteses e estudos; mas a verdade, a certeza, talvez jamais descobriremos. No entanto, creditamos para uma existência tão fantástica e espetacular, a um ser onipotente, a uma criação divina e mística, pois, somente algo que transcende poderia ter o poder para esta maravilhosa criação que é a vida!

Se Deus não existisse,

teríamos que inventá-lo!  
Pois, ele é o amor que persiste,  
para um mundo mais civilizado!

Outras suposições advêm de que algo tão sensacional como o corpo humano, poderia ter sido lançado de microrganismos interestelares e encontrado em nosso planeta os meios necessários para se desenvolverem. Enfim, a verdade é que realmente a verdade, quiçá jamais será conhecida! Por isso o poeta, inebriado de êxtase e enlevo, em seus versos canta:

Deveras misteriosa,  
esta criação inolvidável,  
de complexidade grandiosa;  
humano corpo admirável!

Porquanto, desconhecemos,  
de suas engrenagens interativas,  
mormente o que sabemos,  
é da máquina em sincronia!

Milagre indecifrável,  
na vida que se consagra,  
a célula multiplicável,  
suscitando a forma abençoada!

A porfia iniciou-se no ventre,  
no afã do fecundar,  
foste guerreiro sobrevivente,  
contra milhões em seu triunfar.

Sua luta tão sublime,  
pela vida no querer,  
foi prelúdio da valentia firme,

privilegiando o seu vencer.

Universo explorado,  
no conquistar uterino,  
é seu desejo abençoado,  
com o desígnio do divino.

Enigma do firmamento,  
na dádiva resplandecida,  
um anjo luculento,  
em pureza enaltecida!

Seu mundo silente,  
é de plena serenidade!  
Seus chutes impacientes,  
corroboram sua ansiedade!

Sementes fertilizadas,  
recrescidas em concessão,  
almas sendo presenteadas,  
pela incerteza da missão.

Decidido pelo tempo,  
a hora é aprazada,  
a chegada do rebento,  
faz a esperança ser abraçada!

A vida! Em nascença!  
A contagem regressiva contemplada,  
pela realidade que vaticina o seu fim!  
A paciência é agora virtude afiançada,  
para desabrochar as rosas do jardim!

O choro lancinante,  
é o viver sendo consentido!  
Noviço lactante,  
em que o amor é assistido!

És corpo!  
És humano!  
É Deus em sua alma!  
És espírito em odisseia!  
És promessa em cintilante aura!





**APRESENTAMOS O POEMA**

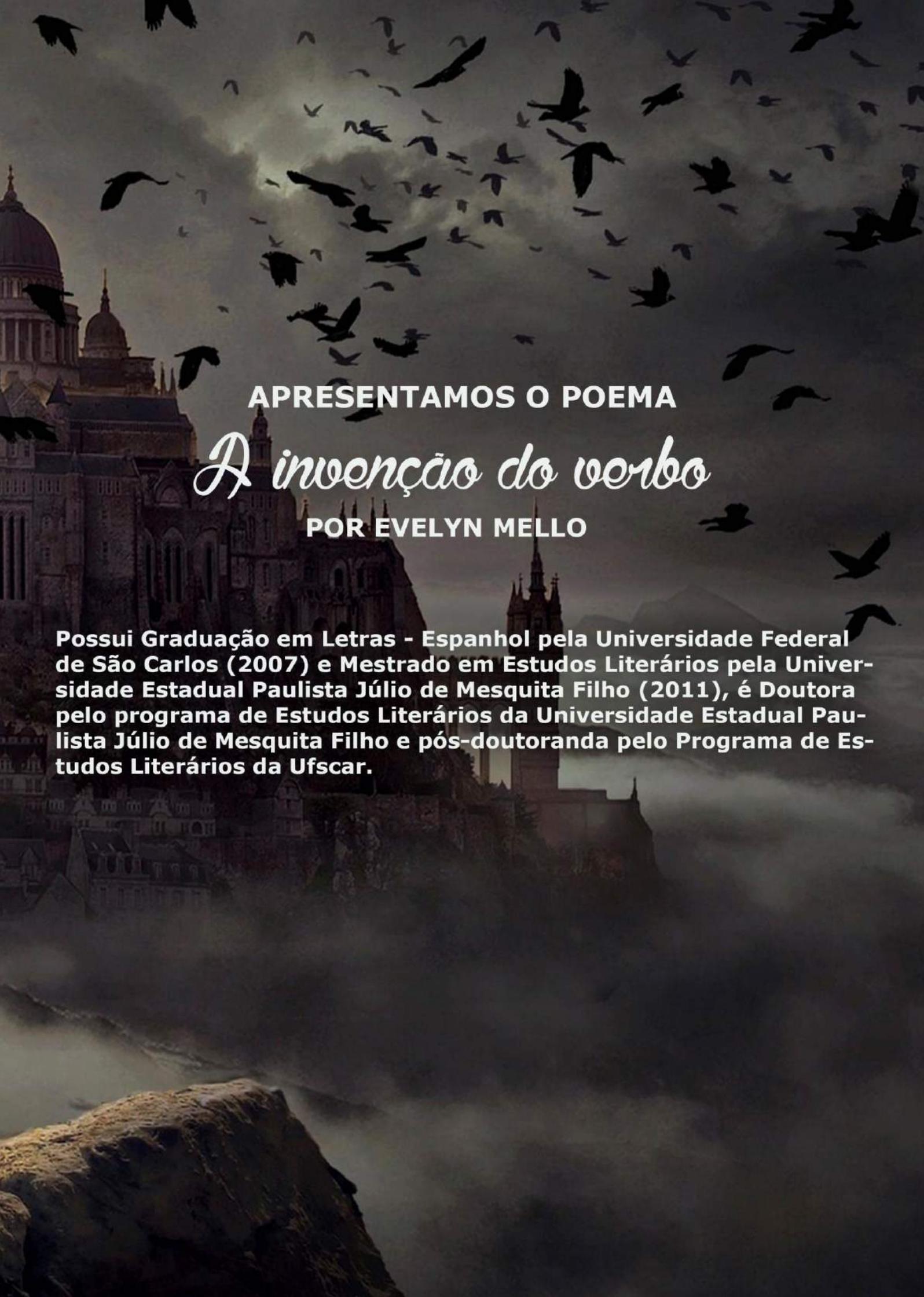
*Polheando um livro*

**POR CORACY TEIXEIRA BESSA**

**Natural de Salvador, Bahia. Médica e Socióloga. Membro Emérito da Academia Brasileira de Médicos Escritores (ABRAMES). Membro Correspondente da ALPAS 21 (RS), da ALUBRA (SP) e da ALTO (MG). Livros publicados pela Garcia Edizioni: Mulheres Milenares (Contos 2ª edição), Sementes Amargas e Universo Reverso (Romances), Xim-bica (Relato) e, pela Assembléia Legislativa da Bahia (ALBA) Páginas Escolhidas (Contos e Crônicas premiados em primeiro lugar).**

Caiu-me nas mãos, por acaso.  
Pesou-me no peito seu conteúdo:  
Tragédias mil, alegrias tão poucas...  
Doeu-me a alma, esgotou-me as lágrimas,  
Sequestrou o meu sono,  
Amputou os meus sonhos,  
Malbaratou meus desejos.  
Que livro maldito encontrei!  
Medos e angústias me deu,  
Resgatou alegrias perdidas,  
Renovou tristezas ocultas,  
Maltratou minh'alma doída,  
Enganou-me sem pena nem nada.  
Prometeu-me alívio da dor,  
Escutou meu gemido isolado  
Com riso sarcástico e falou:  
"Aprenda a viver antes que morra!"  
Fechei o livro sem dono  
E o sepultei com rancor...





**APRESENTAMOS O POEMA**

*A invenção do verbo*

**POR EVELYN MELLO**

**Possui Graduação em Letras - Espanhol pela Universidade Federal de São Carlos (2007) e Mestrado em Estudos Literários pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (2011), é Doutora pelo programa de Estudos Literários da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho e pós-doutoranda pelo Programa de Estudos Literários da Ufscar.**

Entre quatro paredes

Branças

Adivinhava a vida

Confinada

Criava cores

Intuíva ardores

Bloqueava as dores

Na dança das horas

Coreografava os silêncios

Bailarina no caos

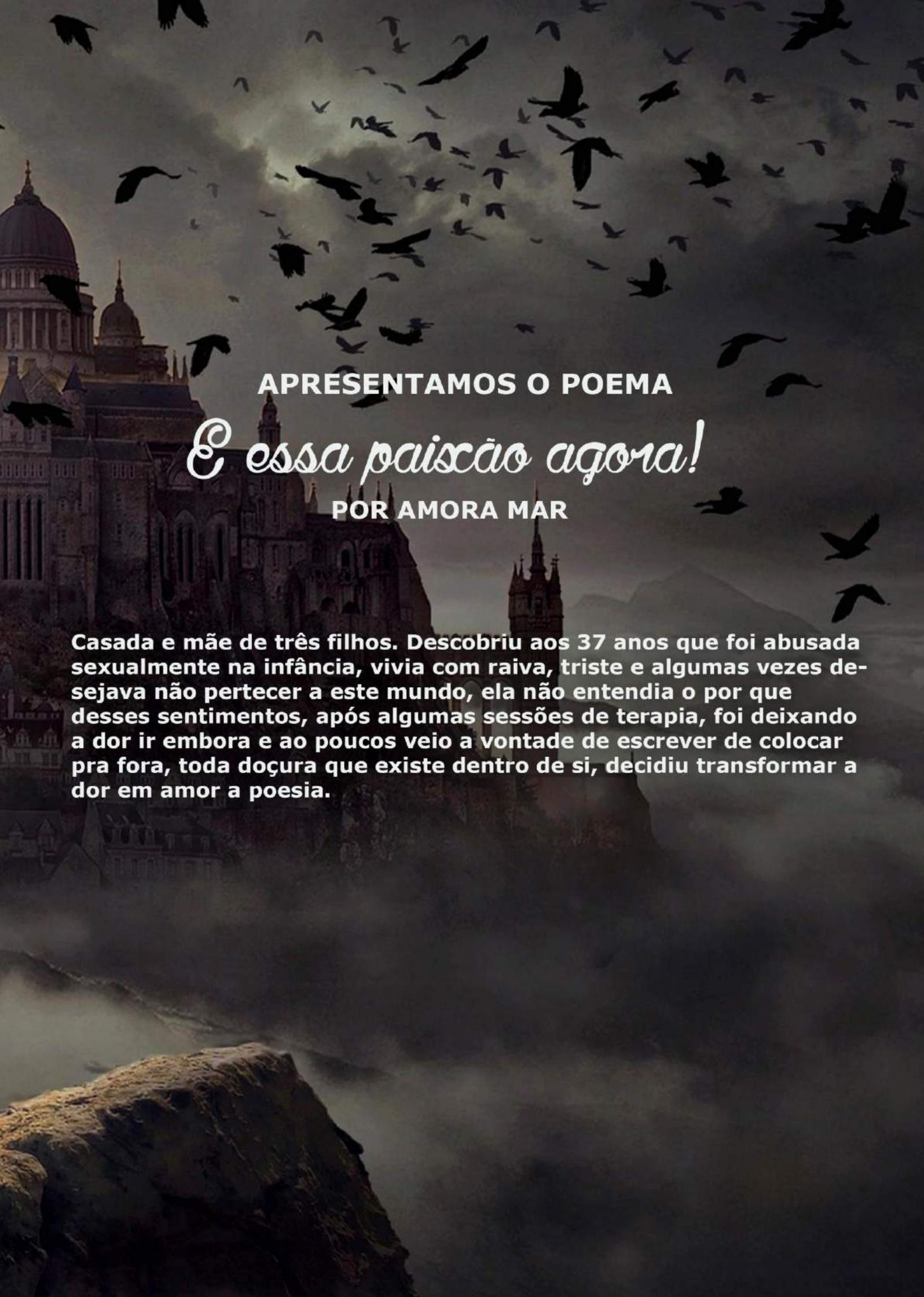
Adestrava a solidão

E neste sempre desafinar

Inventou o verbo:

Infinitivizar





APRESENTAMOS O POEMA

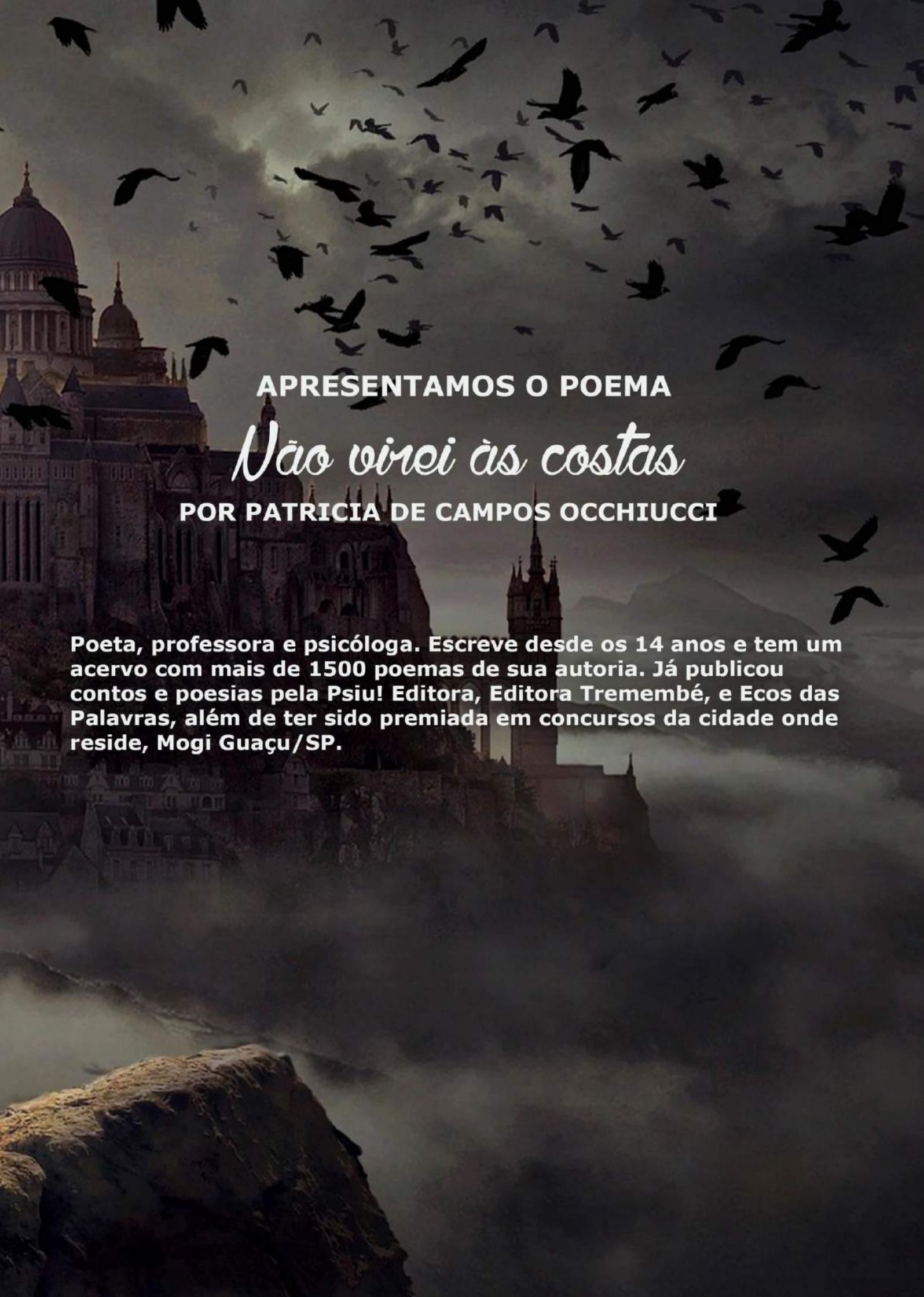
*Essa paixão agora!*

POR AMORA MAR

**Casada e mãe de três filhos. Descobriu aos 37 anos que foi abusada sexualmente na infância, vivia com raiva, triste e algumas vezes desejava não pertencer a este mundo, ela não entendia o por que desses sentimentos, após algumas sessões de terapia, foi deixando a dor ir embora e ao poucos veio a vontade de escrever de colocar pra fora, toda doçura que existe dentro de si, decidiu transformar a dor em amor a poesia.**

A paixão não avisa.  
A paixão não espera o momento certo.  
A paixão não é planejada,  
mas também não é rejeitada.  
A paixão simplesmente acontece.  
Ela vem e aparece, assim como um dia lindo resplandece.  
Você quer ver, quer viver, quer ouvir e quer sorrir.  
E foi assim de repente que eu descobri,  
essa paixão agora por mim.





APRESENTAMOS O POEMA

*Não virei às costas*

POR PATRÍCIA DE CAMPOS OCCHIUCCI

Poeta, professora e psicóloga. Escreve desde os 14 anos e tem um acervo com mais de 1500 poemas de sua autoria. Já publicou contos e poesias pela Psiu! Editora, Editora Tremembé, e Ecos das Palavras, além de ter sido premiada em concursos da cidade onde reside, Mogi Guaçu/SP.

O amor tem que ser dado  
Sem se pedir nada em troca  
Porém, quando só um faz tudo  
E o outro “se entoca”  
A sensação é de estar sozinho...

Mandar mensagens pra se fazer presente  
Se programar para dedicar tempo  
Da parte interessada, o que pretende?  
Que seja vista e reconhecida, ao menos...

Uma surpresa com ou sem data  
Um convite pra sair, um lugar legal  
Enquanto um olhar está “fisgado”  
Temos nele alguém despreocupado...

Elogios para um ouvido desatento  
Somente um coração disparado  
O ente toma defronte o assento  
Mas está tão afastado...

Então, a moça que gostava tanto  
Foi perdendo aquela vontade  
Passou pelo pranto  
E abriu mão do covarde...

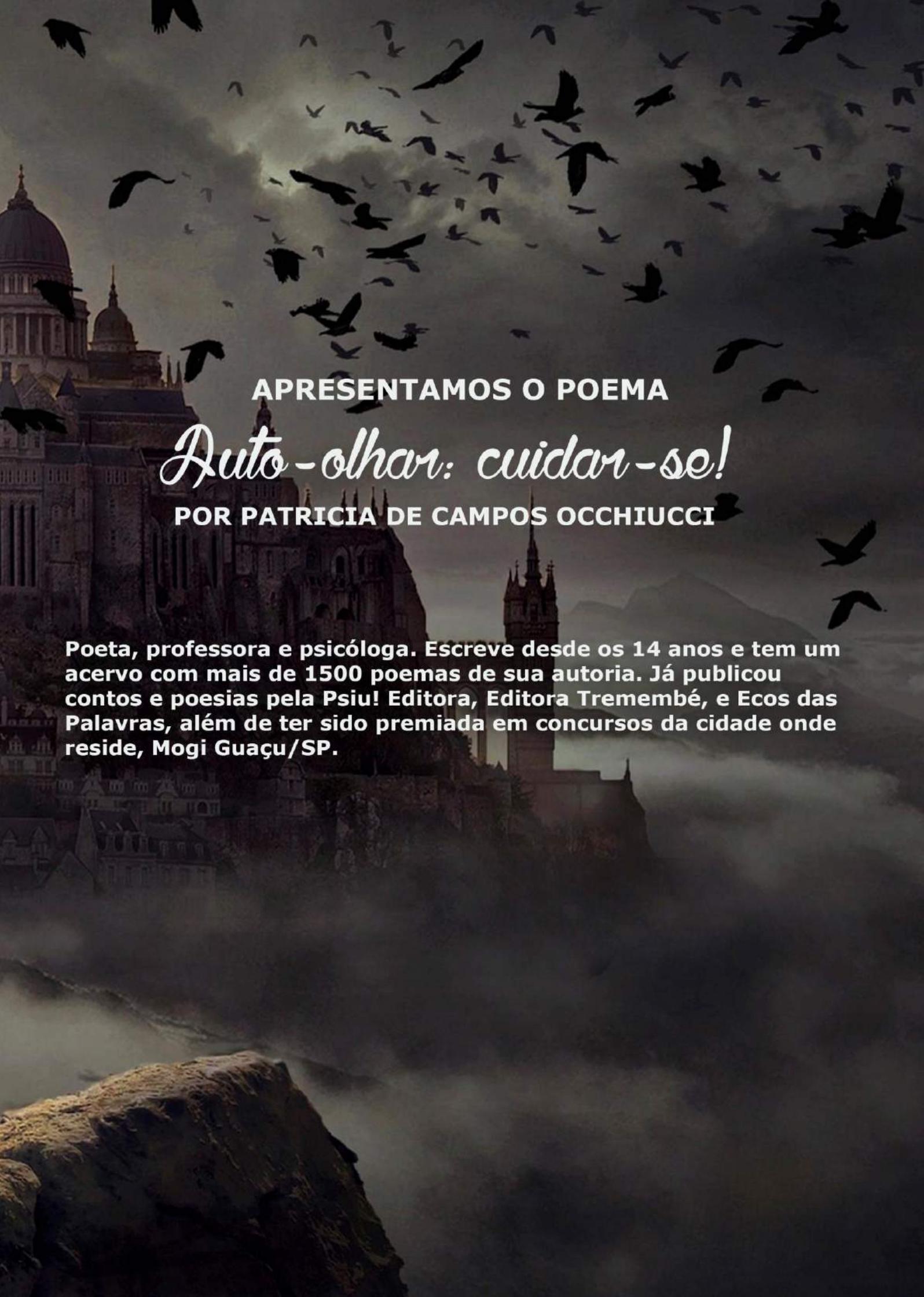
Olhou para si e percebeu  
“Preciso me cuidar mais”  
E assim concedeu  
Valor aos encantos naturais...

Recebe galanteios  
E o passado a procura

Não encontrando meios  
Pois ela não atura...

Amor sem amor  
Pois gosta de si mesma agora  
Quer a chama que com ardor  
Sentimento dado e recebido  
Aflora...





**APRESENTAMOS O POEMA**

*Auto-olhar: cuidar-se!*

**POR PATRICIA DE CAMPOS OCCHIUCCI**

**Poeta, professora e psicóloga. Escreve desde os 14 anos e tem um acervo com mais de 1500 poemas de sua autoria. Já publicou contos e poesias pela Psiu! Editora, Editora Tremembé, e Ecos das Palavras, além de ter sido premiada em concursos da cidade onde reside, Mogi Guaçu/SP.**

Há muito tempo se olhava no espelho  
E reparava nas imperfeições  
Ficava acabrunhada, pensando  
Que nada estava bom.

“Poderia ser assim, ou assado”  
Mas, continuava parada  
Na frente dele  
Todas as manhãs.

Seu marido prestava atenção  
Àquela rotina demarcada  
Dizia que era linda  
E ela não acreditava...

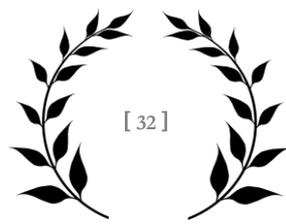
Percebendo que estava cismada  
Ele retirou do lugar o grande vidro  
E deixou no lugar uma carta  
Que repetia o quanto a amava.

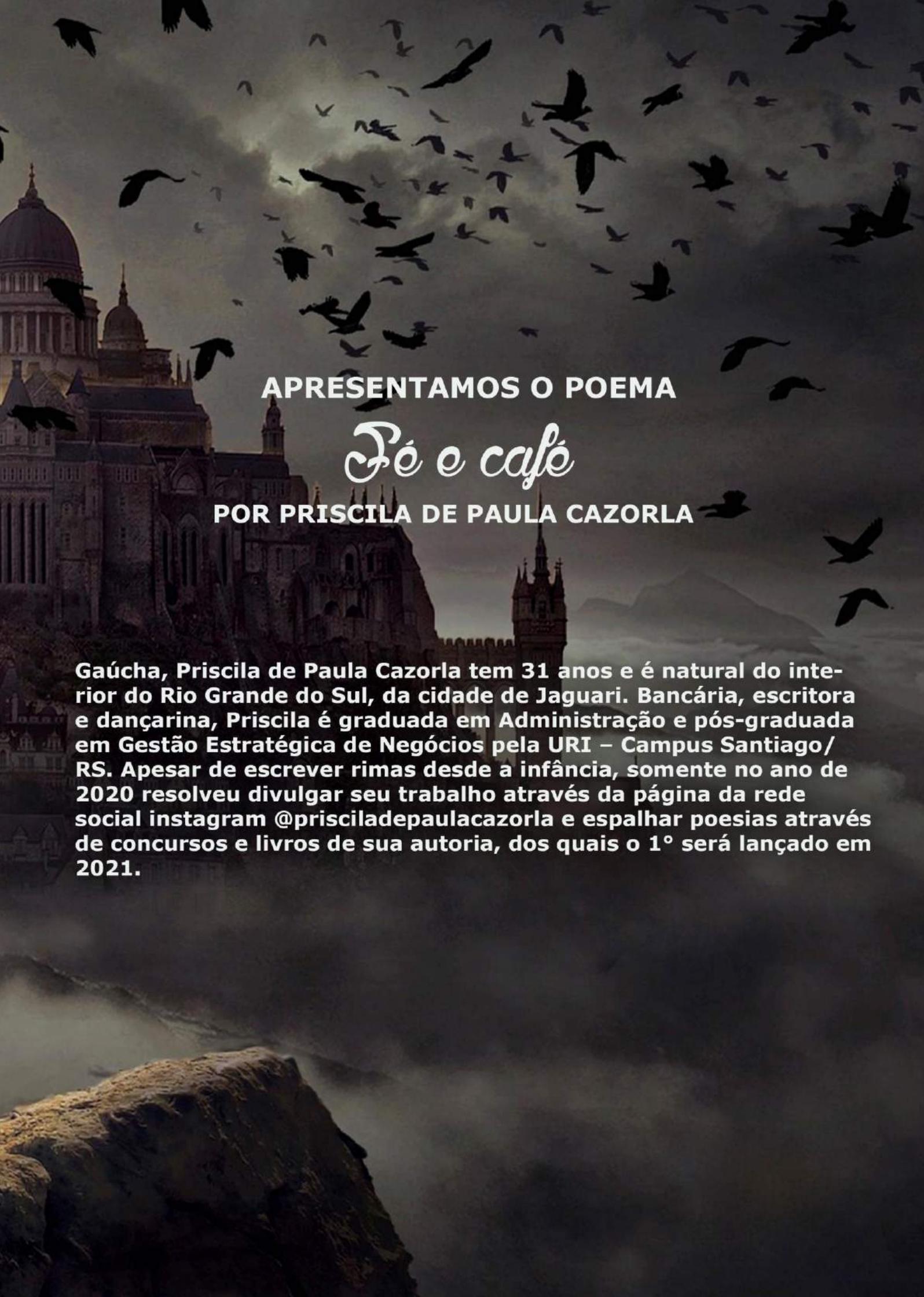
E era perfeita do jeitinho que se mostrava...  
Uma mulher batalhadora, animada  
Cuidadosa e carinhosa  
A amante, amiga e namorada.

Na mesma hora, um beijo de arrebatador  
E a tristeza deixou para lá  
Bons tratos para consigo mesma  
Qualidade de vida foi apossar...

Caminhada, cabeleireiro, se maquiar  
Roupa nova se presentear...  
Um sorriso, brilho no olhar

Ela voltou a ser confiante  
Amor tem para se dar.





**APRESENTAMOS O POEMA**

*Fé e café*

**POR PRISCILA DE PAULA CAZORLA**

**Gaúcha, Priscila de Paula Cazorla tem 31 anos e é natural do interior do Rio Grande do Sul, da cidade de Jaguari. Bancária, escritora e dançarina, Priscila é graduada em Administração e pós-graduada em Gestão Estratégica de Negócios pela URI – Campus Santiago/RS. Apesar de escrever rimas desde a infância, somente no ano de 2020 resolveu divulgar seu trabalho através da página da rede social instagram @prisciladepaulacazorla e espalhar poesias através de concursos e livros de sua autoria, dos quais o 1º será lançado em 2021.**

Saio da cama  
Passou da hora  
Não faço mais drama  
Faz frio lá fora

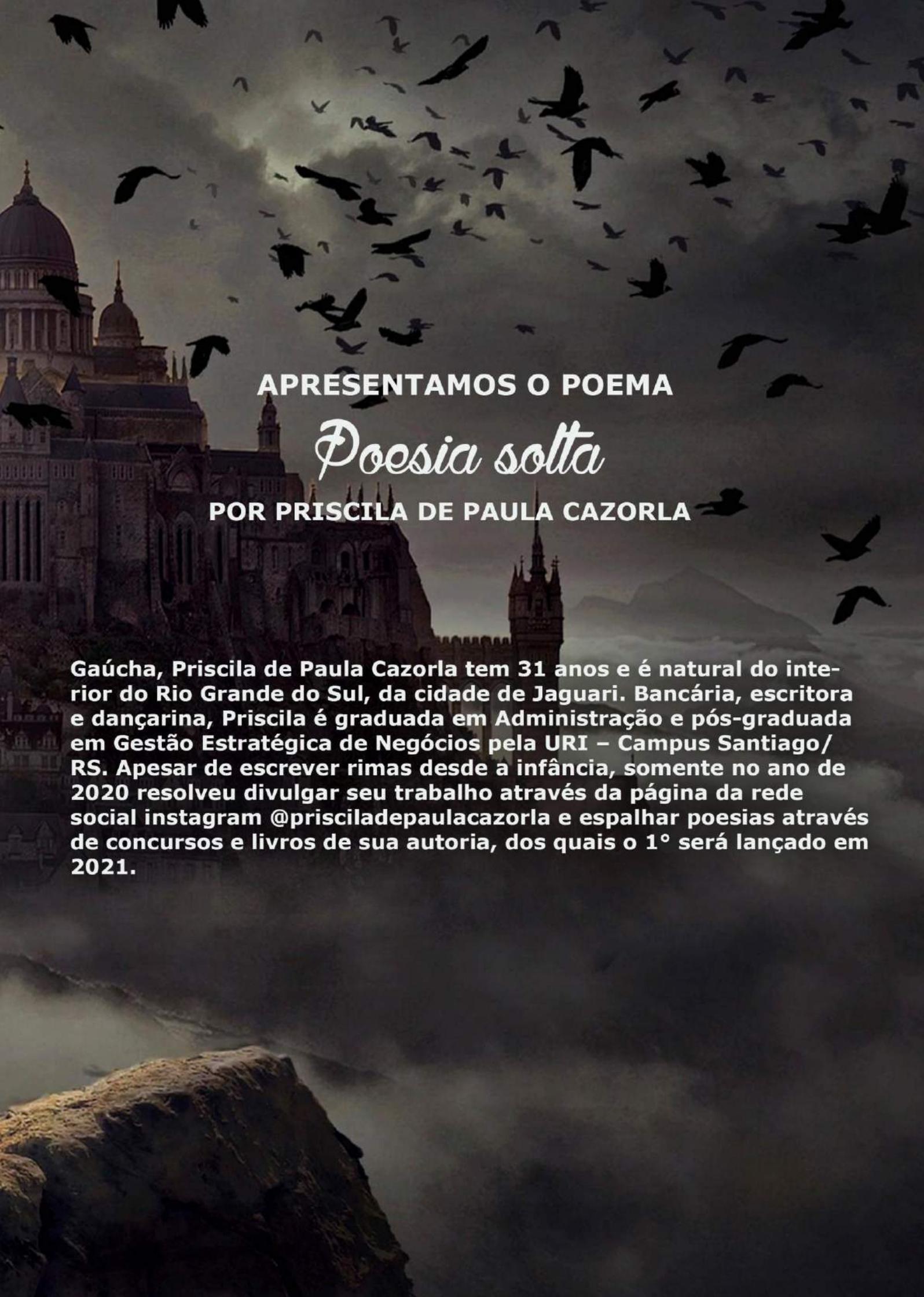
Escolhi trazer pro dia, fé  
Esquecer as partidas  
Aquecer o café  
E adoçar a vida

No espelho, me vejo  
Me arrumo, o sorriso no rosto  
Me ofereço um beijo  
Encaro a manhã com gosto

À espera do tempo passar  
Logo ali é agosto  
Fico aqui, pro calor chegar  
Que o medo de julho, seja o oposto

Coloco música no violão  
Sinto a brisa gelada tocar  
Repito mil vezes o refrão  
E aprecio o sol brilhar  
Raios em minha direção  
As cordas fazem embalar  
E as batidas, acalmar  
O coração.





**APRESENTAMOS O POEMA**

*Poesia solta*

**POR PRISCILA DE PAULA CAZORLA**

**Gaúcha, Priscila de Paula Cazorla tem 31 anos e é natural do interior do Rio Grande do Sul, da cidade de Jaguari. Bancária, escritora e dançarina, Priscila é graduada em Administração e pós-graduada em Gestão Estratégica de Negócios pela URI – Campus Santiago/RS. Apesar de escrever rimas desde a infância, somente no ano de 2020 resolveu divulgar seu trabalho através da página da rede social instagram @prisciladepaulacazorla e espalhar poesias através de concursos e livros de sua autoria, dos quais o 1º será lançado em 2021.**

Agarro palavras soltas pelos ares  
Enquanto solto soluço pelos bares  
Solta e feliz, apesar dos pesares  
Às vezes a vida não rima como poesia  
Não encaixa como exato gostaria  
Cuspo parágrafos meio à boemia.

Poderia, agora, terminar  
Com “meus versos, minha forma de falar”  
Mas, vou assim mesmo finalizar  
Vou não mais rimar  
Cansei de pensar  
Meus versos, minhas regras.



APRESENTAMOS O POEMA

# *Distância*

POR RENATA DA COSTA

**Renata da Costa é Goiana, Professora, Escritora, Atriz, Produtora Executiva, Artesã, Fotógrafa, Mãe e Autista. Membro da Academia Internacional de Literatura Brasileira. Ama escrever desde os 12 anos e faz da escrita o seu porto seguro. Autora da obra Meu Pequeno Grande Mundo que fala sobre seu filho autista e também escritor, autor da obra I love you Mamma. Ambos disponíveis pelo Amazon. Já escreveu poesia, conto, teatro, parodia, infantis. Possui poemas e contos publicados em várias antologias, inclusive em Portugal.**

Estou a pensar em ti  
É o que me acalma.  
Sinto como se...  
Tivéssemos a nos beijar.  
Você veio das alturas  
Levemente a me encontrar  
E eu...  
Estava lá a teu lado  
A olhar-te nos olhos  
A querer beijar tua boca.  
Somente um sorriso  
E um toque de tuas mãos  
Fez-me sentir exatamente no céu.  
Agora é a saudade  
Que me mata,  
Devora-me,  
Destrói-me.  
Nunca pensei que te amaria  
De tal maneira como amo.  
Nunca pensei que este seria o fim,  
Assim,  
Bem longe de mim.



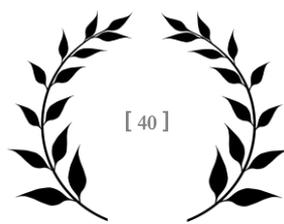
APRESENTAMOS O POEMA

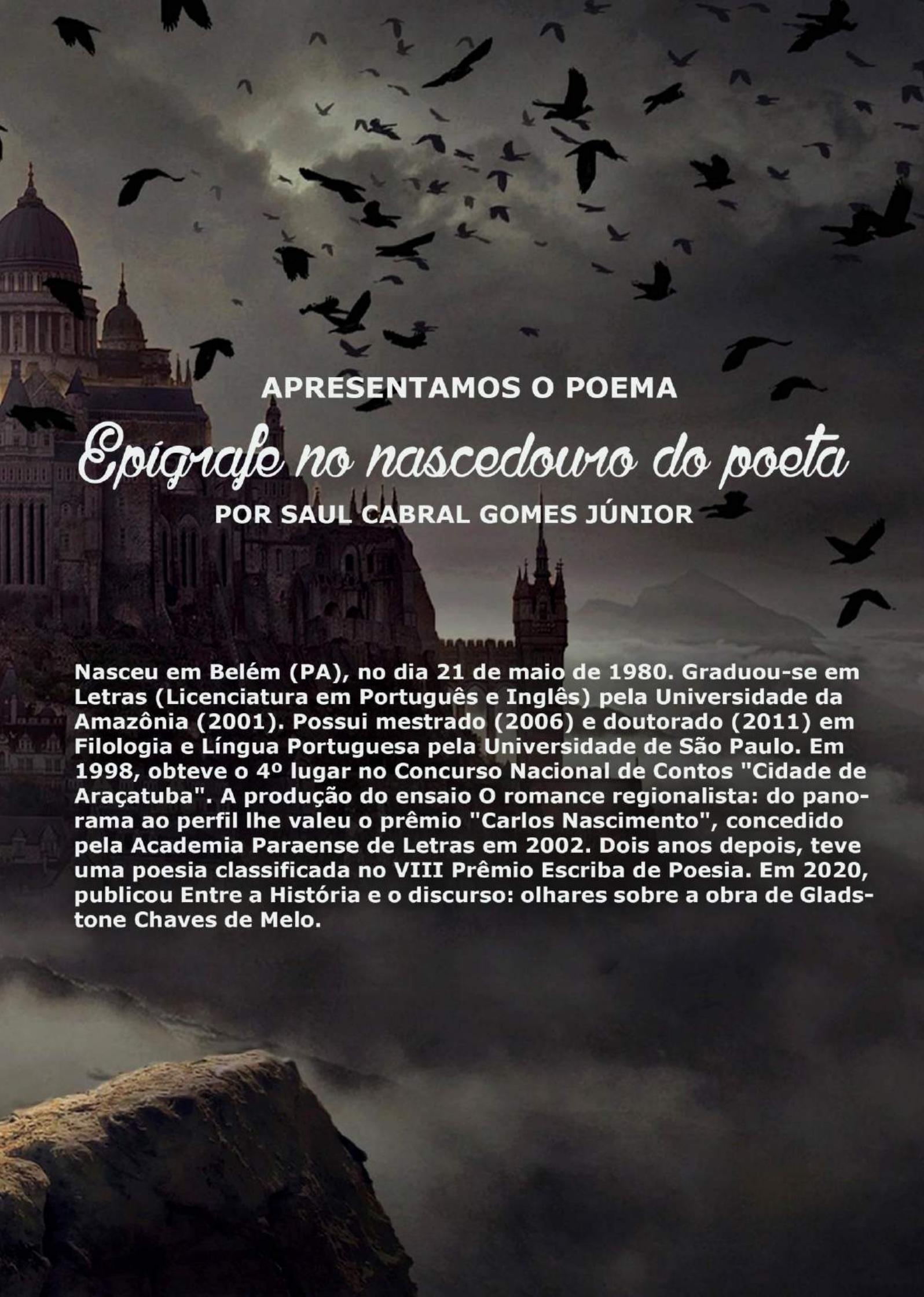
*Parado no céu*

POR RENATA DA COSTA

**Renata da Costa é Goiana, Professora, Escritora, Atriz, Produtora Executiva, Artesã, Fotografa, Mãe e Autista. Membro da Academia Internacional de Literatura Brasileira. Ama escrever desde os 12 anos e faz da escrita o seu porto seguro. Autora da obra Meu Pequeno Grande Mundo que fala sobre seu filho autista e também escritor, autor da obra I love you Mamma. Ambos disponíveis pelo Amazon. Já escreveu poesia, conto, teatro, parodia, infantis. Possui poemas e contos publicados em várias antologias, inclusive em Portugal.**

Neste mesmo horizonte  
Velo apenas o Pôr-do-Sol  
Que ainda reluz teu olhar.  
O céu coloriu aos poucos  
E o vento leva-te para não sei onde,  
Longe de mim podes crer.  
O vento não é tão forte para prender-te.  
O Sol desce ao poucos  
E embeleza uma breve tarde,  
Onde tudo não se acaba  
Mesmo tocando o chão  
Saceio-me com esta beleza,  
Que só lá em cima há de perceber.  
À noite vem como quem não quer nada,  
Calada, meiga,  
Fechar com chave de ouro.  
E que esta brisa que aos poucos cairá  
Faça-te lembrar de algo  
E levar-te na alma  
Minha lembrança,  
Meu carinho,  
Minha saudade.





APRESENTAMOS O POEMA

*Epigrafe no nascedouro do poeta*

POR SAUL CABRAL GOMES JÚNIOR

Nasceu em Belém (PA), no dia 21 de maio de 1980. Graduou-se em Letras (Licenciatura em Português e Inglês) pela Universidade da Amazônia (2001). Possui mestrado (2006) e doutorado (2011) em Filologia e Língua Portuguesa pela Universidade de São Paulo. Em 1998, obteve o 4º lugar no Concurso Nacional de Contos "Cidade de Araçatuba". A produção do ensaio O romance regionalista: do panorama ao perfil lhe valeu o prêmio "Carlos Nascimento", concedido pela Academia Paraense de Letras em 2002. Dois anos depois, teve uma poesia classificada no VIII Prêmio Escriba de Poesia. Em 2020, publicou Entre a História e o discurso: olhares sobre a obra de Gladstone Chaves de Melo.

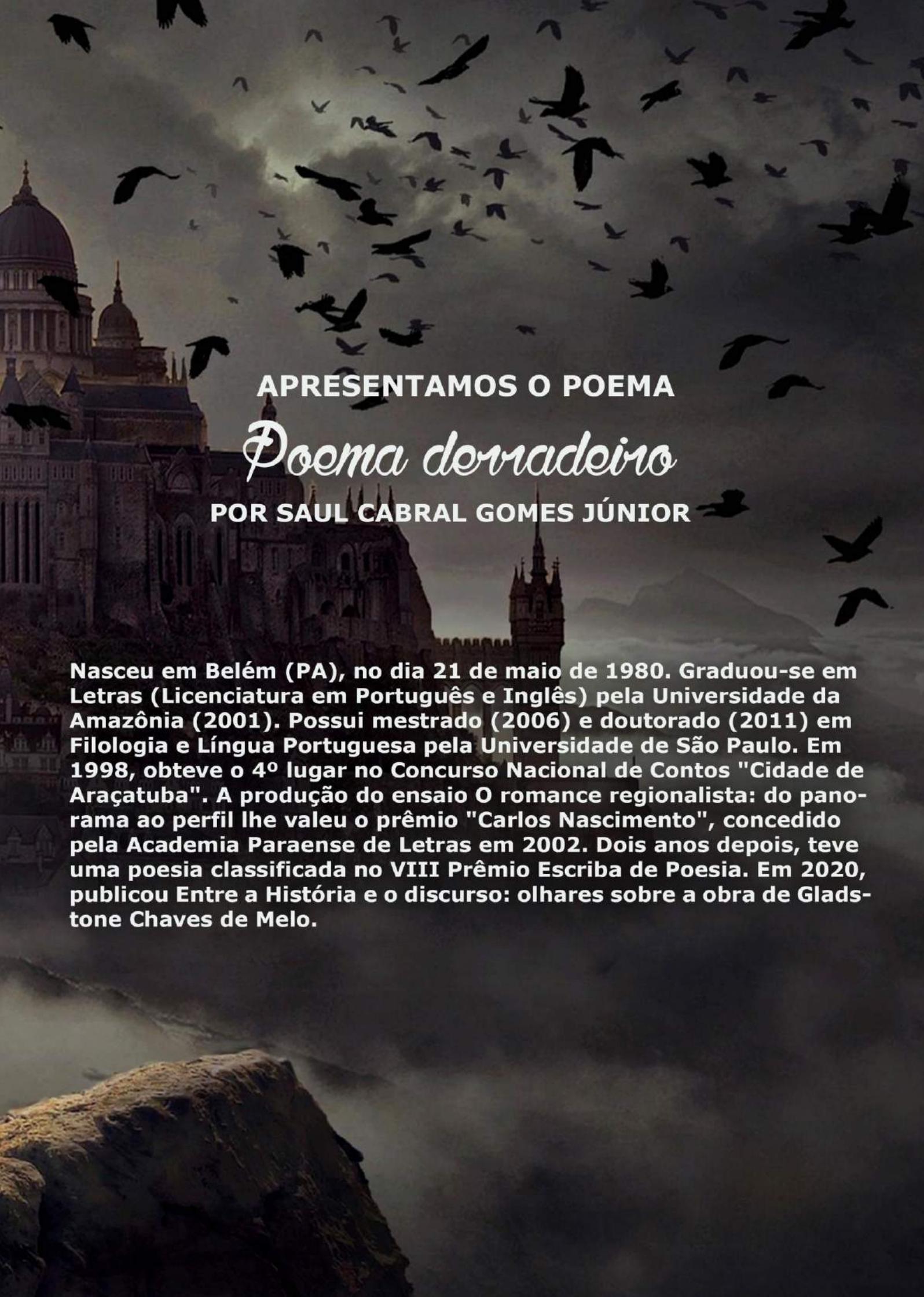
Escava as minas da memória,  
até que, de teus dedos exauridos,  
desponte o néctar da Vida. Degusta a glória  
recôndita em cada gesto cotidiano.

Nos idos perpétuos da Criação aureoreal, labora  
o movimento desordenado da Ideia germinal.  
Desbrava a densa floresta da linguagem  
e subjuga a fera significante.

Arranca teus olhos e deixa teu coração,  
plácido, sereno, preciso estetoscópio do mundo.  
Ouve o canto que ressoa das pedras  
e a melodia incógnita dos pássaros.

Disseca a anatomia da cristal idade  
e permeia o sol obscuro,  
até que teu verso prematuro  
se banhe no líquido amniótico da eternidade.





APRESENTAMOS O POEMA

*Poema do madeiro*

POR SAUL CABRAL GOMES JÚNIOR

**Nasceu em Belém (PA), no dia 21 de maio de 1980. Graduou-se em Letras (Licenciatura em Português e Inglês) pela Universidade da Amazônia (2001). Possui mestrado (2006) e doutorado (2011) em Filologia e Língua Portuguesa pela Universidade de São Paulo. Em 1998, obteve o 4º lugar no Concurso Nacional de Contos "Cidade de Araçatuba". A produção do ensaio O romance regionalista: do panorama ao perfil lhe valeu o prêmio "Carlos Nascimento", concedido pela Academia Paraense de Letras em 2002. Dois anos depois, teve uma poesia classificada no VIII Prêmio Escriba de Poesia. Em 2020, publicou Entre a História e o discurso: olhares sobre a obra de Gladstone Chaves de Melo.**

Quando teus pés tatearem o princípio do nada,  
despe-te de teu medo  
e crava teus olhos no epitáfio  
inscrito no túmulo da agonia:

a poesia vem,  
ela sempre virá.

Quando o sol encéfalo se apagar,  
cala teu desespero afásico:

a poesia vem,  
ela sempre virá.

Quando o sal da memória se esgotar,  
não remove moinhos putrefatos:

a poesia vem,  
ela sempre virá.

Quando o ímpeto fugaz da Criação congelar  
e, catatônico, adormecer no seio da infinitude inerte:  
a poesia vem,  
trôpega,  
arrastando-se,  
agarrando-se a sequoias imaginárias,  
mas, sempre, virá.

Quando estiveres sozinho,

olha pra cima:  
o céu eclodirá em azul –  
a Obra Viva  
e as mãos mortas do homem.



APRESENTAMOS O POEMA

# *Sensações*

POR VÂNIA PONTES

**VÂNIA PONTES - Pseudônimo: Menina da Luz Encantada - natural da cidade de Ipueiras-CE. Doutoranda em Psicologia pela UFC. Especialista em Língua Portuguesa e Literatura pela UVA. Graduação em Letras e Direito. Advogada OAB/CE, professora universitária e gestora pedagógica do Curso de Bacharelado em Direito da FAL. Autora de coletâneas de contos e poesias. O ingresso no universo literário começou em 2005 como acadêmica do Curso de Letras. Contos publicados: "Sinal Encoberto", "Juséros" e "Pessoa". Poemas publicados: "Ondas"; "Anjo"; "Escadaria"; "Sobrevivente"; "Identidades em caracóis"; "Filha do fogo"; "Sem expectativas"; "Face oculta"; "Fera despertada"; "Çei, çei, çei..."; "Sóis"; "Samurai"; "Fragmentos"; "Anjo bruxo"; "Mesmice"; "Doses diárias"; "Meia palavra"; "Coração menino"; "Cupido na pandemia"; "Alma de professor"; História e memória; "Um peixe"; "Senhor do Vinho"; "Fios infratores"; "Ipê florido"; "As estrelas me disseram", "Encabulado", "Inspiração de Natal", "Transparência que encabula", "Na arca da memória", "Sensações" e outros em processo de publicação.**

No giro do amor fui retroalimentada,  
Por algo inesperado que deixei rolar.  
Senti a conexão mais forte na jornada,  
Sem ato consumado, pois vale só amar.

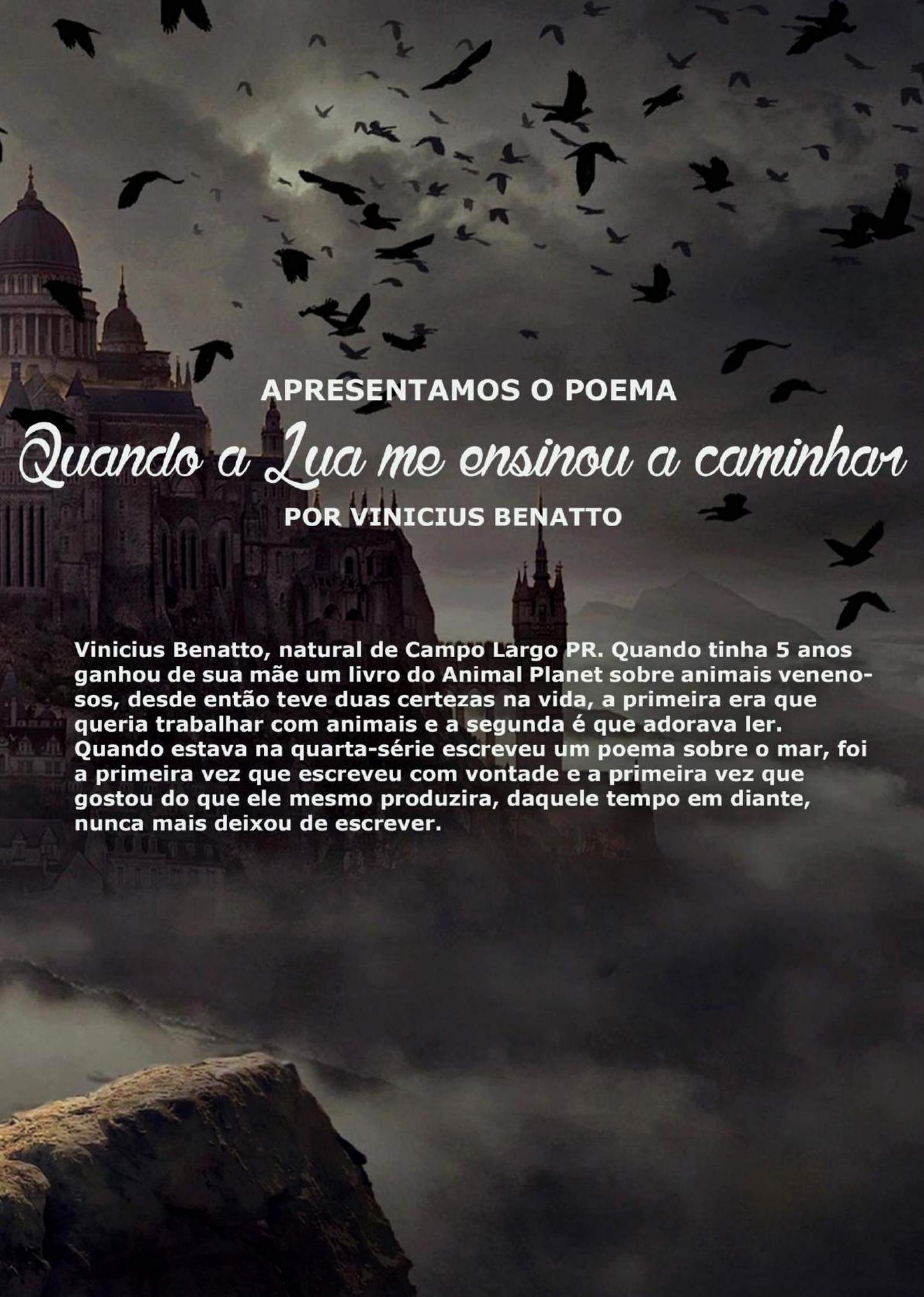
Um amor eternizado, no grande espírito,  
E na minha poesia de letra mais concreta,  
Que nasce na solidão dos dias sem grito,  
Da calma que anuncia a sensação em rito.

No requintar dos versos, ora vivo,  
Ora sinto abraços e gozo de alegria,  
Que vem da poética de sonho ativo,  
Pela embriaguez da arte em euforia.

Sou a deusa do amor, do sexo e da beleza,  
Que na cautelosa sabedoria mais feminina,  
Me revisto deste amor, com forte natureza,  
Para acessar minha intensa sensação divina.

Me permito amar e ser amada, sem a pressa,  
Porque na poética da vida o amor leva tempo,  
Para florescer em diferentes eras da mãe terra,  
E viver sensações do giro do amor no vento.





APRESENTAMOS O POEMA

# *Quando a Lua me ensinou a caminhar*

POR VINICIUS BENATTO

**Vinicius Benatto, natural de Campo Largo PR. Quando tinha 5 anos ganhou de sua mãe um livro do Animal Planet sobre animais venenosos, desde então teve duas certezas na vida, a primeira era que queria trabalhar com animais e a segunda é que adorava ler. Quando estava na quarta-série escreveu um poema sobre o mar, foi a primeira vez que escreveu com vontade e a primeira vez que gostou do que ele mesmo produzira, daquele tempo em diante, nunca mais deixou de escrever.**

Fugi de casa aos 19 anos, estava de saco cheio da minha vida,  
Vi na fuga a única saída.  
Hoje sei que não precisava ser tão extremo assim,  
Pois, no fundo estava era farto de mim.  
Não queria mudar, não queria me olhar,  
Via nos outros o que em mim não tinha coragem de encarar.  
E isso me fez pegar um ônibus, enquanto ele andava eu olhava pela janela,  
Naquele ponto, não achava que a vida era bela.  
Desci em Campo Largo, interior do Paraná,  
Parei para um lanche e tomei um guaraná.  
Depois, me vi sozinho, sem direção,  
Procurei no celular por alguma pensão.  
Encontrei, fui até lá para ficar um tempo,  
Essas pequenas horas, para meus pais pareceram eterno tormento.  
Mas naquele momento eu não sabia disso, para a vida estava cego e mudo,  
Imerso em loucura achava que sabia de tudo.  
Mas não sabia, nem imaginava,  
Que naquele momento eu não sabia de nada.  
Chegando na pensão, paguei para ficar o quanto meu dinheiro permitia pagar,  
E depois fui para o centro da cidade, procurando alguém para me ajudar.  
Procurando psicólogos que pudessem me tratar, mas ninguém faria fiado,  
Por causa desse motivo me senti extremamente ultrajado.  
Sai da última clínica reclamando que ninguém no mundo iria me amparar,  
Que eu só tinha a mim mesmo para poder confiar.

Meu mudo escureceu.

A porta da loucura apareceu.

A próxima vez que dei conta de mim, estava no meio do nada todo sujo de barro,

No rosto escorria um misto de lágrimas e catarro.

Olhei para o céu e gritei:

Eu odeio a minha vida, não tenho ninguém.

Naquele momento o universo respondeu, ainda me arrepio ao lembrar,

Da bela Lua cheia que ele me fez apreciar.

Foi uma visão que nunca vou esquecer,

Estava claro, mesmo depois de escurecer.

Ela era enorme, ela era linda, ela era brilhante.

O seu valor superando ouro e diamante.

Senti que deveria fazer algo, uma coisa me veio em mente,

Não importava a situação eu tinha que seguir em frente.

Ninguém iria caminhar por mim, esperar isso era esperar em vão,

Pois minhas pernas poderiam me levar em qualquer direção.

E elas me levaram da beira da loucura para a sanidade,

Retornei caminhando para o centro da cidade.

Naquela noite, meu pai abriu a porta de casa, com minha mãe atrás chorando,

Percebi que minha vida estava desperdiçando.

Os abracei, tendo em mente,

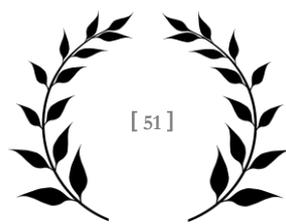
Que depois daquele dia tudo seria diferente.

E de lá caminhei até aqui,

Ninguém faz ou fará ideia dos obstáculos que venci.

E para você leitor eu digo, quando a força estiver ameaçando fraquejar,

Observe a Lua, ela tem muito a lhe ensinar.





**VISITE:**  
**[WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM)**  
**CURTA:**  
**[WWW.FACEBOOK.COM/PROJETOAUTOESTIMA](http://WWW.FACEBOOK.COM/PROJETOAUTOESTIMA)**  
**[WWW.INSTAGRAM.COM/REVISTAPROJETOAUTOESTIMA](http://WWW.INSTAGRAM.COM/REVISTAPROJETOAUTOESTIMA)**  
**E-MAIL: [ELENIR@CRANIK.COM](mailto:ELENIR@CRANIK.COM)**

**PARTICIPE DE NOSSAS ANTOLOGIAS. LEIA NOSSOS EDITAIS EM ABERTO: CLIQUE AQUI**