

**ELENIR ALVES E ADEMIR PASCALE**  
**ORGANIZADORES**

# AMIZADE

# 3D

poemas, contos e crônicas

DE ONTEM,  
DE HOJE E  
DE AMANHÃ



REVISTA  
**PROJETO  
AUTOESTIMA**



**ORGANIZADORES**

# **ELENIR ALVES E ADEMIR PASCALE**

**Copyright © por Autores**

**Projeto editorial por Elenir Alves**

**Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização dos  
autores**

**Obra protegida por direitos autorais**

**Este e-book é parte integrante**

**da Revista Projeto AutoEstima**

**ISBN: 978-65-00-72158-4.**

**2023**

**Patrocínio:**

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

# SUMÁRIO

## CLIQUE SOBRE O TÍTULO DO POEMA, CONTO OU CRÔNICA

DO ONTEM AO HOJE E AMANHÃ, POR A. RODRIGO MAGALHÃES, PÁG. 04

SER MÃE, POR A. RODRIGO MAGALHÃES, PÁG. 06

A CARTA DA MELHOR AMIGA, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 10

UM POEMA DE NOME MÃE, POR EDINEY LINHARES DA SILVA, PÁG. 14

O PODER DA AMIZADE, POR FLÁVIA PRATA, PÁG. 16

SONETO DA AMIZADE 3D, POR HENRIQUE CANANOSQUE NETO, PÁG. 20

GÊNESE, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 22

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DA COLEÇÃO, PÁG. 25

Organização: Elenir Alves e Ademir Pascale

Capa e diagramação: Elenir Alves - [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)

[ELENIR@CRANIK.COM](mailto:ELENIR@CRANIK.COM)

[WWW.FACEBOOK.COM/PROJETOAUTOESTIMA](http://WWW.FACEBOOK.COM/PROJETOAUTOESTIMA)

[WWW.INSTAGRAM.COM/REVISTAPROJETOAUTOESTIMA](http://WWW.INSTAGRAM.COM/REVISTAPROJETOAUTOESTIMA)

[WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM)

[ADEMIRPASCALE@GMAIL.COM](mailto:ADEMIRPASCALE@GMAIL.COM)

[WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR](http://WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR)

# APRESENTAMOS O POEMA

## DO ONTEM AO HOJE E AMANHÃ

Por A. Rodrigo Magalhães

Atanilson Rodrigo Magalhães, nasceu em 28 de janeiro de 1985, na cidade de Ipatinga, estado de Minas Gerais. É formado em Bacharel em Engenharia Química, com Pós-graduação em Geotecnia Ambiental e Estrutural. No momento está cursando Pós-graduação em Bioquímica. Atualmente é funcionário público federal da ECT, no cargo de Agente de Correios – Carteiro. Desde novo, sempre teve interesse em literatura, tendo lido até hoje os mais variados títulos e autores. Sempre teve um fascínio pela sonoridade de sentimentos que a escrita é capaz de passar por meio de poemas e poesias.

A luz de um novo dia já raiou.  
No ontem o passado se formou.  
O que foi, hoje não é mais.  
Talvez no amanhã o presente se faz;  
Ou talvez do presente nada há mais.  
Se há ou não há, tão somente se basta querer.

Queres tu que seja verdadeiro?!  
Que o teu ser se liberte por inteiro?!  
Que a verdade do ontem presente se faça?!  
E o passado não mais te traga,  
As angústias e lamentos por ora sofridos,  
Nem as mentiras por tempos outrora vividos?!

Então seja a verdade o seu presente.  
E que no amanhã o presente se faça.  
Não deixe que o passado te condene  
A viver nas amarras que lhe consomem a alma,  
Nem tome teu ser por refém,  
A tempos sombrios que não lhe caiba mais.

E verás que a verdade renovo te faz.  
Porque teu ser do passado no passado estás.  
E o ontem no hoje não existe mais.  
O que há é um novo presente e nada mais.  
Como também a esperança que no amanhã  
O novo presente se faz.



# APRESENTAMOS O POEMA

## SER MÃE

Por A. Rodrigo Magalhães

Atanilson Rodrigo Magalhães, nasceu em 28 de janeiro de 1985, na cidade de Ipatinga, estado de Minas Gerais. É formado em Bacharel em Engenharia Química, com Pós-graduação em Geotecnia Ambiental e Estrutural. No momento está cursando Pós-graduação em Bioquímica. Atualmente é funcionário público federal da ECT, no cargo de Agente de Correios – Carteiro. Desde novo, sempre teve interesse em literatura, tendo lido até hoje os mais variados títulos e autores. Sempre teve um fascínio pela sonoridade de sentimentos que a escrita é capaz de passar por meio de poemas e poesias.

Mãe!

Palavra de uma só sílaba.

És um monossílabo tônico.

De tonicidade.

Por exprimir força, energia e vigor...

Mãe!

Muito mais que uma simples palavra.

Um ser que aos outros se destaca.

Carregado do mais sublime amor,

Pelo que não se pode mensurar.

Só a ti lhe concerne o dom de amar,

Amar antes mesmo sem vir a conhecer,

Quando em teu ventre a uma vida carregar.

Mãe!

Repleta de amor, ternura e afeto.

Nos teus braços se aconchega a alma,

Deste que é um novo ser,

No teu colo o afaga e acalma.

Mãe!

Tens a sensibilidade no olhar,

O carinho no tocar,

A doçura nas palavras ao ninar;

Que a este ser envolto em teus braços,

A quão tamanha eminente fragilidade,

Transmite na sua expressão,

Toda confiança, segurança e paz.

Mãe!

Do teu colo me pus a engatinhar.

E aos meus primeiros passos,

És tu que estavas lá.  
Com o olhar sempre atento,  
De um novo mundo a desbravar.  
Ah! O quanto estás o teu coração  
A sofrer na ansiedade do momento,  
Da primeira palavra  
Eu a ti pronunciar?!

Mãe!

Por quantas fases vier a passar,  
Tu não cansarás de me acompanhar.  
Mesmo que ao longe possa estar,  
Se faz presente a nos consolar.  
Momentos felizes, momentos tristes.  
Momentos de angustia, sofrimento e dor...  
Momentos de êxito, vitórias e glórias...  
Por quantos nesta vida vier a passar,  
Teus ensinamentos, conselhos e sabedoria,  
Decerto hão de me guiar.

Mãe!

O que mais a se falar?!

Faltam predicados a te mensurar,  
Todavia, sobram amor em teu ser coração.  
Que a um filho:  
É aquela que se doa por inteiro,  
Que vibra por suas conquistas,  
Que sofre diante do menor sofrimento,  
Que ama de forma incondicional;  
E mesmo a ficar com o peito dilacerado,  
Sabe quando é preciso

Lhe dá asas a voar.

Mãe!

Já me faltam palavras para descrever.

Mas carrego no peito, todo amor e gratidão

A este genuíno ser.

Mãe! Mãezinha! Mamãe!

Deveras, certamente, decerto,

Ame e cuide enquanto ainda a tem,

Saiba que como ela não haverá ninguém.



APRESENTAMOS O CONTO

## **A CARTA DA MELHOR AMIGA**

**Por Ana Beatriz Carvalho**

Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP como autora. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário e Viva a Vida!.

**A** timidez era meu escudo e minha ferramenta para construir muros que me protegiam e amparavam. Condição típica de adolescente reservada levou-me a selecionar, com critério, as experiências que integravam os meus dias.

Até participava de movimentos, de grupos, de atividades coletivas, mas não me permitia partilhar muito do que eu era, do eu que sentia, do eu que queria, do eu que almejava.

A porta da amizade abria e fechava em ritmo acelerado, de tal sorte que ninguém conseguia entrar para se demorar.

Como a vida tem seus preparos e planos, no exercício da espiritualidade, conheci uma amiga que, também tímida, dividia comigo sua insegurança, seus anseios, sua busca a Deus, sua fase de criança com passos largos para a adolescência. Nos infindáveis diálogos, as trocas sobre namoro, beleza feminina (matizes diversos), sonhos profissionais e tantos outros povoavam a transmutação de menina que éramos para mulheres que nos tornaríamos.

Juntas sorriamos, ouvíamos músicas, participávamos de movimentos religiosos, vivíamos a nossa ascendência ao caminho das descobertas juvenis, divertíamos-nos nas festinhas (combinávamos de vestir roupas idênticas). Tempos de ouro em que a sinceridade, a pureza e a descoberta do que realmente éramos e queríamos ser denotavam nossa preferência por vida simples, recatada, sonhadora, pautada em longas conversas sobre valores e virtudes da década de 80.

Foi nesse cenário de muita afinidade e amizade que me surpreendi com uma carta, se não me engano, a única carta escrita que dela recebi.

Minha amiga em férias no Rio de Janeiro, onde foi passar dias com as suas primas, encaminhou-me palavras escritas que trouxeram dias e noites de escuridão para o meu coração de amiga de verdade.

O conteúdo da carta anunciava o propósito de minha amiga de não ser mais quem ela havia sido até então. Também acusava ser “careta”, infantil e limitante tudo que havíamos experimentado juntas e com alegria em nossa juventude. Duro golpe! Afirmava

que decidira reformular suas escolhas e que, a partir de então, o rol de suas novas opções não contemplava muito do que juntas fazíamos e que nos alegrava profundamente. Registrou, decidida, que queria ser “moderna”.

Assegurava, por fim, que se tornara outra pessoa e que só poderíamos continuar sendo amigas se eu fosse para esse novo mundo que conhecera.

Impactante! Dolorida fiquei. Ao pensar no que era minha amiga e no que ela pretendia se tornar, pude enxergar-me profundamente, perceber os fundamentos de minha vida e relacionar os meus valores e escolhas, além de confirmar a minha própria natureza. Olhar-me a partir do outro. Bela lição!

Optei por... ser quem eu era, pois gostava de mim, do modo como eu era, do que fazia, do que sentia.

Vi que nosso passado de amigas tímidas e verdadeiras lançou-me na certeza de que não devia abrir mão de mim por aquilo que não aprovava, acreditava ou imaginava para os meus dias.

Sob o luto da perda de minha melhor amiga da adolescência, após diálogo sentido com minha Amada Mãe, resolvi optar por mim. Não podia e não queria escolher uma amizade diferente daquela que eu tanto valorizava e que me validava. Chorei pela perda, mas fortaleci-me na posição de fazer escolhas internas em meio a condições externas difíceis e que me alertavam a respeitar as opções diferentes das minhas.

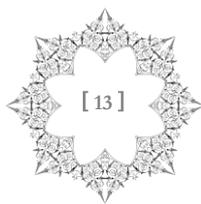
Apreendi que quanto mais dentro eu estivesse, mais segura eu me portaria fora, na vida, para decidir bem.

Surpreendentemente, após algum tempo, a minha melhor amiga pediu que eu rasgasse a carta que me enviou, pois havia se despedido da fantasia que vestiu por influência de outros. Ao assumir-se sem indumentária ilusória, que de fato não lhe pertencia, resgatou a força da amizade que nos unia.

Seguimos ainda muitos e muitos anos juntas, teorizando a vida, configurando nossa felicidade futura e dividindo nossos sonhos de menina-mulher.

Iluminamo-nos com nossa luz interior nessa forte experiência de adolescentes, mantendo-nos firmes no reconhecimento de nossa liberdade de optar e definir o que realmente éramos e o que queríamos ser.

Novos caminhos surgiram, suaves e verdadeiros, e nos afastamos geograficamente, para conservarmo-nos unidas por histórias vividas conjuntamente na juventude, repertório de afirmações de nossa essência de crianças puras, de jovens adultas sonhadoras e base para a nossa saudável velhice. Boas recordações. Inesquecíveis lembranças.



# APRESENTAMOS O POEMA

## UM POEMA DE NOME MÃE

Por Ediney Linhares da Silva

Escrever é a essência que me identifica, refaz e ressignifica. De certo, não seria eu mesmo sem meus Pensamentos Linharescos e sem as histórias que tenho para contar, os conselhos para dividir e as reflexões para compartilhar. Essas letras e palavras também sou eu, mas as vezes sou os sinais, as reticências, geralmente. Nas caixas que costumam nos separar assumo os rótulos de assistente social, mestrando em ensino na saúde, professor universitário, avaliador de trabalhos em eventos acadêmicos, mas fui filho, sou irmão, tio, sou amigo, sou amor de pessoas que me fazem bem. E é isso o que importa.

Quão intrigante é o dom da maternidade

Que, da mulher tira a identidade e renomeia o seu viver.

Antes Sebastiana, Eunice, Maria, Waldilene, Diana, Edna e Tereza,

Cada qual forte e indefesa, guerreira e princesa que Mãe se chamou, se fez fortaleza.

E é ela, não se engane, que sabe o melhor remédio pra dor de barriga,

A solução para tristeza, que tem o abraço mais quentinho e a palavra mais certa.

Ela se doa por inteira

E sempre está disposta a acolher, não só eu ou só você.

Mãe é esse ser mágico, grande e eterno

Que mesmo dando bronca se faz perfeição,

Não há tamanho no coração que seja demarcado com terreno pra ela

Pena, que como vela, num sopro se vai, ora, uai! Que tempo vão.

Não vamos aqui falar de dor ou saudade

Porque mãe é eternidade,

Incondicional apoio, é luz e verdade sã

Verdade que é amor e amizade, de ontem, de hoje e de amanhã

Sabe o que é bom mesmo? Aquele olhar que acompanha

A despedida no portão

Aquela presença que não tem limites

Aquele amor-preocupação, que de si sempre abre mão.

Ela é um poema de nome Mãe que dispensa qualquer título para ser chamada só de Mãe

Mamãe, Mãezona, Mãezinha

Que nessa vida é sem igual, sem descrição e aqui, presente ou não

É e sempre será toda sua, é e sempre será toda minha.



APRESENTAMOS A CRÔNICA

## **O PODER DA AMIZADE**

**Por Flávia Prata**

Flávia Prata é mãe, esposa, Cirurgiã Dentista e é também uma apaixonada pelas palavras e pelo ser humano. encontrou na escrita uma forma de expressar suas ideias, pensamentos e sentimentos, bem como de compreender melhor o mundo que a cerca.

**A**migos. Não sou apenas de poucos e bons. Sou de poucos e dos melhores que alguém pode ter.

Sim! Sem modéstia alguma, falo em alto e bom som e escrevo em letras garrafais que OS MEUS AMIGOS SÃO OS MELHORES que eu poderia ter!

E antes que alguém pense que isso é pura arrogância da minha parte, eu me explico:

Amizade para mim, é coisa séria. Envolve o encontro de duas almas que estão dispostas a dar o melhor de si.

Tem que ter confiança, presença, companheirismo, tem que ter amor... Amizade requer doação.

Ao mesmo tempo é leve e não nos tira nada à força. Pelo contrário, a amizade acrescenta e multiplica pelo amor.

Qualquer coisa menos que isso, é apenas coleguismo.

Só daí já se vê que não é pra qualquer um...

Desde a infância, nunca fui de muitos amigos. Na adolescência fazia parte da turma, me dava bem com todos, mas eram poucas as amigas que adentravam o meu mundo particular.

O tempo passou, a maturidade veio e ainda continua vindo a cada dia. Isso só serviu para reforçar os meus conceitos e intensificar ainda mais a minha seletividade.

Hoje, posso contar as minhas amigas nos dedos de uma mão. Priorizo a qualidade em detrimento da quantidade.

O tempo e os acontecimentos têm me mostrado, provado e comprovado que estou certa.

Afinal, para quantas pessoas podemos ligar no meio da noite, sem constrangimento algum, para pedir ou dar um socorro, ou simplesmente para ouvir uma voz amiga num momento difícil.? E ainda ter a certeza de que isso jamais será usado contra nós ou como moeda de troca? Para quantas pessoas podemos contar dos nossos sucessos ou sobre algo de bom que nos aconteceu e perceber que os olhos daquela pessoa brilham ao ver a nossa alegria?

Quantos amigos podemos ter a certeza que estão ali à distância de uma mensagem ou de um toque de campainha, sempre prontos a nos receber?

Com quantos nós podemos verdadeiramente contar?

Em quantas orações sabemos fazer moradas diárias?

Para quantas pessoas podemos dizer: “Espera só um instante que já vou aí “!

Ou: “Venha cá, que agora preciso de ti..?”

Mais que tudo isso, para quantas pessoas somos capazes de retribuir todo esse amor e atenção, com o coração transbordando de alegria? Nunca é um sacrifício fazer algo por um amigo.

Um bom amigo sempre desperta em nós, o melhor amigo que também podemos ser...

Só aprendemos a ser amigos tendo bons amigos.

Amizade é lição que se aprende na prática!

Amizade não tem a ver com serventia, status, função. Tem a ver com significado, com falar alto ao coração.

Amizade não são só likes nas telas. É gostar frente à frente, olho no olho. É querer presença e também ser presente.

Cada amigo é único e especial ao seu modo.

Com uma aprendo sobre a vida, sobre a profissão, sobre amar alguém além de mim mesma, mesmo que esse alguém nem meu sangue tenha. O parentesco da alma fala mais alto do que a genética. Com outra, me torno alguém mais espiritualizada, me sinto amada, vejo através dos olhos dela, o valor que eu tenho. Há ainda a que dá bronca quando necessário. Tudo o que ela quer é me ver bem. Tem a que está sempre pronta a me receber com um abraço calmante e uma palavra balsâmica. Ahhh quanto alívio me traz... Quanto bem me faz...

E no fim, tem um pouco de todas elas em cada uma. Impossível seria “engessar” essas qualidades numa única, nesta ou naquela amiga, ... Todas são assim! Todas são tudo isso e muito mais!

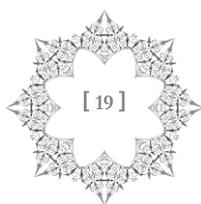
Amizade não são só cafés. São cafés e orações. Risos e lágrimas. Colo e conselhos. Ombros e ouvidos. Bronca e compreensão.

Amizade é refúgio contra a solidão.

Amigos são escolhas que fazemos com o coração, porém guiados pela razão. E como já muito bem, escreveu Vinicius de Moraes:

“Eu poderia suportar, embora não sem dor, que tivessem morrido todos os meus amores, mas enlouqueceria se morressem todos os meus amigos...”

Portanto, vida longa a cada umas das minhas amigas e vida eterna a esse sentimento único que a elas me une, que é o amor da nossa amizade!



APRESENTAMOS O POEMA

## **SONETO DA AMIZADE 3D**

**Por Henrique Cananosque Neto**

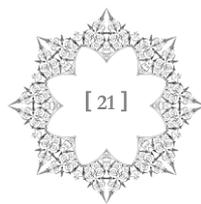
Nascido na cidade de Lins – SP, Henrique Cananosque Neto possui formação em Letras, Psicologia e Música. Atua como professor na Etec de Cafelândia e no CEEJA de Lins. Cursa mestrado no Programa de Pós-Graduação em Docência para a Educação Básica na Unesp de Bauru. Participa como músico do Grupo Musical “Querigma” da Paróquia São Judas Tadeu de Lins e da Banda Municipal “Benedito Marinho” de Lins. Participa de coletâneas literárias desde 2008.

Num clique, os olhos piscaram  
Subitamente nossa amizade surgiu  
Nem parece que os anos passaram  
Passaram, eu sei, quem nos viu?

Se nos viram lembram nossa história  
E certamente estiveram ao lado  
Nos ajudam a guardar na memória  
A amizade vinda Do passado

O passado inspira o presente  
E o presente vem como maçã  
Com sabor tão doce que se sente

No emalo da terna manhã  
O frescor De hoje que alimente  
O desabrochar De amanhã



# APRESENTAMOS O POEMA

## **GÊNESE**

**Por Sônia Carolina**

Mineira de Uberaba, Minas Gerais, radicada em Brasília desde 1977, é Poeta, Escritora Artista Plástica e Psicanalista. Publicou seu primeiro livro de poemas “Falando de Amor” em 1990, o qual recebe em âmbito Nacional, o Prêmio Master de Literatura como melhor livro de poesias publicado de 1982 a 1992. Inúmeras vezes premiada, participa de Antologias, Jornais e Revistas com poesias, crônicas, contos e ilustrações. Como Artista Plástica, trabalha com as mais diversas técnicas que abrangem a pesquisa do Desenho Artístico e a Pintura com suas infinitas opções, desde o Fusain e o Pastel, com a descoberta singular da Têmpera e da Aquarela, do óleo e acrílico.

Ah! titãs, deuses imortais, escutem o soluçar dos sonhos da alma peregrina,  
enquanto pervaga ao léu no esplendor da noite fria.

Inda agora, por sobre a campina, a chuva macia semeava o orvalho que fazia,  
derramarem-se os perfumes das hastes buliçosas das flores do caminho,  
enquanto pejudas de encanto, tímidos e envolventes,  
os raios de sol traziam ao ambiente, a cantiga das aves precursoras da esperança  
na reconstrução dos ninhos em desalinho,  
esparramados pelas copas das árvores mal dormidas,  
antigas conchas solitárias do passado.

Oh Deus! Egrégio Artista que nos palcos da vida nos ilumina,  
estende compassiva, vossas graças de luz por sobre os troncos rudes  
que pervagam na noite clandestina.

Somos estrelas campesinas no zimbório de esperanças,  
libélulas a caminho dessa luz, onde amanhã,  
seremos andorinhas perenes a buscar, no infinito,  
a glória que se estende benfazeja por colinas e planícies onde sobeja a alegria.  
Não deixes oh! Pai, porfiar à mingua este meu canto,  
sobras de tudo que seu eu deixei restar.

Antes, acolhe o apanágio dos meus sonhos, em páginas de luz, amor e paz.

AH! Insigne Deus! Na ampulheta da vida a tempo se escoou e, mal grada sina  
ainda vejo eu a turba humana, pisada em desalinho nos porões da angústia,  
em naus acorrentados, em porfia ingente nos horizontes do mundo,  
caminhando em desdouros de sombra, miséria, vaidade e egoísmo.

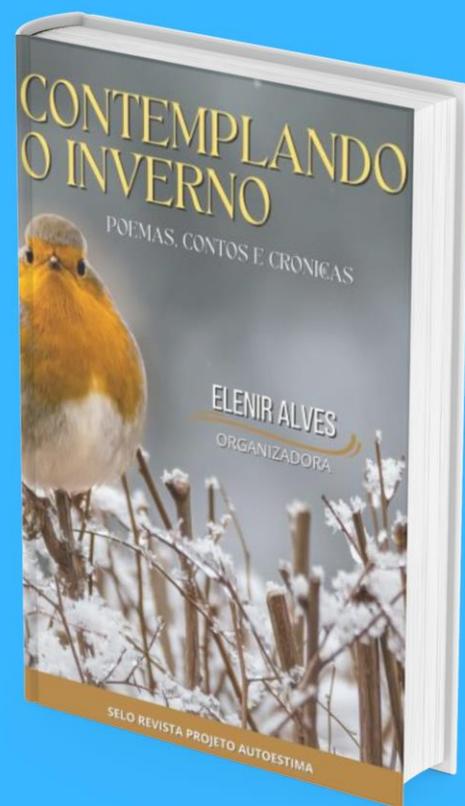
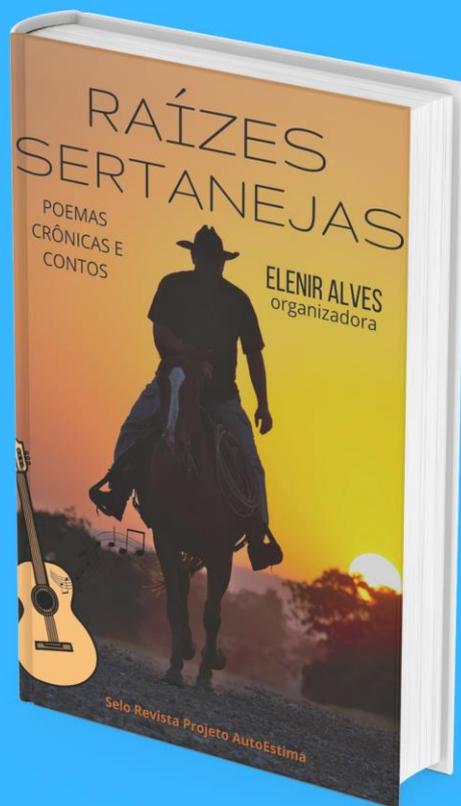
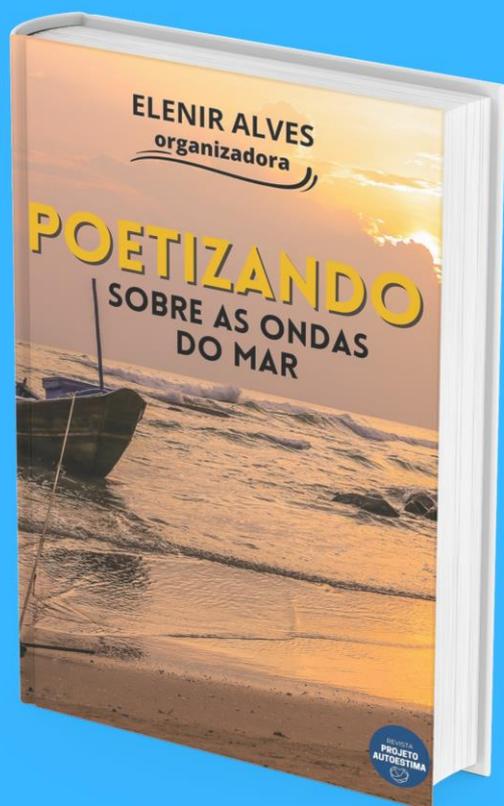
E num mar, nunca dantes navegado, vejo a nau dos insensatos a carregar,  
solene, mil restos de dor e, numa cantiga triste, os desvalidos,  
a escravidão, aviltante estigma na hóstia sacrossanta do Brasil.

E velejam, cruéis, mil seres retorcidos,  
carantonhas sofridas em esgares soluçantes,  
abraçando ainda a dor de uma ferida,

na portentosa e inigualável  
escravidão dos sentimentos de poder,  
de sarcasmo, de mentira e de desdita.  
Descerrem-se as cortinas do passado e,  
Oh! Deus, Admirável Artista,  
enquanto soam as trombetas do apocalipse  
anunciando o esplendor da nova era,  
acorda oh Pai o ser humano enquanto há tempo!  
Derrama sobre nós as tuas bênçãos de amor  
num esplendor de primavera,  
constrói de novo a alvorada da esperança  
no sorriso das crianças do Brasil!



## CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DA COLEÇÃO



**CLIQUE SOBRE AS CAPAS**

**VISITE:**

**WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM**

**CURTA:**

**WWW.FACEBOOK.COM/PROJETOAUTOESTIMA**

**SIGA A PÁGINA:**

**WWW.INSTAGRAM.COM/REVISTAPROJETOAUTOESTIMA**

**CONTATO: ELENIR@CRANIK.COM**

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