



# Sensibilidade e sonhos

POEMAS

**ELENIR ALVES**  
ORGANIZADORA

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 Roberto Schima, pág. 04**  
**Sepultar de ilusões, por Alberto dos Anjos Costa, pág. 05**  
**Cartas ao céu, por Cláudia Zambrana, pág. 14**  
**Sonhos, por Cláudia Zambrana, pág. 16**  
**Empatia e sensibilidade, por Dirceu Gonçalves, pág. 18**  
**Poema para te descrever em todas as notas, por Evelyn Mello, pág. 20**  
**Não vou mais insistir, por Hudson Henrique, pág. 23**  
**Um museu com estátuas transparentes de madeira, por Hudson Henrique, pág. 25**  
**Livre, por Leila krüger, pág. 28**  
**A vida sem você, por Marcia Silveira, pág. 30**  
**Conheça outros títulos da coleção, pág. 32**

**Organização: Elenir Alves - elenir@cranik.com**

**Capa, arte e diagramação: Ademir Pascale ademirpascale@gmail.com**

**VISITE:**

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

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

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

# INTRODUÇÃO

Além do mundo material ao qual nossos olhos estão sujeitos, há um outro tão grande, diáfano e vasto quanto aquele que podemos enxergar: o mundo dos sonhos.

A eles somos despertados antes mesmo de aprendermos a respirar. E irão nos acompanhar até o fim de nossa essência, quiçá até para além da Margem do Existir.

Os sonhos são a argamassa de nossos anseios, medos, alegrias, paixões e esperanças. São o fertilizante de uma realidade por vezes estéril. Eles fazem as cores frias do ocaso transbordarem em sensações de arco-íris. São as rajadas de vento a transportar as sementes de dentes-de-leão.

Cada um de nós traz esse mundo dentro de si, tão diferente uns dos outros quanto a individualidade das estrelas no céu. E essa miríade de mundos multifacetados torna-se um universo intercambiável de maneira duradoura através da escrita.

Enquanto os cientistas debatem sobre a possibilidade da humanidade fincar os pés em outros planetas, mediante a pena sobre o papel o poeta tem a possibilidade trazer seu mundo de sonhos para a realidade, fazer-nos conhecer seu etéreo.

As próximas páginas da presente antologia organizada pela amiga Elenir Alves trazem isso: fragmentos de alma, essências, anseios, temores e esperanças. Congratulem-se por essa mágica e esse privilégio.

Há um universo extraordinariamente rico a nos envolver. Somos átomos.

Há um universo extraordinariamente rico em cada um de nós. Somos galáxias.

A escrita é a ponte entre dois universos.

Aproveitem e deixem germinar!

Roberto Schima  
Escritor





**APRESENTAMOS O POEMA**

# *Sepultar de ilusões*

**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, aquilo que dignifica e enaltece realmente o ser humano, como a retidão em seu caráter, humildade, equidade, bondade e a vontade de sempre praticar o bem e espargir o amor de seu coração!**

Espectros em amálgamas pérfidas,  
solapam ilusões quiméricas,  
por ciladas que se elevam lépidas,  
no embate de ações tétricas!

Devaneios alteiam-se intrusos,  
na quietude silente em brandura;  
cingindo refletir obtuso,  
na introspecção que agora vislumbra!

Vertigens vesânicas recrescem,  
ações estertorantes figadais;  
soçobram ímpetos e arrefecem,  
o viço em rompantes temporais!

Dores alçam-se profusas,  
em apatias e prosternação difusas,  
obliterando vontades reclusas,  
pela pandemia que tanto assusta!

A verve que foi inumada,  
fomenta letargia e oclusão!  
A vida morrediça e quebrantada,  
susta esperanças; denegando a emoção!

Cáustica pandemia beligerante,  
de temores e aflições subsidiárias,  
de suplícios apavorantes,  
e de incertezas incendiárias!

O isolamento ancorando a solidão,  
metamorfoseando-se em dores!  
O repulsivo tormento em amplidão,

cinge o nefasto em olhares estertores!

Abismais medos em consistência,  
a mostrar nossa vulnerabilidade,  
pondo a reflexão em evidência,  
de sermos um sopro de brevidade.

Perniciosas fobias em privacidade,  
incitando segregação epidêmica,  
tratando a velhice com perversidade,  
por algozes neuroses sistêmicas.

Ah! Esperança vivificante,  
que rejubila e rejuvenesce,  
destitua essa dúvida angustiante,  
do minaz contágio que nos falece!

Como castigo por nossas ações,  
o vírus se eleva copioso,  
contaminando corações,  
tornando-se um réu insidioso.

Seria uma provação?  
Por sermos confessos predadores,  
criando nódoas e azedume!  
Quiçá, por sermos conscientes destruidores,  
vertendo ódios em costume!

Tantas iniquidades inescrupulosas,  
de humanos sem humanidade;  
em ações tão ardilosas,  
requintadas pela crueldade!

Deveras prostituídos,  
por egoísmos e futilidades!  
Sentimo-nos confrangidos,  
por olvidarmos da fraternidade!

Inerentes vaidades!  
Presunçosa! Convencida!  
Soberba em disfarce!  
Vaidades consumidas,  
pelo individualismo em enlace!

Vaidades! Sempre vaidades!  
Recônditas em nosso ser,  
vamos fingindo em castidade,  
logrando a vida sem a conhecer!

Oh, ambições!  
Desprezíveis e necessárias!  
Idealizadora de ações,  
instigantes e arbitrárias!

Somos seres insaciáveis;  
no afã de ter sempre mais!  
As conquistas inadiáveis,  
deixam-nos brutos animais!

Se o homem é a imagem de Deus,  
alguma coisa está errada,  
pois, não é possível que filhos seus,  
tenham a perversidade em sua jornada!

Somos poeira,  
escamoteando a humildade,



grãos de areia,  
introduzindo tempestades!

Moléculas em sopro,  
perdendo o elo,  
somos indoutos,  
desperdiçando o belo!

Somos o passado,  
presente e futuro;  
primor marcado,  
empossando o impuro!

Lépida brisa,  
em telúrico passeio,  
formando ventania,  
no paraíso em esteio!

Somos estrelas,  
nascendo e morrendo,  
vontades guerreiras,  
que o tempo vai vencendo!

Oh, morte! Que tudo finda!  
Que nos exime de toda culpa!  
Ensina-nos, que a vida ainda;  
é perseverança até o fim da luta!

A vida é uma plêiade de estrelas;  
de ígneas sensações em ardor!  
A pandemia veio voraz e sorrateira,  
adornando a morte e içando a dor!

Vivenciaremos instantes funestos,  
que despertarão lágrimas e temores!  
O vírus em seu invisível gesto,  
empossou incertezas e dissabores!

Quantas ilusões sepultadas!  
Quantos desejos subtraídos!  
Quantas quimeras encerradas!  
Quantos sonhos rescindidos!

Oh, vírus que nos aflige,  
deixando-nos mudo de estupor;  
infecção que nos inflige,  
ingente açoite em furor!

Oh! Heróis que sucumbem,  
pelo contágio que se difunde!  
A pandemia se incumbe,  
de promover cortejos fúnebres!

Muitos serão os escolhidos,  
dentre séquitos de atores!  
Muitos óbitos serão assistidos,  
suscitando desgraça e estertores!

Quanta falta de empatia,  
de um governo em deboche,  
para ele a morte é a garantia,  
de que alguns não tiveram sorte.

Quanta discriminação aviltante,  
para pessoas em avançada idade,  
muitos dizem que já viveram o bastante,



e de que a morte faz parte da interinidade.

Oh, vírus! Revelastes o desumano,  
em nossa própria espécie!  
Mostrastes egoísmos e o modo insano,  
em gélidos corações que embrutecem!

Desventuras abraçam o isolamento,  
com a pútrida ação contra o idoso,  
que sente o travo do confinamento,  
pelo desprezo tão doloroso!

Injustiças! Quantas injustiças!  
O mundo já fomentou!  
Esperanças morrediças,  
pelo desamor que se alastrou!

Nesse sistema de hipocrisias,  
onde a indignidade é o deslumbre!  
Solapa a sapiência e a põe em paralisia;  
excitando o insano que a transfunde!

Como posso não me impactar com a pandemia!  
Se a morte nos observa noite e dia!  
Como posso não me sentir destroçado!  
Se o que vejo é o alento sendo derrotado!

Oh! Quanta insegurança,  
num trilhar cáustico e pungente!  
O dia a dia com a esperança,  
traz o coração sempre contente!

Oh! Imperdoável engodo;

em um mundo dividido!  
Este paraíso é um todo!  
O amor é decisivo!

Túmulos erigidos pela virulência,  
mostram-nos como somos fragilizados!  
Consternados ratificamos em penitência,  
de que nosso pedantismo é inadequado!

Pensar que uma vida é dispensável,  
é desconhecer um universo de querença!  
Ilusões fazem parte do inefável!  
São sentimentos ornando nossa presença!

Que torpe politicagem,  
nas artimanhas pela vacinação!  
As mortes são as homenagens,  
pelos votos na eleição!

Dois Brasis dentro do Brasil,  
com seu povo e suas diferenças!  
A Pandemia em seu ardil,  
criou a vacinação com desavenças!

E o vírus disse incontinenti!  
Brasil, sois uma nação dividida,  
em que sua brava gente,  
faz a desunião ser acolhida!

Quantos brasileiros partiram,  
sepultando suas ilusões!  
Silentes pranteiam em seus jazigos,  
o findar de suas emoções!



Será que aprenderemos,  
nessa angustiosa provação?  
Que a pandemia faz nós sofreremos,  
se não tivermos o amor no coração!

Porquanto, lutamos tanto,  
para não levarmos nada!  
A vida é um terno encanto!  
A morte é o fim da jornada!

**APRESENTAMOS O POEMA**

*Cartas ao céu*

**POR CLÁUDIA ZAMBRANA**

**Claudia Zambrana, advogada, estudante de psicologia e escritora. Adora escrever sobre sentimentos e vive seus sonhos de forma intensa...acredita que nada na vida acontece por acaso...**



Olho o céu e não te vejo  
Sinto-te das mais belas formas  
Escuto-te através do vento  
Fujo daquilo que me afugenta  
Nas temidas noites de sua ausência  
Escrevo-te  
Sem resposta  
Acredito naquilo que sinto  
Mas não me prendo a esse sentimento  
O âmago dos pesadelos,  
Atormenta a minha alma  
E na sua ausência temida  
Apenas fecho os olhos  
Através de uma caneta antiga  
Escrevo mais uma carta sem resposta.

**APRESENTAMOS O POEMA**

# *Sonhos*

**POR CLÁUDIA ZAMBRANA**

**Claudia Zambrana é advogada, estudante de psicologia e escritora. Adora escrever sobre sentimentos e vive seus sonhos de forma intensa...acredita que nada na vida acontece por acaso...**

São todos sonhos

Tantas verdades

Tantas buscas

Palavras e vontades

Minha alma busca liberdade

Meus sonhos viajam como a luz

Tenho pressa

Na verdade...

Tenho sonhos...



**APRESENTAMOS O POEMA**

# *Empatia e Sensibilidade*

**POR DIRCEU GONÇALVES**

**Dirceu Gonçalves nasceu em Amaturá, interior do Amazonas. Estudante de Letras na Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Gosta de ler e escrever, usa de sua sensibilidade para expressar seus profundos sentimentos. A obra publicada demonstra a busca pelo conhecimento pessoal e liberdade de ser você mesmo e tem como Título Empatia e Sensibilidade.**



Não sei onde estou, não sei quem sou  
Sinto-me tão perdido, tão longe de tudo e tão perto  
Ninguém me ver, ninguém me ouve  
Apesar da minha inquietação e dos meus gritos  
Porém, eles não estão ecoando para fora e sim dentro de mim  
Como conseguir me libertar e sentir que posso correr  
Que abismo é esse e como eu criei e como sair?  
Talvez agora eu saiba onde estou, mas quem eu sou?  
Preciso me descobrir e fugir de mim mesmo para me encontrar  
Preciso que me deixe livre, mas não que me abandone  
Só me deixe pular esse abismo e dar um salto dele até o alto  
Agora eu consigo ver, sentir e entender  
Vivemos em mundos diferentes, em direções opostas, mesmo que pareça fora do comum  
O normal não tem graça alguma, parece monótono  
Como quer que eu viva assim e me queira ver sorrindo?  
Agora quem sou eu?  
Posso nunca saber, mas deixo claro que o que eu quero eu conseguirei  
Que sensação é essa mesmo que suas asas sejam cortadas você ainda consiga voar  
Agora eu sou livre, antes eu estava preso na escuridão  
Precisamos entrar na escuridão para enxergar a luz  
Soltar a mão sem medo de andar sozinho  
Tudo que desejo é ficar bem sendo quem eu sou  
Eu sei que ficará tudo bem

**APRESENTAMOS O POEMA**

*Poema para te descrever em todas as notas*

**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.**

Do muito que desaprendi  
Conheci que a voz faz curva  
Foi assim  
Contornou o espaço  
Explodiu no vácuo  
Ganhou meus ouvidos  
Acendeu os sentidos  
Parei notei sorri  
Te vi  
Refleti em teus olhos escuros  
A claridade dos meus  
Confiei a teu sorriso  
Uma fé de ateu  
Que compreende a essência  
De que o genuíno está  
No não entender  
Na desrazão  
Senti  
Em mil virtudes  
Te amei com mais um milhão de outras  
Adivinhei as curvas do teu corpo  
Preenchi meu mundo com tuas cores emprestadas  
Adotei teu vocabulário  
Sem nenhuma vergonha

Roubei tuas rimas  
Brinquei com tua melodia  
Vivi para te viver em sonhos  
E te esculpir na realidade  
Rompi as barreiras do espaço  
Do tempo  
Hoje enxergo em tudo porque te percebo  
Sem você  
Não há nada



**APRESENTAMOS O POEMA**

*Não vou mais insistir*

**POR HUDSON HENRIQUE**

**Hudson Henrique. Curitiba/PR, 06 de outubro de 1994.**

**Escritor, poeta e músico brasileiro.**

**Ganhador do Concurso Literário 'Eternizarte' e incluso em várias antologias. Tem a escrita como rota de fuga para projetar seus sentimentos. Com três livros já lançados; "Todas as músicas que eu nunca cantei", "Madrugada adentro como essas, costumam me puxar pelos calcanhares todas as noites" e "Somos todos anjos, bêbados demais pra tentar voltar para casa", ambos disponíveis na plataforma digital Amazon Kindle ou no site oficial: [www.hudsonoficial.com](http://www.hudsonoficial.com)**

Meu universo cabe entre dois pontos e um traço.

Você me acaba em vírgulas e espaço.

Preenchido por esperança,

que nunca nada dê errado.

Por você eu deixaria de ler,

para viver no teu espaço.

Mas me deixo de existir

no momento em que te torno exato.

Meu mundo acaba, onde o seu termina.

Te procuro em todos os cantos da casa,

até a pia.

Até o fim

de todas

as histórias.

Não vou mais insistir.



## **APRESENTAMOS O POEMA**

*Um museu com estátuas transparentes de madeira*

**POR HUDSON HENRIQUE**

**Hudson Henrique. Curitiba/PR, 06 de outubro de 1994.**

**Escritor, poeta e músico brasileiro.**

**Ganhador do Concurso Literário 'Eternizarte' e incluso em várias antologias. Tem a escrita como rota de fuga para projetar seus sentimentos. Com três livros já lançados; "Todas as músicas que eu nunca cantei", "Madrugada adentro como essas, costumam me puxar pelos calcanhares todas as noites" e "Somos todos anjos, bêbados demais pra tentar voltar para casa", ambos disponíveis na plataforma digital Amazon Kindle ou no site oficial: [www.hudsonoficial.com](http://www.hudsonoficial.com)**



Não como forma de consolação,  
mas eu aceito que certas musas nunca devem ser tocadas.  
E que devem continuar longe, como só se olhasse de um distante mirante  
e que pudesse acenar como um adeus, mas poder voltar a ver,  
nem que seja em só pensamento.

As memórias matam devagar,  
mas se eu não tiver no que pensar: quem serei eu? Quem serei amanhã?  
E no que poderei escrever ao longo dos meses?

Você é como uma escultura,  
esculpida em toda forma da minha dor.  
Dilacerando meus bons comportamentos  
e fazendo imaginar mais do que deveria.

Há homens que não podem alcançar certas alturas,  
embora eu estivesse abaixo das grandes coisas, não desistiria.

Se eu deixar de te querer,  
deixaria de existir em qualquer momento das nossas vidas.

E cada vez que lembro o formato do teu rosto: volto a viver  
e sobrevivo por mais alguns minutos nessa lama.

Não como forma de aceitação,  
mas eu creio que um dia você pode me olhar e dizer  
porque demorei tanto a te conhecer.

Por um breve tempo entres as pautas, brancas e demoradas.

As quatro estações passando sob uma revoada,  
é um milagre que você venha pro meu colo.

Sem você saber, ando de cabeça baixa,  
fingindo que está tudo bem  
e que tudo passa.

A luz que brande meu rosto

se transforma em claridade lá fora.

E tenho certeza que ao olhar, seja do lado ao travesseiro,

ou pela janela despida de dia

poderei crer que você é tudo o que me faltava

nas risadas,

nos intervalos entre as respirações mal dadas,

entre os goles de água

transpirados em sua pele clara.

**APRESENTAMOS O POEMA**

*Livro*

**POR LEILA KRÜGER**

**Leila Krüger é gaúcha de Ijuí. Jornalista, escritora, ghost writer, Mestre em Comunicação Social na PUCRS. Tem quatro livros publicados por editoras: "Reencontro", romance (publicado como "The Encounter", impresso, nos Estados Unidos), "A Queda da Bastilha", poemas (2 edições), "Coração em chamas", contos, e "Eu quero mais é ser feliz", crônicas. Escreve para jornais, revistas e portais do Brasil e de Portugal. E-mail [leilakrugerlivros@gmail.com](mailto:leilakrugerlivros@gmail.com)**



Ah, a vida é breve e eu vou deixando aqui  
as coisas silentes que se gastam nas tardes  
e as vãs metades que não se estendem  
para se abraçar

e o vento oco que quer cantar  
a dança do amor que ninguém dançou

ah, a vida é luar...

e o luar me olha necessitando  
a resposta que em algum lugar hesita

dura e livre a resposta circunda  
e se gasta também a desencontrar

(Do livro “A Queda da Bastilha”, 2. ed., Leila Krüger, 2018)

**APRESENTAMOS O POEMA**

*A vida sem você*

**POR MARCIA SILVEIRA**

**Tem 58 anos, mulher preta e moradora de uma das COHAB de São Paulo, lugar que ama muito. O gosto pela poesia esteve com ela desde sempre, mas criou coragem para publicar a menos de um ano. Casada, mulher do Marcelo e mãe do Roberth. Costuma dizer que quando escreve faz uma viagem, em questão de segundos atravessa o arco-íris, de tão prazeroso que é o ato de passar para o papel suas ideias, sonhos e forma de ver a vida.**

Estou reaprendendo a viver sem você

Porque eu soube o que era viver

Quando você chegou

Nossa, foi um gol!

Um fio escapou e levou você

Por quê?

Ninguém sabe.

Tristeza

Isso é pouco

Para o tanto que está doendo...

E remoendo aqui dentro

Distância que não descansa

Coração doe tanto que balança.

Morte

Maior distância.

Esta dor parece que não cansa

Só quem já sentiu...

Sabe o que é estar sozinho

Nessa prancha.

É saber buscar forças...

Nesse MAR

Aonde...

Só o amor de Deus

Te alcança.





# CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DA COLEÇÃO



**BAIXE OS E-BOOKS GRATUITAMENTE: CLIQUE SOBRE AS CAPAS**

**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**