

ADEMIR PASCALE - ORGANIZADOR

UM E-BOOK SOBRE
SUPERARÇÃO

HISTÓRIAS E POEMAS MOTIVACIONAIS

ORGANIZADOR

ADEMIR PASCALE

Copyright © por Autores

Projeto editorial por Ademir Pascale

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

Obra protegida por direitos autorais

Este e-book é parte integrante

da Revista Conexão Literatura

ISBN: 978-65-02-07207-3

2026

Patrocínio:

www.revistaconexaoliteratura.com.br



ÍNDICE

- O ABRAÇO, POR ALDA DE CÁSSIA DOS SANTOS FERREIRA, PÁG. 05**
AS ESTIGMAS, POR AMILTON CONTÉ, PÁG. 08
NASCER MULHER, POR RAQUEL XAVIER DA ROCHA, PÁG. 10
CONTEMPLAR, POR SELMA LUANNY, PÁG. 12
QUANDO..., POR SELMA LUANNY, PÁG. 15
A COSTURA DE MIM MESMA, POR ZÉL MORAES, PÁG. 18
ACHOU O CAMINHO, MENINA?, POR ZÉL MORAES, PÁG. 20
CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DA COLEÇÃO, PÁG. 23

ADEMIR PASCALE - ORGANIZADOR



UM E-BOOK SOBRE
SUPERANÇA



HISTÓRIAS E POEMAS MOTIVACIONAIS



A P R E S E N T A M O S

O ABRAÇO

POR ALDA DE CÁSSIA DOS SANTOS FERREIRA

Alda de Cássia dos Santos Ferreira é paraense, nascida em Belém do Pará, terapeuta ocupacional graduada pela Uepa (Universidade do Estado do Pará), em 1996, e pós-graduada em Abordagem Multidisciplinar com Portadores de Deficiências pela UEPA e pós-graduada em Terapia Ocupacional Pediátrica, pela Faculdade Unyleya.

É contadora de histórias fazendo parte do Movimento dos Contadores de Histórias da Amazônia (MOCOHAM). Tem dois livros de Contos Terapêuticos publicados e possui um canal no YouTube "Égua do Livro Bom!" que incentiva o gosto pela leitura.

Havia uma jovem chamada Graça, que cresceu acreditando que os sonhos só se realizam quando acreditamos neles. Pensar sem agir nos impossibilita de colocá-los em ação. Um amigo seu, chamado Antônio, dizia que quando uma formiga queria se perder ela criava asas. Ele aprendera com sua mãe. E hoje, ela estava com vontade de criar asas! Voar para um bosque com grandes árvores, com flores coloridas e cheias de vida. De ar puro, de terra molhada e de silêncio que falava de paz, de amor e de harmonia.

Trabalhava muito, pois morava com sua mãe e sua irmã mais nova. Ela a amava muito e sempre que podia trazia um presente. Poliane, sua irmã, havia nascido com os dois braços mal formados. Sua mãe havia contraído rubéola e meningite, e, ao tomar uma medicação, teve fortes contrações e sua irmã nasceu prematura.

Ela sempre dizia ao seu amigo Antônio que, nos piores dias, Poliane sempre sorria quando a via chegar a casa. Dava um forte abraço que parecia envolver por completo o seu corpo. Nestes momentos, até sentia que ela tinha braços de verdade.

Um dia, Poliane disse para Graça:

— Mana, se Deus me levar antes de você e da mamãe, não chore por mim. Apenas reze para que eu possa descansar em Paz. De lá de longe, rezarei por você. E no dia do meu aniversário, vá até a rua e dê um forte abraço em quem passar a sua frente, porque neste dia eu retribuirei o seu carinho por mim.

E eu sempre perguntava o porquê de dar um abraço em alguém estranho e não na mamãe. E ela dizia que dar um abraço em quem você não conhece tem o valor de um abraço em Deus, pois para Ele nós somos irmãos.

E este dia chegou! Com grande comoção, Poliane partiu em uma viagem em busca das estrelas, serena e com aquele sorriso no rosto. E Graça, todos os anos no dia do aniversário de Poliane, abraça quem passa na porta da sua casa. E neste gesto sente a presença de sua irmã e chora de felicidade. As pessoas no início estranhavam, mas quando compreendiam o motivo choravam, porque para elas Deus estava ali também.

Para refletir:

Nosso coração bate todos os dias e nem paramos para escutá-lo ou senti-lo, já que temos uma vida corrida e competitiva. Só nos damos conta dele diante de um grande

susto, pois ele “dispara”. Quem sofre de taquicardia ou arritmia cardíaca sabe o quanto ele “dispara”. Sei disso!

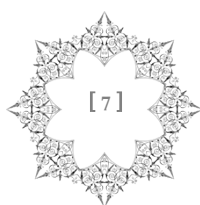
Poucas são as pessoas que conseguem dizer “eu amo você” ou “eu gosto muito de você”. Sempre somos “travados” para revelar nossos sentimentos. Talvez seja o medo de ser mal interpretado ou por dificuldade de se revelar ao outro. E há os que só conseguem demonstrar sua amizade através de um abraço, de um sorriso ou de uma mensagem via celular no meio do dia dizendo “saudades” ou “como você está?”.

Vamos lá! Vamos nos autoabraçar! Depois vamos buscar pessoas para abraçar. Arranje motivos para demonstrar carinho pelo outro. Por exemplo, chegue perto do seu colega de trabalho e diga “a etiqueta da sua camisa está aparecendo! Peraí, que vou tirar...” E... e... abrace!!!! Com certeza ele não vai bater em você. Vai retribuir como outro abraço.

Em um trecho da Bíblia Sagrada, lê-se: “Fazer ao próximo o que gostaríamos que nos fosse feito” (Lucas 10, 27).

Um simples abraço tem um valor tão grande para quem o recebe! É a renovação das forças ou uma troca. É a certeza de que alguém se preocupa com você ou que você é importante para ela. Abrace quem você ama. Abraçar é um ato de amor e Deus nos abraça na calada da noite sempre. Um coração cheio de amor ao próximo é a certeza deste abraço divino.

Agora vai uma pergunta a você, ok? Você já abraçou alguém hoje? Posso fazer outra? Você já de um abraço de agradecimento na pessoa que nunca desistiu de você? Sim, aquela que sempre ficou ao seu lado, nos dias em que você mais precisou de uma palavra de conforto e um gesto de acolhimento? “Eu estou aqui, com você!”





A P R E S E N T A M O S

AS ESTIGMAS **POR AMILTON CONTÉ**

Nasceu em Bissau, capital de Guiné-Bissau. Passou a sua infância em África e imigrou para Portugal em 1999, em busca de melhores condições de vida. Vive há 14 anos no Luxemburgo.

Desde sempre escreveu como forma de ocupar o seu tempo livre. Começou a escrever aos 18 anos, mas encontrou uma grande dificuldade para editar os seus livros, o que só foi possível quando já tinha 40 anos.

2022; *As Mágoas que magoam*

2023; *50 Vidas Silêncio das almas perdidas*

2024; *Eu o poeta*

2024; *Antologia (Contos e histórias daqui e do além)*

2025; *Amor Sublimado dum poeta Antologia*

2025; *Minha história para o mundo*

2025; *Mistérios contos e poemas vol. III*

2025; *Cartografia dos afetos amor é um acto político.*

Homenagens

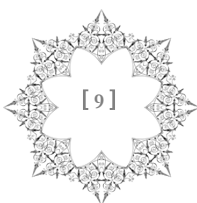
2022; *Gala de Homenagem II edição No sta djunto*

2025; *O Prêmio Literário Internacional Suisse Excellence*

2025; *Homenagem por mérito O Prêmio Afro events Luxemburgo*

Foi há 14 anos que tudo começou, foi aí que tudo acabou!... Indigno ele com muita mágoa no coração, até os olhos manifestavam com as lágrimas. Mas perguntei-lhe, por quê? Respondeu-me: era um dia calmo, sereno, sem chuva, com brisa alegre no céu. Saí da minha casa em direção a uma fábrica de tecidos, à procura de trabalho. Mas levava eu na bagagem os meus 16 aninhos e as dificuldades que me obrigaram a ir trabalhar. Quando lá cheguei, abriram-me a porta e garantiram um lugar para mim. Porque a mão-de-obra dos menores era barata. Lá ia eu ganhando os poucos para sustentar a casa, com uma mãe prostituta e um pai alcoólatra. Que batia na minha mãe por não faturar o suficiente para as suas necessidades, até que um dia aconteceu-me isso! Essa queimadura, essas cicatrizes, essa maldição, ou seja, essa praga que o destino me rogou para a eternidade. Lembro que tive muitos amigos, uns da escola, outros de trabalho, sem contar os da vizinhança. Mas hoje nem um para me dar força, nem o ESTADO que tinha as obrigações de me garantir o emprego para o resto da vida. Esse que só me deixou 500 mil escudos de indenização, que nem deu para uma cirurgia plástica.

Hoje, quando olho para o espelho, ainda vejo os meus companheiros de todos esses anos, a solidão, angústia e a depressão!...



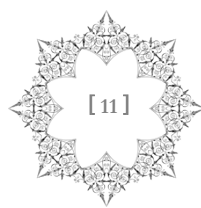


A P R E S E N T A M O S

NASCER MULHER
POR RAQUEL XAVIER DA ROCHA

Mulher gaúcha, neta, filha, esposa, mãe, avó e professora!
Ama ler e escrever, desde criança a escrita e a leitura sempre foram
suas companhias favoritas, escutavam e falavam com ela com muito
carinho e compreensão. Ama a literatura! Ler é viver!

Quando se nasce mulher,
Nasce para lutar
Quando se nasce mulher e pobre,
Nasce para guerrear
Quando se nasce de uma mulher forte,
Nasce uma mulher forjada para pelear
Mulher que aprende desde o ventre que não pode fraquejar
Que deve brigar contra o sistema para seus sonhos realizar!
Sistema que oprime, que violenta e que os sonhos tenta matar
Mas quando se tem uma mãe e uma avó que te ensinam a sonhar e realizar sonhos
Tudo se torna possível e
Essa mulher que nasceu predestinada ao que o sistema reservava
Descobre que o mundo pode ganhar!
Mulheres, mulheres, vamos o mundo desbravar!





A P R E S E N T A M O S

CONTEMPLAR
POR SELMA LUANNY

A autora publicou três livros de poesia de sua autoria e participou de duas antologias – em papel. "Menção Honrosa" com os poemas "Os Celtas E Eu" e "Pelos Povos" em concursos internacionais. Tem participado de e-books e edições da Revista Conexão Literatura. No YouTube, canal Selma Batalha, tem lançado sua obra.

Contemplação - sabedoria milenar!

Se discernível do cotidiano,
especial ou relevante, parece não
se importar, a maioria dos humanos.

O esplendor que a contemplação
possa proporcionar,
o homem não chega a imaginar.

Afigura-se difícil, no dia a dia,
parar, para contemplar.

Contemplar e perceber que o ato,
a quem atende ao seu chamado,
só enriquece.

Uma dinâmica menosprezada,
mas simples, se compreendida.

Primeiramente, preciso seria
destinar preciosos momentos
para se permitir reflexão.

Humildemente, atentar
para a sua pequenez, aceitar,
e então, a grandeza da vida,
poder absorver e usufruir.

Tornar-se capaz de apreciar
a linguagem da Natureza
e o burburinho do mundo.

Sentir o calor do sol a oferecer,
ao corpo, vitalidade e alimento.

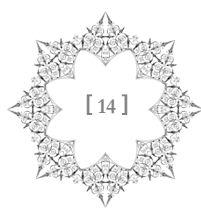
Olhar para o horizonte que só a si, pertence.

E, para além de si, para se acrescentar.

Mas com olhos de quem quer atentar.

Para dentro de si, considerar...
Meditar para preencher no seu imo,
qualquer vazio de beleza, amor e paz
- as essências do humano e da vida!
Um equilíbrio ao seu alcance.
Mas, faz-se necessário
a honestidade de um coração puro.

Ao absorver outras essências,
ao se encontrar e ao abrir a sua mente
para o que habita lá fora, atinge-se o prazer maior.
Sem perturbar o meio, mas com ele,
comungar paz e união.
Aspirar conscientemente, o ar que a todos, une.
Iluminado e feliz, enfim,
a sua existência, contemplar.
E, aqui e agora, o paraíso, em si, desfrutar.





A P R E S E N T A M O S

QUANDO...
POR SELMA LUANNY

A autora publicou três livros de poesia de sua autoria e participou de duas antologias – em papel. "Menção Honrosa" com os poemas "Os Celtas E Eu" e "Pelos Povos" em concursos internacionais. Tem participado de e-books e edições da Revista Conexão Literatura. No YouTube, canal Sellma Batalha, tem lançado sua obra.

Quando pensares em desanimar do teu caminho...

Olha para o lado e procura
pelas flores que te estão a sorrir.

Quando menosprezares o "correr" da vida...

Faz-se necessário reconhecer
que esta é oportunidade única, antes do porvir.

Quando do teu trabalho, cansares...

Vê aqueles que não têm
de onde tirar o seu sustento.

Quando procurares, ao próximo, servir...

Alcançarás riqueza interior
e contentamento.

Quando o teu alimento, desprezares...

Recorda-te que há milhões
que não têm o que comer.

Quando te humilhares para,
pequeno e real, te enxergar...

Crescerás em grandeza de carácter... e saber.

Quando achares que a tua vida não vale a pena...

Lembra-te que a vida é um privilégio
e, sublime, se uma missão.

Quando parares para o outro, ouvir...

ganharás em satisfação,
amizade e consideração.

Quando achares que tudo está triste e cinzento...

Sabe que, dentro de cada um,
reside a fórmula da alegria.

Quando te abrires para o meio à tua volta...

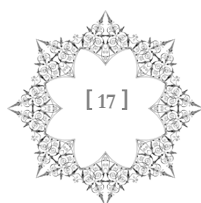
Receberás inspiração para subir
mais degraus na tua jornada.

Quando parares para contemplar...

Agraciado serás em saúde,
paz e harmonia.

Quando parares para amar...

Elevar-te-ás ao paraíso.





A P R E S E N T A M O S

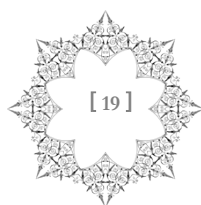
A COSTURA DE MIM MESMA
POR ZÉL MORAES

Zél Moraes é professora do Ensino Fundamental I e escritora. Estudou Psicologia, Pedagogia e Psicopedagogia pela UEM e é especialista em Gênero e Diversidade na Educação pela UFPR, além de Autismo e Educação Especial. Na sala de aula e na escrita, cultiva a escuta do cotidiano e das pulsações humanas. Sua poesia nasce do encontro entre educação, sensibilidade e vida comum. Escreve como quem recolhe instantes e os devolve ao mundo em forma de palavra. Para ela, o tempo também pode dançar dentro das frases.

Vou costurando meus fragmentos,
cada pedaço um gesto, um som, uma lembrança.
Na floresta urbana as agulhas são minhas mãos,
a linha, o vento que atravessa as folhas,
o fio, o pulsar da vida sob meus pés.

Costuro a cachoeira que me ensinou firmeza,
o sol que me aqueceu,
a lua que me iluminou nas noites de silêncio,
as estrelas que piscam seguras
e me lembram que sou inteira,
mesmo nos rasgos, mesmo nos espaços vazios.
As aves me entregam melodias que fecham buracos,
o balanço da árvore me dá ritmo,
o som da água me lembra que cada correnteza
pode ser domada com atenção e alegria.

Na costura de mim mesma
não há pressa, nem perfeição, nem dor que resista.
Só há alinhavos de cura, de consciência, de presença.
Cada ponto é luz, cada ponto é vida,
cada ponto é uma lembrança de que pertenço
a mim, à terra, à poesia.





A P R E S E N T A M O S

ACHOU O CAMINHO, MENINA?
POR ZÉL MORAES

Zél Moraes é professora do Ensino Fundamental I e escritora. Estudou Psicologia, Pedagogia e Psicopedagogia pela UEM e é especialista em Gênero e Diversidade na Educação pela UFPR, além de Autismo e Educação Especial. Na sala de aula e na escrita, cultiva a escuta do cotidiano e das pulsações humanas. Sua poesia nasce do encontro entre educação, sensibilidade e vida comum. Escreve como quem recolhe instantes e os devolve ao mundo em forma de palavra. Para ela, o tempo também pode dançar dentro das frases.

A vida costuma se anunciar como uma linha reta,
desenhada com régua e intenção.
Parece simples antes do primeiro passo.

Mas basta começar a caminhar
para descobrir as curvas escondidas,
os tropeços que ensinam o corpo a se equilibrar,
os saltos que exigem coragem,
as pontes que só se sustentam pela fé.

Há buracos que nos atrasam,
enxurradas que tentam nos arrastar,
tempestades que nos fazem duvidar do céu.
O caminho nunca foi plano.
Nunca foi.

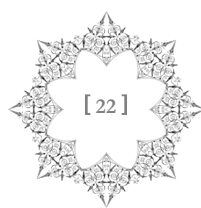
E há algo ainda mais sutil:
quando partimos, éramos alguém.
Ingênuos talvez, confiantes,
acreditando que a estrada seria mansa.

No meio do percurso, depois do inesperado,
das quedas e das superações,
descobrimos que já não somos os mesmos.

Então compreendemos:
o caminho não mudou.
Ele sempre esteve ali, inteiro, exigente.

Quem mudou fomos nós,
lapidados pelas dificuldades,
ampliados pelas conquistas,
mais conscientes do próprio passo.

A estrada não nos transformou por acaso.
Ela apenas revelou
quem nos tornamos
enquanto seguíamos.



CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DA COLEÇÃO

SELO CONEXÃO LITERATURA



TENHA ACESSO AOS TÍTULOS
DA COLEÇÃO: **CLIQUE AQUI**

VISITE: WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR
CURTA: WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOLITERATURA
CURTA: WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA
SIGA: WWW.INSTAGRAM.COM/REVISTACONEXAOLITERATURA
INSCREVA-SE: WWW.YOUTUBE.COM/CONEXAONERD
E-MAIL: ADEMIR@DIVULGALIVROS.ORG

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