

ANTOLOGIA POÉTICA

# UNIVERSO DA POESIA

VOL. V



ADEMIR PASCALE  
ORGANIZADOR

**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: 978-65-01-07629-4**

**2024**

**Patrocínio:**

**[www.revistaconexaoliteratura.com.br](http://www.revistaconexaoliteratura.com.br)**

# SUMÁRIO

CLIQUE SOBRE O TÍTULO DO TEXTO DESEJADO

RUGAS, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 05

AQUIESCÊNCIA: DESENGULA OU MORRA!, POR HENRIQUE MEDEIROS SERGIO, PÁG. 07

AQUIESCÊNCIA: PLOTS E MAIS PLOTS!, POR HENRIQUE MEDEIROS SERGIO, PÁG. 10

AQUIESCÊNCIA: SEJA FUDIDO E SERÁ SEMPRE!, POR HENRIQUE MEDEIROS SERGIO, PÁG. 13

POEMA PARA ALICE, POR ROSANA GOUVEIA, PÁG. 16

MAR - AMAR, POR ROSANA GOUVEIA, PÁG. 18

SOL, POR ROSANA GOUVEIA, PÁG. 20

DIVINO, POR ROSANA GOUVEIA, PÁG. 22

FILHOS DO TEMPO, POR SELMA LUANNY, PÁG. 24

BRINCAR SEMPRE, POR SELMA LUANNY, PÁG. 26

RAIOS DE SOL, POR SELMA LUANNY, PÁG. 28

O FASCÍNIO DA VIDA, POR SELMA LUANNY, PÁG. 30

SÓ MAIS UMA PÁGINA, POR SUÊNIA LIVENE, PÁG. 33

INSTANTES, POR SUÊNIA LIVENE, PÁG. 35

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DA COLEÇÃO, PÁG. 37

ANTOLOGIA POÉTICA

# UNIVERSO DA POESIA

VOL. V

ADEMIR PASCALE  
ORGANIZADOR



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

# Rugas

Por Ana Beatriz Carvalho

Escritora brasileira. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. É membro da ALMUB/Brasília, da AINTE/Fortaleza e da ACL/Brasília. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja Doador de um Livro, Projeto Mulher Feliz, Mulheres que apoiam Mulheres e co-autora do Projeto Leitura no Bosque. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário e Viva a Vida!

Rugas são memórias.  
Contam múltiplas histórias.  
Detalham épocas e trajetórias.  
Relatam superação e emoção.

Rugas são a certeza da flexibilidade.  
Ampliam a consciência sobre a eternidade.  
Tocam os Céus na Terra.  
Firmam convicção de novos tempos com mais serenidade.

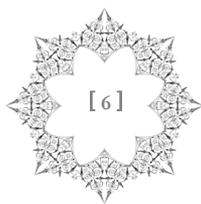
Rugas desenham, modelam, alteram, transformam.  
Companheiras nos caminhos da vida,  
Imprimem na face recordações sentidas,  
Mantendo-nos conectadas com a vida.

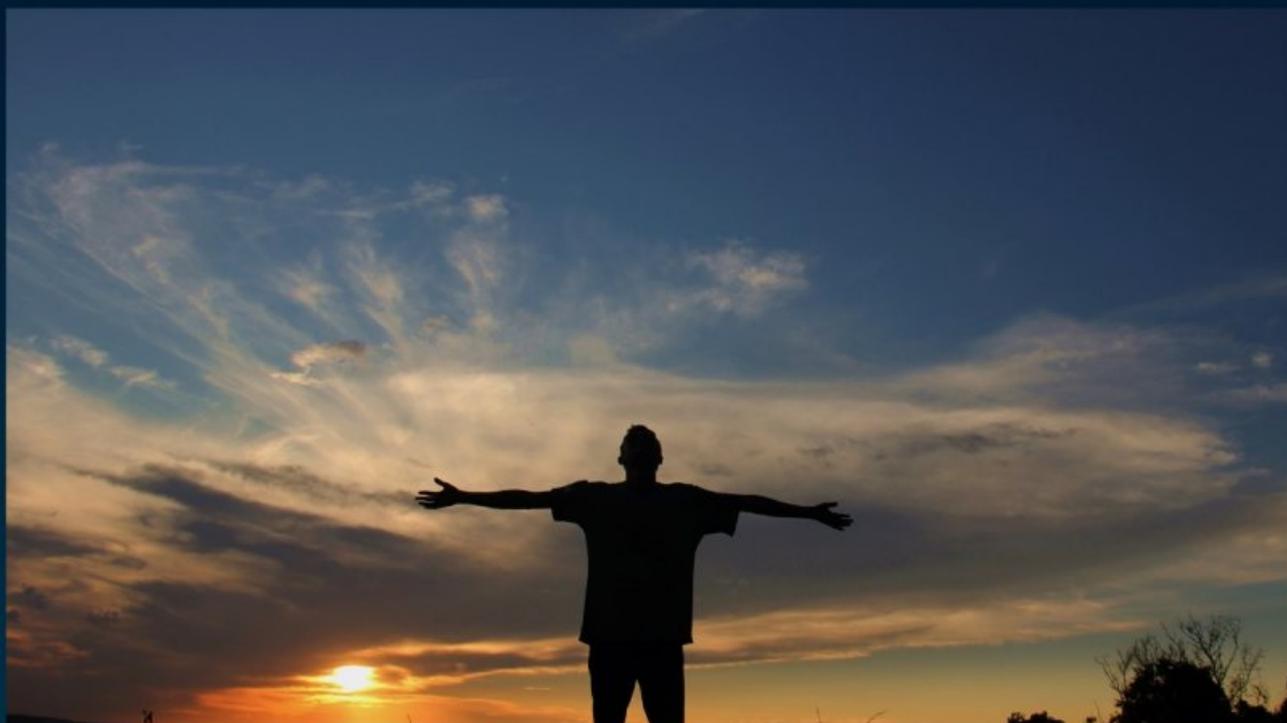
Rugas são rugas.  
Por que apagá-las?  
Por que renunciá-las?  
Trazem o tônus da existência para vibrarmos em elevadas frequências.

Rugas confirmam a continuidade dos dias.  
Amparam-nos com a sabedoria amiga,  
Com a virtude que pacifica,  
Envolvendo-nos em sagrada melodia.

Rugas anunciam os ciclos da natureza  
Presentes no corpo, na alma, no espírito.  
Revelam a maturidade com clareza.  
Viver bem torna-se prioridade.

Celebremos a vida,  
reverenciando as rugas!  
Para além dos momentos passageiros,  
acolhermos aqueles que são perenes e verdadeiros.





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

# Aquiescência: Desengula ou morra!

Por Henrique Medeiros Sergio

Eng. Software\Analista Sistemas - Designer\Ilustrador - Palestrante:  
Relações Interpessoais e Pessoais - Autor e Pesquisador sobre  
Violências (Mulher e LGBTQIAP+) - Escritor(a) autor dos Livros:  
"Aquiescência - Consentir ou não consentir?"; "Silencioso, porém  
barulhentos"; "Pleníssimas, deixamos a tristeza para lá"; "Nem tudo  
é igual o tempo todo"; "Dinâmica evolutiva criminosa da violência  
doméstica"; "Do desdém ao feminicídio" e "Exame Minucioso".

Rede Sociais: @henriquemedeirossergio

<http://www.henriquemedeiros.com.br>

Desengula ou o resultado é estresse!

Lidar com o estresse (stress) é desafiador!

Uma resposta natural do corpo e da mente  
que causa inquietude, revolta, preocupação,  
frustração, indignação e dor.

Tudo saindo da zona do conforto  
parece sim, tudo torto.

Desengula ou sufoque!

Importante perceber esse “toque”:  
quando entrever as situações desafiadoras,  
ameaçadoras ou perturbadoras  
ao equilíbrio emocional  
a coisa ao redor não fica muito legal.

Não se asfixiar!

Das demandas excessivas no trabalho  
dos problemas relacionais,  
aos relacionamentos pessoais e interpessoais.

Não Sufocar!

Tudo presunções  
quando enfrentamos essas situações.

Explode uma guerra interna  
dos hormônios do estresse (stress),  
o cortisol e a adrenalina

que colocam mais “gasolina”

Nesta briga onde precisa da

Endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina.

Lidar com o estresse pode ser desafiador!

Onde está o gatilho?

Esse gatilho mental que pode estimular

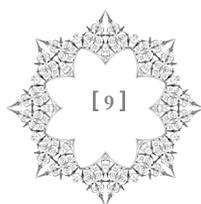
e influenciar em diversas tomadas

de decisões e interfere diretamente em sua vida

identifique as causas para este combate

assim você será usufrutuário de seu destino.

**Importantíssimo:** Se o estresse estiver impactando significativamente sua qualidade de vida, considerar buscar apoio de um profissional de saúde mental pode ser uma boa ideia.





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

# Aquiescência: Plots e mais plots!

Por Henrique Medeiros Sergio

Eng. Software\Analista Sistemas - Designer\Ilustrador - Palestrante: Relações Interpessoais e Pessoais - Autor e Pesquisador sobre Violências (Mulher e LGBTQIAP+) - Escritor(a) autor dos Livros: "Aquiescência - Consentir ou não consentir?"; "Silencioso, porém barulhentos"; "Pleníssimas, deixamos a tristeza para lá"; "Nem tudo é igual o tempo todo"; "Dinâmica evolutiva criminosa da violência doméstica"; "Do desdém ao feminicídio" e "Exame Minucioso".

Rede Sociais: @henriquemedeirossergio

<http://www.henriquemedeiros.com.br>

Procurar ir de encontro as oportunidades  
fazendo *plots* de virada em sua vida  
são acima de tudo uma ajuda dada  
por você, para você, e para toda sua vida.  
Na verdade, essa é sua autoajuda!  
Muitos são os nossos *plots* de viradas,  
muitas das vezes sucessivo e intenso,  
levando a vida de um lado para o outro,  
tornando tudo imenso.  
Na ficção um plot de virada é um incidente,  
que engancha na ação (vida)  
cotejando na forma que as pessoas chamam de  
“virando de cabeça para baixo”,  
muitas das vezes com a cara no chão.  
Contraditando e remetendo noutra direção.  
Na vida real também isso acontece  
com muita frequência,  
são os plots nossos de cada dia.  
que podem causar medo ou euforia.  
Você também pode dar aquiescência aos seus plots.  
Converse com o herói que existe dentro de você,  
ele ajudará a planejar vários plots  
com objetivos de sucessos, e em tudo na vida terá excesso.  
Os sonhos não são fáceis de alcançar,

o medo de sonhar ajuda e muitas das vezes bloqueia

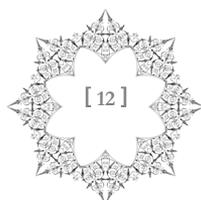
a abertura de possibilidades no cotidiano

mas se quer nuançar, nunca não deixe de sonhar.

Neste momento você poderá estar criando

um plot de sucesso em sua vida.

Matizando sua vida!





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

# Aquiescência: Seja fudido e será sempre!

Por Henrique Medeiros Sergio

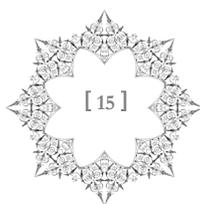
Eng. Software\Analista Sistemas - Designer\Ilustrador - Palestrante: Relações Interpessoais e Pessoais - Autor e Pesquisador sobre Violências (Mulher e LGBTQIAP+) - Escritor(a) autor dos Livros: "Aquiescência - Consentir ou não consentir?"; "Silencioso, porém barulhentos"; "Pleníssimas, deixamos a tristeza para lá"; "Nem tudo é igual o tempo todo"; "Dinâmica evolutiva criminosa da violência doméstica"; "Do desdém ao feminicídio" e "Exame Minucioso".

Rede Sociais: @henriquemedeirossergio

<http://www.henriquemedeiros.com.br>

Olhar para um poste de luz  
Contemplar a chuva que cai,  
Que hora aumenta, hora diminui.  
Dá uma certeza que a vida esse bailar  
de muitos e poucos momentos,  
chances e coisas que chegam,  
vão e vem, vem e vão.  
As chances que devemos armazenar,  
as que temos que descartar,  
e outras tantas que temos que escolher.  
A melhor de todas é aquela  
que estamos preparados para acontecer.  
A primeira impressão passada por você para  
os outros se for de uma pessoa lascada!  
Quase sempre você será uma pessoa rejeitada.  
Uma pessoa é capaz de analisar  
e criar conclusões sobre a outra rapidamente  
e elas são como sementes:  
eles crescem e dão frutos nas mentes.  
Se você asseverar que é fudido, assim o será!  
Seja fudido e será sempre!  
Quando você passa a vida cultivando  
uma posição de inferioridade junto as pessoas  
e diante de coisas e acontecimentos,

fica cada vez mais difícil você ter credibilidade  
e ter um crédito de confiança de alguém.  
Cultivando um ser fudido,  
apenas buscará ser banido.  
Sua atitude (se existirem), será sempre interpretada  
como mais um problema, e não uma solução.  
Fudido será sempre fudido, mesmo que esteja coberto de ouro  
ou coberto de razão.  
Parece cruel, e, é!  
Ninguém gosta de dar oportunidade para pessoas  
com aparência e aspecto de derrotado.  
Eles podem ter pena, mas a situação delicada logo é esquecida,  
pois não servem de parâmetro bom e logo é sobrepujado.  
A sua primeira impressão pode ser a única  
que as pessoas poderão enxergar  
você durante boa parte de sua vida.  
Chega de desculpas imensuráveis.  
Lembre-se: “Fudido para uns, fudido para todos”  
Faça da sua vida o melhor.  
Tente ser melhor.  
Busque e almeje o melhor.  
Invista no melhor.





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

# Poema para Alice

Por Rosana Gouveia

Rosana Gouveia, mãe, vó, professora, amante da natureza e da vida. Graduada em Letras (Português/Literatura), Pós graduada em Gestão, Orientação e Supervisão, pretende começar um Projeto de pesquisa com o tema: O papel do afeto no processo da aprendizagem significativa, tema este pautado no que realmente ela acredita, no amor, na empatia, no respeito ao próximo.

Uma pequena grande mulher que acorda todos os dias celebrando cada amanhecer, agradecendo o presente de ter uma nova oportunidade de tornar-se um ser humano melhor.

Sua alegria encanta  
Sua energia espanta  
Pula, canta e dança.  
Que vigor tem essa criança!

Sua companhia me acalma  
Refrigério para minha alma.

Colecionamos lindos momentos  
A cada encontro um evento.

Minha pequena  
Doce, sincera e sensível.  
Ser sua avó é uma aventura.

Encanto-me com cada descoberta  
Que desperta o que em mim há de melhor.

Como pode um amor assim?  
Coisas de Deus,  
Amor sem fim.





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

# Mar - Amar

Por Rosana Gouveia

Rosana Gouveia, mãe, vó, professora, amante da natureza e da vida. Graduada em Letras (Português/Literatura), Pós graduada em Gestão, Orientação e Supervisão, pretende começar um Projeto de pesquisa com o tema: O papel do afeto no processo da aprendizagem significativa, tema este pautado no que realmente ela acredita, no amor, na empatia, no respeito ao próximo.

Uma pequena grande mulher que acorda todos os dias celebrando cada amanhecer, agradecendo o presente de ter uma nova oportunidade de tornar-se um ser humano melhor.

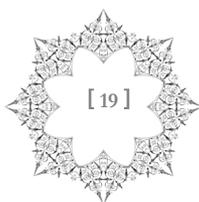
Amar  
Olhar o mar  
Esse é meu acalento.

Viajo nas ondas do pensamento  
Celebro o céu, o sol e o ar.

Em frente ao mar  
Surgem reflexões  
A-mar  
Mergulhar nas infinitas possibilidades  
Ficar submerso ao que incomoda  
Afundar na dor.

Ou como diz Drummond:  
O mar é grande e cabe na cama e no colchão de amar  
Então...

Por que não mergulhar nesse mar?





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

# Sol

Por Rosana Gouveia

**Rosana Gouveia, mãe, vó, professora, amante da natureza e da vida. Graduada em Letras (Português/Literatura), Pós graduada em Gestão, Orientação e Supervisão, pretende começar um Projeto de pesquisa com o tema: O papel do afeto no processo da aprendizagem significativa, tema este pautado no que realmente ela acredita, no amor, na empatia, no respeito ao próximo.**

**Uma pequena grande mulher que acorda todos os dias celebrando cada amanhecer, agradecendo o presente de ter uma nova oportunidade de tornar-se um ser humano melhor.**

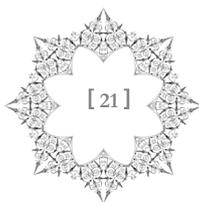
No entardecer  
Ele se vai  
Lindo, brilhante, vermelho.  
Espelho d' água.  
Leva a esperança  
Traz o renovo.

No amanhecer  
Retorna  
Iluminado  
Forte  
Mais uma vez  
Brilhante  
Luz que irradia  
O dia  
A vida.

Traz renovo  
Esquenta, acalenta  
sufoca  
O que importa!  
Ele é lindo.

Meu astro  
Minha força  
Minha energia.

Sua luz espalha  
Vida  
Calor  
Amor.





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

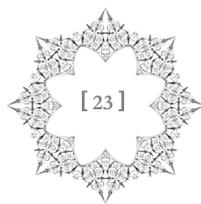
# Divino

Por Rosana Gouveia

**Rosana Gouveia, mãe, vó, professora, amante da natureza e da vida. Graduada em Letras (Português/Literatura), Pós graduada em Gestão, Orientação e Supervisão, pretende começar um Projeto de pesquisa com o tema: O papel do afeto no processo da aprendizagem significativa, tema este pautado no que realmente ela acredita, no amor, na empatia, no respeito ao próximo.**

**Uma pequena grande mulher que acorda todos os dias celebrando cada amanhecer, agradecendo o presente de ter uma nova oportunidade de tornar-se um ser humano melhor.**

Vento que toca o corpo  
Toca a alma  
Brisa que acalma  
Mansidão.  
Coração aquecido  
Luz, paz, calma.  
Reforço para iniciar o dia.  
Fogo, água e ar.  
Eu e Deus  
Deus e eu.





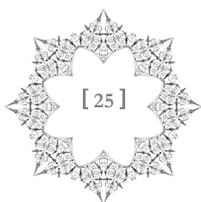
A P R E S E N T A M O S   O   P O E M A

# Filhos do tempo

Por Sellma Luanny

**Brasileira e Médica Anátomo-Patologista, Sellma Luanny são prenomes e um dos pseudônimos da autora. Publicou três livros de poesia de sua autoria (Poemas Matizados, Julieta Serei Eu e Lilases) e participou em duas antologias – em papel. "Menção Honrosa" com o poema "Os Celtas E Eu" no Concurso de Poesia Celta 2022; "Menção Honrosa" com o poema "Pelos Povos" no I Concurso de Poesia Pagã 2023. Tem participado de antologias em e-books editados pela Revista Conexão Literatura e em edições mensais desta revista. No YouTube, canal Sellma Batalha, tem lançado sua obra, incluindo o livro "Tributo A Você, Mãe" (com versão em Inglês).**

Governa e renova  
espaços neste diminuto  
ponto do Cosmos,  
a temporalidade.  
As estações e as eras,  
o gelo... a água... o fogo...  
meteoros e asteroides...  
na frágil Terra  
pintam o relevo...  
Montanhas e vales  
florestas e desertos,  
bordam a bela esfera...  
onde comem  
dormem e sonham  
no imparável Universo,  
os filhos do tempo.





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

# Brincar sempre

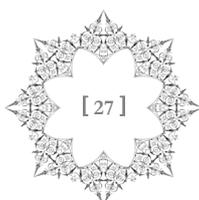
Por Sellma Luanny

**Brasileira e Médica Anátomo-Patologista, Sellma Luanny são prenomes e um dos pseudônimos da autora. Publicou três livros de poesia de sua autoria (Poemas Matizados, Julieta Serei Eu e Lilases) e participou em duas antologias – em papel. "Menção Honrosa" com o poema "Os Celtas E Eu" no Concurso de Poesia Celta 2022; "Menção Honrosa" com o poema "Pelos Povos" no I Concurso de Poesia Pagã 2023. Tem participado de antologias em e-books editados pela Revista Conexão Literatura e em edições mensais desta revista. No YouTube, canal Sellma Batalha, tem lançado sua obra, incluindo o livro "Tributo A Você, Mãe" (com versão em Inglês).**

Retraimento  
traduz-se  
assim...  
solidão...  
oblívio  
dos outros.  
Que triste!

E folgazar  
faz disso...  
menos dor  
mais cor.  
A tudo  
traz sabor.  
Que beleza!

Descosendo  
o ilógico  
deslize do  
mal viver.  
Brincar e  
maravilhar.  
Que prazer!





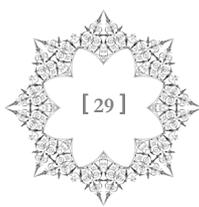
A P R E S E N T A M O S O P O E M A

# Raios de Sol

Por Sellma Luanny

Brasileira e Médica Anátomo-Patologista, Sellma Luanny são prenomes e um dos pseudônimos da autora. Publicou três livros de poesia de sua autoria (Poemas Matizados, Julieta Serei Eu e Lilases) e participou em duas antologias – em papel. "Menção Honrosa" com o poema "Os Celtas E Eu" no Concurso de Poesia Celta 2022; "Menção Honrosa" com o poema "Pelos Povos" no I Concurso de Poesia Pagã 2023. Tem participado de antologias em e-books editados pela Revista Conexão Literatura e em edições mensais desta revista. No YouTube, canal Sellma Batalha, tem lançado sua obra, incluindo o livro "Tributo A Você, Mãe" (com versão em Inglês).

Mesmo que digam  
impossível ser...  
Mesmo que o difícil  
desprezem...  
Mesmo que um *shangri-la*...  
não antevejam...  
E sobre um malcheiroso estrago,  
até sem mais fôlego ou alento,  
já se tenham acostumado  
a rastejar...  
É preferível à utopia do voo,  
se arriscar...  
Mesmo que venha  
a despencar...  
É vida... é a curta vida!  
E o viver plenamente.





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

# O fascínio da vida

Por Sellma Luanny

**Brasileira e Médica Anátomo-Patologista, Sellma Luanny são prenomes e um dos pseudônimos da autora. Publicou três livros de poesia de sua autoria (Poemas Matizados, Julieta Serei Eu e Lilases) e participou em duas antologias – em papel. "Menção Honrosa" com o poema "Os Celtas E Eu" no Concurso de Poesia Celta 2022; "Menção Honrosa" com o poema "Pelos Povos" no I Concurso de Poesia Pagã 2023. Tem participado de antologias em e-books editados pela Revista Conexão Literatura e em edições mensais desta revista. No YouTube, canal Sellma Batalha, tem lançado sua obra, incluindo o livro "Tributo A Você, Mãe" (com versão em Inglês).**

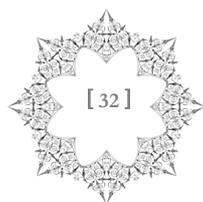
Tão complexa!  
Tão fascinante!  
Tão frágil! A Vida...  
Tão fácil de dissipar  
e se perder...  
Cada instante vivido  
dádiva que não volta  
jamais!

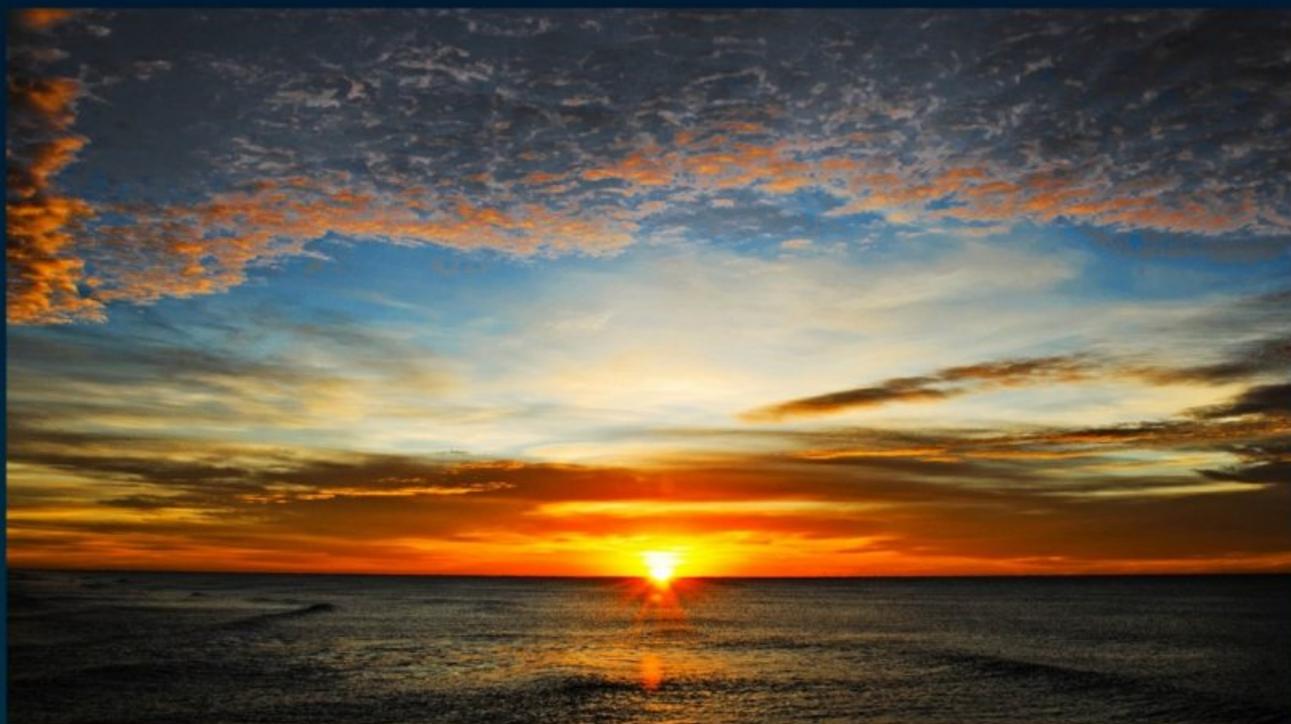
Preciosos segundos...  
minutos... todos os  
momentos e horas.  
Todo este humano  
esplendor...  
O estar aqui e agora  
fazermos por merecer.  
O existir como humano,  
incomensurável!

Mas no limbo,  
posiciona a Vida  
o inaceitável.  
No inexorável cascatear,  
da pleora de não,  
o suscitar sofrimento.

Este tesouro de todos  
elevado deveria ser.  
É crucial esquecer bobagens  
e com discernimento viver.  
E o que verdadeiramente  
vale a pena

no coração... trazer.





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

# Só mais uma página

Por Suênia Livene

Suênia Livene, aprendiz de poesias, é mestranda em Administração Pública. Atualmente, reside na cidade Rainha da Borborema, Campina Grande-PB. Tem participação no Livro "Poemas de Bolso", na Revista Ecos da Palavra, nas Antologias Poéticas Poetize 2024, Sentimentos Escritos e Amor Poético. Para Suênia a escrita é um momento de descoberta e transcrição de emoções, por meio da qual a magia da poesia transforma os tons acinzentados de alguns momentos da vida em belos arcos-íris do amanhecer ao entardecer.

**Só mais uma página...**

Nas minhas lembranças adormecidas.

Nas minhas trilhas esquecidas.

Nas minhas feições evoluídas.

**Só mais uma página...**

Nas escritas transcritas e inteiras.

No caminhar descalço sobre a areia.

No ouvir músicas e viajar em diversas maneiras .

**Só mais uma página...**

Nos carinhos abraçados ao som da chuva.

Nas saudades enamoradas em atitudes.

Nas ternas sensações das plenitudes.

**Só mais uma página...**

Nos sentimentos vívidos a cada alvorada.

Nas lacunas preenchidas nos pensares.

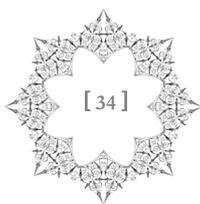
Na aceitação do tudo e do nada, fugazes.

**Só mais uma página...**

Nos degraus que edificam lidas.

Na certeza da transcendência divina.

Na vida que sempre ensina.





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

# Instantes

Por Suênia Livene

Suênia Livene, aprendiz de poesias, é mestranda em Administração Pública. Atualmente, reside na cidade Rainha da Borborema, Campina Grande-PB. Tem participação no Livro "Poemas de Bolso", na Revista Ecos da Palavra, nas Antologias Poéticas Poetize 2024, Sentimentos Escritos e Amor Poético. Para Suênia a escrita é um momento de descoberta e transcrição de emoções, por meio da qual a magia da poesia transforma os tons acinzentados de alguns momentos da vida em belos arcos-íris do amanhecer ao entardecer.

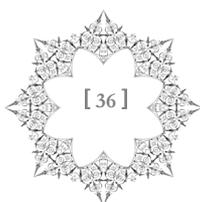
Acordei, arrumei a rotina e descortinei a neblina.  
Repentinamente escutei gritos sussurrados,  
em meio ao dilúvio deste ser vivente.

Neste instante percebo o tracejo de desejos  
moldurados pela incerteza do amanhã,  
que descolore sons e silencia tons.

A imagem refletida no espelho multiplica  
as entrelinhas adormecidas e entretidas,  
pela diversão do tempo e das mudanças típicas.

As indefinições, deste tempo de agora, camufla  
o desbravamento do olhar perceptivo  
para as novas e necessárias incursões...

O repousar dos pensamentos é uma ação desejada  
para o entendimento desta desafiante jornada:  
a (in)constante autorreflexão do ser...



**CONHEÇA OUTROS  
TÍTULOS DA COLEÇÃO**

SELO CONEXÃO LITERATURA



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

**VISITE: [WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR](http://WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR)  
CURTA: [WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOLITERATURA](http://WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOLITERATURA)  
CURTA: [WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA](http://WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA)  
SIGA: [WWW.INSTAGRAM.COM/REVISTACONEXAOLITERATURA](http://WWW.INSTAGRAM.COM/REVISTACONEXAOLITERATURA)  
INSCREVA-SE: [WWW.YOUTUBE.COM/CONEXAONERD](http://WWW.YOUTUBE.COM/CONEXAONERD)  
E-MAIL: [ADEMIR@DIVULGALIVROS.ORG](mailto:ADEMIR@DIVULGALIVROS.ORG)**

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