

**Maria Lúcia Coêlho**



*inspirações  
poéticas*



*inspirações  
poéticas*

Maria Lúcia Coêlho

# Inspirações poéticas

**Autora:**  
Maria Lúcia Coêlho

**Editor:**  
Heitor Augusto de Farias Oliveira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Coêlho, Maria Lúcia  
Inspirações poéticas / Maria Lúcia Coêlho. -- João Pessoa, PB : Editora Oitica, 2026.

ISBN 978-85-85264-70-3

1. Poesia brasileira I. Título.

26-364763.0

CDD-B869.1

Índices para catálogo sistemático

1. Poesia : Literatura brasileira B869.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Copyright © 2026, Editora Oitica, alguns direitos reservados

Copyright do texto © 2026, a autora

Copyright da edição © 2026, Editora Oitica



Esta obra é licenciada por uma Licença Creative Commons: Atribuição-NãoComercialSemDerivações 4.0 Internacional - CC BY-NC (CC BY-NC-ND). Os termos desta licença estão disponíveis em: <<https://creativecommons.org/licenses/>>. Direitos para esta edição cedidos à Editora Oitica pelos autores e organizadores desta obra. O conteúdo publicado é de inteira responsabilidade dos seus autores, não representando a posição oficial da Editora Oitica.

contato@editoraoitica.com.br | [www.editoraoitica.com.br](http://www.editoraoitica.com.br)  
João Pessoa, PB

## *sobre a autora*



**MARIA LÚCIA COELHO:** Professora, Assistente Social, Advogada, Poetisa, Escritora, Membro da Academia de Letras Barão do Rio Branco (AP); Pós-Graduação em Educação Global, Desenvolvimento Humano e Gestão; Mestra em Educação, Linguagens e Cultura; Doutoranda em Educação (Flórida Christian University); Especialista em Administração do Serviço Público (Fundação Getúlio Vargas); em Magistratura pela Escola de Magistratura do Amapá (EMAP); e em Políticas Sociais e Movimentos Sociais (UFPA).

**LIVROS EDITADOS:** Livro de Poesias “Sinfonia das Emoções”; “Viva a Poesia”; “Sentidos Genuínos da Inclusão (org.

Joelson Rodrigues Miguel); “As Práticas Pedagógicas na Educação Inclusiva para Discentes com Surdez; “Jornada Histórica Socioeducativa do Amapá”; “Trajetória Institucional da ex-LBA no Amapá; “Penso e Faço a Educação”; “Educação em Rede: Conexões e Desafios na Contemporaneidade” (org. Reginaldo Andrade); “Jornada Histórica Socioeducativa do Amapá” e Fanzines.

**LIVROS EM CONSTRUÇÃO;** “Crônicas do Cotidiano”; “Inspirações Poéticas”; “Dicionário de expressões Populares”; “Crônicas do Cotidiano”; “Folias do Pensamento”; “Desejos e Coincidências”; “Lendas e Realidades no Atendimento Socioeducativo”; Missão de Ensinar”; “Era Digital: Direito de Herança”.

**COLETÂNEAS / FANZINES:** “Chegaram Cartas para Você”; III Fanzine de Literatura -“Antologia de Minicontos”; IV Fanzine -“Antologia de Poesias”; V Fanzine de Literatura, Brasil”; VI “Fanzine de Ouro”; VII “Aniversário Fanzine”; VIII “Poesias por Favor”; IX “Poesias de um Coração Poeta”; X “A Noite dos Poetas Vivos”; XI “Por Toda Poesia”; “Suscita tua Intrínseca Poesia”; “Uma Fanzine no Inverno”; “Fanzine de Literatura”; “Se a Poesia”; “Era uma vez Poesia”; “Poemar”; “Antologia de Poesia”; “Poesia é Festa”; “Por Toda a Poesia” - Org. Lenilson Silva; “Viva Poesias “- 2025, Lura Editorial, Vol. 1;

**ARTIGOS PUBLICADOS:** “A Evolução na Educação dos Surdos no Brasil”- Revista Multidisciplinar e de Psicologia com org. Joelson Rodrigues Miguel, ed. Oiticica-2024; Plataformas de Aprendizagem Online na Educação Superior: Reflexões sobre a Qualidade de Ensino e Desempenho Acadêmico; e Educação À Distância no Ensino Superior: Avanços, Desafios e Perspectivas na Era Digital, Org. Reginaldo Andrade;

**CARGOS OCUPADOS:** Professora, Vereadora Constituinte;

Secretária Municipal da Assistência Social e Trabalho–SEMAST; Telefonista da EMBRATEL; Membro da Comissão de Reordenamento Institucional-FCRIA; Gestora da Fundação Legião Brasileira de Assistência-LBA; Conselheira Estadual: de Direitos da Criança e do Adolescente-CEDCA, e Conselheira da Política de Assistência Social–CEAS/AP; Gerente do Núcleo de Atendimento à Criança e ao Adolescente-Defensoria Pública do Estado; Secretária Parlamentar da Câmara Federal e Secretária Parlamentar na Câmara de Vereadores; Coordenadora de Ação Social na Secretaria de Estado de Trabalho e Promoção Social; Coordenadora do Serviço-Médico-Social da Penitenciária Amapá;

**PESQUISADORA** pela PUC/SP para o Livro “LBA Identidade e Efetividade das Ações no Enfrentamento da Pobreza Brasileira” das autoras: Aldaíza Sposati e Maria do Carmo Falcão; Pesquisadora pela Flórida Christian University.

**TÍTULOS E HOMENAGENS:** Moção de Aplausos (Assembleia Legislativa); Homenagem à Mulher (Fundação Ulisses Guimarães); Vereadora Constituinte (Câmara de Vereadores); Título de Honra Internacional Brasil Guiana Francesa; Moção de Aplausos alusiva ao Dia do(a) Advogado(a); Moção Honrosa de Reconhecimento pelo Conselho Estadual de Direitos da Criança e do Adolescente como Destaque no Trabalho de Promoção e Garantia de Direitos;

**TROFÉUS:** Amazônidas Protagonistas - 2024; Experiências que Inspiram; Troféus Fanzines -2025; 35 anos do ECA; Força Feminina; Amigos da Inclusão - 2026.

**PLACA DE BRONZE** pela Conferência da Ex-LBA em Porto Velho-Rondônia.

**VIAGENS CULTURAIS** pelo Brasil e Exterior.

## *dedicatória*

Como manifestação de gratidão àqueles que nos inspiram para a escrever, pensar e ter sentimentos poéticos decorrentes da afinidade familiar, das amizades e das alegrias e incentivos aos nossos projetos, dedicamos esta obra.

Ao meu esposo João Miranda que tem caminhado ao meu lado nas minhas decisões; aos filhos: Marcos Rômulo, Glauco Rafael e Lívia Carla que sempre valorizam os meus feitos e; aos meus netos: Beatrice Laura, Rafael Lorenzo, Ana Júlia, Ana Sofia e Carlos Emanuel, os quais têm alegrado o meu viver.

Aos queridos leitores que valorizam minhas obras me estimulando cada vez mais produzir inspirações, o meu muito obrigada!

*Lúcia Coelho*

# *agradecimentos*

Gratidão a Deus pela sabedoria, discernimento e vida concedida para poetizar com reflexões saudáveis e estimulantes aos momentos incríveis e de divergências próprias da convivência humana.

À minha família, enquanto estrutura essencial na construção dos meus sonhos, e motivação de vida e realizações, incluindo a elaboração desta obra inspirada no cotidiano de alegrias, lutas, tropeços, sentimentos e vitórias.

Aos amigos que sempre valorizam o ato da escrita e leitura como aquisição de conhecimentos, engrandecendo o trabalho conduzido de forma dedicada para oferecer aos leitores poesias suaves, reflexivas e leitura agradável para aguçar os sonhos e as emoções.

A todos, GRATIDÃO!

Lúcia Coelho

*“Viajar nos sonhos é criar  
fantasias poéticas e sensações  
que alegam a alma”.*

*Lúcia Coelho*

*“A Poesia é o transbordamento espontâneo de sentimentos e tem a sua origem na emoção recordada num estado de tranquilidade”.*

*William Wordsworth*



## *prefácio*

Os registros elaborados pela poetisa Lúcia Coelho, tratam de poesias inspiradoras e empolgantes, demonstrando momentos, pensamentos e sentimentos da autora que trazem lembranças e um misto de emoções e raciocínios informativos e poéticos.

Mergulhando na leitura o leitor tomará conhecimento das mensagens e ideias poéticas, vivenciadas por Lúcia Coelho em suas viagens coloridas de amor, noção de vida e insinuações para tornar mais atrativa sua engenhosa arte.

A leitura desta obra vai informar detalhes românticos do cotidiano, histórias de amor e relações de vida, dando reconhecimento e estímulo a sua obra. Portanto, o leitor, deliciar-se-á a leitura, cujas poesias inspiram ideias e emoções que certamente agradarão por sintonizar com a vivência e concepção dos próprios leitores.

**Lúcia Coelho**

# *sumário*

## SEGMENTO I

### *identidade*

quem sou	18
identidade	19
lutas	20
sonhos	21
vivências	22
reviver	23
faces	24
aprendizagem	25
compatibilidades	26
tempos e contratempos	27
caminhos	28
memórias	29
reflexos d'alma	30
meu mundo	31
tesouro	32

## SEGMENTO II

### *momentos*

adversidades	34
momentos	35
escolhas	36
sabedoria	37
igualdade	38
voo de águia	39
contradições	40
cotidiano	41
divagando	42
privacidade	43
saudades	44
amor raiz	45
revezes	46
amizade	47
recomeço	48
sentimento vazio	49

## SEGMENTO III

### *recordações*

infância	51
coração criança	52
lembranças infantis	53
café matinal	54
relembrando	55
natais	56
trilhas	57
amigos	58
gentilezas	59

## SEGMENTO IV

### *sentimentos*

gratidão	61
essências	62
decisão	63
incertezas	64
coração	65
reações	66
presença	67
perfis do amor	68

sentimento	69
sensibilidade	70
afeição	71

## SEGMENTO V

### *reflexões*

palco da vida	73
passar dos tempos	74
tempo mágico	75
poema	76
alma poeta	77
mudança etária	78
bem viver	79
decisões pessoais	80

SEGMENTO I

*identidade*

*quem sou*

Sou poesia e inspiração,  
Sou feita de coração,  
Sou paz, sou sossego,  
Sou criatura do bem.  
Eu cativo e lisonjeio,  
Tenho palavra, tenho alegria,  
Tenho cansaço e energia,  
Levanto e fortaleço.  
A tristeza não me abate,  
Transmito confiança,  
Sou desempenho criativo.  
Sempre consigo o difícil.  
Sou segurança e inovações,  
Facilito meus desejos,  
Buscando emoções.  
Sendo do meu jeito.  
Sou real e autêntica,  
Respeito e obedeço,  
Amo e transmito amor,  
Sou eu, filha do rei.

## *identidade*

Identidade, afeição,  
Silêncio e afago,  
Equilíbrio de emoções,  
Histórias, seduções,  
Ações e reações.  
Incríveis, doces momentos,  
Que agradam ao coração,  
Reforçam sentimentos,  
E fortalecem relações.  
São forças que se atraem,  
Tornando almas gêmeas,  
Os seres em suas razões,  
Identidades e convicções.

## *lutas*

Acreditar é vencer,  
Sem desanimar nos fracassos,  
Nem desistir nas lutas da vida,  
É viver profundamente.  
Derrubar pedras e muros,  
E ter orgulho de vencer,  
Correndo em caminhos de pedras,  
Andando em caminhos de flores.  
Agradecer dias de bonanças,  
E momentos de tropeços,  
Ter fé e prosseguir,  
Lutando e vencendo.  
Perdendo e perseverar,  
Para vitórias galgar.

## *sonhos*

Sonhos que acalentam a alma,  
Que irradiam alegrias,  
Que fazem festa,  
Em nossos corações.  
Que animam, que envaidecem,  
Que viram sorrisos e emoções,  
Que acalentam fantasias,  
Concretizam projetos,  
Fazem vibrar as sensações,  
Dos palcos da vida,  
Na arte de viver bem.  
No protagonismo real,  
Como fontes que nos realizam,  
E nos capacitam para a vida.

## *vivências*

Viver é lutar!  
É batalha aguerrida  
Fatos gloriosos e reais,  
Fracassos e vitórias,  
E a vontade de vencer.  
O cotidiano é de desafios,  
É preciso firmeza e esperança,  
Para superar realidades,  
Sem ter medo de errar.  
Focar bons sentimentos,  
E inéditas decisões,  
Para o conseqüente sucesso.  
Situações reais,  
E fantasias da imaginação,  
Sonhos e ilusões,  
Somam-se às experiências,  
Tranquilidade e sensatez,  
No uso da razão,  
Para enfeitar nossos dias,  
Dar brilho ao olhar,  
Aos pensamentos positivos.  
Que nos adormeçam felizes,  
E nos embalem nas canções,  
Imaginárias e melódicas,  
Na certeza das realizações.

## *reviver*

Reviver é sonhar,  
Sonetos de gratidão,  
De paz, de euforia,  
De grandes emoções.  
É guardar feliz na memória,  
Hinos de vitória,  
Conto de fadas,  
Brincadeiras infantis.  
É recordar belos tempos,  
E reviver sensações,  
Brilhar como rei e rainha,  
No vendaval de foliões.  
É realizar grandes feitos,  
É reviver lutas e vitórias,  
É concretizar ideais,  
Evoluir em desejos e ações.

## *faces*

Sou menina, sou mulher.  
Sou adulta, sou criança.  
Sou forte, mas, sou frágil.  
Sou destemida, embora tímida.  
Sou da paz, sou do bem,  
Mas, por vezes entristeço,  
E sem querer fragilizo,  
Nos momentos incertos.  
Sou donzela,  
Sou princesa,  
Sou da arte,  
Sou do ensino.  
Aprendo com rapidez,  
Sou poeta, sou amor,

Sou amada, sou uma flor.  
Diversas faces,  
Mãe e filha,  
Irmã e companheira,  
Aguerrida e destemida.  
Sou da dança,  
Sou da reza, sou paixão,  
Sou acertada decisão.  
Multiplico meus perfis,  
Para protagonizar o bem,  
Destemida na jornada,  
Sempre aprendo o melhor,  
Para ser da paz e do amor.

## *aprendizagem*

Eu aprendi,  
Na infância de liberdade,  
Na hábil educação,  
Nos cuidados e proteção.  
Na dedicação e amor,  
Na inocência e na esperteza,

De criança bem-criada,  
Identificando o bem e o mal.  
Na paciência,  
Nas chamadas de atenção,  
Nos ensinamentos,  
No respeito e afeição.  
Nos sonhos,  
Na vivência do real,  
Nas etapas da vida,  
Na paz e adversidades.  
Na calma e nas folias,  
Nas reflexões educativas,  
Aprendendo a existência,  
E a grandeza do Criador.  
Crescendo em sabedoria,  
Com vontade de vencer,  
Eliminando barreiras,  
E viver sonhos e realidades.

## *compatibilidades*

Sou música, sou melodia,  
Sou ritmo e poesia,  
Sou música suave,  
Que soa bem aos ouvidos.  
Sou luz e fantasia,  
Sou soneto,  
Chave de ouro,  
O melhor dos sentimentos.  
Sou essência poética,  
Sou destreza,  
Sou dança e canção,  
Sou do roque, agitação,  
Sou da valsa, sutileza,  
Sou o samba, rebolado,  
Sou do jazz, a elegância,  
Sou sensível criação.

## *tempos e contratempos*

Vivendo e sobrevivendo,  
Em meio às lutas e conquistas,  
Competições e embaraços,  
Tempos e contratempos,  
Anseios e propostas.  
Sonhos e verdades,  
Crenças e princípios,  
Acreditando e persistindo,  
Fortalecendo esperanças,  
No presente, no futuro.  
Vivendo paz e mudanças,  
Entre tropeços e vitórias,  
Curando cicatrizes,  
Confiante na força Divina.  
Fazendo sempre o bem,  
Criando e recriando,  
Sem rancores e preconceitos,  
Respeitando às divergências.  
Construindo boas histórias,  
Sendo forte, resiliente,  
Dando sempre o melhor.  
Para viver e ser feliz!

## *caminhos*

Os caminhos da vida,  
Tem inúmeras vertentes,  
Que exigem sabedoria,  
Para as melhores escolhas.  
No caminhar correto,  
Para a incerteza evitar,  
A tristeza dissipar,  
E os objetivos alcançar.  
É ter comando definido,  
E o bom discernimento,  
Para não cair em ciladas,  
E a vitória conquistar.  
Saber enxugar as lágrimas,  
Superar fragilidades,  
Calar quando preciso,  
E fazer valer a voz,  
Nos momentos oportunos.  
Ser forte, embora frágil,  
Respeitar, ser polido,  
Ter sabedoria e levar a vida,  
Na mais sábia harmonia.

## *memórias*

Nas páginas do Livro,  
São escritas as histórias.  
As quais fazem memória,  
A quem é bom leitor.  
No livro estão os sonhos,  
As comédias e ilusões,  
As vitórias e emoções,  
Desejos e concretizações.  
Escrever é vida.  
É canção, é poema,  
Que inspira e alegra,  
Dá sentido à poesia,  
Nas recordações do passado,  
E narrativas do cotidiano.  
São registros de momentos,  
Quer tristes ou felizes.  
São fatos memoráveis,  
Que dão alegria à vida.  
São amores e lembranças,  
Registrados na memória,  
Que aquecem os corações,  
Com saudades guardadas,  
E fortes emoções.

## *reflexos d'alma*

Os reflexos d'alma,  
Espelham anseios,  
Vibrações positivas,  
Mas, também tristezas.  
Refletem as nuances,  
Dos pensamentos e emoções,  
São momentos vividos,  
No mundo de ilusões e realidades.  
No tempo do bem e do mal!  
Nos embaraços da vida,  
O sucesso nas corridas,  
O pulsar dos corações.  
As vitórias sucessivas,  
A tristeza da derrota,  
E a doce magia da conquista,  
Refletidos no espelho d'alma.  
Na contagiante alegria,  
Da beleza e fantasia.  
São os fortes sentimentos,  
Doces ou amargos,  
Que dão sustentação,  
E amadurecem o ser.  
Nas etapas da vida.

## *meu mundo*

Meu mundo é alegria,  
São flores e fantasias,  
Paixão pelo belo,  
Amor por canções.  
Gratidão ao Divino,  
Sonhos e emoções,  
Desejos e realizações,  
Viagens e aventuras.  
Meu mundo é iluminado,  
De paz, de solidariedade,  
De bons amigos,  
De boas companhias.  
Meu mundo é felicidade,  
É projeto de vida,  
É sorrir, viver e sonhar,  
Realizar e agradecer.  
Do amanhecer ao anoitecer,  
As Grandes bênçãos recebidas,  
Ainda que sem merecer,  
E assim, louvar feliz  
Ao Senhor do Universo.

## *tesouro*

O amor é tesouro guardado,  
Com carinho e atenção,  
No cofre de emoções lacrado,  
Com alegria e inspiração.

É dedicação que dá paz.  
Que fortalece o coração,  
É gratidão que não desfaz  
As asas da ilusão.

É ternura, é bonança,  
É felicidade a transbordar,  
É sintonia e confiança,  
E afeto a embalar.

É envolvimento salutar,  
Que alegre e fascina,  
Na meiguice do olhar,  
E no abraço que anima.

É dos olhos o colírio,  
É o ramalhete de flores,  
Que desfaz o delírio,  
Na confissão dos amores.

SEGMENTO II

*momentos*

## *adversidades*

É preciso ter coragem,  
E aumentar as energias,  
Para enfrentar tempestades,  
Dissipar nostalgias.  
Ter equilíbrio e sapiência,  
Para o bom tempo galgar,  
Usando a fé e a esperança,  
Para a razão não abalar.  
Afastar tropeços,  
Sem cair em armadilhas,  
Ou travar divergências,  
E impreviões do caminho.  
Superar fracassos,  
Dos pesos cotidianos,  
Fortalecer os bons desejos,  
Ter firmeza e decisão.  
Lutar para vencer,  
Despertar para a vida,  
Ampliando a guarida.  
Para o sucesso alcançar.  
Descobrir estratégias,  
Fortalecer a coragem,  
Como parte da corrida.  
Para a vitória da chegada.

## *momentos*

Momentos felizes,  
Entremeados de paz,  
De ilusões e surpresas,  
Agradáveis, sem medidas.  
Nos olhos brilhantes, altivos,  
Repletos de cores,  
Que refletem alegria,  
E a beleza do amor.  
Mãos que se agregam,  
E permitem o sentir,  
Da intensa paixão,  
De exultante sensação.  
Na timidez que retrai,  
Que limita e seduz,  
Transmite ao coração,  
Os reais sentimentos.  
E a certeza manifesta,  
E fortalece o aconchego,  
As razões, a empatia,  
A alegria e o sossego.

## *escolhas*

Escolha sempre a melhor via,  
Do amor e da paz,  
Do desejado sucesso,  
Da vitória e do troféu.  
Carregue bondade, compreensão,  
No trabalho construtivo,  
Na família, alicerce maior,  
Para a vida contentar.  
Tenha ação e idealização,  
Mantenha sonhos a realizações,  
Como forma de conquistas,  
Que valorizam a vida.  
Construa nas atitudes,  
Na verdade e confiança,  
Na conciliação e na paz.  
Gentileza e alegria.  
São escolhas agradáveis,  
Que dispersam a tristeza,  
Equilibrando razão e emoção,  
No protagonismo real,  
Ser campeão na luta,  
Nascendo e renascendo,  
No caminhar e na disputa  
Da realidade e da história.

## *sabedoria*

Ser persistente é correto,  
Para fortalecer os sonhos,  
Superar dificuldades,  
Decidindo com razão.  
As perdas e recomeços,  
São parte da vida e das lutas,  
A sabedoria é escolha,  
Buscando caminhos certos,  
Ainda que pisando em espinhos.  
Perseverar é a ordem,  
Para os sonhos realizar,  
E encontrar novos horizontes.  
Ser feliz é o objetivo,  
Em cada nova conquista,  
Sem pressa e sem entraves.  
Para a vitória festejar.

## *igualdade*

Todo ser humano,  
Recebe a mesma luz do sol,  
Podendo ser astro ou estrela,  
Sem prejudicar ninguém.  
Alçando grandes voos,  
Com potencialidades,  
E sem esquecer os limites,  
E espaços individuais.  
Cada um pode brilhar,  
Sendo sábio e persistente,  
Com respeito e entendimento,  
Equilíbrio e harmonia.  
Sem egoísmo ou maldade,  
Fazer o bem é a chave,  
Para vencer e vibrar,  
No mundo melhor e de paz,  
Onde tudo é de todos.  
Sem ganância, sem traição,  
E da perfeita irmandade,  
Do verdadeiro amor  
E da real fraternidade.

## *voo de águia*

Para vencer na vida,  
Siga o exemplo da águia.  
Forte e perseverante,  
Fica sempre no alto,  
Observando e planejando,  
Com confiança e tranquilidade,  
Para obter seu objetivo,  
De paz e harmonia,  
De alimento para cada dia.  
E tudo ao seu tempo,  
Com sabedoria e força,  
E atitudes inteligentes.  
Força e espera tranquila,  
Na expectativa de vencer,  
Os desafios aparentes,  
Dos limites e contradições.  
Dominando a fraqueza,  
Com firmeza e persistência.  
Para decidir com sabedoria  
E alcançar os objetivos promissores.

## *contradições*

Vem o dia, vem a noite,  
Alegrias e desânimos,  
Realidades e utopias,  
Razões e contradições.  
Dissonâncias e harmonia,  
Superação de lágrimas,  
Aplausos e julgamentos,  
Prantos e sorrisos,

A busca do sossego,  
Para reduzir inquietudes.  
Conviver e eliminar solidão.  
E incertezas angustiantes,  
Que enfraquecem o ser.  
Viver a euforia contagiante,  
Transformar fracassos em vitórias.  
Buscar sempre alegria,  
Para contrariar a tristeza,  
E viver na paz,  
No tempo que ajuda ser feliz.

.

## *cotidiano*

São tantos os projetos,  
No cotidiano corrido,  
Que tira a calma,  
Oscila os pensamentos,  
Tira o ânimo, transtorna,  
Gera tanta confusão.  
É o corre-corre da vida,  
No desejo de tudo resolver.  
Mas, é preciso calma,  
Agir com serenidade,  
Fugir dos tropeços,  
Usar a inteligência,  
Ter sabedoria no agir,  
Ser persistente e tolerante,  
Ter paz e compreensão.  
Tudo no tempo correto,  
Planejar e priorizar.  
Escolher o melhor caminho,  
Para a vitória festejar.

## *divagando*

Divagando vou,  
Pensando o existir,  
Como Descartes pensou.

E “cá com meus botões”,  
Também me vejo a pensar,  
A verdade evidente!  
Observando os  
fundamentos,  
Com clareza de  
pensamento,  
Eliminando inquietudes,  
Refletindo a existência.

É um simples devaneio,  
Vou pensando, analisando,  
Para encontrar respostas,

No raciocínio lógico.  
Sou um ser pensante,  
Que busca o real,  
Conciliando o espiritual.  
Não sou extraterrestre,  
Sou visível, sou palpável,  
Sou ser humano,  
Constituída de células.

E assim, a conclusão:  
Se penso, eu existo,  
E acima de tudo, a certeza:  
Tenho um coração para  
amar,  
E uma alma vital,  
Que busca paz e gratidão.

## *privacidade*

No espaço de aconchego,  
De histórias e diálogos,  
De reservas e confissões,  
De paz e de silêncio.

No quarto, o travesseiro,  
Conforto do descanso,  
Verdadeiro deleite, magia,  
Superação do tenso dia.

Lugar do refazer das  
forças,  
Das lidas das profissões,  
Do embalar dos sonhos,  
E descarte de inquietações.

A cama, o cobertor,  
Recepcionam o físico,  
Abrandam o corpo  
cansado,  
E equilibram o prosseguir  
da vida.

É o descanso do corpo,  
Reposição de energias,  
Leveza de pensamentos,  
Harmonização de  
sentimentos.

Sossego da vida, do  
trabalho,  
Dando forças para agir,  
Competir e contribuir,  
Para objetivos conseguir.

## *saudades*

A saudade bate forte,  
Nos sonhos e ilusões,  
Segredos e verdades,  
Recolhimentos e fugas.  
Do comodismo e diligências,  
Da quietude e alvoroço,  
Do silêncio, da calma.  
E das agitações de cada dia.  
De conversas e sorrisos,  
Do choro e dos consolos,  
De paz e euforias.  
Felicidades, festejos,  
De amizades e projetos,  
De desculpas e perdão,  
De amor e renovação.  
Saudades do tempo sem volta,  
De amores, de sensações,  
De alegrias e emoções,  
De folguedos e orações.  
De pessoas amáveis,  
De parceiros, de encontros,  
Conversas e canções,  
De momentos memoráveis,  
De presentes e folias.  
De gratidão ao Criador.

*amor raiz*

O amor é como raiz,  
Que fortalece e sustenta,  
É caule que alimenta,  
É folha que faz respirar.  
Ar puro que dá vida,  
É semente que brota,  
Para produzir e reproduzir,  
Germinar e florescer.  
É poesia que inspira,  
É brilho de diamante,  
É sol que dá luz,  
São olhos eletrizantes.  
São gestos preciosos,  
Mãos que afagam, afeto,  
Abraços que apertam,  
Na leveza e calor.  
São lábios que se apertam,  
Na doçura do mel,  
No balbucio de mensagens,  
Que fortalecem o amor.

*reveses*

Os reveses da vida,  
Ocorrem nas noites, nos dias,  
No tempo do existir.  
Na vida tudo passa,  
E a guerra é vencida,  
No brilhar de cenas,  
Momentos de heróis e heroínas.  
Vencendo fracassos,  
Na certeza da vitória.  
É o ânimo da vida,  
São forças para celebrar,  
A passagem de lutas,  
Os momentos de paz.  
E no pleno sossego,  
E reflexão interior,  
Dádivas Divinas a agradecer.

## *amizade*

Amizade, dom Divino,  
Riqueza de emoções,  
Ombro amigo,  
Companheirismo e proteção.  
Cortesia e consideração,  
Na força que constrói,  
Nos laços consistentes,  
Que fortalecem a ampam  
Fazendo bem à alma.  
A paz nos momentos felizes,  
O consolo nos dias de luta,  
Apoio nas horas amargas,  
Harmonia nos momentos alegres,  
E alívio nas angústias.  
O segredo bem guardado,  
E o enxugar das lágrimas,  
Apoio no festival de aplausos.  
Certeza de confiança,  
Gentileza e apreço,  
No oferecer a mão amiga,  
Que acolhe e protege  
Nos tempos bons e amargos,  
No abraço que abriga e faz feliz.

## *recomeço*

Pela estrada da vida sigo,  
Enfrentando derrotas e sucesso,  
Superando dias difíceis,  
E as lutas tenebrosas.  
É preciso vencer!  
Doenças, inquietações,  
Angústias, decepções,  
Frustrações e dissabores.  
Andando em caminhos tortuosos,  
Buscando forças Supremas,  
Para poder continuar,  
Com resiliência, nas adversidades.  
E cheia de esperança e coragem,  
Vou seguindo as intuições,  
Com fé e persistência,  
Acreditando nas mudanças.  
Acreditando no novo amanhã,  
Na superação dos obstáculos,  
No cessar das turbulências,  
Na beleza da vida,  
No brilho das manhãs,  
Após a escuridão da noite,  
E no clarão da luz do dia,  
Que traz paz e a alegria.  
Mudando a trajetória obscura,  
Com a bonança de um novo provir.

## *sentimento vazio*

Os olhos como vidro, fixos,  
Naquele olhar vazio,  
Cheio de lágrimas,  
Como pingos de chuva,  
Caindo e afundando o chão,  
O jardim, de flores sem vida,  
Murchas e sem beleza,  
Diante de tanta tristeza,  
O coração a bater devagar,  
Vontade de gritar,  
Pedir socorro e ser abraçada,  
Para adquirir forças,  
E aliviar a dor,  
Do corpo cansado,  
E sem acolhida,  
Dos braços desejados.  
E o anoitecer chega,  
E a alegria foge,  
No amargor da ausência,  
Do amor perdido.  
E, no sono inquietante,  
Da saudade cruel,  
Abraço o travesseiro frio,  
Na cama vazia,  
Sem atenção e aconchego,  
Do amor que partiu.

SEGMENTO III

*recordações*

## *infância*

A história da infância,  
É cheia de fantasias,  
Jornada de sonhos,  
Ideias e realizações.  
É repleta de histórias,  
De maestrias e folguedos,  
De alegrias, de meninices,  
De paz e imaginações.  
De zelo, de cantigas de ninar.  
De amor, de aprendizagens,  
De diálogo e educação,  
De brincadeiras e obrigações,  
De atenção e reflexões de vida.  
De sanções e prêmios,  
De paciência e repreensões,  
De coragem e temores,  
De lembranças felizes,  
De razões e de emoções.

*coração criança*

Coração ingênuo, infantil,  
Repleto de fantasias,  
Que alimenta sonhos,  
E se alegra em demasia.  
Sem ideias, sem noção,  
Da realidade da vida,  
Da infância querida,  
De sonhos e temores,  
De fragilidades, desejos,  
Sentimentos próprios, infantis.  
Sem conhecimento, inocente,  
Que desconhece dimensões,  
Da forças e possibilidades,  
Que conduzem a existência.  
Coração criança,  
Desprovido de malícias,  
Vive alegrias e sonha,  
No seu mundo bem feliz.

## *lembranças infantis*

Saudosa Infância querida,  
Dos dias de banhos de chuva,  
Do nadar nos igarapés,  
Das corridas e peraltices,  
Das histórias e credices,  
Das brincadeiras ao sol.  
Da beleza das marés,  
Do boto rosado,  
O bonito Tucuxí.  
Do subir nas árvores,  
Comer frutas da estação,  
Andar nos buritizeiros,  
Nos trapiches e nas pontes,  
Nos caminhos da floresta,  
Ouvindo o cantar dos Juritis,  
E as histórias infantis,  
Das visagens inventadas,  
Da mãe do mato e curupira,  
Das onças, Saci Pererê,  
Das músicas de ninar,  
Das cantigas de Boi Bumbá.  
Da ingenuidade feliz,  
Das festivas lembranças,  
Do tempo que não volta atrás.

## *café matinal*

Lembrando momentos,  
Do dia a dia do campo,  
    *O gostoso café matinal,*  
    *O passeio nos jardins,*  
Vendo o imenso pomar,  
Grandes e belas árvores,  
Doce frutos, variados,  
Para colher e saborear,  
Desenvolver a infância,  
    Fortalecer a saúde,  
E as forças ao trabalho adulto,  
Para a sobrevivência garantir.  
    E no mundo de alegria,  
        Paz e harmonia,  
        Flores e fantasias,  
        Brincadeiras de roda,  
Ambiente afetivo e feliz,  
Brinde ao amor e à união,  
São marcantes na memória.

## *relembrando*

Passando na memória,  
Os sentimentos e amores,  
Tudo aflora ao pensamento,  
As saudades e boas lembranças.

As peraltices de criança,  
As cantigas ao adormecer,  
As brincadeiras da infância,  
Os sorrisos de alegria.  
O amor dos irmãos,

O carinho dos Pais,  
O respeito aos mais velhos,

A reunião de família.  
A mesa grande das refeições,  
O fogão de Lenha, as labaredas,  
As refeições caseiras,  
A vida harmoniosa,  
A brincadeira de irmãos,  
A concorrência afetiva os pais,  
E a paz sempre presente,  
A fortalecer o amor familiar.

## *natais*

Como é bom recordar,  
De coisas do passado,  
Das passagens memoráveis,  
Das famílias ribeirinhas.  
Liberdade e imaginação,  
Das verdades e dos sonhos,  
Das rezas e dos Natais,  
Dos enfeites na parede,  
Que pareciam o céu azul.  
Das festas de santos,  
Do fogão de barro e de lenha,  
Do alimento especial,  
Servido aos visitantes.  
Das canoas chegando ao porto,  
Dos buritizeiros e pontes,  
Aningais em touceiras,  
Enfeitando a beira dos rios,  
Servindo de boias às crianças,  
No aprender a nadar.  
Das corridas saltitantes,  
Nas praias, nos quintais,  
Nos doces e longos momentos,  
De criança a sonhar.

## *trilhas*

As trilhas do passado,  
São saudades, são lembranças,  
Viagens de sonhos,  
De imagens e registros,  
Sentimentos amáveis,  
Simples e passageiros,  
Fortes e memoráveis.  
São devaneios ou verdades,  
Que se alojam no coração,  
Fazendo morada na mente,  
Como desenhos encantados,  
Que afloram lúcidos,  
Em nossos pensamentos.  
Que engrandecem,  
Ou enfraquecem nosso ser.  
Que dão brilho à alma,  
Aquecem os sentidos da vida,  
E as páginas escritas na memória,  
Que podem se apagar ou eternizar.  
Mas, tudo tem um sentido,  
De vivência triste ou feliz,  
Reconstruída e fortalecida,  
Com as saudosas passagens,  
Do tempo existencial.

## *amigos*

Momentos inesquecíveis,  
Dos amigos a lembrança,  
De disputas e de vinhos,  
Nas piadas e canções.  
Ao som de melodias,  
Das conversas e afetos,  
Nos cafés simples da tarde,  
Ou requintados coquetéis.  
Nos encontros memoráveis.  
Lembranças de velhos amigos,  
Amizades de escola,  
Amigos de trabalho.  
Parceiros de bailes,  
Da dança, identidades,  
Histórias, recordações,  
Reais ou fictícias,  
Recheadas de emoções,  
Temperando as saudades.

## *gentilezas*

Presentes e gratidão,  
Memórias e narrativas,  
De amores passados,  
Sentimentos reconstruídos.  
Viagens, conquistas,  
Momentos de distração,  
Diálogos e abrigo,  
Gestos simples e gentis,  
Solidariedade e amizade,  
Fantasias e realizações,  
Respeito e proteção,  
Tudo fica na lembrança,  
De momentos inesquecíveis,  
De histórias, de conquistas,  
De experiências e aventuras,  
De trabalho, de lutas!  
De acontecimentos cotidianos,  
Dos segredos e piadas,  
Das cumplicidades e companheirismo,  
Das risadas e apoio,  
Aconchego nos momentos difíceis,  
Compartilhamentos e abraços  
Belos atos de nobreza,  
Guardados no coração .

SEGMENTO IV

*sentimientos*

## *gratidão*

Gratidão por teu amor,  
Na alegria que contemplo,  
No calor de teus abraços,  
Na tua agradável existência.  
É renovação do amor,  
E da paz desejada,  
Com alma cativante,  
Que é o grande presente.  
Na cumplicidade e harmonia,  
Alegria contagiante,  
Que anima, que faz bem,  
Na rotina de cada dia.  
Engrandece o amor,  
Dá plena serenidade,  
Compreensão e segurança,  
Na reciprocidade do amor.

## *essências*

A essência do amor,  
Invade os corações amantes,  
Como um remédio que sara,  
As incômodas ilusões.  
Desconectando o passado,  
De momentos infelizes,  
De recordações indesejadas,  
De atos rejeitados.  
Cria novos momentos,  
Recheados de emoções,  
Amáveis e consistentes,  
Que agradam a memória.  
É o pulsar do coração,  
Que ama e compreende,  
A essência da gratidão,  
Do amor tão resistente.

.

## *decisão*

Coração forte e decidido,  
Sensível e agradecido,  
Por momentos tranquilos,  
De atenção e parceria.  
Doce amor, doce verdade,  
Que o tempo não destrói,  
É paixão, é sentimento,  
É aconchego e paz.  
Consenso e sedução,  
Perdão e emoções,  
Leveza e compreensão  
Sutileza e gratidão.  
Vivência generosa,  
Parceira e cuidadosa,  
De certeza e mansidão.  
Agrega e fortalece,  
Anima e faz sonhar,  
É sentimento, domínio  
Da beleza do verbo amar.

## *incertezas*

Incertezas, ilusões,  
Descuidos das razões.  
Dúvidas insistentes,  
Retrocessos, descompassos,  
Momentos de indecisões.  
Verdades, paixões,  
Declarações inusitadas,  
Normas descumpridas,  
Acordos enfraquecidos.  
Promessas quebradas,  
E coração magoado,  
Na força da desilusão,  
Que fere, que machuca,  
E desvaloriza o sentimento.  
Que busca reconstrução,  
Ao amor incompreendido,  
Sensível e ignorado,  
Sem consolo e banido.

## *coração*

Coração que bate tanto,  
De emoção carregadinho,  
Mostra o brilho do amor,  
De tanta felicidade.  
Pulsa forte,  
Batida acelerada,  
Ao ver o bem-amado,  
Tem surpresas tamanhas.  
Sentindo o calor do abraço,  
No turbilhão de carinhos,  
Do beijo sentindo o sabor,  
No abraço a delícia do amor.  
Na essência da emoção,  
Irradia positivas energias,  
Pulsando acelerado,  
Como fonte de magia.

## *reações*

O amor forte decide,  
Atende ao encanto que atrai,  
Na ilusão serena do amor.  
O coração sempre insiste,  
Em dar trégua à paixão,  
Valorizando o que é certo,  
Consultando a razão.  
O amor fala mais alto,  
Mas, dá asas à ilusão,  
Fragilizando o coração,  
E o sentido verdadeiro do amor.  
Mas, diante da emoção,  
E da grandeza do perdão,  
Fortalece e abre os olhos,  
Para a essência da gratidão.

## *presença*

Tua companhia  
É a presença que anima,  
Que cuida e fascina,  
Que renova o amor,  
Agrada e ensina.  
Que alegre e mima,  
Alimenta e refaz,  
Fortalece e recria,  
Dá paz e afago,  
Atenção que domina.  
Valoriza a estima,  
No abraço que aquece,  
No sorriso que alegra,  
E a emoção reanima.  
É a grata presença,  
Que elimina tristezas,  
Restituindo a paz.

## *perfis do amor*

Repleto de emoções,  
O amor tem significados,  
É forte e verdadeiro,  
É gentil é parceiro.  
Transborda e ilumina,  
De energias positivas,  
E virtudes evidentes,  
Compreensão e gentileza.

É paz, é ternura,  
Alegria e sedução,  
Resistente às intempéries,  
Da ilusão e fracasso.  
Revestido de perdão,  
De salutar entendimento,  
Fortalece o coração,  
E renova sentimentos.  
De emoções e aventuras,  
Torna-se amador,  
Fortalecendo no tempo,  
Os enigmáticos perfis,  
Do amor de cada dia.

## *sentimento*

Sentimento de amor é doçura,  
Alimenta a grandeza da alma.

É força real, marcante,

Que alivia e tranquiliza.

Que fortalece os ânimos,

E enobrece o amor,

Que constrói e pacifica,

Que acalma e enaltece.

Dá suporte à confiança,

Ao zelo certo do amor,

Sem tropeços, sem desgastes,

Sem desventuras e falsidades.

É paz, é segurança,

É fortaleza do amor,

Referência, lealdade.

Parceria e fidelidade.

## *sensibilidade*

Mãos sensíveis que afagam,  
Que aproximam e firmam a paz,  
Gestos que transmitem amor,  
E o diálogo conciliador.  
Projetos comuns, partilhados,  
Nos segredos e acordos,  
Momentos bons, harmonia,  
Estimulam e engrandecem.  
Atitudes de cordialidade,  
E frequentes gentilezas,  
Nos planos combinados,  
Na existência do amor.  
São vontades e acertos,  
E desejos manifestos,  
Nos preciosos momentos,  
De amor e gratidão.  
Que a cada dia se refazem,  
Nas palavras doces de afeto,  
Que transformam fragilidades,  
Em muros de proteção.

## *afeição*

Gestos nobres de afeição.  
Identidade evidente,  
Nas emoções e cordialidades,  
Que agradam o coração.

A exigência do amor,  
Na doçura preservada,  
É fortalecida e renovada,  
Fidelizando o valor.

Grandeza do pleno amor,  
Fortalecido e pujante,  
Protege e alimenta,  
Os sentidos e emoções.

O zelo e a gratidão,  
Do amor envaidecido,  
Repleto de confissões,  
Aguçam a dedicação.

SEGMENTO V

*reflexões*

## *palco da vida*

A vida é um palco aberto,  
Todos têm a arte de apresentar,  
E fazer seu espetáculo,  
Quando as cortinas se abrem,  
Torna o ser especial do show,  
E o público aplaude!  
É o mundo de alegrias e ilusões,  
A revelação de identidades,  
No enredo feliz ou infeliz.  
Uma bela história vivida,  
Ou a falsa realidade.  
Todos são protagonistas,  
Realizando sua arte,  
Passando sua mensagem,  
  
De esperanças e verdades.  
E com o sucesso esperado,  
Fazem vibrar a plateia,  
É o palco da vida continua,  
No trabalho e na dedicação  
Na paixão pela arte,  
Do fazer sorrir ou chorar.  
E no auge das emoções,  
Quando as cortinas se fecham,  
A capacidade e a decisão,  
De amar e ser feliz.

## *passar dos tempos*

Nos olhos molhados,  
Gotas de lágrimas a cintilar,  
No rosto cansado,  
Com marcas dos anos.  
A fragilidade no caminhar,  
A voz cansada ao falar,  
E no tom suave da voz,  
As lembranças da juventude,  
Das travessuras da infância,  
Dos saberes adquiridos.  
Da memória que ainda guarda,  
Com dificuldade para expressar,  
Os desejos e amores,  
Momentos especiais,  
Da escola e professores.  
E no espelho a verdade,  
Que o tempo marcou,  
E a realidade entristece,  
Ao olhar e perceber,  
A grande transformação.  
Que os anos produziram.  
Mas, a certeza presente,  
De ter sido bem feliz,  
Aquece o frágil coração,  
No doce beijo do filho,  
No carinho e gratidão,  
Que permitem a lembrança feliz,  
Dos dias saudosos de alegria e paz.

## *tempo mágico*

A vida é um tempo mágico,  
Reflete na alma as passagens,  
Quer alegres ou tristes,  
Belas histórias de amores,  
Acontecimentos felizes,  
Momentos de solidão,  
Momentos de paz,  
Dias agitados,  
Notícias boas ou não,  
Eventos saudosos,  
Esperanças, inquietudes,  
Satisfações especiais,  
Situações inéditas,  
Mudanças de planos,  
Viagens históricas,  
Que passam na memória,  
Como telas de cinema,  
No filme empolgante,  
Que acelera os pensamentos,  
Memória de fatos, Viagem de trem,  
Contando estações,  
Onde uns ficam e outros partem  
Deixando saudades,  
Retomando caminhos,  
Para viver a realidade.  
Na magia do saber,  
Na sensibilidade,  
E no sonho que valeu.

## *poema*

Poema, que acalma a alma,  
Nos versos que transmitem,  
Os sentimentos e emoções,  
Estímulo e devaneios,  
Sonhos e gratidão.  
Letras, que trazem paz e euforia,  
Anseios ao coração,  
Belezas de boas prosas,  
Do íntimo bem escondido.  
É canção de alegrias e aflições,  
De amores e saudades,  
Festival de recordações.  
Tudo é poema, tudo é poesia.  
Detalhes da vida,  
Contidas na lembrança,  
Paisagens e cores,  
Que os olhos apreciam.  
Euforias e paixões,  
Momentos de folia,  
De histórias e solidão,  
E de eternizados amores.

## *alma poeta*

O poeta tem alma,  
Tem memória e sentimentos,  
Escreve verdades,  
Expõe sua imaginação.  
Tem o dom de pensar,  
E de registrar histórias,  
Criar enredos,  
Imaginar essências e belezas,  
Pontuar situações vividas,  
Ou descrever realidades.  
Usa a inteligência,  
Para inovar e informar,  
Recomendar e registrar,  
Os detalhes da vida,  
Situações inéditas e tristes,  
Momentos valiosos ou desastrosos.  
Ampliando conhecimentos,  
Com o desejo de edificar,  
Imaginações e reações,  
No brilho d'alma.  
Seus cantos e encantos  
Nos recantos do amor.

## *mudança etária*

O tempo, fiel companheiro,  
Acompanha e faz mudanças,  
Transforma o físico e a mente,  
Pinta a cor dos cabelos.  
Fios pretos ou dourados,  
Ficam brancos, prateados,  
Para o tempo então marcar,  
Passagens belas da vida.  
Olhos pequenos, ainda brilham,  
Refletindo luz e a paz,  
Definindo flores e cores,  
Ainda que a visão reduzida.  
Enxerga com a beleza d'alma,  
Nas transformações determinantes,  
Que registram a idade,  
No relógio do tempo.  
Nas fortes linhas do rosto,  
Que o tempo determinou.  
Mas a memória e a sabedoria,  
Experiências e ensinamentos,  
Realçam como presentes de Deus,  
Como recompensas de perdas,  
E marcas da trajetória,  
Na arte de saber viver.

## *bem viver*

A natureza aconchegante,  
É o espaço que abriga,  
Os seres que Deus criou,  
Para viver a felicidade,  
Na prosperidade material,  
E na grandeza espiritual,  
Como tesouros de vida,  
E bênçãos do Criador.

Fazer o bem é a ordem,  
É grandeza do coração,  
Para eliminar injustiças,  
Preconceitos e discriminações,  
Para viver um mundo irmanado,  
Com presença de amor,  
De paz e alegria,  
De fé e bondade,  
Para amar e ser feliz!

## *decisões pessoais*

Cada um sabe de si,  
Cada um faz o que quer,  
Cada um tem suas emoções,  
E conhece seus dramas.  
Cada um tem seus sentimentos,  
Tem sua independência pessoal.  
Cada um conhece suas origens,  
Tem suas ações e reações,  
Tem suas dores e alegrias,  
Sofrimentos e gratidões.  
Cada um chora suas mágoas,  
Cada um tem suas vitórias,  
Superando seus fracassos.  
Cada um celebra momentos,  
E protagoniza decisões.  
Cada um dedica amor,  
Cada um do seu jeito próprio,  
De agir e aceitar,  
De amar e ser amado.  
Cada um tem peculiaridades,  
Merecendo respeito e tolerância,  
Aplausos e censuras,  
Mas, cada um no seu tempo,  
Cada um com potencial ou fragilidades  
Cada um tomando as decisões,  
Certas ou erradas,  
Para tropeçar e cair,  
Ser forte, levantar e prosseguir.

[www.editoraoitica.com.br](http://www.editoraoitica.com.br)

(83) 9 9943 2700

