

# Aquilo que há dentro de nós

*Uma coletânea de textos do 2º EMIF*

Professora: Ingrid Duginski dos Santos



# Sumário

Vazio .....	3
Medo .....	6
Culpa .....	8
Angústia.....	11
Ansiedade .....	15
Esperança .....	17
Saudade.....	19
Confiança .....	23
Amor .....	24
Alegria .....	31

"Um dos grandes pecados da escola é desconsiderar tudo  
com que a criança chega a ela. A escola decreta que antes  
dela não há nada."

Paulo Freire, Pedagogia da Autonomia. 1996

# VAZIO

---



Al  
Bento

## A Caixa Ilusória do Vazio

Havia uma cidade isolada no topo de uma montanha, cercada por um denso nevoeiro que dificultava a visibilidade. Nessa cidade vivia um jovem chamado Gyro Esthor, que sentia um vazio profundo em seu coração desde que se entendia por gente. Ele tentava preencher esse vazio com várias coisas, como dinheiro, status social e relacionamentos, mas nada parecia funcionar. Era como se o vazio fosse um buraco negro que consumia tudo o que ele colocava dentro dele.

Um dia, enquanto caminhava pela cidade, Gyro viu um homem estranho parado em frente a uma loja. O homem era alto e esguio, com uma capa preta que cobria todo o seu corpo e uma cartola preta na cabeça. Ele segurava uma caixa de madeira escura em suas mãos, que parecia emitir uma aura sombria e misteriosa. Curioso, O rapaz se aproximou do homem e perguntou o que havia na caixa. O homem sorriu, revelando dentes afiados e negros como a noite, e disse: “Esta é a caixa do vazio. Ela pode preencher o seu vazio com qualquer coisa que você deseje, mas cuidado com o que você escolher, pois ela sempre cobra um preço”. Gyro sentiu um arrepio percorrer sua espinha, mas ao mesmo tempo uma esperança surgiu em seu coração. Ele pegou a caixa do homem e abriu-a, e imediatamente sentiu algo encher o seu vazio. Era uma sensação indescritível de plenitude e satisfação, como se finalmente tivesse encontrado o que procurava. Mas com o passar dos dias, Gyro começou a perceber que algo estava errado. A felicidade que sentia era efêmera e logo se transformava em insatisfação e desespero. Ele percebeu que a caixa estava preenchendo o seu vazio com coisas superficiais e vazias, que não traziam verdadeira felicidade ou significado. Desesperado para encontrar uma solução, o garoto foi procurar o homem novamente. Mas ele havia desaparecido, deixando apenas a caixa do vazio para trás. Ele então se sentiu ainda mais perdido e sozinho do que antes, e percebeu que havia caído em uma armadilha. A caixa do vazio não era a solução para o seu problema, mas sim uma ilusão perigosa que o consumia cada vez mais.

Gyro então percebeu que a única forma de preencher o seu vazio era encontrar um sentido maior para a sua vida. Ele decidiu deixar a cidade isolada e se aventurar pelo mundo, em busca de experiências significativas e profundas. E assim, ele partiu, com a caixa do vazio guardada em sua mochila como um lembrete de que a felicidade não pode ser comprada ou encontrada em coisas superficiais.

**- Vinícius Santana da Silva**

## Ciclos

..... Já é tarde, não me lembro ao certo as horas, mais nem me importo mais. Rodeado de pessoas mas estou só..... sozinho, preso em mim mesmo, a meus pensamentos e em nada.

Minha visão embasa, as vozes somem, e em uma fração de segundos me sinto só..... me sinto vazio, perdido em uma grande e numerosa neblina de acontecimentos.

Quando me deparo, e recobro a consciência, uma noite inteira se passou. A angustia vem e me engole, meu coração se enche de agonia por não sentir nada..... nada pelas pessoas, pelos amigos, família, por mim mesmo, por ninguém.

É tudo confuso, desgastante, sem sentido. Nada me tira disso, a cama me prende, eu me afogo nos oceanos da mente e dos meus olhos, mais ninguém se importa.....

“Está tudo bem”, penso em uma tentativa falha de levantar desse êxtase. “O ciclo da vida não para, assim como este ciclo vicioso infernal.....”

**- Lucas Santos da Penha**

## **[Sem Título]**

A sala branca inabitável  
Esse será o meu quarto  
Encontro tudo o que tenho  
Nada do que preciso  
A minha miséria  
Os amores que me abandonaram  
Os diários  
Com páginas e mais páginas vazias  
As minhas grandes vontades inconcebíveis  
Tenho que me concentrar na presença do nada  
Pois preciso de tudo.

**- Anônimo**

# MEDO

---



## [Sem Título]

Hoje eu tive uma crise existencial, me fazendo refletir sobre o que me faz bem e sobre o que me faz mal.

Nessa crise eu percebi que eu estou sempre me sentindo mal, assim fazendo eu imaginar o que fazer quando estou assim, como eu vou resistir até aqui?

Porque talvez algum dia eu desista, me fazendo ficar muito pensativo sobre tudo isso.

Eu não sei o que fazer, quando estou triste ou desanimado, me fazendo ficar deslocado.

Eu tenho medo de várias coisas, uma delas é ser abandonado, com isso nós relacionamentos eu sempre acabo fazendo o errado.

Isso me faz perceber que eu nunca sei o que fazer me deixando com mais medo e crise sobre o acontece.

Minha crise vem toda noite quando eu percebo que nunca consegui ficar com as pessoas.

Minha crise vem de pessoas que me abandonaram me fazendo sentir um merda e uma pessoa que talvez nunca vai se notar.

Minha crise vem de pessoas que eu tento ajudar, mas o que eu fiz mesmo foi piorar.

Minha crise está vindo de dentro de mim, acabando aos poucos com a minha consciência e o meu pensamento sobre o que eu devo fazer aqui.

Minha crise vem do medo, da angústia e dos meus erros que eu sempre cometi.

Eu tenho medo de vários outros sentimentos, mas o que domina a minha vida é o sentimento e vontade de nunca existir junto com uma dúvida de desistir.

**- Guilherme Pimenta dos Santos**

# CULPA

---





## O Relógio

**01:40AM**

Ei, você sabe que não tem o que você fazer, né?

**02:25AM**

Você... Não teve culpa, isso me despedaçou por conta dos meus problemas, nunca por conta das coisas que você me contou e desabafou.

**03:00AM**

Ainda é esse horário, eu simplesmente não consigo mais dormir, e isso te corroí. Por que ainda te preocupa tanto se nunca foi você que pediu pra falar aquelas coisas?

**03:30AM**

Eu espero que você não esteja acordado. Sabe, eu falei com a sua mãe hoje, ela anda meio preocupada por você não conseguir ir pra escola, será que eu poderia passar aí amanhã?

**04:25AM**

Oh, eu acho que eu devia ter tomado meu remédio. Onde será que ele tá?

**????AM**

Engraçado, eu não vejo mais a hora passar.

**- Orcus de Souza Andrade**

## Peso da Culpa

Sinto ela todos os dias  
desde aquele momento que  
você me disse aquelas palavras  
dizendo sobre como sou.

Posso não te agradar a todo momento,  
mas faço ao máximo  
saber que não sou suficiente pra você me dói  
não ser uma boa pessoa  
na sua visão, fico confusa.

Suas palavras me atingem de  
uma maneira que não consigo explicar  
mas não entendo, são só palavras  
palavras vazias que eu não deveria absorver.

Carregar esse peso nas costas me deixa farta,  
mas preciso aprender a viver com isso  
cada dia de uma forma diferente  
até o momento que não vou mais perceber ela  
ali  
e apenas esquecer esse peso que sinto.

**- Karolina Alves de Mesquita**

## Uma noite

Em meio ao vasto vazio da madrugada  
Me pego pensando se as coisas permaneceriam do jeito que estão

Se você não tivesse arrumado confusão com seu pai  
Se você não tivesse dito aquelas palavras  
que me fizeram chorar  
em uma simples noite de domingo  
Se eu tivesse respondido a seus textinhos  
talvez, se eu fosse mais interessante ...

Infelizmente nunca saberei  
Pois não passam apenas de superstições

Eu sabia que seria a última vez que falaria contigo  
Apenas neguei, neguei, neguei e neguei  
Que esse dia chegaria  
Restando -me a amarga saudade

- Anônimo

## Culpa

Culpa, meu sentimento.  
O mais pesado de se carregar,  
Atravessa e invade pensamentos,  
Sem ao menos avisar.

Culpa do passado, do presente e futuro.  
Em momentos situo-me refletindo: “será que isso é consciente?”  
Parece que não, é algo incompreensível.

Na madrugada, tudo é constante.  
O pior horário para se refletir, tudo vem a tona.

Não posso me livrar dela,  
Faz parte de mim  
Nasci com ela e vou morrer com ela.

- Anônimo

# ANGÚSTIA

---



## A Internação

Estava exaurida, mortalmente exaurida por aquela longa angústia, quando enfim me soltaram daquelas cordas e permitiram que eu me deitasse, os sentidos me deixaram logo em seguida. A internação- isso foi a última coisa que alcançou meus ouvidos antes de apagar de vez, não ouvi mais nada. No entanto por breves momentos vi enfermeiros e trajados com seus uniformes injetando algum tipo de medicação em minhas veias, também escutei os mesmos conversar entre si provavelmente sobre minha pessoa, suas vozes eram serias infelizmente não consegui compreender suas palavras.

Após um período que pra mim pareceu durar dez minutos, mas que provavelmente já aviam se passado horas, acordei em meio aos esforços frequentes e concentrados para recordar, a empenhos sinceros para recuperar alguma lembrança do estado em que me encontrava, até que não é que consegui acessar? Pequenas, mas com um grau de importância elevado, afinal não estava me lembrando nem de quem eu era direito a alguns momentos atrás.

(Flashback)

“Loren não faça isso”

“Loren não vale a pena”

“Loren minha existência não terá mais sentido se você não estiver mais aqui”

“Loren eu lhe suplico! Por tudo que você mais amou, por tudo que você mais ama não faça isso”

Escutava os gritos! Desesperados gritos de meus entes queridos, tanto minha família quanto alguns amigos suplicavam para que eu descesse do altíssimo penhasco que estava, prestes a colocar um fim naquela angústia torturante e diária que consumia minha alma e que com o tempo começou a prejudicar até mesmo meu estado físico.

O que é exatamente essa angústia? O que é esse tal sentimento que me avia feito chegar até ali onde estava? Que me fez por muitas vezes ter ataques de fúria cujo já cheguei até machucar tanto verbalmente quanto fisicamente meus tão amados companheiros de jornada nesta terra?

Minha mente criou conforme as primaveras foram se passando um alguém que simplesmente não existe.

Uma Loren perfeita cujo sua beleza e carisma chamava a atenção de todos por onde passava.

Uma Loren que com sua inteligência e brilhantismo atingia as mais altas expectativas em todo seu âmbito acadêmico! Essa que em comparação aos seus de sua mesma idade, ou até mesmo mais velhos se destacava! Sua capacidade intelectual era invejável.

Até que um dia toda essa fantasia maravilhosa foi buraco abaixo, passei a frequentar lugares cujo reparei que as pessoas que frequentavam o local eram muito mais atraentes e bem-vestidas do que eu. Nessa mesma época minhas notas caíram em nível absurdo onde cheguei até quase repetir de ano.

Após esse baque, após minha cabeça perceber que minha vida inteira foi uma mentira, após cair a ficha que tudo não passava de mera ilusão caí em um episódio depressivo e angustiante!

Tamanha dor eu já não sentia o amor, tamanha tristeza eu já não sentia mais a vida. Minha respiração falhava, meus olhos ardiam, sentia que meu corpo estava simplesmente em carne e osso, pois em minha cabeça meu espírito simplesmente já avia me deixado e o meu verdadeiro eu não estava mais ali.

Quem me escutasse com toda certeza do universo pensaria se tal ocorrido seria motivo pra mim me encontrar na situação que estou atualmente, prestes a cometer suicídio, mas que para mim não será nada mais do que um descanso para meu caos mental. Mas sim! Era, a angústia que eu sentia de não ser suficiente de sentir as pessoas me julgando e falando mal de mim pelas costas pelo meu jeito autêntico de ser

A angústia que fazia meu coração quase parar ao imaginar ser sozinha! A não conseguir encontrar pessoas que quisessem me acompanhar nesta jornada que é a vida!

A angústia que me fazia se autodestruir das mais diversas formas, a se machucar das mais diversas maneiras.

Essa pessoa vista aos olhos de muitos inclusive dos meus como “perfeita” não passou de um mecanismo de defesa criado pelo meu próprio cérebro, com intenção de manter meu estado mental o

mais tranquilo possível quanto tempo pudesse. O que realmente sei certo, até aquele fatídico dia onde todas as minhas mais belas fantasias ao meu próprio respeito aviam olhado em meus olhos e dito da forma mais cruel possível:

“Eu não existo, eu nunca existi, sou uma mera personagem criada pelo mecanismo salvador de seu cérebro cujo queria lhe livrar de tal frustração ao descobrir a verdade “

Antes mesmo de poder expressar qualquer emoção ou dar indícios de que iria pular daquele penhasco gigantesco, senti braços grossos e fortes me puxando para trás e logo em seguida injetando algo em meu ombro com uma agulha, esse algo que me fez cair desmaiada nos braços da pessoa desconhecida na mesma hora.

(Fim do flashback)

Ao respirar e inspirar ao sentir uma quase sensação de desmaio, quando meu subconsciente começou a trazer lembranças do porquê estou aqui, internada neste hospital psiquiátrico com as penas amarradas e repleta de medicações em minhas veias. Tudo começou a ser mais claro e objetivo para meu cérebro alguns instantes atrás, confuso e angustiado.

Não sabia o que seria de mim daqui pra frente, não sei quanto tempo ficarei aqui! Nem se meus entes queridos vão vir até mim me visitar ou ver como estou, afinal sou um peso morto para eles.

E a dúvida, a dúvida cruel entre apertar o botão vermelho localizado ao lado da minha maca, com o objetivo de me comunicar com algum profissional caso julgasse necessário. Perguntaria a eles minhas reais situações e o que me aconselhariam a fazer daqui pra frente.

Ou simplesmente colocar uma música que gosto, visto que meu celular está em uma pequena estante ao lado da minha cama e dançar sozinha em meu próprio caos! Afinal, não me sinto bem e tal ritual me faz lembrar aquelas longas noites onde passei angustiada em níveis absurdos, ao ponto de achar iria morrer dos mais dolorosos sintomas que a angústia possui. Foram esses momentos que passei ao descobrir que meu eu que acreditava de fato ser eu, não era real.

**- Stephany Cruz de Sousa**

## **Angústia**

A escuridão a minha frente me assustava, e eu tinha plena noção de que no momento em que adentrasse, eu não seria mais o mesmo, me perderia e não encontraria mais o caminho de volta. Aquele sentimento percorria pelo meu corpo, que se arrepiava na medida em que eu avançava naquela floresta escura e vazia. Seria isso mais um pesadelo? Ou a angústia estava me corroendo?

Esse tormento sem fim me queima por dentro e me faz explodir. Explodir em angústia e dor. Feridas iriam se abrir novamente, cicatrizes se tornariam machucados novamente, minha mente me destruiria, me faria sentir uma dor equivalente a uma queimadura de segundo grau, iriam surgir bolhas, e isso não seria nada além de auto sabotagem para me destruir. Corvos assustadores apareciam em meio ao meu desespero, aquele sentimento me machucava mais e mais. Eles batiam suas asas furiosamente e se aproximavam de mim, me atacando de forma feroz, afinal, eu era o intruso. Não eram corvos normais, tinham garras gigantes, altura e corpo de um ser humano, olhos vermelhos, extremamente agressivos e com inúmeros dentes em sua boca, que mataria qualquer um com apenas uma mordida. Eles não eram simples corvos, eram meu medo, minha dor. O meu maior pesadelo.

Minha mente me pedia para que eu parasse de correr e deixasse com que os corvos me comessem, e quem sabe assim finalmente arrancariam todo esse sentimento. Mas a angústia não sairia do meu corpo. O vazio dentro de mim não sumiria em algum momento. Eu continuaria sentindo tudo aquilo, e me machucaria a cada segundo.

**- Lucca Gerônimo Rodrigues**

## **Angústia**

A angústia é como um sótão recém aberto, escuro, soturno, de paredes cinza desbotadas. Um lugar cheio de inutilidades que continuam guardadas, que dominam sua mente com a ideia de ainda estarem lá, aglomeradas, onde mesmo te incomodando, você nunca as tira de lá.

Caixa por caixa ocupando o espaço, um imenso espaço, aparenta até mesmo preencher o ambiente por inteiro, dominando e sufocando, mantendo tudo estático, no mesmo lugar, recordando a sua incapacidade apenas retirar as caixas.

**- Anônimo**

# ANSIEDADE

---



## **Para Ivy**

Nunca me senti assim. Não sei o que fiz pra chegar a esse estado. Costumava ser rodeada de pessoas as quais me faziam muito bem, mas depois de você tudo se transformou. Se transformou nessa imensa confusão que eu não sei como lidar. Não queria ter que fazer isso mas é minha única saída. Eu prometi nunca te deixar, mas não vou conseguir cumprir. Queria poder me livrar dessa imensidão de sentimentos confusos sem te magoar, mas não consigo.

Deixei muitas coisas pra traz por causa de você. Amigos, memórias, sentimentos, mas agora eu não consigo. Não consigo mais viver assim, sozinha. Não consigo te enxergar igual antes. Você não acha estranho pensar que o amor acabou com tudo? Se eu soubesse o que aconteceria a diante, nunca teria aceitado seu pedido de namoro.

Eu te amo, mas acima de tudo não mereço viver assim, nessa escuridão, nessa infelicidade, nessa angústia que você me causa. Eu te amo, mas pensando nisso, concluo que somos melhores sozinhas, sem a necessidade exclusiva uma da outra.

Não queria chegar a esse ponto, estou fazendo o que acho ser melhor pra nós. Não se preocupe comigo, estou bem e torço por você também estar. Até.

Aiko.

## **Lírio, meu amor**

Espero que esteja bem, seja de onde estiver. Ainda tenho sua imagem fixa em minha mente, uma mulher doce, encantadora, iluminada e repleta de bons conteúdos. Sinto sua falta todas as sextas, todos os sábados, e assim pelo resto da semana. Saudade de seus abraços aconchegantes, de seus conselhos eficazes e de seu cheiro característico.

Lírio, venho por meio desta carta não só despejar melancolias, e sequer sentimentos inacabados, venho por aqui demonstrar também, gratidão. Por quem fostes nos últimos 3 meses, por ter me dito a verdade de forma tão sutil e nada desalenta, por ter se preocupado sobre como soaria ao passar informação tão devastadora, mas que com suas palavras se tornaram algo suave.

Viver sem sua companhia desde quando foi embora, foi algo quase que impossível. Sentava-me diante a janela durante todo o dia para me alertar e ser o mais rápida possível caso o carteiro entregasse alguma carta sua. Depois que foi embora, nada mais pra eu ter feito sentido, pois para que eu iria à escola, se não fosse para te encontrar? Para que eu iria ao parque, se não fosse para conversarmos até o pôr do sol? Para que eu sairia de frente a janela se não teria nada mais prazeroso a esperar ansiosamente por cartas suas.

Mas tudo bem, entendo que nem todos tenham a capacidade de abdicar certos costumes de sua vida. Sinto muito por não ter visto valor em nosso relacionamento, agora percebo que nunca me quis, que nunca vistes necessidade de mim, quanto sinto de ti. Espero em outra vida lhe proporcionar tal euforia quanto você, mesmo sem querer, despertou em mim.

Eu te amo, meu amor. E espero que seja feliz onde esteja, mas tendo a consciência de que nunca seria mais que ao meu lado.

- Com amor, Ivy

- Sabrina de Souza Silva & Julia Ferreira Souza



# ESPERANÇA

---



## **Eu ainda acredito**

É estranho pensar...  
Que depois de toda a dor e sofrimento  
Ainda se tem a esperança der mudar  
Mesmo que só alguns pensamentos

A vida sempre foi difícil  
E só foi piorando  
Meu mundo nunca dócil  
E isso só vinha me matutando

Depois de tudo que senti, passei, sofri  
Mesmo depois da tremenda dor  
O que ficou foi apenas a cicatriz

Sim, eu ainda acredito,  
Acredito que as pessoas possam mudar  
Na medida do possível...

Eu acredito, não vou deixar de acreditar  
Não vou parar de crer  
Pois um dia até eu consegui mudar  
Até eu um dia consegui voltar a viver

Ninguém nunca em mim confiou  
Nunca ninguém foi capaz de me dar a mão  
Quando eu precisei me largou  
Despedaçada, machucada, largada sem atenção

Eu confio em você  
Por que um dia teve um alguém que confiou em mim  
Um amor que veio, e apenas disse: “sim!”

Há esperanças!  
E a esperança não engana  
Ela apenas... ama!

**- Larissa Batista Freitas Conceição Da Silva**

# SAUDADE

---



## **Tudo que tento esquecer**

Eu estou na mesma livraria que costumávamos visitar todos os finais de semana, aquela que está sempre vazia, pois ninguém se importa mais com ela, com suas grandes janelas e enormes estantes cheias de livros com, aparentemente, mais de 10 anos de idade. Eu ainda sou a mesma Beatriz de apenas 22 anos, com olhos tão escuros quanto o vazio do universo, aquele mesmo cabelo claro ressecado pelo frio da estação de junho e aquela pele de tom frio para combinar com a minha temperatura corporal.

Costumo vir aqui para lembrar bons momentos, com minha mãe ou com minhas amigas da época da escola, mas agora só me vem você na mente. Eu sei que já deveria ter parado de vir para cá, afinal sentir saudade a ponto de sentir seu coração se desfazer em pedaços não é muito saudável, mas o que eu posso fazer se a única chance de sentir você perto de mim novamente é com esse sentimento de partir o coração?

Todos dizem que a nossa história foi digna de filme adolescente dos anos 2000. Dois adolescentes explorando a vida, e as coisas que ela está disposta a proporcionar, infelizmente nossa história não teve aqueles finais sonhados por tantas pessoas, isso por um pequeno erro seu... Ou eu que condenei nosso destino e não sei?

Eu sinceramente sinto saudade de sentir você me olhar com aqueles olhos tão carinhosos que exalavam amor, de sentir aquele seu toque gentil e suave, mas agora você segue a vida em busca de outro alguém que provavelmente nunca vai achar, pois, de acordo com você, eu era única.

O momento que mais me vem na cabeça quando penso em nós é o dia que você demonstrou que me amava de uma forma linda, me levou para a minha sorveteria favorita, me levou para comprar roupas e acessórios, e também, pela primeira vez, tinha me dito as palavras que eu mais queria ouvir “Beatriz, eu te amo”, você dizia essas belas palavras enquanto segurava as minhas mãos e me olhava com o sorriso mais bonito que você poderia me dar no momento. Naquela hora eu achava que era uma verdadeira princesa.

Eu e você sabemos bem que nosso relacionamento, apesar de ser lindo de se assistir, nunca foi fácil de lidar, isso não era um problema para mim, mas minha mãe sempre tinha algo a dizer sobre ele, “porque você não vê”, ou pior “por que você tinha que ser tão cega quanto a isso?”. Ela sempre dizia essas coisas quando eu dizia que você não me permitiu sair com minhas amigas, ou quando você levantou a mão pra mim, mesmo eu nunca tenha apanhado de verdade.

Apesar desses acontecimentos, que eram frequentes, eu sinto falta de você e sinto falta do tempo que passávamos juntos, quando a gente ia ver filmes, quando a gente cozinhava nossas comidas favoritas, quando você sempre estava perto de mim quando eu estava chorando ou precisando de algo. Mesmo sabendo que nos tínhamos muitos defeitos juntos, eu sinto que éramos almas gêmeas, que nós nos completávamos.

E agora, sentada em frente à janela que eu costumo sentar sempre que venho para cá, consigo ver que você nunca deve ter me amado de verdade, ou me amava e não sabia como demonstrar, e eu acho que no final das contas a minha mãe sempre esteve certa, certa de nunca ter te aceitado completamente como genro, certa de nunca ter me permitido ir morar com você.

Lembrar-se de tudo isso me faz sentir novamente aquela saudade de doer o peito, aquela saudade que me traz a sensação de não ter mais o coração, e agora eu só quero ter você de volta, mas sem aquelas

brigas violentas que eu não chego a te reconhecer, sem aquele amor que faz a minha mãe duvidar de você, eu quero aquele relacionamento de filmes adolescentes dos anos 2000 que todos pensavam que nós tínhamos.

- Laura Oliveira de Moraes

## Falta do eu.

Sei de mim?  
Parei e refleti que já não era  
Já não era a minha risada  
Já não parecia ser minha maneira  
Nem sei se a minha vida estava sendo contada

E quem o levou embora?  
Sua companhia, sua presença  
Seu jeito de entrar na minha cabeça  
Aos poucos as partículas de você  
Manipularam o meu modo de viver

Nessa história o principal era eu?  
Se minhas falas não eram minha  
Se essa roupa eu não vestiria  
Se esse sentimento eu não tinha

Não foi sua companhia  
Não foi as nossas lembranças  
Tudo isso era uma maravilha  
Disso não tenho desconfiança

Onde se perdeu MINHA vida?  
Minhas manias, Meu jeito  
Minhas vontades e desejo  
E o meu eu que parecia perfeito  
De mim sofreu despejo

Mas foi o que aconteceu sem você perceber.  
Sem nem um de nós merecer.  
Percebi que eu não queria mais estar perdido,  
em seu modo de ser.  
De mim sofreu despejo

- Isabel Fernandes Barbosa

## Saudade Inconsolável

Acordo e a primeira coisa que vem a mente é a saudade, mas saudade de que? sei que ainda não se foi, mas quando for vai doer e por isso sinto saudade. a saudade me percorre por inteira, quero poder viver no presente sem me preocupar com o futuro mas como vou viver sabendo que um dia isso pode acontecer? vivo os dias pensando “e se acontecesse?” penso no passado e vejo o quanto de coisa aconteceu e o quanto passou e nem percebi, então sinto saudade. As fotos aliviam um pouco a falta, faz parecer que aconteceu novamente, e quando revejo as fotos sinto um conforto, como se ainda estivesse aqui tudo aquilo que um dia se tornou apenas saudade. a saudade me move, move para onde jamais voltarei, sinto saudade de onde queria estar todos os dias, mas não tão cedo voltarei. quero viver no antes, voltar pro passado onde a saudade ainda não era saudade. penso se um dia isso irá mudar, guardo nossas lembranças como uma memória inconsolável, sinto saudade até de mim, de quem eu era mesmo eu ainda estando aqui. a saudade me percorre.

- Rafaella Ribeiro Salgueiro

## **Você e a Saudade**

Saudade.

Você sorrindo pra mim

Saudade.

Você me olhando tão linda assim.

Saudade.

Tua boca na minha

Saudade.

Nós duas na cozinha

Saudade.

A gente correndo descalça na grama.

Saudade.

Eu & você de conchinha na cama.

Saudade.

Nós sob a luz do luar.

Saudade.

Você correndo na praia apreciando a brisa do mar

Saudade.

Nossas idas no bar

Saudade.

Nossos beijos que tiravam o ar.

Saudade.

Nossas mãos entrelaçadas ao andar.

Saudade.

Seu cabelo voando ao dançar.

Saudade.

Sua voz sensacional

Saudade.

Nosso amor incondicional.

Saudade.

Seu perfume gostoso

Saudade.

Seu jantar apetitoso.

Saudade.

Saudade é tudo que me resta.

Você se foi com pressa sem deixar nem um beijo em minha testa.

Solidão, amargura e tristeza que aqui dentro cada vez mais se manifesta.

**- Melanie Pereira dos Santos**

# CONFIANÇA

---

## Confiança

Confiança,  
Um sentimento para temer  
Quando a muitos se distribui,  
Muitas são as chances  
Para sofrer.

Quando menos esperar,  
Aqueles em que confiou  
Vão te apunhalar.

Você não espera  
De alguém  
Que dizia-se amigo  
Vai te decepcionar.

- Kauã Aparecido Nunes Macedo

# AMOR

---





## O Que é o Amor?

Essa é uma dúvida que pode ser fatal,  
Fatal a aqueles que se cobram a sentir,  
Fatal a aqueles que se doam sem ao menos ser  
amados de volta.

A vida é feita disso, não é?  
Amores.  
Encontros e desencontros.  
Experiências.  
Dores.

Cada um lida da forma que consegue,

Sem ter uma forma correta ou incorreta de  
seguir em frente.

No fim, adquirimos experiência com isso.  
Com o amor.  
Com o encontro e o desencontro.  
Com a dor.

É estranho pensar que nada é pra sempre,  
Mas a verdade é essa.  
O tempo cura, independente de qual seja a sua  
cicatriz

**- Priscila dos Santos Santana**

## Palavras Vazias

é engraçado pensar em como nos apaixonamos por justamente essas.  
essas que só possuem valor pra você  
e não ao remetente.

essas que te fazem fantasiar,  
amar,  
querer cuidar,  
se preocupar,  
amar mais um pouco,  
alucinar.

mas que no fim, são apenas palavras,  
palavras soltas,  
soltas ao vento,  
sem carga emocional,  
sem honestidade,  
sem sinceridade.

sem o amor que você realmente sentiu.

**- Priscila dos Santos Santana**

## **[Sem Título]**

Faz um tempo que me permiti sentir alguma coisa  
Mas você, você surgiu como uma brisa  
Uma brisa suave em volta da minha tempestade  
Tempestade que eu nem sei de onde vinha, mas já se vai tarde.

Seus olhos são como uma passagem direta ao céu  
Seus lábios, não sei, mas acho que são como o mel  
Não posso esconder esse sentimento tão lindo  
Que apenas surgiu e me disse “seja bem-vindo”.

Pra que eu te escute, não preciso que me diga se quer uma palavra  
Pois dentro do meu peito a tua voz não cala  
Eu não preciso que você esteja aqui  
Para simplesmente te sentir

Te vejo, te vejo até em meio minha solidão.  
Parece que o mundo reflete teu rosto em todo lugar  
Como um imenso clarão  
Que veio pra minha vida iluminar.

- Anna Clara de Meneses Ribeiro

## **Eu Enfim Aprendi O Que é Amar**

eu enfim aprendi o que é amar.  
amar é perder uma parte sua, mesmo que seja para o bem do outro.  
amar é ceder.  
amar é cuidar.  
é não se preocupar se você está bonito o suficiente para agradar, porque qualquer coisa fará o outro sorrir.  
é estar nos bons e maus momentos.  
é não se afastar quando o outro mais precisa.  
é se manter, independente do que for.

amar é ser feliz.

amar é respeitar o momento do outro, mesmo ele sendo distante.  
é não pular etapas.  
é ser eternamente responsável.

amar alguém é amar as suas particularidades, características únicas, traços, personalidade, manias.  
é ter o pacote completo.

se amar é acima de tudo, uma dádiva.

- Victória Tavares de Lima

“...”

Um poeta não escreve sem melancolia  
O amor não é tão bonito como você me dizia  
Amor é sentimento  
Dói, faz chorar, só lamentos.

As promessas, as declarações  
As decepções, as decepções  
Me conta como você se sente  
Depois de me fazer criar e acreditar nessa farsa inconsistente.

Acreditei que me amaria por todos os dias  
E que não me trocaria pela primeira que aparecesse na próxima esquina  
Me entreguei para esse “amor”, mas para você era só paixão  
Paixão é passageira, igual romance de carnaval.

Poderíamos estar trocando segredos que mais ninguém entenderia  
Mas você escolheu um caminho que eu jamais escolheria  
Então prossiga e acabe logo com isso  
E não diga que me ama enquanto me deixa.

Fui apenas mais uma na sua lista  
E a próxima vítima está na sala ao lado  
Esperando a aliança e suas migalhas de afeto e atenção  
E você? Só planejando a próxima traição.

Esmagou meu coração condenado e cheio de decepções  
Se aproveitando de certos momentos e situações  
Sempre me colocando no lugar de errada  
Me deixando sem escolhas e opções.

A cada palavra sentia que uma parte de mim era devastada  
Sentia que não te conhecia...  
Talvez eu tenha criado muitas expectativas  
Que foram quebradas naquele dia, tirando a máscara que você vestia.

Devia ter acreditado quando me disseram que  
O que se ama é o que mais te faz sofrer  
Você deixou uma ferida aberta  
Que um dia o tempo vai curar.

Mas enquanto esse dia não chega  
Não quero borboletas no estômago de novo  
Se o amor bater na minha porta novamente  
Espero não estar em casa para atendê-lo.

**- Naiely Silva Faustino de Sousa  
&  
Jeniffer dos Santos Santana Feliciano**

## **[Sem Título]**

É como se nada tivesse mudado.  
como se o frio na barriga sempre estivesse aqui.  
a ansiedade que você me traz é boa, diferente da que eu já senti.

Me sinto uma viajante no tempo quando estou com você, por poder reviver cada sentimento e sensações ao seu lado.

você me ensinou a amar.  
amar de outra forma.  
essa que é reconfortante e que mesmo distante, não perde seu valor.

porém, infelizmente, é isso o que você é.  
uma memória distante e feliz.  
parte do meu passado que jamais foi embora  
que sempre volta pra ficar somente nos meus pensamentos.

**- Maria Luiza de Melo Marini  
&  
João Victor Neto da Silva Lemos**

## **Amor Fervoroso**

Eu sinto o amor como uma chama ardente,  
Que queima dentro do meu peito,  
E me faz ansiar por estar presente,  
Ao lado do meu par perfeito.

Sinto o coração bater mais forte,  
Quando nossos olhares se cruzam,  
E é como se o tempo parasse,  
Para que esse momento não se apressasse.

O amor é como um jardim em flor,  
Que precisa ser cuidado com carinho,  
Para que cresça e se desenvolva,  
E se torne cada vez mais bonito.

E é assim que eu me sinto,  
Com o meu amor ao meu lado,  
Um jardim florescendo,  
E um coração renovado.

**Alexsandro José da Silva Junior  
&  
Victor Ribeiro Guimaraes Lima**

## Superação...

O amor um sentimento desesperador  
Que só faz com que a pessoa se humilhe  
E no final te machuca de uma forma inexplicável

Não sei se tenho capacidade de sentir isso novamente  
Como se uma parte de mim escurecesse e morresse  
Amar é bom mais esquecer é melhor

O amor é tão desinteressante  
É sempre a mesma rotina  
Nós nos introduzimos, amamos  
No final caímos em declínio

No final somos sempre trocados por outro corpo  
Trocados por outra alma  
As pessoas enjoam, cansa, nem tudo é para sempre

Esse sentimento com o passar dos anos vai se desgastar  
Como uma flor secando aos poucos  
Até chegar o momento que não irá mais existir

Não somos de ninguém, porém o amor me diz ao contrário  
temos que viver um para o outro??!  
Somos obrigados a ficar juntos  
Vivendo uma relação cármica.

Para algumas almas somos conectados automaticamente  
Estou me expondo novamente  
E o improvável acontece

Novamente esse frio na barriga,  
Arrepios, olhares se encontram  
Sorrisos e risadas.

Será que enfim...  
As risadas não será somente instantes em antigas memórias.  
As feridas cicatrizaram

E apesar, de ver os seus defeitos e qualidades  
E mesmo assim te amar sem condições...  
Sim... tenho certeza.... é amor.

Como é possível amar alguém apesar de seus defeitos ...?  
Sim é amor!  
É diferente de tudo  
Dessa vez

Eu me amo  
Dessa vez  
Não é temporário

Dessa vez  
Não sou a única que luta.  
Dessa vez  
Não é apenas um jogo com desconfianças sem fins.

Dessa vez  
A respeito dos dois lados, sem inseguranças.  
Dessa vez  
Não estou sozinha...

**Gabriela dos Santos  
&  
Sandra Lilyan**

## **A dúvida**

Não compreendo o que sinto por ele, talvez seja amor ou até mesmo só uma paixão. Meus sentimentos estão tão confusos.

Dizem que o amor é uma das melhores coisas que podem nos acontecer, mas eu não acho isso. O amor como tudo nessa vida tem seus pontos positivos e negativos.

Contam que o amor pode curar a nossa dor, pois quando estamos amando, apenas com um abraço podemos nos sentir felizes, calmos e até diminuir o estresse. O amor pode prevenir até doenças cardíacas, pois existe um hormônio que se chama "Hormônio do Amor" e é considerada uma das moléculas mais surpreendentes do mundo. Pois é, fiquei pasma quando soube! Mas eu fico pensando, será que vale a pena amar? E amar principalmente nos dias atuais. Vejo tantos casos de pessoas que foram mortas por seus companheiros. Eu confesso que eu tenho um receio de amar ou me apaixonar, talvez seja por isso que meus sentimentos são tão confusos, talvez eu tenha um bloqueio, talvez eu só goste da presença dele, de conviver e compartilhar meus momentos, talvez eu só goste dele como amigo, e isso me deixa mal, por que eu sei que ele pode sentir algo que não sinto, algo que não é recíproco da minha parte, e o pior de tudo é que talvez eu esteja lhe dando esperanças, alimentando uma coisa que não existe.

Por que todo esse negócio de sentimentos tinham que ser tão confusos??  
Será que eu estou apaixonada, amando ele, ou é só amizade??

Minhas amigas dizem que amar é uma das melhores coisas desse mundo, e como elas pareciam entender do assunto eu as perguntei, -O que se sente quando está amando alguém?

E a resposta veio, elas me disseram -Amar é sentir borboletas no estômago quando ele está por perto, sentir como se o seu coração fosse sair pela boca, sua respiração fica ofegante sem ao menos você ter corrido, você sente suas mãos suando e uma paz interior, como se o mundo estivesse congelado naquele momento, como se só existisse vocês dois ali.

Bom cheguei à conclusão de que talvez eu realmente esteja apaixonada ou amando ele. Mas acho que vou esperar ter a certeza para lhe contar.

**-Nicole Oliveira Gonçalves**

# ALEGRIA

---



## Como ser alegre

Felicidade,  
O que traz felicidade?  
Como ser feliz?  
Onde está a felicidade?

Pra mim não precisamos de muito para sermos felizes,  
Já que a felicidade está nas pequenas coisas da vida...  
Nos pequenos gestos,  
As coisas simples são as mais especiais.

Como canto de um pássaro,  
Na tranquilidade do barulho do mar,  
No pôr do Sol,  
No cheiro de terra depois da chuva,

Na comida que só a nossa sabe mãe fazer,  
No chocolate quente em um dia frio,  
Em brincar com nosso pet depois de um longo dia,  
No abraço de amigo próximo,

No almoço em família no domingo,  
Ao ganhar uma partida no videogame,  
Ver um animal silvestre em liberdade na natureza,  
Ou simplesmente no levantar-se da cama.

**-Gabriel Gouveia dos Santos**

## [Sem Título]

Por que estou sempre muito feliz?!  
Não sei como, pois...  
Sempre me encontro cabisbaixo,  
daí vem meus amigos e me fazem sorrir.

Não sei como eles conseguem,  
me fazer tão especial,  
e conseguir me deixar alegre.  
Amo todos de coração,  
obrigado por todo carinho e compreensão.

Quero vocês sempre por perto!  
Pois quando estou errado,  
me mostram o certo.  
Isso me faz perceber,  
Que tenho amigos sinceros.

Contem comigo pra tudo,  
onde quer que eu estiver.  
Tamo junto sempre,  
pro que der e vier.

**- Wendel Mendes Rodrigues**



## **O que é alegria?**

Mas afinal o que é a alegria?  
É o primeiro raio de Sol que ilumina o dia  
Que tudo irradia  
E revela que todo dia tem sua própria magia.

E sei que pode não parecer  
Que o dia triste será  
Mas a alegria está no modo ver  
Se está triste uma hora vai melhorar

Nada melhor do que ser feliz  
E de tudo poder aproveitar  
Nada melhor do que ser feliz  
E apenas de felicidade chorar

**- João Vitor Santos Carvalho**



**Agradecemos a leitura!**

**EMIFERS**

**2023**



**Edição: Gustavo Rabelo, Railton Oliveira Inada, Wendel Mendes Rodrigues**

**Arte: Lucas Santos da Penha, Sabrina de Souza Silva, Rai Araujo dos Santos Santana, Melanie Pereira dos Santos, Karina Silva Coelho, Karolina Alves de Mesquita**

**Orientadora: Ingrid Duginski dos Santos**